

DIDÁCTICA DEL TENIS PARA JUGADORES DE COMPETICIÓN

Nivel 2
Curso de Entrenador



Jose Antonio Arranz Escudero



DIDÁCTICA DEL TENIS PARA JUGADORES DE COMPETICIÓN NIVEL 2 (Curso de Entrenador)



Jose Antonio Arranz Escudero

- Licenciado en Educación Física.
- Profesor Nacional de Tenis.
- Coach Internacional por la Academia Bolletieri.
- Profesional Tennis por Van deer Meer.
- Profesor especializado en Cursos de Alto Rendimiento.
- Seleccionador de los equipos universitarios de tenis y pádel de la Universidad Católica de Murcia UCAM.

José Antonio Arranz comenzó su carrera profesional como jugador y entrenador en la Escuela Nacional de Tenis de Madrid.

Tras trabajar durante 16 años para la Real Federación Española de Tenis como Profesor de la Escuela Nacional de Maestría formando a más de 5000 técnicos, ha sido director de varias Escuelas de Tenis en España y México.

A lo largo de su carrera fue coautor de los libros "Tenis I y II. Comité Olímpico Español", manuales de "Monitor, Entrenador y Profesor" para la Escuela de Maestría de Tenis y de "Juega al tenis con nosotros" dirigido a los jugadores más jóvenes.

Ha sido ponente destacado en diferentes congresos de Tenis en España, Portugal, USA, México y Honduras.

Su portal de YouTube, para la formación de técnicos, es de los más visitados en lengua española.

Actualmente es profesor de Deportes de Raqueta en la Universidad Católica de Murcia, UCAM. Murcia. España.

Título: Didáctica del tenis para jugadores de competición

Subtítulo: Nivel 2 Curso de Entrenador

Objeto de propiedad intelectual: Texto con ilustraciones

Clase de obra: Literaria (Manual Didáctico)

Depósito legal: MU-08-2013-889

*A Jimena,
"La luz de su sonrisa me ilumina".*



Este es el primer curso de Nivel II de Entrenador de Tenis, que organiza la Federación de Tenis de la Región de Murcia. Nuestra área de docencia es joven y buscamos formar a los mejores profesionales de la enseñanza del tenis. Como institución, debemos tener a los docentes mejor preparados. Jose Antonio Arranz, reúne además de una preparación cualificada, una larga y dilatada experiencia en el mundo de la docencia.

Podríamos decir que la gran mayoría de generaciones de profesionales que hoy en día se dedican a la enseñanza del tenis en nuestro país, han aprendido de sus lecciones y métodos a través de la Escuela Nacional de Maestría de la Real Federación Española de Tenis, donde ha impartido cursos de formación de Monitor, Entrenador y Profesor Nacional de Tenis por toda la geografía nacional. Hoy en día, para la Federación de Tenis de la Región de Murcia, es un distintivo de calidad tener a Jose Antonio Arranz como profesor de este curso. Poder transmitir a los nuevos alumnos esa experiencia acumulada y adaptada a los nuevos contenidos, supone la continuidad de un gran docente y el éxito de la formación de nuevas generaciones de profesionales del tenis.

Federación de Tenis
de la Región de Murcia

Es un privilegio que un profesional como Jose Antonio Arranz dedicado a la enseñanza superior en Tenis en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, elabore una monografía que desde la experiencia contrastada del autor, seguro que será un manual de referencia de la enseñanza de este bello deporte.

D. Antonio Sánchez Pato,
Decano de la Facultad de Ciencias
de la Actividad Física y del Deporte

Son muchas personas las que han ejercido un papel muy importante a lo largo de mi carrera y a todos ellas les debo gratitud. Para aquellos que han influido significativamente en mi andadura profesional al enseñarme a aplicar los conocimientos del tenis, un simple agradecimiento no es suficiente.

Vaya mi reconocimiento y agradecimiento a las personas que han sido fundamentales en mi formación, personas que han dedicado toda una vida al tenis y con las que he trabajado en algún momento: Manolo Santana, Antonio Martínez, Juan Carlos Andrade, Pablo del Río y también mi reconocimiento y agradecimiento a mis compañeros de trabajo y a los alumnos que he tenido en los diferentes lugares por dónde he pasado en mi vida tenística y profesional: Ciudad Deportiva del Real Madrid (donde empecé), Club Santo Domingo, Colegio Internacional SEK Ciudadcampo, Escuela de Tenis San Agustín, Club Deportivo Potosino (México) y Escuela Nacional de Maestría de Tenis de la Real Federación Española de Tenis.

Vaya mi gran reconocimiento a Joaquín Moure, que siempre fue un punto de referencia y apoyo para realizar mi actividad y sobre todo, por la excelente contribución a la enseñanza del tenis en España y en particular en la Escuela de Maestría de Tenis.

Especial mención merece el equipo de dirección de la facultad de CAFD de la Universidad Católica de Murcia, UCAM, que en todo momento han mostrado su confianza y apoyo hacia mi labor docente.

A la federación de tenis de la región de Murcia, que me ha dado la oportunidad de impartir este temario en el curso de entrenador de tenis.

También quiero dar las gracias a todos los amigos que me han aportado sugerencias e ideas sobre este libro, particularmente a Néstor Sánchez por su gran aportación.

Por último a mi familia, por su apoyo en todo momento.

Jose Antonio Arranz Escudero

CONTENIDOS Y DISTRIBUCIÓN



BLOQUES DE CONTENIDO	UNIDADES DE TRABAJO	HORAS	PÁGINA
	1. Presentación del curso. Introducción.	1	15
1. DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA CON JUGADORES AVANZADOS	2. Evolución metodológica en la enseñanza del tenis.	1	17
	3. Proceso de enseñanza - aprendizaje. La comunicación. El feedback. Enseñanza sistemática. Interacción.	1	20
	4. Tipos de enseñanza. Tipos de aprendizaje.	1	25
	5. Estrategias y organización de la práctica.	1	28
		6. La Técnica, modelo técnico-táctico, puntos de observación y puntos resumidos.	1
2. PROPUESTA METODOLÓGICA			
2.1 Golpes de fondo (con bote)	7. Derecha liftada, cortada y plana. Derecha invertida. Revés liftado, cortado y plano. Revés a dos manos. Resto ofensivo y defensivo.	5	47
2.2 Golpes por encima de la cabeza	8. Servicio plano, cortado y liftado. Remate.	4	97
2.3 Golpes de red (sin bote)	9. Volea habitual, alta y baja. Dejada de volea. Volea liftada.	2	125
2.4 Golpes especiales	10. Globo ofensivo y defensivo. Dejada. Bote pronto. Subida a la red. Passing shot. Golpes de emergencia, Willy...	3	139
3. CRITERIOS DE AGRUPAMIENTO PROGRAMACIÓN DE SESIONES	11. Nivel de juego, edad y curva de aprendizaje. Contenidos. Temporalización. Ejercicios.	2	173
4. ORGANIZACIÓN DE EVENTOS Y ACTIVIDADES	12. Organización de actividades (Clínicas,...).	2	187

Los fines que se persiguen en este curso de técnicos de nivel 2 son los siguientes: Por un lado, capacitar a los futuros entrenadores para enseñar y entrenar a jugadores/as de nivel de perfeccionamiento y avanzado, permitiéndoles adquirir una clara visión de algunos de los más importantes enfoques e ideas que se utilizan en la enseñanza del tenis actualmente, y, en especial, en lo que se refiere al nivel de competición. Por otro, enseñar a programar y dirigir el entrenamiento en las etapas de perfeccionamiento y avanzadas aportando una serie de conocimientos, sugerencias e ideas que se puedan aplicar en las clases.

En concreto, los **objetivos formativos** del curso son los siguientes:

- a. Elaborar programas de iniciación a la modalidad.
- b. Concretar los contenidos, adaptaciones y progresiones de los diferentes golpes del tenis en función del nivel de juego de los tenistas, edad y curva de aprendizaje.
- c. Analizar las destrezas docentes que debe reunir el técnico de tenis en este nivel.
- d. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento.
- e. Coordinar la actividad de otros técnicos deportivos en la iniciación a la modalidad.
- f. Analizar las funciones de los técnicos en los cursos y eventos de iniciación.

En esta etapa, el jugador de nivel intermedio va a construir su juego en base al repertorio que sea capaz de aprender y que su entrenador sea capaz de enseñarle, de ahí que el profesional deba ser consciente de la responsabilidad que adquiere en cuanto al desarrollo de sus jugadores/as.

El cuaderno de clase se divide en cuatro bloques con sus respectivas unidades, cada una de las cuales trata un aspecto determinado de la enseñanza del tenis avanzado.

A medida que se va avanzando en el contenido, se observará que en las últimas unidades se hace a veces referencia a algunos conocimientos explicados en temas anteriores. Esto se debe a que dicho curso está estructurado de forma que las descripciones y explicaciones de conceptos tengan una aplicación práctica a la hora de dar una clase.

En definitiva, se trata de un curso tanto práctico como teórico.

En la **primera parte** del curso conoceremos la intervención didáctica en la enseñanza del tenis.

En la **segunda**, a través de una propuesta metodológica, se dotará al futuro entrenador de los conocimientos fundamentales de la enseñanza y análisis



técnico de todos los golpes del tenis para que pueda completar el aprendizaje técnico de los alumnos, enseñándoles todo tipo de golpes sin olvidar sus características individuales. Ello permitirá que al final de la etapa de perfeccionamiento el jugador, de acuerdo con su Entrenador, haya creado un estilo o patrón de juego propio.

En la **tercera** parte se planificarán sesiones de trabajo en pista, con sus contenidos, nivel de juego, edad y curva de aprendizaje.

Por último, en la **cuarta parte** se explican diferentes tipos de actividades: stages, cursos intensivos, campus, clínicos, etc.

Nota del autor: este libro está diseñado para ayudar a los futuros técnicos a comprender mejor y más rápido los diferentes contenidos que se tratan.

Para ello he tratado de que sea lo más claro, corto e instructivo posible, de ahí que tenga gran cantidad de fotografías y videos que complementan la asignatura.

Probablemente en el futuro internet será la extensión natural de este tipo libros. Es tan sencillo como que, cuando uno va leyendo, puede hacer aparecer un vídeo que tiene relación con lo leído. De esta manera tanto en la edición impresa como en la digital se podrá acceder al vídeo mediante un clic sobre el código QR en el caso de la digital y escaneando con la aplicación del móvil, en la edición impresa.

Didáctica en la enseñanza del tenis avanzado

Bloque

1



- Evolución metodológica.
- Proceso de enseñanza.
- Feedback.
- Tipos de enseñanza y aprendizaje.
- Estrategias y organización de la práctica.
- Recursos.



EVOLUCIÓN METODOLÓGICA DE LA ENSEÑANZA DEL TENIS

Al hablar sobre la evolución de la enseñanza del tenis tenemos que mencionar a Rene Lacoste, un gran jugador de tenis, metódico y perfeccionista en todo lo relacionado con la técnica y táctica de su juego. Su aportación al tenis en cuanto a libros, material etc. fue muy importante en los primeros años del tenis moderno.

En los inicios de la enseñanza se seguía una estrategia global, irrumpiendo años más tarde la enseñanza con estrategia analítica.

Algunos de los precursores de la estrategia analítica fueron: Dennis Van der Meer a nivel internacional y en España Manuel Santana, al fundar la Escuela Nacional de Maestría de Tenis.

Durante bastante tiempo el método global y el analítico se debatían entre adeptos y detractores. Gracias a la visita a España de Harry Hopman conocimos otras formas de trabajar en pista con los alumnos.

Fue una época en la que la escuela de maestría organizó muchos seminarios, congresos y simposios. Esto nos dio la oportunidad de ver en acción a entrenadores tan carismáticos como Pato Álvarez, Luis Bruguera, Richard Schonborg, Gundars Tilmanis, etc. De esa manera se conocieron diferentes modelos de enseñanza técnico-táctica.

A partir de ese momento los entrenadores encontraron ejercicios para desarrollar el pensamiento táctico. Uno de los entrenadores que más dejó huella dentro de la enseñanza del tenis fue Pato Álvarez, al que quizá se le debería reconocer por su excelente aportación a los sistemas de entrenamientos.

Se aprendió que se puede articular lo global con lo analítico en una ida y vuelta permanente, así como también combinar lo técnico con lo táctico.

Actualmente la metodología en la enseñanza se basa en la integración de los componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos.

Debemos saber muy bien lo que se pretende a nivel didáctico en cada momento con el propósito de acertar en nuestro cometido. Un buen entrenador trabaja siempre con especificidad, no dando lugar a propuestas sin sentido. Es por eso que se deberían rechazar propuestas metodológicas sin fundamento y lejos del modelo a seguir en tenis.

En el modelo actual de enseñanza, el entrenador de tenis ha de tener en cuenta que los alumnos deben desarrollar tanto lo consciente como lo inconsciente.

Los alumnos deben ser capaces de ejecutar determinados movimientos de una manera inconsciente, para que su cerebro no tenga que invertir demasiada energía en ponerlos en práctica y quedar liberado para centrarse en lo que ocurra durante el partido. Así, podrá tomar mejores decisiones en menor tiempo.

Para lograr esto, se pueden poner en práctica ejercicios con los que los alumnos tengan que aprender un gesto técnico o táctico en concreto, pero pensando siempre en otro objetivo. Por ejemplo, jugar con pelotas altas para superar a un compañero que está agarrado a la red ("la muralla") para perfeccionar el movimiento del brazo, pero con el objetivo de que se desarrolle el globo.

La nueva metodología marca un especial énfasis en tres aspectos:

Desarrollar la toma de decisiones, la comprensión del juego del tenis y la importancia de la táctica.

Es necesario conocer la esencia del tenis y sus principios tácticos, para poder sacar un mayor partido a la técnica. Según la opinión de diferentes profesores, y compartida por mí, el aprendizaje del tenis evoluciona desde la táctica a la técnica, es decir, del "por qué" al "qué".

La táctica es la protagonista. Esta es en definitiva la que orienta cualquier acción que realiza un jugador en la pista. De ahí que los ejercicios a enseñar deberían tener relación con el patrón de juego y sus principios tácticos.



EVOLUCIÓN DEL TENIS
RENE LACOSTE



EVOLUCIÓN 1ª PARTE



EVOLUCIÓN 2ª PARTE



EVOLUCIÓN 3ª PARTE



PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Introducción

En la enseñanza del tenis se dan a veces circunstancias que, aun con el paso del tiempo, no dejan de sorprender a los profesionales de la enseñanza, como por ejemplo entrenadores que sin ninguna formación enseñan mejor que otros que sí que la tienen.

Este hecho puede producirse porque el monitor sin formación solo utiliza el sentido común y enseña de forma muy natural, mientras que quien cree saber sólo tiene solución a pocos casos, por lo que utiliza las mismas soluciones para casos diferentes.

El entrenador debe poseer todo tipo de conocimientos en cuanto a técnica, táctica, educación física, fisiología, etc. Estos conocimientos hay que adquirirlos previamente mediante el estudio. El problema surge a la hora de transmitir dichos conocimientos, ya que, con mucha frecuencia no se realiza con la metodología adecuada y da lugar a una enseñanza mediocre, mezclando conceptos, cambiando el orden de progresión, etc.

En general, el monitor suele pasar por distintas fases en su proceso de formación: En un primer momento, trabaja de una manera **"inconscientemente incompetente"**. Pasado un tiempo, lo hace de forma **"inconscientemente competente"**; y, por último, tras el trabajo y el estudio, logran trabajar de una manera **"conscientemente competente"**.

Son pocos los profesores creativos. El ingenio, unido al entusiasmo, a menudo producen mejores resultados que un superior entrenamiento y conocimiento técnico. Esto no quiere decir que no tengamos que entrenarnos. Todo lo contrario. Uno debe estar en condiciones físicas óptimas para soportar el desgaste que significa estar dando clases durante varias horas seguidas.

Desgraciadamente, muy a menudo, monitores hastiados proyectan sus propios sentimientos de fatiga, rabia, desengaño, etc. sobre sus alumnos.

Si alguien pretende enseñar debe haberse formado debidamente y poseer un verdadero deseo de ayudar a los demás a hacerlo.

Para evitar la imagen que tienen muchos monitores "piratas" de "tirabolos", vamos a tratar de conocer las diferentes maneras de enseñar y su adecuación a los diferentes alumnos, porque **existen tantos métodos como alumnos tengamos**.

Cada entrenador debe descubrir sus propios métodos, basados en unos principios y una buena metodología.

OBJETIVOS GENERALES DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO HUMANO

Es necesario que el profesor conozca y entienda las características básicas del crecimiento y el desarrollo humano, así como que cada conducta humana tiene sus causas y que cada ser humano pasa por diferentes etapas de crecimiento, desarrollo físico, cognoscitivo y socio-emocional que le van distinguiendo en sus acciones, pensamientos y emociones.

De esta forma el profesor entenderá cómo el desarrollo humano influye en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Tenemos que lograr que nuestros alumnos se diviertan, que hagan amigos, que les guste el tenis. Esto desarrollará tanto el aspecto socio-emocional del alumno, es decir, la inteligencia emocional, como su aprendizaje, su desarrollo cognoscitivo, esto es, la inteligencia intelectual; y, por último, su desarrollo a nivel físico, la inteligencia motriz.

OBJETIVOS GENERALES

DESARROLLO FÍSICO, COGNOSCITIVO Y SOCIO-EMOCIONAL



LA COMUNICACIÓN

No se puede hablar de verdadera enseñanza si no existe comunicación.

Existen teorías que clasifican a los alumnos según la forma que éstos aprenden: por un lado, los auditivos. Estos alumnos aprenden más de lo que oyen, son receptivos a los sonidos, la música, las palabras. Por otro, los visuales, quienes aprenden con mayor facilidad lo que ven y a quienes se les debe proporcionar material visual para su aprendizaje, (demostraciones, videos, etc.) y por último los llamados cinestésicos o kinestésicos, alumnos que aprenden a través del movimiento. Son alumnos que tienen facilidad para los deportes, la danza etc.

No todos los alumnos aprenden igual, utilizan diferentes formas de procesar la información que les llega, si bien es cierto que la mayoría de los individuos utilizan una combinación equilibrada de los tres canales.

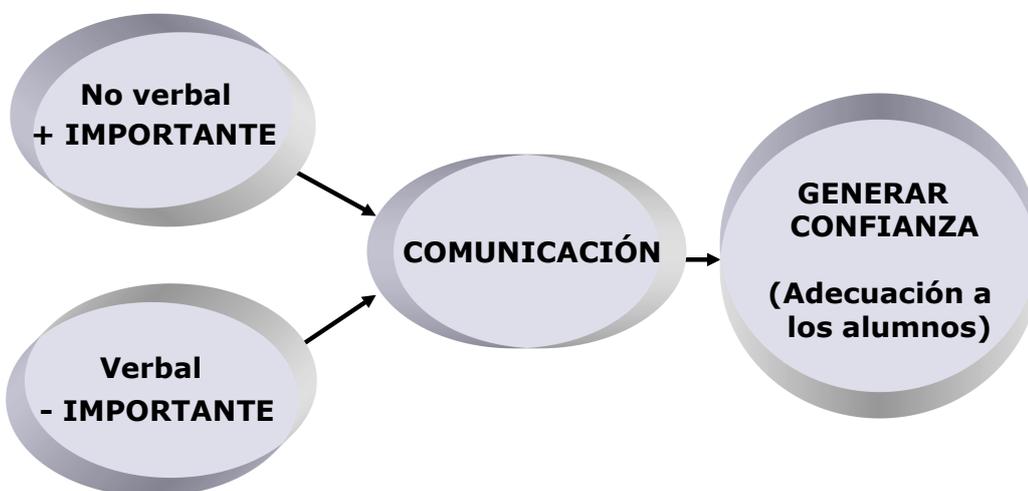
La comunicación en la enseñanza puede llevarse a cabo mediante mensajes verbales, es decir, mediante las palabras utilizadas en el proceso comunicativo, o bien, mediante mensajes no verbales, esto es, mediante el envío y recepción de mensajes sin palabras (tono de voz, lenguaje corporal, gestos, posturas, contacto visual, etc.).

Existen casos en los que los alumnos no comprenden lo que se les hablan, tal vez porque el lenguaje corporal está diciendo una cosa distinta de la que se está expresando con las palabras.

La comunicación en la enseñanza debe ser normal y fluida, debiendo saber el profesor generar confianza, adecuándose a los alumnos y conocer en qué momento se necesita un tipo u otro de sistema de comunicación para el perfecto desarrollo de las clases.

LA COMUNICACIÓN

Tres estilos de aprendizaje, Auditivo, Visual y Kinestésico.



El 75% los alumnos aprenden de manera visual o kinestesica.



DIDÁCTICA 1

EL FEEDBACK

En el proceso de la comunicación, el Feedback es toda aquella información que recoge el profesor (emisor) a través de los efectos que causa su mensaje en el alumno (receptor). Esta información es muy útil y permite al profesor conocer si su mensaje ha sido correctamente entendido y la repercusión que el mismo está teniendo en el alumno. De esta forma el profesor puede adaptarse de una manera más efectiva a las necesidades del sujeto.



FEEDBACK

La utilización del feedback sirve principalmente para aumentar la efectividad de la comunicación. Este apoyo estimula al alumno a repetir un comportamiento que está produciendo un resultado positivo, mejorando su aprendizaje, lo que tendrá un impacto positivo sobre su rendimiento.

Dos de los objetivos más importantes en el feedback serían: primero, **enmendar un error**, esto es, que si un alumno ejecuta un golpe de manera defectuosa se le debe decir al alumno y, segundo, **mejorar una faceta de su juego**. Una de las causas del por qué los alumnos cometen errores, es la falta de entendimiento de la mecánica del golpe por parte del alumno, lo que significaría que el profesor no lo ha explicado con suficiente claridad.

Para una buena comunicación con el alumno es importante crear un clima de acuerdo mutuo entre profesor y el alumno a la hora de afrontar una corrección, de manera que esta sea un objetivo de ambos y no una imposición del profesor. Es importante tener en cuenta que hay que **corregir siempre la situación y nunca a la persona**, enfocándolo siempre de forma positiva y nunca descalificándolo.

Los términos "no" y "así no", crean un ambiente negativo, a la larga una mala relación entre profesor y alumno, y disminuyen la motivación.

No hace falta que les digamos a los alumnos lo que hacen mal. Tenemos que decirles lo que tienen que hacer, es decir, lo que tienen que cambiar para hacerlo bien. Si se es un profesor negativo, sería conveniente modificar los hábitos, cambiar la palabra negativa ("no des sartenazos" por "golpea despacio"), por ejemplo.

Una de las estrategias más conocidas para una buena comunicación con los alumnos es la técnica del sándwich, que consiste en mezclar la crítica con los ánimos.

3 TIPOS DE FEEDBACK

1. Percepción.
2. Decisión.
3. Ejecución.

3 CANALES

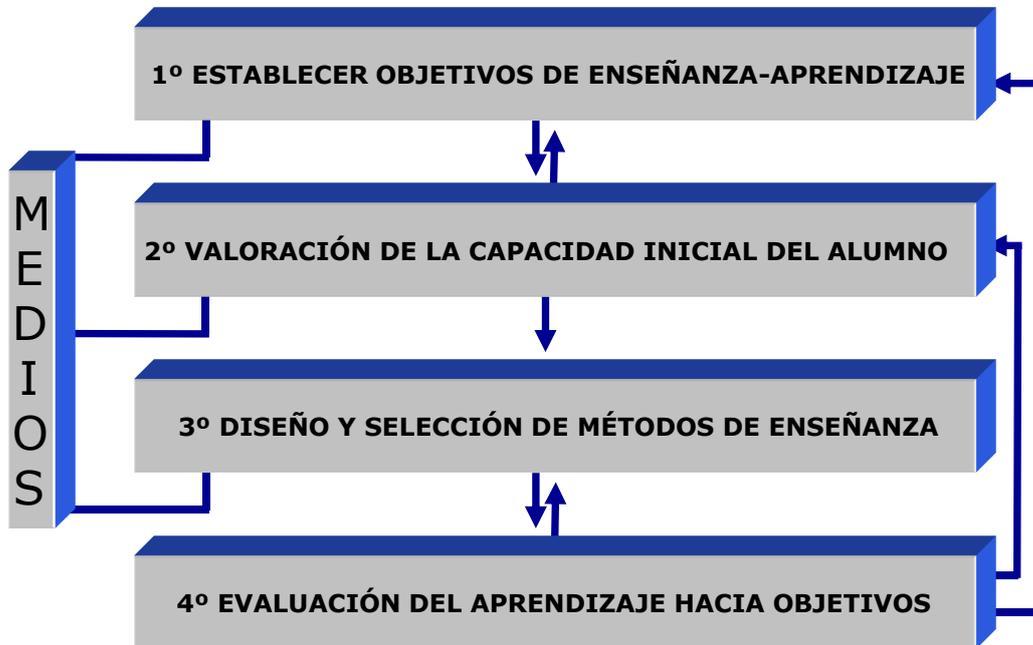
1. Visual.
2. Auditivo.
3. Kinestésico.



ENSEÑANZA SISTEMÁTICA

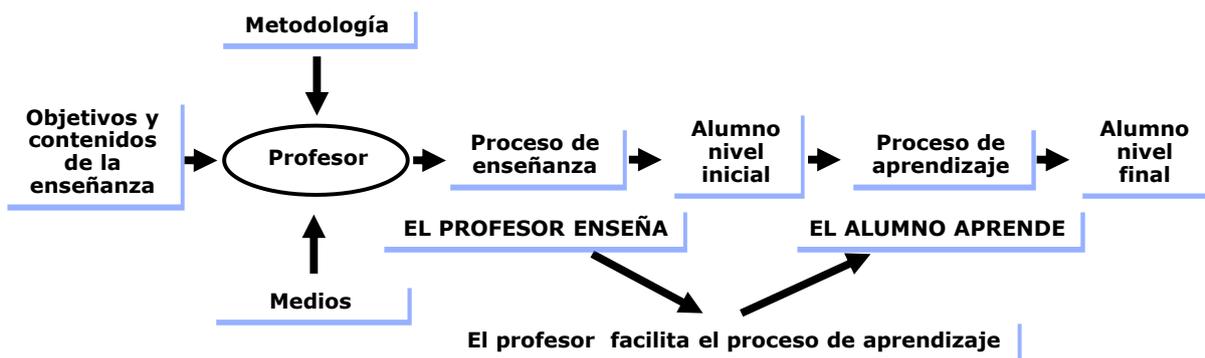
El orden para establecer un modelo básico de enseñanza sería el siguiente:

MODELO DE ENSEÑANZA SISTEMÁTICA



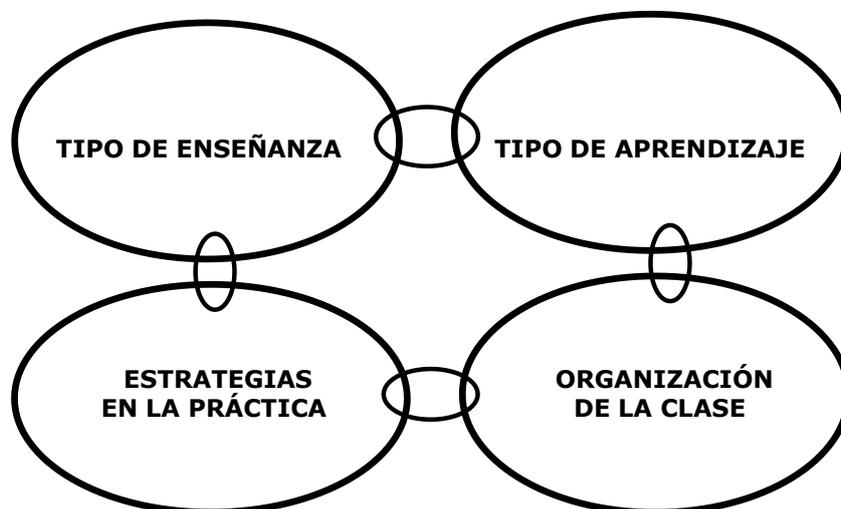
Sánchez Bañuelos

INTERACCIÓN ENTRE LOS ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE



Enseñar no significa siempre que el alumno está necesariamente aprendiendo. El aprendizaje ocurre cuando se produce un cambio en el alumno. No se aprende de los errores repetidos, sino de las experiencias positivas. El profesor debe facilitar el aprendizaje.

Los siguientes marcos de referencia se dan invariablemente en todas las clases. A veces de una manera consciente y controlada por parte del profesor y otras veces de manera totalmente incontrolada. Para una buena enseñanza coherente y adecuada para los alumnos es imprescindible dominar estos marcos de referencia. **"Cuatro bolsillos"**.



DIDÁCTICA 2

TIPOS DE ENSEÑANZA

Instrucción directa: lo importante de este método es el resultado final. Con este tipo de enseñanza se realiza un modelo de aprendizaje sin error en el cual se desarrollan cuatro fases:

Explicación: el profesor realiza una descripción técnica y táctica del golpe hacia sus alumnos.

Demostración: el profesor realiza una demostración del golpe, marcando las fases y puntos más importantes del mismo, mientras los alumnos lo visualizan.

Práctica: se empiezan a desarrollar ejercicios prácticos del golpe por parte de los alumnos.

Corrección: el profesor realiza distintas correcciones a aquellos alumnos que cometen errores.

ENSEÑANZA MEDIANTE INSTRUCCIÓN DIRECTA



Este tipo de enseñanza pone especial atención en el Resultado más que en el Proceso.

Mediante la búsqueda: este tipo de enseñanza trata de plantear las clases con preguntas como: ¿quién puede?, ¿quién sabe?, etc., de manera que el alumno sea capaz de llegar a la solución sin la intervención directa del profesor. Con este tipo de enseñanza se realiza un modelo de aprendizaje de ensayo-error, durante el cual se desarrollan cuatro fases:

ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA



La enseñanza Mediante la Búsqueda pone especial atención en el Proceso y no tanto en el Resultado.

Problema: el profesor plantea una pregunta del tipo ¿quién puede?, o ¿quién sabe?, etc., para que el alumno intente llegar por sí mismo a la solución.

Disonancia cognitiva: proceso mental que lleva a cabo el alumno de manera individual para tratar de aportar soluciones a la cuestiones realizadas por el profesor.

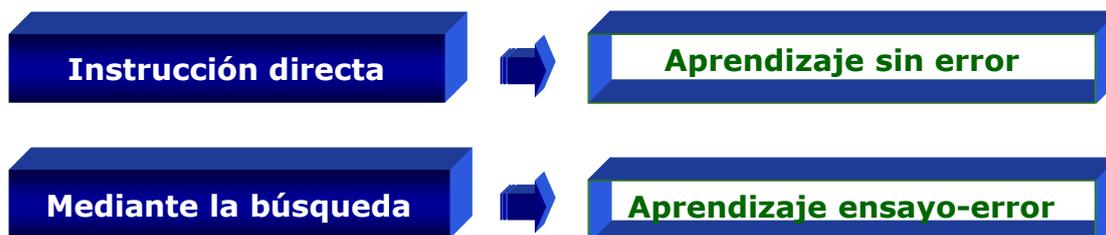
Búsqueda: mediante el aprendizaje ensayo-error, el alumno trata de "buscar" entre las distintas soluciones que van apareciendo y cuál es la correcta.

Solución: al final del proceso, el alumno por sí solo, ha podido aportar una respuesta a la cuestión planteada.

TIPOS DE APRENDIZAJE

Aprendizaje sin error: se realiza cuando el tipo de enseñanza es de instrucción directa. El alumno conoce cómo debe realizar la tarea establecida por el profesor, y su aprendizaje es sin error o minimizando el error.

Aprendizaje ensayo-error: este modelo de aprendizaje interviene durante el tipo de enseñanza basado en la búsqueda, en el que el alumno trata de aportar la solución a las cuestiones tratadas por el profesor a través de ir probando diferentes formas, correctas e incorrectas (ensayo-error), hasta llegar a la definitiva.



FUNCIONES Y NORMAS DEL ENTRENADOR

Las principales funciones del entrenador son:

1. **Calidad de la enseñanza:** debe enseñar de forma eficaz.
2. **Adecuación del objetivo:** debe establecer objetivos adecuados.
3. **Motivación del alumno:** desempeñar un papel importante en la motivación de los alumnos.

Los puntos 1 y 2 son responsabilidad del profesor.

Siguiendo la línea de Sánchez Bañuelos, las funciones del entrenador serían respetar los principios de enseñanza:

- **Activa:** que el alumno se sienta protagonista de su acción.
- **Participativa:** fomentar el compañerismo y la cooperación.
- **Inductiva, emancipatoria:** favorecer el autoaprendizaje.
- **Integradora:** no diferencias a la hora de formar grupo.
- **Lúdica y adecuada:** utilizar juegos y adaptarse al nivel.
- **Creativa:** utilizar con frecuencia el ensayo-error.

Otras funciones destacadas serían:

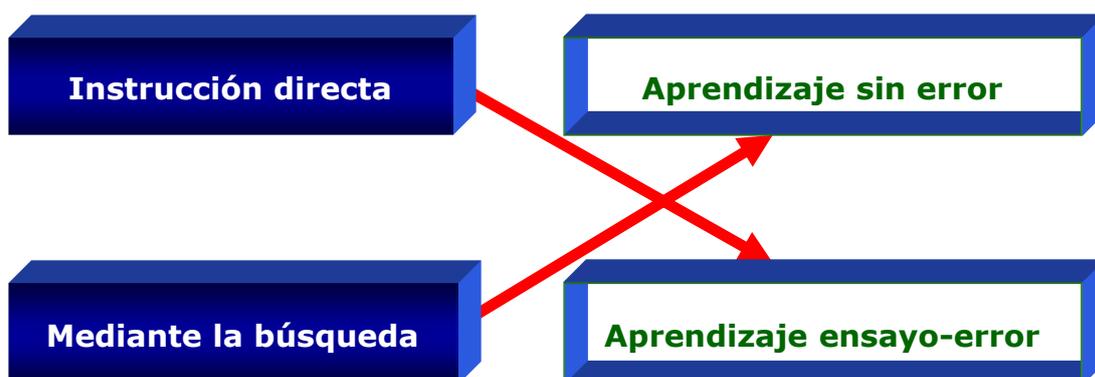
- Facilitar el aprendizaje, ser creativo, preparar y variar las clases para no caer en la rutina.
- Observar la evolución de los alumnos, actualizándose en los métodos modernos de enseñanza.
- No solo hay que saber, es más importante saber transmitir el conocimiento.
- Establecer normas básicas de comportamiento del profesor y alumno (código ético).

Estructurar bien las clases:

- Respetar la curva de rendimiento.
- Se puede variar la clase en función de las necesidades.
- Trabajar desde el principio con juegos que desarrollen al mismo tiempo los objetivos técnico-tácticos.
- Se debe trabajar con diferentes organizaciones de la clase, evitando las filas.

DEBEMOS EVITAR ESTE TIPO DE CLASE

"CLASE INCONGRUENTE"



ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA

El planteamiento de una tarea para su aprendizaje debe realizarse atendiendo a la dificultad de la tarea y la experiencia del alumno.

Básicamente podemos distinguir dos tipos de aprendizaje o estrategias en la práctica: total o global y parcial o analítica.



DIDÁCTICA 3



Estrategia global o total: se le enseña al alumno el movimiento o tarea en su totalidad, es decir, completo. No divide el gesto técnico, se basa en la imitación y en situaciones reales. Existen *tres subtipos* dentro de la enseñanza global:

Global pura: ejecución de la tarea en su totalidad. Por ejemplo en pre-tenis, se realiza un revés completo y se pide a los alumnos que lo practiquen de esta forma. Es lo más parecido a la naturalidad.

Global con polarización de la atención: ejecución en su totalidad de la tarea, pero se le pide al alumno que ponga atención especial en algún aspecto de la ejecución (de lo sencillo a lo complejo). Por ejemplo, se le enseña el servicio, pero se le pide que ponga especial atención en un punto concreto (elevación de la bola).

Global con modificación de la situación real: ejecución en su totalidad de golpe, pero modificando la situación para que la ejecución se facilite. Ejemplos: en pre-tenis, jugar con raquetas más pequeñas, jugar con pelotas de esponja, red más baja, etc.

Estrategia analítica o parcial: se le enseña al alumno el movimiento o tarea en partes o componentes. Divide el gesto técnico en las fases del movimiento, para facilitar el aprendizaje a los alumnos que tienen problemas. Existen tres subtipos dentro de la enseñanza analítica o parcial:

Analítica progresiva: el golpe se descompone en partes o elementos. La práctica comenzaría con la ejecución de un solo elemento, el más importante, y una vez dominado este, se irían añadiendo progresivamente elementos nuevos y así hasta la completa ejecución del golpe. Por ejemplo: 1ª fase (A), 2ª fase (A + B), 3ª fase (A + B + C), 4ª fase (golpe completo).

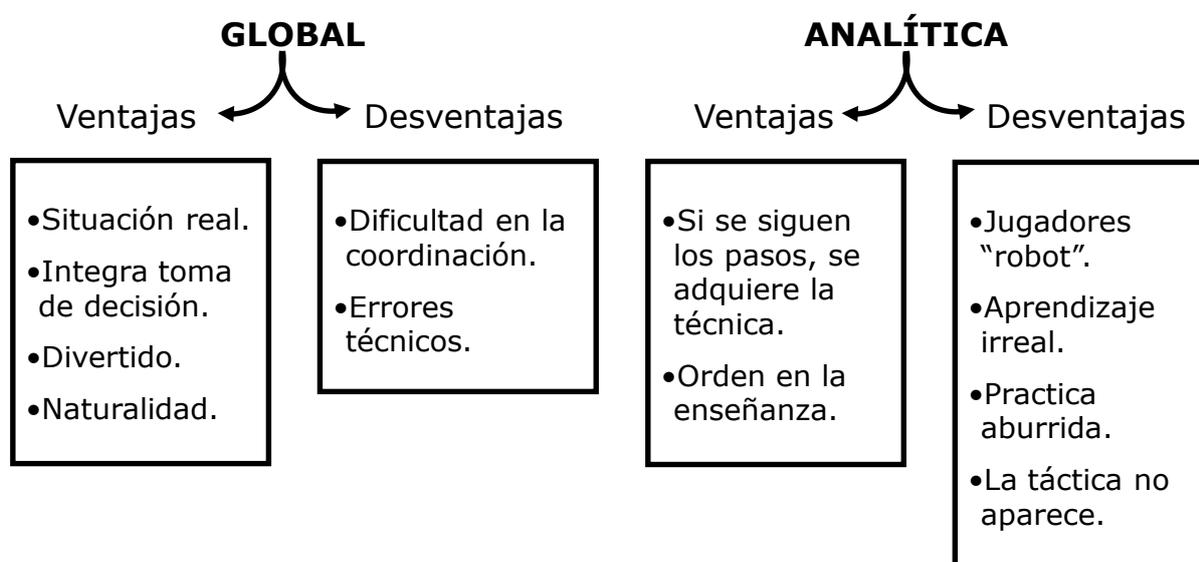


Analítica secuencial: el golpe se descompone en partes o elementos. La práctica comenzaría con la ejecución del elemento que en la secuencia temporal de ejecución va primero, después se practicaría el que va en segunda posición y así sucesivamente, para proceder finalmente al movimiento completo. Por ejemplo, el Standard Method.

Analítica pura: la tarea se descompone en partes y la ejecución comienza por una de ellas, se practicarán aisladamente todos los componentes. Una vez hecho esto, se procederá a la síntesis final. En tenis casi no se emplea. En todo caso, solo para correcciones muy puntuales.

Consideraciones sobre ambas estrategias:

- Cuanto más completa es una tarea, más difícil será aprenderla de una forma global.
- La naturaleza del alumno, su inteligencia, edad, experiencia y la de la materia a aprender son factores básicos para decidir una u otra.
- El éxito inmediato puede demorarse cuando se comienza con la unidad total, mientras que se manifiesta de inmediato cuando se inicia con una parte pequeña.
- La atención del alumno deberá ser mayor cuando se ejecuta el golpe completo.
- Una desventaja del método por partes es que estas se pueden desarrollar de tal modo que luego no resultan adecuadas para la unidad total.
- Si el ejercicio es demasiado fácil, el interés del alumno decae. Si es demasiado difícil y el alumno practica sin éxito, entonces se desanima y abandona. Para determinar el tamaño del ejercicio habrá que evaluar primero las destrezas del alumno.
- El alumno aprende más rápidamente si ve la necesidad de hacerlo, por este motivo existen tendencias en la enseñanza del tenis que utilizan el camino de la táctica en vez del de la técnica.

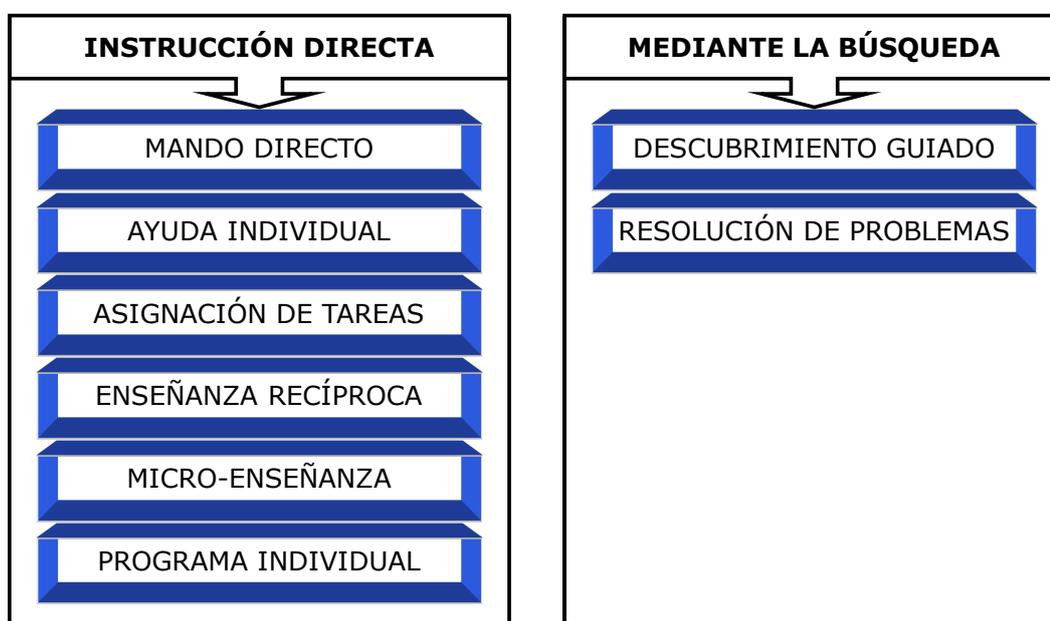


ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN PISTA

Estilos de enseñanza: uno de los propósitos de usar distintas organizaciones de la clase es la de enseñar al alumno a incrementar su capacidad en la toma de decisiones, porque el aprendizaje es siempre una cuestión que afecta al individuo (nadie puede aprender por otro).

Es importante tener en cuenta que, dependiendo de la organización de la clase que hagamos, tendremos unos resultados basados en los diferentes niveles de desarrollo que cada estilo propicia. Es importante conocer bien los diferentes estilos de enseñanza para utilizarlos en el momento más adecuado, y hacer más variadas y divertidas las clases. La organización del trabajo puede ser de varias maneras, dependiendo del tipo de enseñanza que utilicemos en la sesión:

La organización de la clase: filas, circuitos, parejas, etc.



DIDÁCTICA 4

Mando directo: esta organización de las clases es una de las más utilizadas. Se basa en un supuesto en el cual determinados estímulos producen la respuesta deseada. El entrenador toma todas las decisiones, indica el lugar para la práctica y controla constantemente a los alumnos. El ritmo de la clase y la evaluación son marcados por el entrenador. Este estilo no considera las diferencias entre los alumnos. La organización de la clase es muy estereotipada. Uso de formaciones y disposición de los alumnos con un alto grado de organización (filas).

Ayuda individual: esta organización es muy utilizada cuando el grupo no es muy homogéneo. Consiste en la combinación de mando directo con asignación de tareas. Se puede decir que reúne las ventajas y desventajas de los dos estilos que componen esta organización de las clases.

Asignación de tareas (circuito): consiste en la proposición de ejercicios por parte del entrenador a todos los alumnos y la ejecución libre de estos por los mismos. La ejecución de los ejercicios es lo que cambia, el control de esta



variable pasa del entrenador a los alumnos, igual que el mando directo, es decir, explicación, demostración, pero en el momento de la práctica es el alumno el que decide el ritmo y la forma de ejecutar la tarea o el golpe a realizar. El papel del entrenador es supervisar, corregir, animar, etc. El entrenador debe tener más libertad de movimientos, evitando de esta manera el aburrimiento que a veces origina la fila. Puede ser una única tarea o distintas tareas.

Enseñanza recíproca: este estilo plantea la enseñanza por parejas, de manera que un alumno ejecuta y el otro observa y corrige los errores; después se cambian los papeles. Lo que cambia es la evaluación, que pasa a ser de los alumnos. Es necesario orientar al observador sobre qué debe observar y cómo debe corregir al compañero.

Microenseñanza: se utiliza cuando los grupos son muy numerosos. Consiste en establecer subgrupos, eligiendo un "monitor" por grupo, el cual será un alumno aventajado. El entrenador impone la labor a realizar a todos los "monitores", aspectos a tener en cuenta, errores más frecuentes, refuerzos, etc. Esta organización de las clases es muy normal en academias de tenis norteamericanas (Bolletieri).

Programa individual: este nivel es en el que el alumno participa más en el proceso, pero requiere que haya trabajado antes en otros estilos que le hayan proporcionado independencia y facilitado que sea capaz de trabajar por sí mismo. Consiste en la programación y adecuación de tareas a nivel individual, un ejemplo sería la agenda de entrenamiento que llevan los atletas. El programa puede desarrollarse en presencia del entrenador, con lo que se limita a un simple observador o para atender posibles consultas o, por el contrario, puede desarrollarse en ausencia del mismo. El objetivo más importante es el de crear personas independientes que puedan autoevaluarse y autoentrenarse.

Descubrimiento guiado: este es el primer estilo de los expuestos que supera la barrera cognitiva, entendido por tal el límite metodológico que supone un desarrollo importante del canal intelectual (cognitivo). Mediante este estilo, el alumno no solo decide sobre la organización, el tiempo y el ritmo de ejecución, sino que participa intelectualmente en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados. Busca, compara y descubre por sí mismo, aunque guiado por el entrenador. En los estilos anteriores, el entrenador plantea el problema y deja que el alumno experimente y ensaye para hallar la solución correcta, contribuyendo tan solo en la guía del proceso, proponiendo nuevas experimentaciones, forzando al alumno a que compare y elija entre las soluciones encontradas.

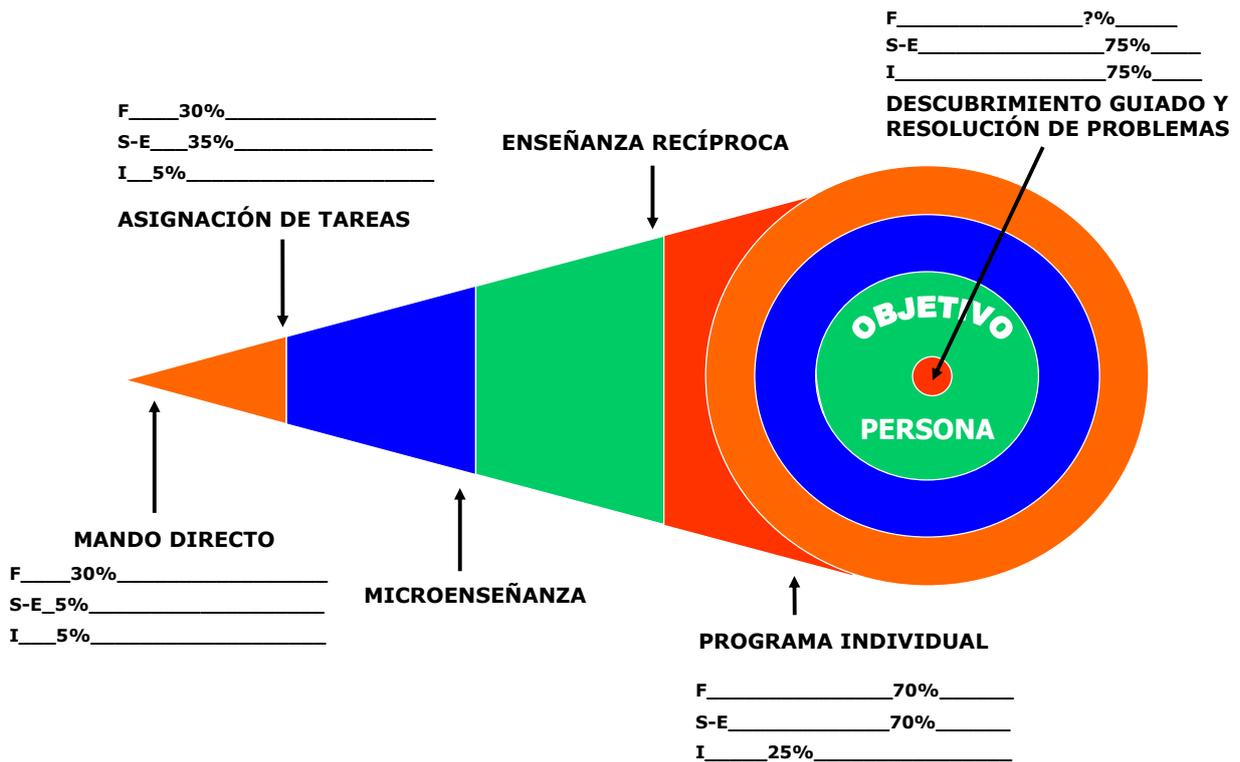
Resolución de problemas: en la resolución de problemas se espera que el alumno encuentre por sí mismo las soluciones o respuestas de acuerdo con su total arbitrio. En este estilo de enseñanza un problema simple puede tener a menudo varias soluciones. El grado de libertad y de participación individual, independientemente del control del entrenador, es casi completa. Los procesos de investigación, exploración, descubrimiento y evaluación del valor de lo descubierto son totalmente conducidos y ejecutados por el alumno.



El planteamiento de los problemas debe ser minuciosamente estudiado por el profesor según una serie de pasos sucesivos:

- Motivación para proporcionar la búsqueda.
- Exposición del tema y sus puntos de interés.
- Planteamiento del objetivo a conseguir.
- Información necesaria para encauzar la búsqueda.

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO EN PISTA



Cada estilo de organización tiene un diferente desarrollo:

- F:** físico
- S-E:** socio-emocional
- I:** intelectual

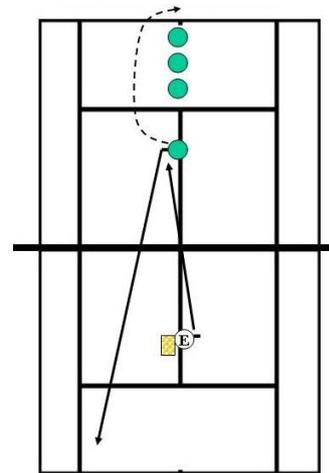


MANDO DIRECTO

Ventajas Desventajas

- Gran control de la clase y disciplina.
- Hace trabajar a los alumnos.
- Realza la personalidad del profesor, demuestra sus conocimientos teóricos y su dominio en los ejercicios.

- Excesivo dogmatismo.
- Anula la espontaneidad y creatividad de los alumnos.
- Todo el grupo responde a las mismas exigencias (único nivel de enseñanza).
- El alumno no participa intelectualmente ni emocionalmente.

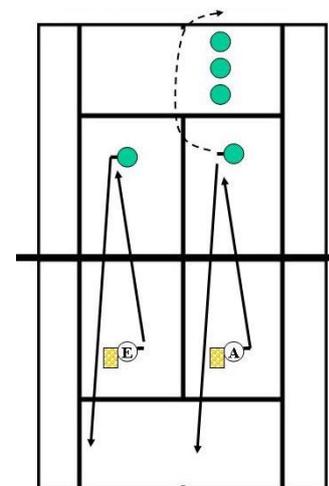


AYUDA INDIVIDUAL

Ventajas Desventajas

- El alumno comienza de una manera gradual a tomar decisiones.
- Organización ideal en escuelas con pocas posibilidades de formar grupos homogéneos.
- Se golpean más pelotas que en mando directo.

- A veces el alumno que lanza bolas a los demás no puede hacerlo con eficacia.



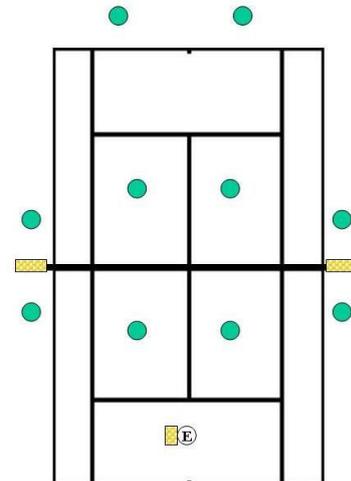
ASIGNACIÓN DE TAREAS (Circuito)

Ventajas

Desventajas

- Emerge el aprendizaje.
- Se pueden diversificar los niveles.
- Mayor dinamismo (más repeticiones de los golpes).
- Mayor número de alumnos por pista.
- Es más divertido.

- No se fija la "técnica".
- Visto desde fuera de la pista puede parecer que el profesor no está haciendo nada.



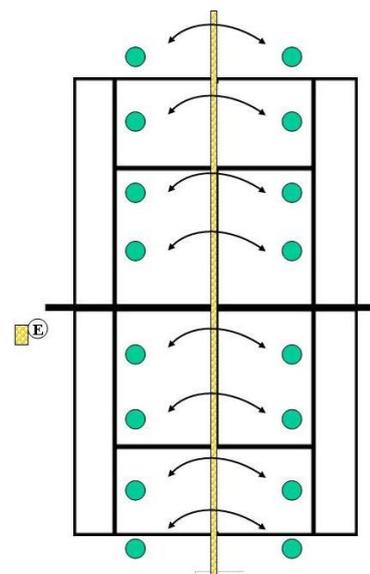
ENSEÑANZA RECÍPROCA

Ventajas

Desventajas

- Mayor aprovechamiento del espacio.
- Más componentes de diversión.
- Se aumenta la responsabilidad por parte de los alumnos.

- A veces el alumno no está capacitado para evaluar a su pareja.
- No se puede aplicar a todos los niveles.

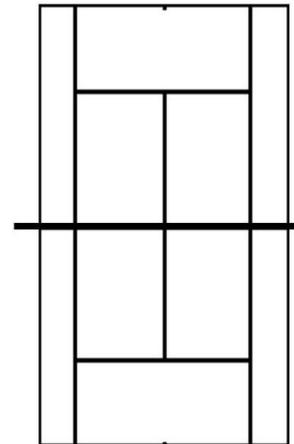


MICROENSEÑANZA

Ventajas ← → Desventajas

- Es interesante y muy educativo poner a un alumno a enseñar, porque enseñando se aprende.
- A nivel económico se pueden abaratar los costos de una escuela.

- No se debe abusar en el tiempo que un alumno aventajado dedica a enseñar a niveles inferiores al suyo, porque saldría perjudicado en su ritmo de juego.
- No está bien visto por los padres.

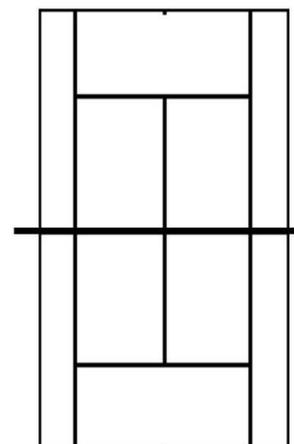


PROGRAMA INDIVIDUAL

Ventajas ← → Desventajas

- El programa puede desarrollarse en presencia del profesor, con lo que se limita a un simple observador, o para atender posibles consultas.
- O por el contrario, puede desarrollarse en ausencia del mismo.

- Requiere que el alumno haya trabajado antes en otros estilos, que le hayan proporcionado independencia y facilitado el que sea capaz de trabajar por sí mismo.



"La esencia de la enseñanza es el aprendizaje individual".

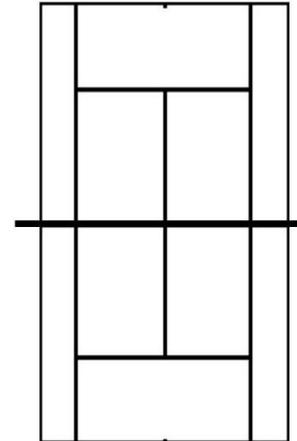
DESCUBRIMIENTO GUIADO

Ventajas

Desventajas

- Establece una relación clara entre actividad física y actividad cognitiva.
- Justifica la idea de que la enseñanza del tenis no está preocupada solamente por el aspecto físico.
- Favorece el proceso emancipatorio, dando al alumno una capacidad de decisión significativa.

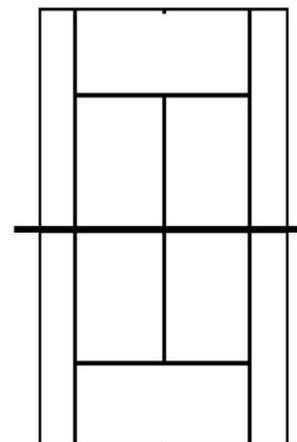
- Es necesaria una gran experiencia para enseñar en este nivel, por la necesidad de plantear tareas de manera que el alumno pueda realizarlas.



RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El planteamiento de los problemas debe ser minuciosamente estudiado por el profesor según una serie de pasos sucesivos:

- Motivación para proporcionar la búsqueda.
- Exposición del tema y sus puntos de interés.
- Planteamiento del objetivo a conseguir.
- Información necesaria para encauzar la búsqueda.



RECURSOS METODOLÓGICOS

Pueden variar de un deporte a otro. En el tenis encontramos:

Ejercicios de familiarización: son ejercicios específicos para cada gesto técnico y que realizamos en la iniciación para ir introduciendo al alumno en cada golpe.

Sombras: cuando el profesor o un jugador está realizando un ejercicio, el alumno o su compañero se coloca detrás de él realizando el mismo ejercicio pero sin pelota (sombras).

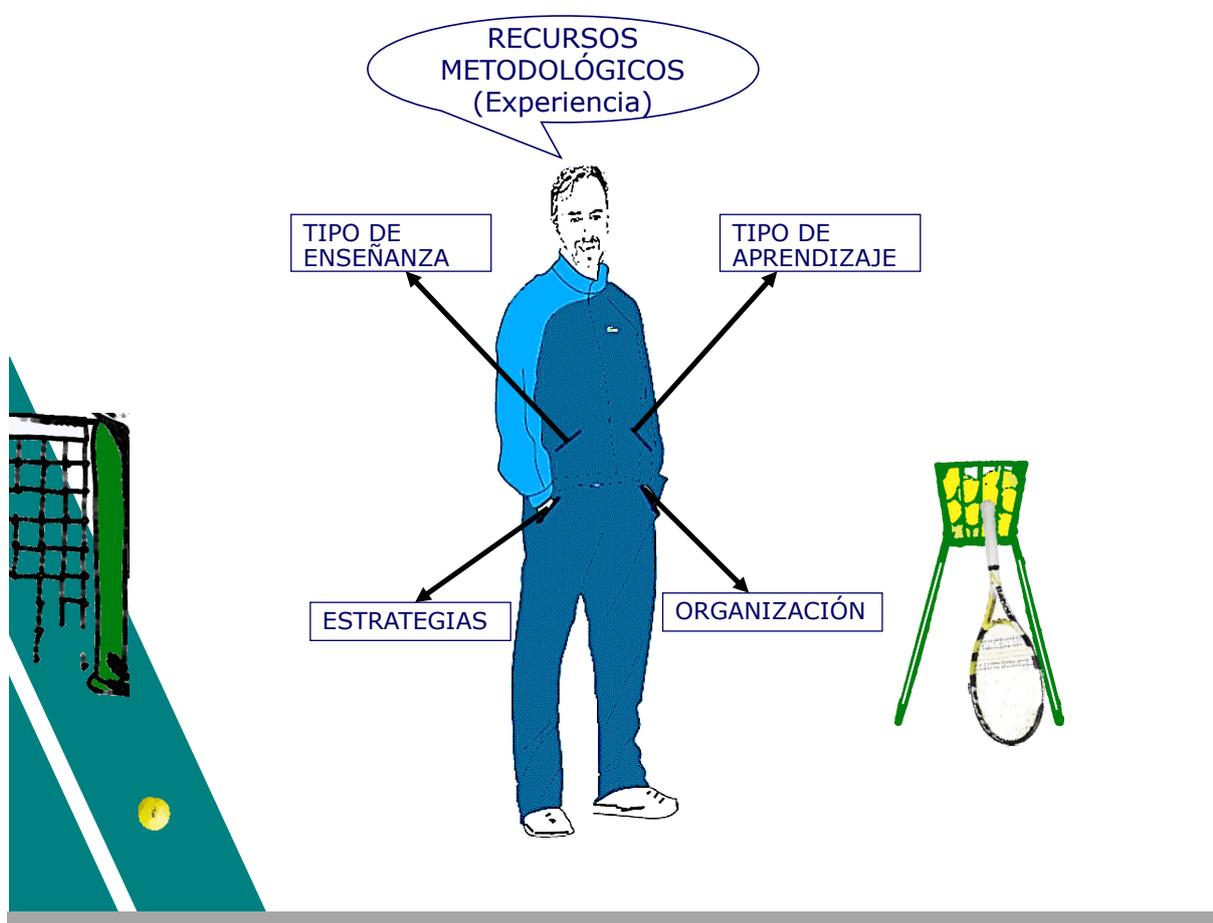
Palabras clave: son aquellas palabras utilizadas en el tenis que otorgan un significado específico en algunos aspectos. "Mira la pelota", "baja, sube".

Ayuda manual: guiamos y ayudamos con nuestras manos para que el alumno sienta mejor la mecánica del gesto.

Tips: son símiles que utilizamos para facilitar la comprensión de algunos gestos técnicos, como por ejemplo: coloca los pies en la posición de "una y cuarto" para el saque o golpea la volea como un "golpe de karate".

Resumen de la didáctica del tenis

Como ya hemos visto, los cuatro marcos de referencia están presentes en todas las clases. Por ese motivo, se deben utilizar de una manera consciente y con eficacia **"los cuatro bolsillos"** y los recursos metodológicos.



Propuesta Metodológica

Bloque

2



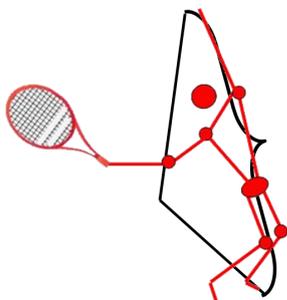
- La Técnica.
- Modelo técnico-táctico.
- Puntos de observación.
- Puntos resumidos.

El tenis se caracteriza por ser un deporte eminentemente técnico, debido principalmente a la gran diversidad de movimientos y a la precisión necesaria en su realización. Para ser un buen jugador de tenis es preciso dominar el juego de pies, las distintas empuñaduras, golpes y sus variantes, los efectos, etc. Por todo ello, es importante conocer los elementos técnicos de cada gesto que permitan realizar una progresión adecuada durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La técnica es un medio nacido de la práctica de la propia actividad o deporte. Según Meniel y Schnabel, *la técnica deportiva es un procedimiento que conduce de manera directa y económica a obtener un alto rendimiento. Esta definición es muy aplicable a deportes estereotipados. Por otro lado, Fidelus afirma que la técnica es el modo de consecución de un objetivo motor señalado por la táctica, teniendo en cuenta las actividades motrices y psíquicas (comportamiento inteligente)*. Existen dos tipos de constantes con respecto a la técnica:



LA TÉCNICA 1



TÉCNICA "INVISIBLE"

Constantes invariables:

las leyes físicas, que son las reglas no modificables, absolutamente necesarias para lograr la coordinación primaria, balance, generación de la fuerza, energía elástica, etc.



TÉCNICA "VISIBLE"

Constantes variables:

que dependen de las características individuales del deportista, de ahí surge el estilo técnico que suele estar basado en un modelo de un jugador de nivel.

EVOLUCIÓN DE LA TÉCNICA

La técnica ha ido evolucionando a lo largo de los años, desde que comenzó el tenis hasta nuestros días, y sigue en evolución. Dicha evolución técnica se produce por la llamada ley de integración. Esta ley consiste en la integración progresiva de zonas o segmentos (fluidez), fuerzas (economía), funciones (eficacia). Estos son los tres factores a la hora de hablar de integración.

Zonas (fluidez): es la integración de palancas, segmentos corporales y de secuencias motrices. La finalidad es convertir todas las partes del cuerpo técnicas, y garantizar su participación total de una manera fluida.

Fuerzas (economía): es la integración progresiva de fuerzas a nivel muscular, logrando una mayor economía en los movimientos.

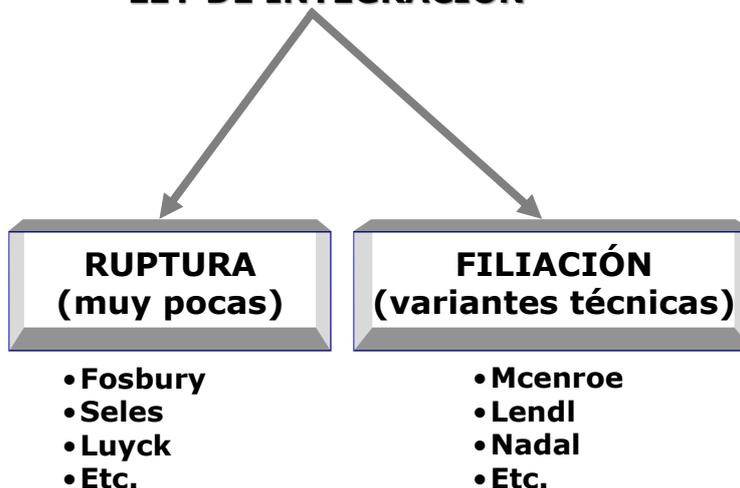
Funciones (eficacia): es la integración de funciones eficaces.

En la ley de integración se puede producir una evolución técnica por:

- **Ruptura.**
- **Filiación.**

EVOLUCIÓN DE LA TÉCNICA

LEY DE INTEGRACIÓN



Evolución por ruptura: las reglas permiten que pueda modificarse la técnica. La ruptura técnica es un cambio total en el modelo técnico establecido hasta el momento. Encontramos numerosos ejemplos a lo largo del deporte, como el revés a dos manos de Björn Borg, o el golpe de revés de Mónica Seles con las manos invertidas de lugar.



Mónica Séles
"Manos cambiadas"



Rafa Nadal
Terminación "helicóptero"

Evolución por filiación: es una evolución que se produce en una técnica ya dada, alterando uno de sus componentes técnicos, pero que no modifica la técnica en sí. Por ejemplo, en el golpe de derecha, Rafa Nadal realiza una terminación oeste o de "helicóptero", en lugar de la clásica terminación pasando el brazo que agarra la raqueta por encima del hombro contrario o terminación "de bufanda".



LA TÉCNICA 2

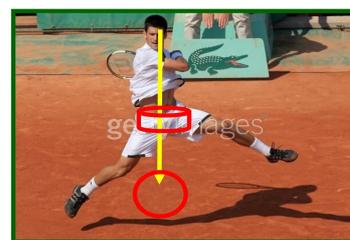


PRINCIPIOS BIOMECÁNICOS

Balance (equilibrio): el equilibrio es la capacidad de realizar y controlar cualquier movimiento del cuerpo contra la ley de la gravedad y depende del sistema nervioso central. Puede ser estático (mantiene el centro de gravedad sobre la base de sustentación) o dinámico (mantiene el centro de gravedad sobre la base de sustentación con el cuerpo en movimiento).



BALANCE ESTÁTICO



BALANCE DINÁMICO



FUERZA LINEAL



FUERZA ANGULAR

Momento lineal y angular: en todo movimiento debemos distinguir entre dos tipos de fuerzas: las fuerzas lineales (movimientos rectilíneos en la transferencia del peso) y las fuerzas angulares (son movimientos circulares por la rotación del cuerpo).



ACCIÓN

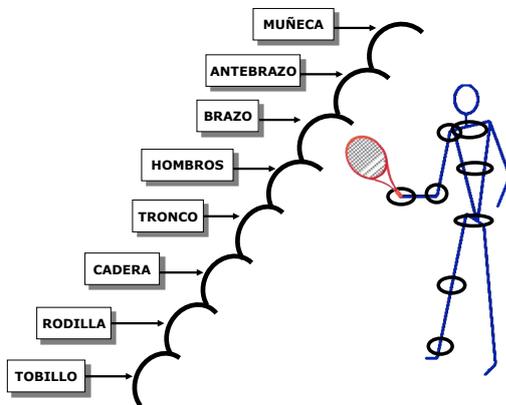


REACCIÓN

Ley de acción-reacción: es la tercera Ley de Newton, que afirma que *toda fuerza ejercida en un cierto sentido (acción), genera otra fuerza igual y en sentido contrario (reacción).*

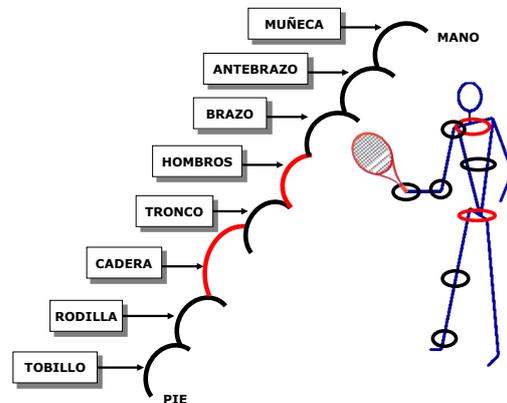
CADENA CINÉTICA

CADENA CINÉTICA CORRECTA



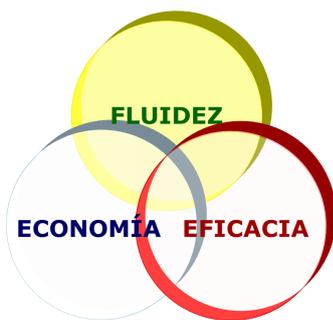
La cadena cinética produce que un movimiento sea o no fluido, eficaz y económico. Cuando la cadena cinética es correcta, los segmentos del cuerpo actúan como un sistema de eslabones de una misma cadena, en el que la fuerza generada por un eslabón o parte del cuerpo es transferida sucesivamente al siguiente eslabón. En este caso se mantiene el principio de acción-reacción, en el que la fuerza de los golpes se inicia desde el suelo.

CADENA CINÉTICA INCORRECTA



En una **cadena cinética incorrecta**, en los segmentos del cuerpo se produce un cierto retraso o aceleración, dando como resultado una mala coordinación por omisión de alguna parte, mala sincronización. Al romper la cadena cinética existen posibilidades de lesión.

COMPONENTES DE LA TÉCNICA



Fluidez: es la capacidad de ajustarse y amoldarse (coordinación intermuscular e intramuscular) para que no haya interferencias en el movimiento. Puede relacionarse con los conceptos de naturalidad, sencillez, coordinación, ritmo, etc.

Economía: distribución correcta en el trabajo muscular (cadena cinética) del movimiento. Es la capacidad de realizar los movimientos con el menor gasto energético.

Eficacia: consecución adecuada del resultado a nivel técnico y de su aprovechamiento táctico. Efectividad.

Consideraciones de la técnica

Mielinización: la técnica se debe trabajar desde edades tempranas, teniendo en cuenta que su aprendizaje se dificulta pasada la etapa de mielinización.

Naturalidad: cuanto más se acerque la técnica a los movimientos naturales, más fácil será de automatizar.

Automatización: es fundamental automatizar la técnica. Cuando automatizamos movimientos, liberamos al jugador para poder pensar en otros aspectos que conciernen en el juego.

MODELO TÉCNICO-TÁCTICO



1

Existen diferentes formas de clasificar los golpes del tenis. Una primera clasificación sería golpes básicos, progresiones de los golpes básicos, golpes especiales y golpes de situación. Una segunda clasificación sería golpes con bote (de fondo), golpes sin bote (de red) y golpes por encima de la cabeza. Esta clasificación tendría que ver con el requerimiento físico del golpe, es decir, con su desarrollo biomecánico. También se podría establecer una clasificación por la aplicación táctica del golpe, o por su dificultad técnica.



2

Teniendo en cuenta que en la actualidad el tenis ha evolucionado hacia golpes de potencia, tendremos muy en cuenta la clasificación por su requerimiento físico (biomecánica), su aplicación táctica y el orden de dificultad en el aprendizaje. En este manual haremos una combinación de estas clasificaciones.

Es importante que primero se establezca el **modelo técnico-táctico** que queremos desarrollar, para lo cual debemos conocer los componentes técnicos-tácticos, para ello debemos dominar los fundamentos técnicos como son las **Empuñaduras (1, 2 y 3)**, **el Juego de pies (4)**, **Fases de los golpes (5)** y su aplicación táctica, y de esa manera podremos enseñar con criterio todos los golpes del tenis (26) que vamos a enseñar en nuestras clases.



3

INTERACCIÓN (6)

Partiendo de una base biomecánica se puede decir que en los golpes de fondo, la empuñadura y la rotación del cuerpo (hombros, brazos y tronco) son aspectos clave para una buena mecánica del golpe. Como ejemplo, a nivel de preparación física para estos golpes se utilizan los movimientos de rotación con balón medicinal de uno o dos kilos, simulando un lanzamiento de disco.

Para los golpes por encima de la cabeza (saque y remate) el movimiento que realiza el cuerpo es similar al de un lanzamiento de jabalina, aquí el fundamento predominante es las Fases de los golpes.

Y para el tercer tipo, golpes sin bote (voleas) el fundamento a tener muy en cuenta es el Juego de pies, así como el ritmo, que cambia del juego de fondo (1, 2, 3) al de volea (1, 2).



5

OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS PARA EL NIVEL DE AVANZADOS

- Se deben aprender las variantes de las empuñaduras básicas.
- Mejorar el juego de pies con la adquisición de nuevos movimientos.
- Mejorar la mecánica de los golpes para lograr mayor efectividad.
- Mejorar la potencia de los golpes fundamentales.
- Aprendizaje de los golpes especiales para lograr mayor repertorio y variedad.
- Aprendizaje de los golpes de situación.



INTERACCIÓN
6

PUNTOS DE OBSERVACIÓN

Los puntos de observación sirven para analizar la técnica. La capacidad de observación del entrenador es una de las claves para la comprensión del modelo técnico-táctico, aprendiendo cómo se ve al jugador, qué puntos hay que mirar, cómo hacerlo, cuáles son prioritarios y cuáles son para después.

Cuanto mejor entendamos estas partes, mejor podremos apoyar, guiar y enseñar a nuestros alumnos para que consigan sacar a la luz cualquier talento o habilidad que posean y, sobre todo, que disfruten del hecho de aprender.

Esta observación debe ser completa y eficaz. Observando la progresión técnica de los jugadores podremos evitar muchos problemas que, a la larga, podrían llevar a una disminución de la capacidad de juego de nuestros alumnos.

Los puntos de observación para todos los golpes son:

- 1º) **Empuñadura y posición de preparado.**
- 2º) **Preparación, activación, unidad de giro.**
- 3º) **Armado, carga, uso del brazo no hábil.**
- 4º) **Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración.**
- 5º) **Impacto. Punto y altura de impacto. Posición de los pies.**
- 6º) **Acompañamiento. Prolongación del impulso.**
- 7º) **Terminación.**





PUNTOS RESUMIDOS

Propuesta metodológica. Con los siguientes ejemplos (puntos resumidos) no se pretende marcar un modelo ideal de ejecución. Las características individuales de cada jugador se deberán tener siempre en cuenta.

Golpes que se enseñan:

- Derecha liftada, cortada y plana. Derecha invertida.
- Revés liftado, cortado y plano. Revés a dos manos.
- Resto ofensivo y defensivo.
- Servicio liftado, cortado y plano.
- Remate, remate en salto, remate de revés.
- Volea habitual, alta y baja. Volea liftada. Dejada de volea. Stop volley.
- Globo ofensivo y defensivo.
- Dejada.
- Bote pronto.
- Subida a la red.
- Passing Shot. Golpes de emergencia "Willy", etc.

PROCESO DE ENSEÑANZA (EXAMEN PRÁCTICO)

En el método, se empleará una instrucción directa y la estrategia será global, con polarización de la atención.

1. Aplicación táctica del golpe.
2. Demostración previa (modelo a seguir).
3. Ejercicios previos.
4. Ejercicios propios: los alumnos estarán colocados detrás del entrenador, todavía sin pelota, y realizarán sombras de los puntos resumidos -pasos-, que va explicando y demostrando el entrenador; a continuación se harán sombras completas del golpe.
5. La práctica real se realizará de uno en uno: primero polarizando en un aspecto técnico del golpe para todos y, en segundo lugar, el entrenador indicará de manera individual el punto más necesario, aportando el feedback que considere oportuno a cada alumno.

Para una buena enseñanza técnico-táctica de los golpes, el futuro entrenador deberá conocer al detalle las diferentes formas de ejecución de los golpes según:

- **Efecto:** diferencias en cuanto a impulsos, distintos tipos de rotación; liftado, cortado, sobre-liftado, chopado y lateral.
- **Altura de golpeo:** con respecto a la altura del cuerpo.
- **Zonas de la pista donde se ejecuta el golpe:** fondo de la pista, media pista y zona de la red.
- **Características tácticas:** ofensivo, defensivo y ganador.
- Etc.

Metodología para los golpes de fondo (Con bote)

Bloque

2.1



Derecha

Revés

Resto

- Modelo técnico-táctico.
- Puntos de observación.
- Visión global.
- Puntos resumidos.
- Empuñaduras.
- Aplicación táctica.
- Problemas y soluciones.



A nivel biomecánico, en el golpe derecha se aplica la fuerza angular (rotación) acompañada de la pre-extensión del brazo raqueta, flexión de rodillas y la acción-reacción, lo que permite una acumulación de fuerzas y energía elástica para aplicarlas en el momento del impacto.

Haciendo una comparación con el atletismo, el lanzador de disco realiza un movimiento para generar la fuerza muy similar al golpe de derecha, el atleta también busca desarrollar un óptimo momento angular y una buena flexión de rodillas para generar acción y reacción.



DERECHA
CARACTERÍSTICAS



DERECHA
DIFERENCIAS



La derecha siempre ha sido el golpe fundamental para dominar el juego desde el fondo de la pista. En la actualidad lo sigue siendo, pero comparte protagonismo con el revés a dos manos.

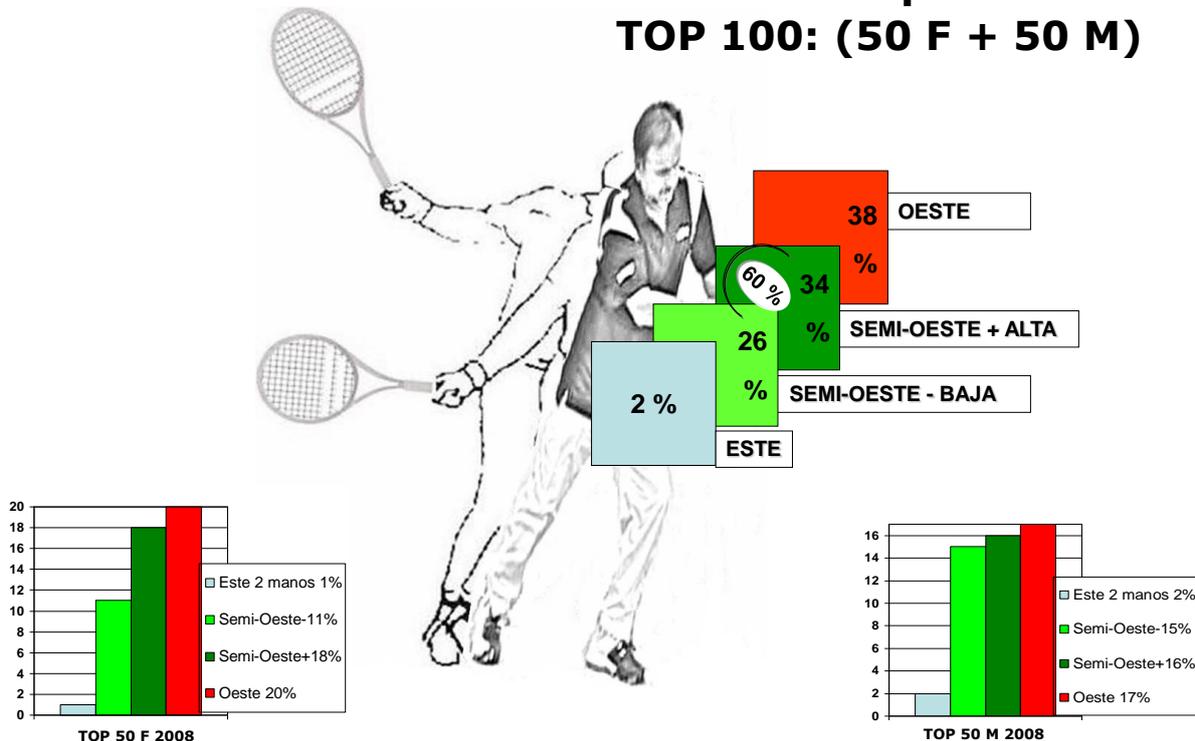
La empuñadura ha sido en las últimas décadas uno de los factores determinantes de la evolución del golpe de derecha. Se pueden observar en el circuito diferentes mecánicas en la ejecución del golpe de derecha, esto es debido al uso de diferentes empuñaduras: semi-oeste, alta y baja y también oestes.

El uso de estas empuñaduras ha llevado a una mejora o evolución en cuanto a la generación de las fuerzas, incrementando la potencia y el efecto.

EMPUÑADURA DE DERECHA

Zonas naturales de impacto:

TOP 100: (50 F + 50 M)



También ha influido en el juego de pies, observándose en la actualidad posiciones más abiertas durante el golpeo, así como una mejor adaptación a las bolas que botan alto.

Golpear con peso es uno de los objetivos fundamentales en el proceso de adquisición de golpes de fondo agresivos. Para ello debemos recordar que la fuerza se genera en el suelo y se transfiere hacia arriba, a través de las piernas, caderas, tronco y brazos. No solo esta suma sucesiva de fuerzas es primordial, sino también su continuidad. Por eso el "timing" es crucial. Por ejemplo, una vez las piernas alcanzan su velocidad punta, esa velocidad se transfiere a las caderas. Cuando las caderas alcanzan el nivel máximo de velocidad de rotación, esa velocidad se transmite al tronco, etc.

Solamente se podrá golpear con calidad si se utilizan todas las partes del cuerpo de manera sincronizada.

Una variante muy utilizada en la actualidad es la **derecha escorada o invertida**, es un golpe de derecha que se ejecuta desde el lado natural del revés. En cuanto a la técnica específica del golpe, no es más que una forma de juego de pies, es decir, una forma de entrada y una forma de salida de la pelota. Es necesario movernos rápidamente y posicionar nuestro cuerpo mediante ajustes precisos, ya que nosotros vamos en busca de la pelota.

Al ser un golpe ofensivo es importante acelerar el golpeo para disminuir el tiempo de recepción del rival. Se debe entrenar como otra derecha más.

1º) Empuñadura y posición de preparado



En el circuito se utilizan principalmente dos tipos de empuñadura: la semi-oeste y la oeste. Esta primera posición, nos va a permitir determinar una buena salida hacia la pelota.

El jugador parte de una situación estática con un balance óptimo (rituales) "el suelo quema".

La separación de pies debe ser lo suficientemente amplia (similar a la de los hombros), el centro de gravedad debe estar dentro de la base de sustentación, con las rodillas flexionadas permitiendo una mayor estabilidad acercando el centro de gravedad al suelo.

La cabeza, hombros y tronco se sitúan algo por delante de la cadera. Los brazos y raqueta se encuentran por delante del cuerpo con los codos cerca del tronco pero no pegados.

2º) Preparación, activación, unidad de giro

El jugador percibe la dirección de la pelota, produciendo una respuesta física: la activación. Flexiona las rodillas produciendo una acción contra el suelo que va a generar una fuerza que nos va a permitir romper la inercia buscando una activación muscular ("split-step").

La unidad de giro se entiende como la apertura que realiza el pie más próximo a la pelota, el peso del cuerpo se traslada sobre ese pie. Giro de hombros y brazo raqueta en bloque.



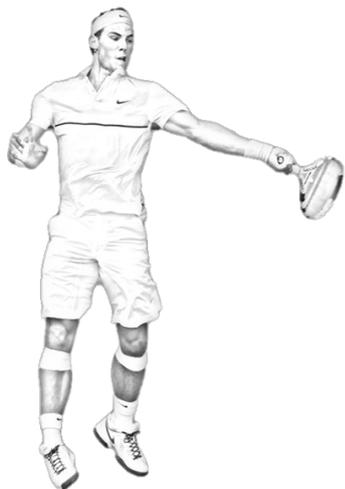
3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil



En este punto se produce la generación de fuerza, que se inicia con el momento angular y el pre-estiramiento de los músculos del brazo y tronco. Por lo tanto, observaremos el centro de gravedad, la rotación de los hombros y la posición del brazo no hábil y el codo.

Se realizará la flexión de piernas necesaria para cargar la fuerza, principalmente sobre la pierna más alejada a la pelota. El brazo pelota, en el golpe de derecha, se extiende señalando a la pelota para lograr una mayor aceleración.

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración



Esta es la fase en la que la raqueta adquiere una mayor aceleración. Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada. Comienza la rotación del cuerpo. Visto de lado, este movimiento tiene las siguientes trayectorias características:

- a) De arriba hacia abajo; golpe cortado.
- b) Desde la cintura hacia arriba; golpe plano.
- c) De abajo hacia arriba; golpe liftado.

5º) Impacto. Punto y altura de impacto. Posición de los pies



Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. Durante el impacto se produce la extensión de piernas y es fundamental mantener el equilibrio. Tanto la altura del impacto como la posición de pies dependerá en gran medida de la empuñadura utilizada:

- Empuñadura semi oeste: impacto entre cintura y pecho, posición de piernas semiabierta.
- Empuñadura oeste: impacto entre pecho y hombro y posición de piernas abierta.

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso



Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, y por ese motivo es importante mantener el balance dinámico. En esta fase se controla la dirección y profundidad del golpe.



7º) Terminación

Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio.

El brazo raqueta desacelera permitiendo un movimiento fluido. Las distintas terminaciones vienen determinadas por las características específicas de cada golpe, su efecto, profundidad, etc. Se inicia la relajación del golpe.

DERECHA LIFTADA

Visión global



Roger Federer Empuñadura: semi-oeste. Posición de pies: semiabierta.
Terminación: "bufanda"



1

2

3

4



5

6

7

8

Novak Djokovic Empuñadura: semi-oeste alta. Posición de pies: semiabierta-abierta. Terminación: entre pecho y hombro.



1

2

3

4



5

6

7

8

DERECHA LIFTADA

Visión global



David Ferrer Empuñadura: semi-oeste alta. Posición de pies: semiabierta-abierta. Terminación: entre pecho y hombro.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Rafa Nadal Empuñadura: Oeste. Posición de pies: abierta. Terminación: "limpiaparabrisas".



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

PASO-0

EJERCICIOS PREVIOS



1. Raquetas enfrentadas con una pelota entre ellas: impulsar una de las raquetas hacia arriba para lograr el efecto de rotación de la pelota hacia adelante.
2. Golpear desde abajo hacia arriba, llevando la raqueta sobre el hombro del mismo lado.
3. Golpear desde abajo hacia arriba, llevando la raqueta sobre el hombro del lado contrario.

PASO-1 VISTA LATERAL

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 VISTA FRONTAL



- Empuñadura entre semi-oeste y oeste.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta apuntando al frente con apoyo en mano izquierda.
- Rituales.



PASO-2 VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2 VISTA FRONTAL



- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Pasos de ajuste.
- Posición de pies entre semi-abierta y abierta.
- El brazo no hábil empieza a señalar la trayectoria de la pelota.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.



PASO-3 VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3 VISTA FRONTAL



- Se acentúa la flexión de rodillas, acción contra el suelo, para que la cabeza de la raqueta tenga una mayor aceleración.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- Máxima rotación del tronco.
- Se comienza a extender las rodillas.
- La raqueta se sitúa por debajo de la altura de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más bajo del arco inferior comienza su trayectoria ascendente hacia adelante.
- Generalmente la raqueta comienza a elevarse cuando se encuentra a unos 20 cm por debajo de la altura del impacto.
- En este punto la muñeca se relaja para acelerar más la cabeza de la raqueta.
- La aceleración de la raqueta se incrementa antes del impacto.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente cerrada.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- Se produce entre cintura y hombro.
- Las cuerdas avanzan y ascienden pero siempre verticales al suelo.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- La raqueta asciende hacia el lado contrario del golpe.
- Tras el impacto se tiende a cerrar la muñeca. Rotación interna.
- En este paso se les indica a los alumnos la importancia que tiene acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.
- Al ser un golpe con efecto liftado, esta fase se produce en una dirección vertical desde abajo hacia arriba.

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

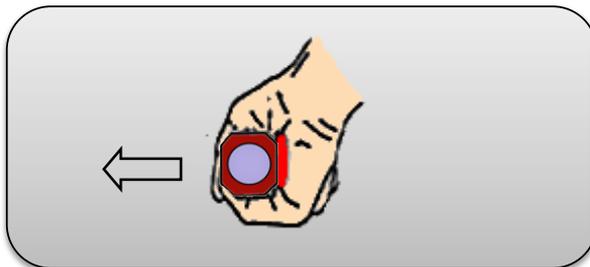
- Dependiendo de la empuñadura, existen diferentes terminaciones : desde "bufanda" hasta "parabrisas".
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La empuñadura marcará la transferencia del peso: con semi-oeste, el pie del golpe se mueve hacia adelante. Con oeste, se produce un salto.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.

PASO-1

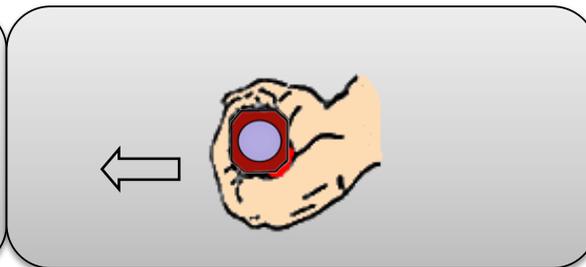
VISTA FRONTAL



EMPUÑADURAS DE DERECHA LIFTADA



SEMI-OESTE



OESTE

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se trata de un golpe con gran sentido ofensivo.
- Se utiliza para abrir ángulos.
- Eleva la pelota, controlando la potencia sin perder control.
- Cambia el ritmo.
- Ejecuta "passings" dificultando la volea del jugador de la red.
- Genera más efecto dando peso a la pelota.
- Golpea pelotas que botan a gran altura.
- Golpea voleas liftadas.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Cabeza de la raqueta no desciende.	Falta aceleración y efecto liftado.	Dar toque en el suelo con la raqueta antes de llevarla hacia arriba.
Cabeza de la raqueta no desciende.	Falta aceleración y efecto liftado.	Coge raqueta con cuatro dedos, meñique queda fuera.
Cierra cuerdas y "cubre" la pelota al impactar".	Falta control en la profundidad.	Golpear de abajo hacia arriba, acabando en el hombro del mismo lado.
Empuñadura continental.	Muñequa y falta fuerza.	Cambiar a semi oeste.
Codo extendido.	Impacto lejos y con poca fuerza.	Poner pelota entre codo y cuerpo. No debe caer hasta el impacto.



DERECHA LIFTADA

DERECHA CORTADA

Visión global



Ana Ivanovic: Empuñadura: este de derecha. Posición de pies: abierta.
Terminación: "chopada"



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Joch Wonsuc: Empuñadura: australiana. Posición de pies: cerrada.
Terminación al frente.



1 2 3 4 5



6 7 8 9

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Golpear la pelota con efecto de retroceso tras el bote de esta en el suelo.
2. Dejando botar la pelota, se golpea desde arriba hacia abajo (por parejas).
3. Peloteo en los cuadros de saque: un jugador juega cortado y el otro liftado.

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1

VISTA FRONTAL



- Empuñadura este de derecha o también australiana.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta apuntando al frente con apoyo en mano izquierda.
- Rituales.



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Arco de la raqueta a la altura de la cabeza.
- Pasos de ajuste.
- El brazo no hábil empieza a señalar la trayectoria de la pelota.
- La cabeza de la raqueta a la altura de los ojos.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo raqueta.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- Máxima rotación del tronco.
- La raqueta se sitúa por encima de la altura de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- El pie izquierdo inicia el paso hacia la pelota.



PASO-4

VISTA LATERAL

**AVANCE**

- Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más alto del arco superior comienza su trayectoria descendente hacia adelante.
- Pies igualados.
- En este punto la raqueta inicia el movimiento desde fuera hacia dentro.
- La aceleración de la raqueta se incrementa antes del impacto.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente abierta.

PASO-4

VISTA FRONTAL

**PASO-5**

VISTA LATERAL

**IMPACTO**

- Se produce sin bucle, entre cintura y hombro delante de la cadera adelantada.
- La cara de la raqueta estará ligeramente abierta (10 grados en bolas bajas, 5 grados en bolas altas).
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El pie delantero da un paso hacia delante.
- El brazo izquierdo se cruza.

PASO-5

VISTA FRONTAL

**PASO-6**

VISTA LATERAL

**ACOMPAÑAMIENTO**

- Las cuerdas se abren más que en la fase de avance de la raqueta.
- Tras el impacto se tiende a abrir la muñeca. Supinación.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.
- Al ser un golpe con efecto cortado, esta fase se produce en una dirección vertical desde arriba hacia abajo.

PASO-6

VISTA FRONTAL

**PASO-7**

VISTA LATERAL

**TERMINACIÓN**

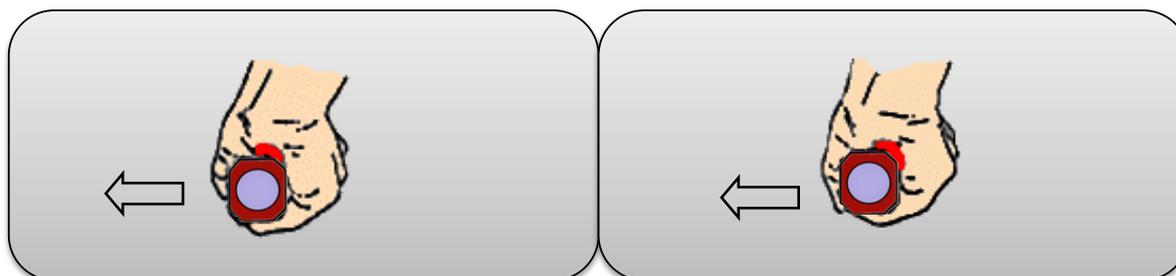
- Las cuerdas se abren al llegar al lado izquierdo.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- La rotación desde fuera hacia dentro termina con los hombros frente a la red.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.

PASO-7

VISTA FRONTAL



EMPUÑADURAS DE DERECHA CORTADA



AUSTRALIANA

ESTE DE DERECHA

APLICACIÓN TÁCTICA

- Es un golpe defensivo.
- Se utiliza sobre todo en pistas rápidas ya, que su bote alcanza menor altura.
- Contribuir a tener un juego variado.
- Favorecer los cambios de ritmo.
- Suele utilizarse para bajar la pelota al contrario, tanto cuando está en fondo, como cuando se encuentra en la red, ("chiquitita").
- Otros usos incluyen: los cambios de ritmo, las dejadas, subidas a la red, etc.
- Se utiliza para bloquear en los restos.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Empuñadura oeste o semi-oeste.	Falta de movilidad en la muñeca.	Utilizar este o australiana.
"Cuchara": cabeza de la raqueta entra muy abierta a la pelota.	El golpe sale alto y sin velocidad.	Realizar una derecha plana descendente.
"Machete": cabeza de la raqueta va hacia el suelo.	El golpe pierde profundidad.	Acompañar hacia delante.
Movimiento rectilíneo, raqueta de atrás-adelante.	Golpe plano y no cortado.	Recorrido descendente.



DERECHA CORTADA

María Kirilenko: Empuñadura: semi-oeste. Posición de pies: de lado.



1 2 3 4 5



6 7 8 9

André Agassi: Empuñadura: semi-oeste. Posición de pies: semi-abierta.



1 2 3 4 5 6



7 8 9 10 11 12

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. En posición de lado, el entrenador deja botar la pelota a la altura del pie adelantado para que el alumno la golpee desde atrás hacia delante, dentro del pasillo de dobles.
2. El alumno deja botar la pelota y la golpea con un movimiento rectilíneo desde atrás hacia delante.

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1

VISTA FRONTAL



- Empuñadura entre este y semi-oeste.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta apuntando al frente con apoyo en mano izquierda.



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Pasos de ajuste.
- Posición de pies entre semi-abierta y abierta.
- El brazo no hábil empieza a señalar la trayectoria de la pelota.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- Rotación del tronco.
- El cuerpo se sitúa de lado.
- La raqueta se sitúa detrás de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- Tope del mango apunta a la pelota.



PASO-4

VISTA LATERAL

AVANCE**PASO-4**

VISTA FRONTAL



- Pies alineados para transferir el peso hacia delante.
- El avance será rectilíneo.
- El impulso de la raqueta hacia delante se produce después de que el pie delantero amplíe el paso en dirección a la pelota.
- La cabeza de la raqueta se mantiene con los cantos perpendiculares al suelo.

**PASO-5**

VISTA LATERAL

IMPACTO**PASO-5**

VISTA FRONTAL



- Se produce entre cintura y estómago a la altura de la pierna adelantada.
- Las cuerdas siempre verticales al suelo.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto.

**PASO-6**

VISTA LATERAL

ACOMPAÑAMIENTO**PASO-6**

VISTA FRONTAL



- El acompañamiento se produce delante del cuerpo.
- Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Será amplio para garantizar un mayor impulso y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.

**PASO-7**

VISTA LATERAL

TERMINACIÓN**PASO-7**

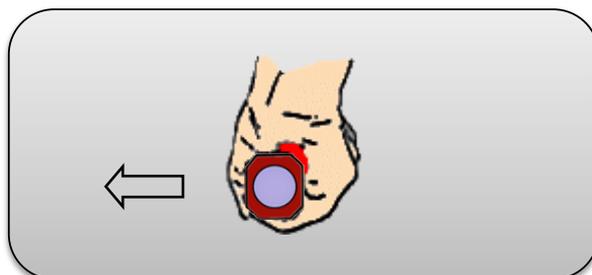
VISTA FRONTAL



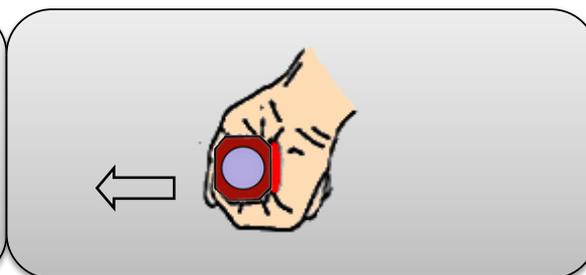
- El golpe de derecha plano se termina con la raqueta a la altura de la cabeza.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- Las rodillas deben avanzar pero sin elevarse, ya que de esta forma se consigue un golpe totalmente plano.
- Recuperación del equilibrio.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



EMPUÑADURAS DE DERECHA PLANA



ESTE DE DERECHA



SEMI-OESTE DE DERECHA

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se trata de un golpe con gran sentido ofensivo.
- Controlar la profundidad de juego de fondo.
- Pasar de una situación defensiva a una ofensiva.
- Como golpe ganador.
- Cambiar el ritmo.
- Ejecutar "passings" dificultando la volea del jugador de la red.
- Contribuir a tener un juego variado.
- Se usa como resto ofensivo.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Empuñadura continental.	Impacto retrasado, en las pelotas altas falta fuerza.	Cambiar a este o semi-oeste de derecha. Adelantar el punto de impacto
Pies de frente a la red.	No hay transferencia del peso del cuerpo.	Señalar la pelota con el hombro.
No armar el brazo.	Falta de fuerza.	Señalar la pelota con el tope del puño.
Codo separado del cuerpo.	Falta de fuerza. Impacto de fuera hacia dentro.	Pelota entre el codo y la cintura. Impacto de dentro hacia fuera.
Empuñadura oeste extrema.	Falta de movilidad y problemas con las pelotas bajas.	Cambiar a una empuñadura este o semi-oeste de derecha.
Posición de espera del "dominguero".	No armar el brazo correctamente.	Posición de espera correcta con la mano no dominante en el cuello de la raqueta
Cruzar los pies demasiado.	No hay transferencia del peso del cuerpo ni equilibrio.	Colocar los pies alineados.
Terminación del golpe exagerada.	Exceso de rotación y de giro del cuerpo. Falta de control en la trayectoria y profundidad de la pelota.	Armado corto y una terminación correcta delante del pecho, nos proporciona un mayor control.



DERECHA PLANA

LAS TRES DERECHAS



COMPARACIÓN ENTRE DERECHAS

DERECHA LIFTADA



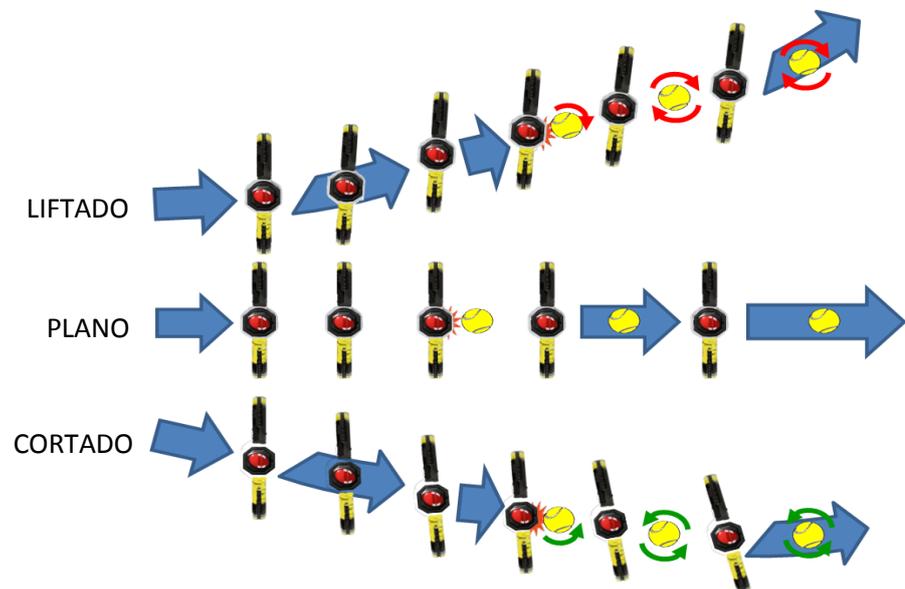
DERECHA PLANA



DERECHA CORTADA



Posición de la cabeza de la raqueta en la zona de impacto según los distintos efectos:





Si es importante establecer un modelo técnico-táctico antes de los 14 ó 15 años, con el revés aumenta esa importancia.

En los últimos años se han comentado diferentes opiniones qué es más conveniente: enseñar a una mano o a dos manos. No existe una fórmula o un juicio categórico que permita establecer que una forma de golpear el revés sea mejor que la otra. Todo depende, principalmente, del proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno.

Puede haber otros factores que influyan en la decisión, como por ejemplo la edad de inicio.

Los últimos datos estadísticos nos muestran que en el circuito masculino uno de cada cuatro jugadores lo hace a una mano, mientras que en el femenino hay una marcada tendencia a usar el revés a dos manos.

Las estadísticas establecen a fecha de hoy que entre los 100 mejores jugadores de la ATP hay 24 jugadores a una mano, es decir que el 76% juega el revés a dos manos. En el circuito femenino el 95% de las jugadoras juega a dos manos.

Si valoramos lo que está sucediendo en las primeras etapas (alevín, infantil, cadete, etc.) se confirma que el revés a dos manos es más utilizado en las escuelas.

En realidad, el revés a dos manos es más fácil de aprender, porque el movimiento se asemeja a un golpe de derecha, que es una flexión y como tal, las flexiones tienen menos dificultad, ya que predominan sobre las extensiones en el tren superior.



A nivel táctico, el revés a dos manos permite abrir ángulos con mayor facilidad y esconde más la intención (dirección) del golpe.

Otra ventaja del revés a dos manos es la posibilidad de golpear bolas altas sin necesidad de retroceder en relación con la línea de fondo.

Debemos utilizar los dos tipos de fuerza: lineal más angular, es decir, movimiento del cuerpo hacia delante (lineal) así como rotación del tronco y del brazo raqueta (angular).



Revés Características



Revés dos manos

El revés a una mano ha seguido una gran evolución, ya que hace unos años era muy difícil ver a jugadores que impactaran como lo hacen en la actualidad, en posición abierta.

Esto es debido principalmente al uso de empuñaduras semi-oeste y oestes. La realidad es que los dos golpes tienen sus ventajas y desventajas, de ahí que coexistan en la actualidad.



CARACTERÍSTICAS	A UNA MANO	A DOS MANOS
Número de partes del cuerpo.	(5) Caderas, tronco, brazo, antebrazo y mano.	(3) Caderas, tronco y brazos.
Cambio de empuñadura.	Absolutamente necesario.	No necesario, pero se recomienda.
Juego de pies.	Imprescindible alinear pies con empuñadura este, con oeste se puede abrir la posición.	Se puede jugar con posición abierta.
Punto de impacto.	Delante del cuerpo.	Cerca del cuerpo.
Terminación.	Al frente, dependiendo tipo empuñadura.	Cámara TV.
Producción de efecto.	Cortado es fácil; liftado puede causar problemas.	Liftado fácil, para cortar se suelta mano.
Alcance.	Similar cuando se llega bien preparado y se sitúan bien los pies.	Ídem.
Bolas bajas.	Fáciles de devolver.	Normalmente se debe soltar y usar una mano.
Bolas altas.	Normalmente se debe usar cortado.	Se puede pegar plano o liftado.
Voleas.	Variedad y alcance adecuados.	Variedad y alcance limitados.
Disimulo.	Menor. Deben alinearse pies y mantenerse fijo más tiempo.	Mayor. Se puede jugar con posición abierta y con empuñadura falsa.
Fuerza.	Se requiere más por usar un solo grupo muscular, extensores.	Se requiere menos por usar dos partes, extensores y flexores.

REVÉS LIFTADO

Visión global



Roger Federer: Empuñadura: semi-oeste. Posición de pies: de lado
Terminación: adelante y arriba.



1

2

3

4



5

6

7

8

Richard Gasquet: Empuñadura: semi-oeste. Posición de pies: de lado.



1

2

3

4



5

6

7

8

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Raquetas enfrentadas con una pelota entre ellas: impulsar una de las raquetas hacia arriba para lograr el efecto de rotación de la pelota hacia delante.
2. Dejándose caer la pelota el propio jugador, golpear desde abajo hacia arriba elevando el hombro.
3. Dejándose caer la pelota el propio jugador, golpear desde abajo hacia arriba con rotación de hombros.

PASO-1

VISTA LATERAL



POSICIÓN DE ESPERA

- Empuñadura entre semi-oeste y oeste de revés .
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas. Centro de gravedad dentro de la base de sustentación.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta apuntando al frente con apoyo en mano izquierda.
- Rituales.

PASO-1

VISTA FRONTAL



PASO-2

VISTA LATERAL



PREPARACIÓN

- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Pasos de ajuste.
- Posición de pies entre semi-abierta y abierta.
- El brazo no hábil lleva la raqueta hacia atrás.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.

PASO-2

VISTA FRONTAL



PASO-3

VISTA LATERAL



"ARMADO"

- La raqueta se sitúa por debajo de la altura de la pelota.
- Se acentúa la flexión de rodillas, acción contra el suelo, para que la cabeza de la raqueta tenga una mayor aceleración.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- Rotación del tronco.
- Se comienza a extender las rodillas.
- Cuerdas ligeramente cerradas.

PASO-3

VISTA FRONTAL



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más bajo del arco inferior comienza su trayectoria ascendente hacia delante.
- Generalmente la raqueta comienza a elevarse cuando se encuentra a unos 20 cm por debajo de la altura del impacto.
- En este punto la muñeca se relaja para acelerar más la cabeza de raqueta.
- La aceleración de la raqueta se incrementa antes del impacto.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente cerrada.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- Se produce entre cintura y hombro.
- Las cuerdas avanzan y ascienden pero siempre verticales al suelo.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto. Extensión de las rodillas.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- La raqueta asciende hacia el lado contrario del golpe.
- Tras el impacto se tiende a cerrar la muñeca.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.
- Al ser un golpe con efecto liftado, esta fase se produce en una dirección vertical desde abajo hacia arriba.
- Brazo izquierdo queda abajo (reacción).

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

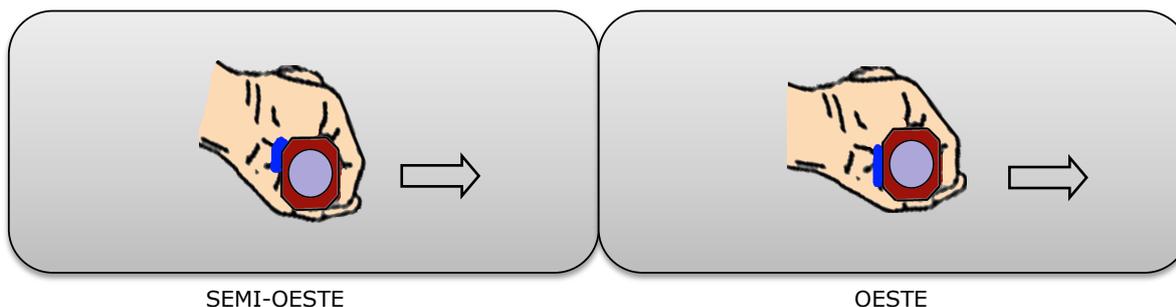
- Ascendente y acentuando la elevación del cuerpo.
- Dependiendo de la empuñadura, existen diferentes terminaciones.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente. La empuñadura marcará la transferencia del peso.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La terminación con equilibrio debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.

PASO-7

VISTA FRONTAL



EMPUÑADURAS DE REVÉS LIFTADO



SEMI-OESTE

OESTE

APLICACIÓN TÁCTICA

- El efecto liftado permite un mayor control de potencia.
- Se trata de un golpe con gran sentido ofensivo.
- Se utiliza para abrir ángulos.
- Elevar la pelota, controlando la potencia sin perder control.
- Cambiar el ritmo.
- Ejecutar "passings" dificultando la volea del jugador de la red.
- Generar más efecto dando peso a la pelota.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Cabeza de la raqueta no desciende.	Falta aceleración y efecto liftado.	Dar toque en el suelo con la raqueta antes de llevarla hacia arriba.
Cabeza de la raqueta no desciende.	Falta aceleración y efecto liftado.	Coge raqueta con cuatro dedos, meñique queda fuera.
Cierra cuerdas y " cubre la pelota al impactar".	Falta control en la profundidad.	Golpear desde abajo hacia arriba, acabando en el hombro del mismo lado.
Empuñadura continental.	Muñequa y falta fuerza.	Cambiar a semi-oeste.
Codo extendido en la preparación.	Impacto lejos y con poca fuerza.	Poner pelota entre codo y cuerpo. No debe caer hasta el impacto.
Cruzar los pies demasiado.	No hay transferencia del peso del cuerpo ni equilibrio.	Adecuar la posición de pies con la empuñadura.
Preparación rectilínea.	Falta de "timing"	Hacer dos arcos para seguir la pelota.
No genera impulsos del cuerpo.	No se "enrosca".	Golpear derechas a dos manos. Lanzar al jugador bolas con la mano.
Falta control de cuerdas en el impacto.	No impacta delante del cuerpo.	Entrenar el resto.
Girar el cuerpo antes de golpear.	Descoordinación.	Señalar con la mano libre.
Cara de la raqueta abierta en el impacto.	No produce efecto.	Enseñar ejercicios previos.



REVÉS LIFTADO

REVÉS CORTADO

Visión global



Roger Federer: resto defensivo. Empuñadura: continental. Posición de pie: abierta.



1

2

3

4



5

6

7

8

Andy Roddick: empuñadura: continental. Posición de pies: cerrada.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Golpear la pelota con efecto de retroceso tras el bote de esta en el suelo.
2. Dejando botar la pelota, se golpea desde arriba hacia abajo (por parejas).
3. Peloteo en los cuadros de saque: un jugador juega cortado y el otro liftado.

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1

VISTA FRONTAL



- Empuñadura continental o este de revés.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta favorece el lado del revés con apoyo en mano izquierda.



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Arco de la raqueta a la altura de la cabeza.
- Pasos de ajuste.
- El brazo no hábil tira de la raqueta hacia atrás colocando la cabeza de la raqueta a la altura de los ojos.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- El pie delantero se adelanta con anterioridad.
- Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo raqueta.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- La raqueta se sitúa por encima de la altura de la pelota.
- No es necesario flexionar las rodillas tanto como en el golpe plano.



PASO-4

VISTA LATERAL

AVANCE

PASO-4

VISTA FRONTAL



- Se produce sin bucle. Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más alto del arco superior comienza su trayectoria descendente hacia adelante.
- Pies igualados.
- En este punto la raqueta inicia el movimiento desde fuera hacia dentro.
- La aceleración de la raqueta se incrementa antes del impacto.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente abierta.



PASO-5

VISTA LATERAL

IMPACTO

PASO-5

VISTA FRONTAL



- Entre cintura y hombro delante de la cadera adelantada.
- La cara de la raqueta estará ligeramente abierta (10 grados en bolas bajas, 5 grados en bolas altas).
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- La pelota debe ser golpeada en su fase ascendente.
- El brazo izquierdo mantiene el equilibrio.



PASO-6

VISTA LATERAL

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6

VISTA FRONTAL



- Las cuerdas se abren más que en la fase de avance de la raqueta.
- Tras el impacto se tiende a abrir la muñeca.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.
- Al ser un golpe con efecto cortado, esta fase se produce en una dirección vertical desde arriba hacia abajo.



PASO-7

VISTA LATERAL

TERMINACIÓN

PASO-7

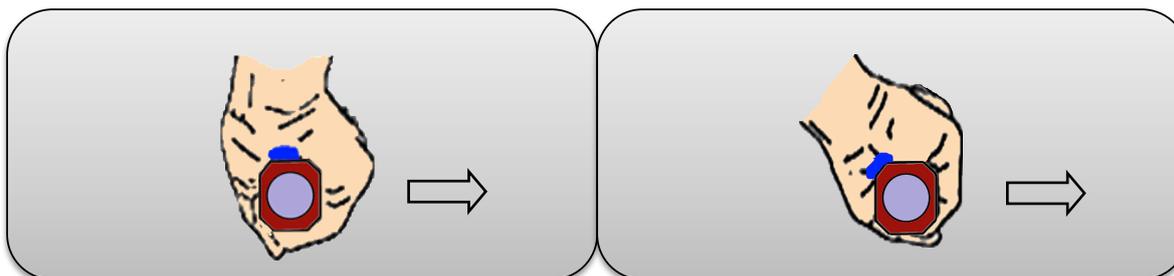
VISTA FRONTAL



- Las cuerdas se abren al llegar al lado derecho.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- El brazo no hábil se queda atrás y arriba para fijar los hombros y buscar el equilibrio.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



EMPUÑADURAS DE REVÉS CORTADO



CONTINENTAL

ESTE DE REVÉS

APLICACIÓN TÁCTICA

- Es un golpe defensivo, aunque utilizado en pistas rápidas puede ser ofensivo, ya que su bote alcanza menor altura.
- Se utiliza mucho más que la derecha cortada. Contribuye a tener un juego variado.
- Favorece los cambios de ritmo.
- Suele utilizarse para bajar la pelota al contrario, tanto cuando está en fondo como cuando se encuentra en la red, ("chiquitita").
- Otros usos incluyen: los cambios de ritmo, las dejadas, subidas a la red, etc.
- Se utiliza para bloquear en los restos.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Empuñadura oeste o semi-oeste.	Falta de movilidad en la muñeca.	Utilizar continental o este de revés.
"Cuchara": cabeza de la raqueta entra muy abierta a la pelota.	El golpe sale alto y sin velocidad.	Realizar un revés plano descendente.
"Machete": cabeza de la raqueta va hacia el suelo.	El golpe pierde profundidad.	Acompañar hacia delante.
Movimiento rectilíneo, raqueta de atrás-adelante.	Golpe plano y no cortado.	Recorrido descendente.
Impacto bajo.	Falta de apoyo, pelota sin peso.	Elevar la zona de impacto.



REVÉS CORTADO

REVÉS PLANO

Visión global



Ivan Ljubicic: Empuñadura: semi-oeste. Posición de pies: de lado.
Terminación: abriendo hombros.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Fernando González: resto ofensivo. Empuñadura: semi-oeste.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. En posición de lado, el entrenador deja botar la pelota a la altura del pie adelantado para que el alumno la golpee desde atrás hacia delante.
2. El alumno deja botar la pelota y la golpea con un movimiento rectilíneo desde atrás hacia delante.

PASO-1

VISTA LATERAL



POSICIÓN DE ESPERA

- Empuñadura entre este y semi-oeste de revés.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta colocada favoreciendo el lado de revés, con apoyo en mano izquierda.

PASO-1

VISTA FRONTAL



PASO-2

VISTA LATERAL



PREPARACIÓN

- Activación muscular ("split-step"), cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Arco rectilíneo.
- Pasos de ajuste. Posición de pies entre semi-abierta y abierta.
- La mano no hábil sujeta la raqueta por el cuello.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.

PASO-2

VISTA FRONTAL



PASO-3

VISTA LATERAL



"ARMADO"

- Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- El hombro derecho señala a la pelota.
- El cuerpo se sitúa de lado.
- La raqueta se sitúa detrás de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- Tope del mango apunta a la pelota.

PASO-3

VISTA FRONTAL



PASO-4

VISTA LATERAL

AVANCE

PASO-4

VISTA FRONTAL



- Pies alineados para transferir el peso hacia delante.
- El avance será rectilíneo.
- El impulso de la raqueta hacia delante se produce después de que el pie delantero amplíe el paso en dirección a la pelota.
- La cabeza de la raqueta se mantiene con los cantos perpendiculares al suelo.



PASO-5

VISTA LATERAL

IMPACTO

PASO-5

VISTA FRONTAL



- Se produce a la altura de la cintura y delante de la pierna adelantada, más delante que en el golpe de derecha.
- Las cuerdas siempre verticales al suelo.
- Caderas, tronco y hombros de lado a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota. El brazo no hábil mantiene el equilibrio.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto.



PASO-6

VISTA LATERAL

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6

VISTA FRONTAL



- El acompañamiento se produce delante del cuerpo
- Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- Talón del pie trasero se levanta por la transferencia del peso.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Será amplio para garantizar un mayor impulso y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.



PASO-7

VISTA LATERAL

TERMINACIÓN

PASO-7

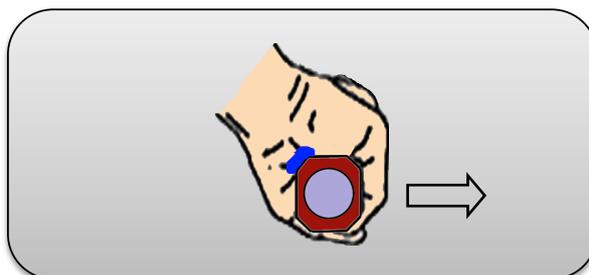
VISTA FRONTAL



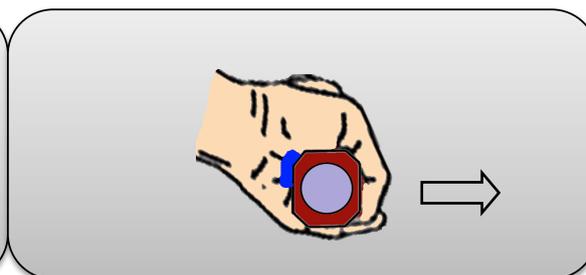
- El golpe de derecha plano se termina con la raqueta a la altura de la cabeza, con el brazo paralelo al suelo.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- Las rodillas deben avanzar pero sin elevarse ya que de esta forma se consigue un golpe totalmente plano.
- La mano libre va hacia atrás.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación.



EMPUÑADURAS DE REVÉS PLANO



ESTE DE REVÉS



SEMI-OESTE DE REVÉS

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se trata de un golpe con gran sentido ofensivo.
- Sirve para controlar la profundidad de juego de fondo.
- Permite pasar de una situación defensiva a una ofensiva.
- Como golpe ganador.
- Cambiar el ritmo.
- Ejecutar "passings" dificultando la volea del jugador de la red.
- Contribuye a tener un juego variado.
- Se usa como resto ofensivo.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Empuñadura continental.	Impacto retrasado, en las pelotas altas falta fuerza.	Cambiar a este o semi-oeste. Adelantar el punto de impacto
Pies de frente a la red.	No hay transferencia del peso del cuerpo. Se reduce la zona de golpeo.	Señalar la pelota con el hombro.
No armar el brazo.	Falta de fuerza.	Señalar la pelota con el tope del puño.
Codo separado del cuerpo.	Falta de fuerza. Impacto de fuera hacia dentro.	Pelota entre el codo y la cintura. Impacto de dentro hacia fuera.
Empuñadura oeste extrema.	Falta de movilidad y problemas con las pelotas bajas.	Cambiar a una empuñadura este o semi-oeste.
Posición de espera del "dominguero".	No armar el brazo correctamente.	Posición de espera correcta con la mano no dominante en el cuello de la raqueta
Cruzar los pies demasiado.	No hay transferencia del peso del cuerpo ni equilibrio.	Colocar los pies alineados.
Giro excesivo que hombros.	Falta de control en la trayectoria y profundidad de la pelota.	Mano izquierda hacia atrás. Movimiento rectilíneo.
Mano izquierda no se utiliza.	No se lleva correctamente la raqueta atrás.	Mano en el cuello de la raqueta.



REVÉS PLANO



Andy Murray: continental abajo y este de derecha arriba.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Li Na: australiana abajo, semi-oeste arriba.



1

2

3

4



5

6

7

8

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Raquetas enfrentadas con una pelota entre ellas: impulsar una de las raquetas hacia arriba para lograr el efecto de rotación de la pelota hacia delante.
2. Dejándose caer la pelota el propio jugador, golpear con la mano guía desde abajo hacia arriba, llevando el puño a la oreja derecha ("teléfono").
3. Dejándose caer la pelota el propio jugador, golpear desde abajo hacia arriba con rotación de hombros.

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1

VISTA FRONTAL



- En general se recomienda la empuñadura recomendada.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas. Centro de gravedad dentro de la base de sustentación.
- El tronco inclinado hacia delante.
- La raqueta se mantiene con la mano izquierda entre el mango y el cuello (más bajo que en el revés a una mano).



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Activación muscular ("split-step"), cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Pasos de ajuste.
- Posición de pies, entre lateral o semi-abierta.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo. Otra opción es preparar directamente atrás-abajo.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- El armado es similar al golpe de derecha liftada. La raqueta se sitúa por debajo de la altura de la pelota.
- Se acentúa la flexión de rodillas, acción contra el suelo, para que la cabeza de la raqueta tenga una mayor aceleración.
- Pausa muy breve para lograr el máximo almacenamiento de energía elástica.
- Rotación del tronco, similar a la del golpe de derecha.
- Se comienza a extender las rodillas.
- Cuerdas ligeramente cerradas.



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- Los brazos avanzan desde abajo hacia arriba, con movimiento ascendente de piernas, el izquierdo similar al golpe de derecha.
- Generalmente la raqueta comienza su trayectoria ascendente cuando se encuentra a unos 20 cm por debajo de la altura del impacto.
- En este punto las muñecas se relajan para acelerar más la cabeza de raqueta.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente cerrada.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- Se produce entre cintura y hombro. La distancia lateral dependerá si es recomendada o falsa.
- Las cuerdas avanzan y ascienden, pero siempre verticales.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición paralela a la red.
- Durante el impacto deben mantenerse firmes las empuñaduras y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto. Extensión de las rodillas.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- La raqueta asciende hacia el lado contrario del golpe.
- Tras el impacto se tiende a cerrar la muñeca.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.
- Al ser un golpe con efecto liftado, esta fase se produce en una dirección vertical desde abajo hacia arriba.
- Balance dinámico.

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

- Ascendente y acentuando la elevación del cuerpo.
- La terminación puede variar dependiendo del tipo de empuñadura que se use: recomendada o falsa.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente. La empuñadura marcará la transferencia del peso.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La terminación con equilibrio debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.

PASO-7

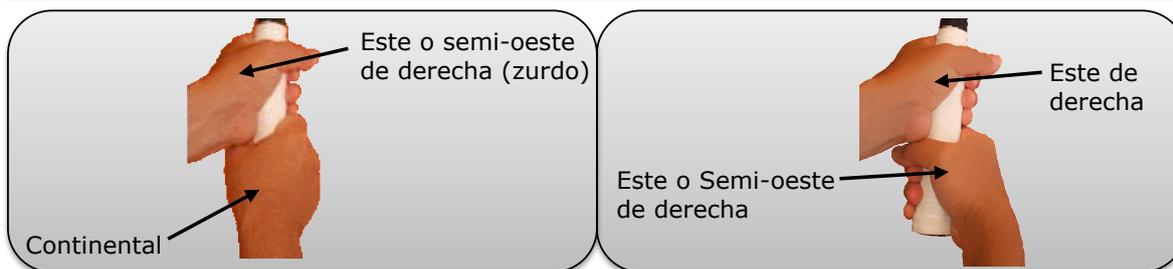
VISTA FRONTAL



REVÉS A DOS MANOS LIFTADO



EMPUÑADURAS DE REVÉS A DOS MANOS



RECOMENDADA

(MANO DOMINANTE, LA DERECHA)

FALSA

APLICACIÓN TÁCTICA

- Permite golpear con potencia pelotas altas.
- El efecto liftado permite un mayor control de potencia.
- Se trata de un golpe con gran sentido ofensivo.
- Abre ángulos con mayor facilidad y esconde más la intención del golpe al contrario.
- Eleva la pelota por encima de la red, controlando la potencia sin perder control.
- Cambia el ritmo.
- Ejecuta "passings" dificultando la volea del jugador de la red.
- Genera más efecto dando peso a la pelota.

PROBLEMAS Y RECURSOS

Cabeza de la raqueta no desciende.	Falta aceleración y efecto liftado.	Dar toque en el suelo con la raqueta antes de llevarla hacia arriba.
Cabeza de la raqueta no desciende.	Falta aceleración y efecto liftado.	Hacer volea liftada y enseñar el tape por encima del hombro contrario.
Cierra cuerdas y " cubre la pelota al impactar".	Falta control en la profundidad.	Golpear desde abajo hacia arriba, acabando en el hombro del mismo lado.
Empuñadura excesivamente falsa.	Muñequa y falta fuerza.	Cambiar a recomendada.
Codo extendido en la preparación.	Impacto lejos y con poca fuerza.	Poner pelota entre codo y cuerpo. No debe caer hasta el impacto.
Cruzar los pies demasiado.	No hay transferencia del peso del cuerpo ni equilibrio.	Adecuar la posición de pies con la empuñadura.
Preparación rectilínea.	Falta de "timing"	Hacer dos arcos para seguir la pelota.
No genera impulsos del cuerpo.	No se "enrosca".	Golpear derechas a dos manos. Lanzar al jugador bolas con la mano.
Falta control de cuerdas en el impacto.	No impacta delante del cuerpo.	Entrenar el resto.
Preparación directa por abajo.	Falta de fluidez.	Hacer un doble arco en la preparación.
Cara de la raqueta abierta en el impacto.	No produce efecto.	Enseñar ejercicios previos.



REVÉS 2 MANOS

El resto es un golpe básico en la técnica y táctica de un jugador. Tan fundamental o más que el servicio.

Este golpe es el que puede contrarrestar la ventaja inicial en el sacador al principio de cada punto.

En los últimos años pasó a ser determinante a consecuencia de la evolución del saque y la potencia que se imprime, en parte debido a la evolución de los materiales con los que se construyen la raquetas (grafito, grafeno, etc.) que dieron como consecuencia que el resto tuviera que evolucionar a la par del saque.

El resto ha tomado un gran protagonismo, tanto es así que hay jugadores que han ganado sus partidos a grandes sacadores, por ejemplo Nadal, Ferrer, etc.; de hecho es más habitual encontrar buenos restadores que sacadores entre los top ten.



La ejecución técnica del resto es parecida a los golpes de fondo, sin embargo las habilidades de recepción debido al poco tiempo que se posee lo hacen especial en cuanto a la velocidad de reacción que se requiere. Leer bien el saque del contrario y la velocidad de reacción serán factores fundamentales.

El resto es un golpe que está lleno de rituales, ya que se parte de una situación semi-estática, de ahí que los rituales físicos en busca de la activación y la máxima percepción van a ser fundamentales. Es importante decidir el golpe a realizar. En el circuito se puede observar que, siempre que el jugador puede, elige el golpe de derecha.

En cuanto al gesto, por lo general, los movimientos son cortos, utilizando posición de pies abiertas o semi-abierta, rodillas flexionadas y rotación del tronco.



Según las estadísticas, los mejores restadores del circuito son: Nadal, Djokovic, Ferrer y Murray. Estos jugadores dan mucha importancia a este golpe y lo entrenan específicamente.

Se debería entrenar en una proporción de 3 (ofensivo) a 1 (defensivo). Entrenar para encontrar el punto de impacto más adelantado. Entrenar bajo presión, plano, cortado, liftado, etc.



A nivel táctico, el resto puede ser ofensivo o defensivo. El resto ofensivo se utiliza contra saques con falta de potencia y/o colocación, para pasar a tener el control del punto. El defensivo se utilizará como emergencia ante un saque potente y colocado.

Aquí el objetivo será mantener la pelota en juego y reducir las opciones de atacar del sacador.

La colocación para restar dependerá de si es un primer saque (más alejado de la línea de fondo) o un segundo saque (nos aproximaremos a la línea de fondo) y según el tipo de sacador que tengamos enfrente. Siempre que se pueda, se intentará restar lo más adelante posible.



1º) Empuñadura y posición de preparado



En la empuñadura lo más importante es tener un agarre firme. Aunque es muy personal, normalmente los jugadores de revés a dos manos optan por la empuñadura de derecha, ya que el cambio de empuñadura de derecha a revés es más fácil que al contrario. La posición de preparado dependerá de si es primer saque (más alejado) o segundo saque (más cerca).

El jugador parte de una situación estática y flexionada, con un balance óptimo (rituales) "el suelo quema", lo cual nos va a permitir determinar una buena salida hacia la pelota.

La separación de los pies deben estar más abiertos que en la posición habitual de espera, para incrementar la base de sustentación y así conseguir mayor estabilidad y equilibrio. El centro de gravedad debe estar dentro de la base de sustentación, con las rodillas más flexionadas que en los golpes de fondo, acercando el centro de gravedad al suelo, permitiendo una mayor estabilidad y potencia del movimiento. La cabeza, hombros y tronco se sitúan algo por delante de la cadera. Los brazos y raqueta se encuentran por delante del cuerpo con los codos cerca del tronco, pero no pegados.

2º) Preparación, activación, unidad de giro

La necesidad de realizar un movimiento rápido tanto para la derecha como para el revés es posiblemente lo fundamental en el resto. El jugador percibe la dirección de la pelota, produciendo una respuesta física (activación). Flexiona las rodillas produciendo una acción contra el suelo que va a generar una fuerza que nos va a permitir romper la inercia buscando una activación muscular ("split-step"). El jugador salta a la posición de preparado y cae con las piernas algo más abiertas y más flexionadas que en la posición durante un intercambio desde el fondo de la pista. La unidad de giro se entiende como la apertura que realiza el pie más próximo a la pelota y el peso del cuerpo se traslada sobre ese pie. Giro de hombros y brazo raqueta en bloque.

3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

En este punto se produce la generación de fuerza, que se inicia con el momento angular y en pre-estiramiento de los músculos del brazo y tronco, por lo tanto, observaremos el centro de gravedad, la rotación de los hombros y la posición del brazo no hábil y el codo. Se realizará la flexión de piernas necesaria para cargar la fuerza, principalmente sobre la pierna más alejada a la pelota. El brazo pelota se extiende señalando a la pelota para lograr una mayor aceleración. Para el resto de derecha la posición es muy similar a la adoptada en los golpes de fondo. En el resto de revés la posición abierta o semi-abierta es utilizada más frecuentemente que la situación de intercambio desde el fondo.

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración

Esta es la fase en la que la raqueta adquiere una mayor aceleración. Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada. Comienza la rotación del cuerpo.

Para un resto ofensivo, la longitud del recorrido hacia atrás de la raqueta puede ser modificada de acuerdo al tiempo disponible por el restador para prepararse para golpear.

5º) Impacto. Punto y altura de impacto



Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. Durante el impacto se produce la extensión de piernas y es fundamental mantener el equilibrio.

Para el resto ofensivo se intentará golpear cuando la bola está subiendo para atacar

especialmente sobre su segundo saque.

En el resto defensivo "bloqueado" el impacto está más cerca del cuerpo comparado con el resto ofensivo, debido al uso de una empuñadura intermedia.

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso

Los aspectos que diferencian al acompañamiento en el resto son resultado de la situación táctica. Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, por ese motivo es importante mantener el balance dinámico.

En esta fase se controlará la dirección y profundidad del golpe. Se inicia la desaceleración del golpe.

7º) Terminación

Es importante que el entrenador observe cómo el jugador finaliza el golpe ya que una buena terminación indica generalmente que todo lo anterior se hizo correctamente. Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio.

El brazo raqueta desacelera permitiendo un movimiento fluido.

Es muy frecuente observar en los jugadores jóvenes terminaciones muy cortas, bloqueando los restos, algo que se debe corregir en el momento para evitar que tiendan a realizar restos defensivos.



Rafael Nadal: resto ofensivo de derecha.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

David Ferrer: resto ofensivo de revés.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Sin raqueta: el profesor lanza una pelota al jugador que debe girar el cuerpo y coger la pelota con la mano.
2. Con raqueta: similar al ejercicio anterior, pero el jugador ha de pegar a la pelota y pasar la pierna del golpe hacia delante. Ritmo 1-2.

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- La empuñadura será la habitual en los golpes de fondo.
- De frente a la red o ligeramente en posición diagonal a la misma, piernas más separadas que la anchura de los hombros.
- Mayor flexión del tronco que en los golpes de fondo.
- Pequeños saltitos para mejorar la reacción ("el suelo quema").
- Piernas más separadas que en los golpes de fondo.
- Mayor atención y concentración ("leer" el movimiento del sacador").



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



- Realizar unos pasos hacia delante para atacar el servicio cuando la pelota está en su ascenso.
- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
- Rotación del tronco.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- El recorrido hacia atrás puede ser modificado de acuerdo al tiempo disponible por el restador.
- La raqueta se sitúa detrás de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- Tope del mango apunta a la pelota.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Trayectoria de la raqueta según altura del saque, generalmente rectilínea.
- Momento de aceleración.
- Se genera fuerza en el tren inferior (acción-reacción), fuerza angular en el tronco y energía elástica en el brazo y la muñeca.
- Esta transmisión de fuerza comienza en los tobillos y finaliza en la mano.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- Impacto delante del cuerpo. Un poco más alto que en los golpes habituales de fondo.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto.



PASO-6 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- El acompañamiento se produce delante del cuerpo.
- Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Será amplio para garantizar un mayor impulso y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

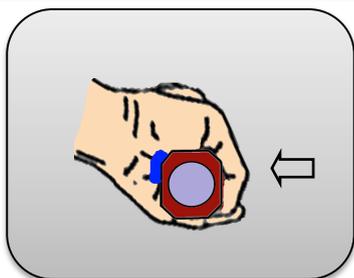
PASO-7 REVÉS



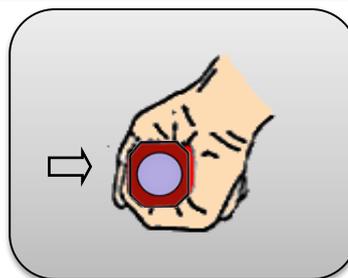
- La terminación es un poco más corta que en los golpes habituales de fondo.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- Recuperación del equilibrio (balance dinámico).
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



EMPUÑADURAS PARA EL RESTO OFENSIVO



SEMI-OESTE DE REVÉS



SEMI-OESTE DE DERECHA

En general, las empuñaduras utilizadas para los golpes de derecha y revés de fondo son las que se utilizan para el resto. Este es el caso particular para los restos ofensivos.

APLICACIÓN TÁCTICA

- Devolver la pelota con el mejor golpe y al punto débil del contrario.
- Ofensivo (ante saque flojo o segundo saque).
- Ante un jugador que sube la red, restar bajo, a los pies y variar las direcciones.
- Ante un jugador que se queda en el fondo, jugar profundo y angulado.
- Se puede variar la posición de espera del resto para desconcertar al sacador.
- Otros tipos de resto pueden ser: de globo o de dejada.
- Se recomienda entrenar más el resto ofensivo que el defensivo .

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Ante primer saque, llevar la raqueta muy atrás.	Pérdida de tiempo y de control.	Movimientos recortado (ritmo 1-2).
Situarse mal con respecto a los posibles ángulos de colocación del saque.	No se alcanzan los saques abiertos.	Respetar la bisectriz.
Elevar la pelota ante el jugador que sube a la red.	El contrario voleará con comodidad.	Jugar a los pies, bloquear.
Esperar en posición excesivamente estática.	Falta de reacción.	Realizar activación, rituales, "split step".



RESTO OFENSIVO



Marin Cilić: resto defensivo de revés.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Vera Zvonareva: resto defensivo de derecha.



1 2 3 4



5 6 7 8

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Sin raqueta: el profesor lanza una pelota al jugador que debe girar el cuerpo y coger la pelota con la mano.
2. Con raqueta: similar al ejercicio anterior, pero el jugador ha de pegar a la pelota y pasar la pierna del golpe hacia delante. Ritmo 1-2.

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- La empuñadura será la habitual en los golpes de fondo, sin embargo se puede utilizar la empuñadura continental para bloquear.
- De frente a la red o ligeramente en posición diagonal a la misma, piernas más separadas que la anchura de los hombros.
- Mayor flexión del tronco que en los golpes de fondo.
- Pequeños saltitos para mejorar la reacción, ("el suelo quema").
- Piernas más separadas que en los golpes de fondo.
- Mayor atención y concentración, ("leer el movimiento").



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



- Realizar unos pasos hacia delante para atacar el servicio cuando la pelota está en su ascenso.
- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea. La flexión-extensión que se produce durante el split-step facilita un potente y, por lo tanto, rápido movimiento.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.
- Centro de gravedad controlado.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Peso del cuerpo sobre el pie trasero.
- Rotación del tronco.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- El recorrido de la raqueta hacia atrás será más corto que en el ofensivo, similar al golpe de volea.
- La raqueta ligeramente más alta que el punto de impacto.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Trayectoria de la raqueta ligeramente desde arriba hacia abajo.
- Momento de aceleración.
- Se genera fuerza en el tren inferior (acción-reacción), fuerza angular en el tronco y energía elástica en el brazo y la muñeca.
- Esta transmisión de fuerza comienza en los tobillos y finaliza en la mano.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- Impacto delante del cuerpo, bloqueando, cortado.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto.
- Último eslabón de la cadena cinética.



PASO-6 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- El acompañamiento se produce delante del cuerpo y es similar al de las voleas.
- Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.
- Será amplio para garantizar un mayor impulso y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

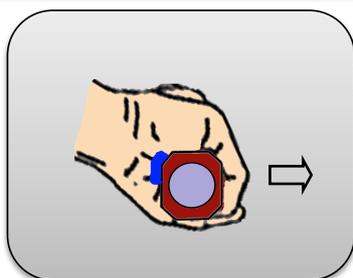
PASO-7 REVÉS



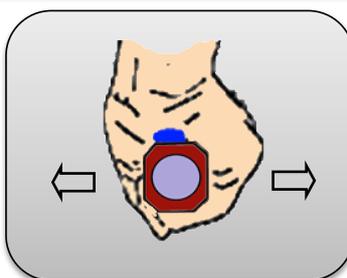
- La terminación es un poco más corta y abriendo ligeramente la cara de la raqueta para controlar la dirección.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- Recuperación del equilibrio (balance dinámico).
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



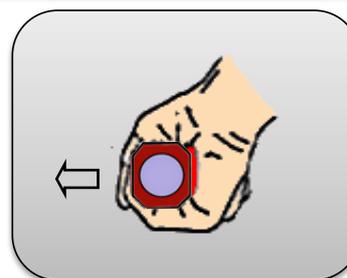
EMPUÑADURAS PARA EL RESTO DEFENSIVO



SEMI-OESTE DE REVÉS



CONTINENTAL



SEMI-OESTE DE DERECHA

En general, las empuñaduras utilizadas para los golpes de derecha y revés de fondo son las que se utilizan para el resto. Este es el caso particular para los restos ofensivos. Sin embargo, la empuñadura continental puede utilizarse para "bloquear" la pelota para un resto defensivo.

APLICACIÓN TÁCTICA

- Devolver la pelota con el mejor golpe y al punto débil del contrario.
- Defensivo o de bloqueo (ante un saque muy fuerte).
- Ante un jugador que sube la red, restar bajo, a los pies y variar las direcciones.
- Ante un jugador que se queda en el fondo, jugar profundo y angulado.
- Se puede variar la posición de espera del resto para desconcertar al sacador.
- Otros tipos de resto pueden ser: de globo o de dejada.
- Se recomienda entrenar más el resto ofensivo que el defensivo .

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Ante primer saque, llevar la raqueta muy atrás.	Pérdida de tiempo y de control.	Movimientos recortado (ritmo 1-2).
Situarse mal con respecto a los posibles ángulos de colocación del saque.	No se alcanzan los saques abiertos.	Respetar la bisectriz.
Elevar la pelota ante el jugador que sube a la red.	El contrario volará con comodidad.	Jugar a los pies, bloquear.
Esperar en posición excesivamente estática.	Falta de reacción.	Realizar activación, rituales, "split step".

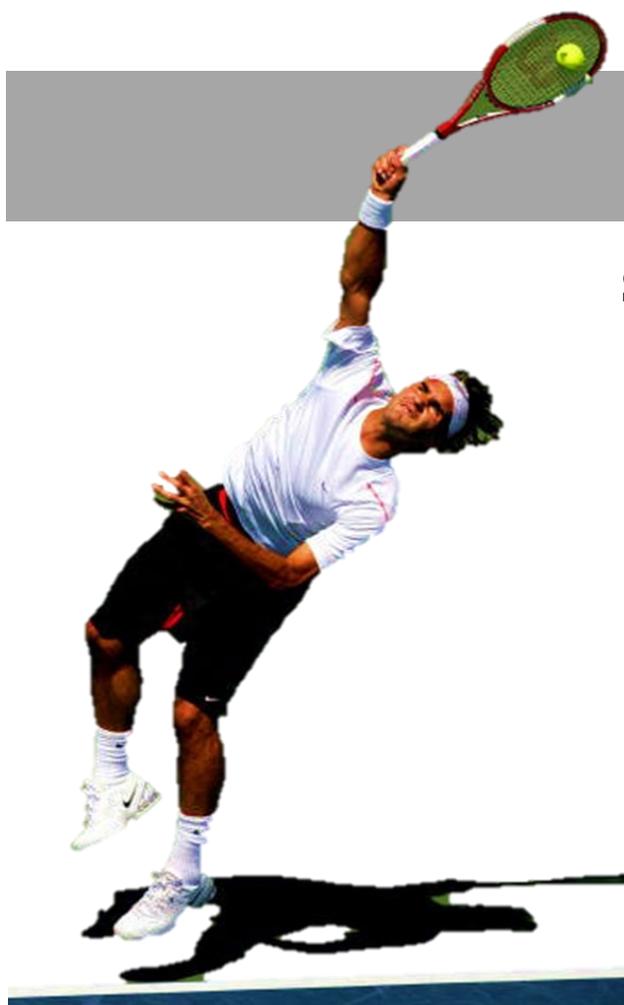


RESTO DEFENSIVO

Metodología para los golpes por encima de la cabeza

Bloque

2.2



Servicio

- Modelo técnico táctico.

Remate

- Puntos de observación.
- Visión global.
- Puntos resumidos.
- Empuñaduras.
- Aplicación táctica.
- Problemas y soluciones.

El saque en tenis básicamente es un lanzamiento y como tal se debería trabajar, de hecho a nivel físico se trabaja como si de un lanzamiento se tratase, es decir, es un movimiento fluido, económico, natural y con mucho ritmo. Un buen ritmo en el servicio es fundamental para lograr la fluidez necesaria para realizar correctamente el gesto.

Un saque mecánicamente adecuado debe considerarse como una parte integral del desarrollo de todo jugador.

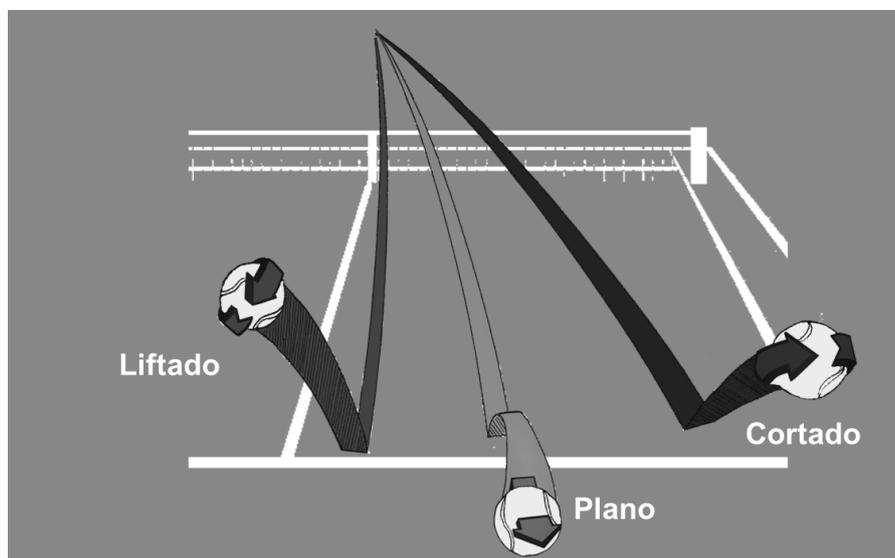
El servicio es una habilidad casi cerrada y, por lo tanto, excepto por la influencia de factores externos (viento, sol, etc.), es controlada totalmente por el jugador. Esto significa que un entrenamiento suficiente, orientado hacia los elementos técnico-tácticos del saque, en la mayoría de los casos permite a los jugadores aumentar la efectividad del servicio. El éxito de muchos jugadores en la actualidad se debe, en parte, a sus potentes saques.

A nivel mecánico existen tres tipos de saque:

- **El cortado:** imprime un efecto lateral a la pelota, que da como resultado un movimiento de la pelota tras el bote en una dirección de derecha a izquierda (jugadores diestros). Para lograrlo el cuerpo realiza una rotación.
- **El liftado:** permite a la pelota seguir una trayectoria ascendente por encima de la red, logrando por el efecto bajar antes la pelota al cuadro de saque y botando más alto después de tocar el suelo. Se utiliza con frecuencia en pistas de tierra o de suelo rugoso. Se logra con la extensión del tronco.
- **El plano:** se utiliza más la fuerza lineal, es decir, desde atrás hacia delante, y se impacta siempre en el punto más alto para obtener una mayor palanca de brazo raqueta.



SAQUE
CARACTERÍSTICAS



SAQUE
JUEGO DE PIES

El saque es un movimiento biomecánicamente complejo, de ahí la importancia de conocer con detalle como se genera la fuerza, la coordinación secuencial de ambos brazos, el balance requerido y el ritmo.

La fuerza proviene del suelo y se transfiere a través de la cadena cinética, es decir, en forma de eslabones.

Tácticamente tiene unas características muy especiales, ya que es el único golpe en el que jugador no depende del contrario, lo que teóricamente proporciona cierta ventaja al jugador que lo ejecuta.

Para muchos profesores y jugadores es el golpe más importante. Está considerado como base del juego de ataque de gran número de jugadores.

El disimulo en la variación de los saques es importante en jugadores avanzados y, por lo tanto, las diferencias en la elevación de la pelota entre los servicios plano, cortado y liftado se deberían reducir al mínimo.

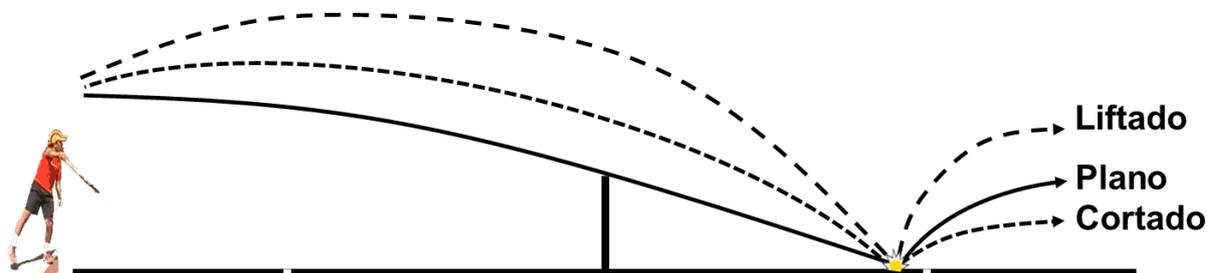
Habría que variar en cuanto al efecto, el cortado o liftado (la superficie va a condicionar el efecto).

Si se sube a la red, un servicio plano disminuye el tiempo de aproximación, aumenta la distancia, puede llegar la pelota a los pies (volea baja).

El servicio liftado profundo, aumenta el tiempo, disminuye la distancia, (volea alta).

Con el servicio cortado se puede desplazar al contrario, limitando su respuesta.

El jugador deberá acostumbrarse a pensar en el saque como encadenamiento para el próximo golpe. Un objetivo importante será buscar el resto débil del contrario.



SAQUE REGLAS



SAQUE EMPUÑADURA



SAQUE DIFERENCIAS

1º) Empuñadura y posición de inicio

La mayoría de los jugadores avanzados adoptan la empuñadura continental, que permite más movilidad, optimizando el final de la cadena cinética con una correcta pronación y flexión de la muñeca.

El jugador parte de una situación estática con un balance óptimo. La mayoría de los jugadores empiezan su rutina de saque con un ritual (botar la pelota, etc.).



En esta fase están decidiendo dónde sacar y cómo jugar el punto. Durante esta fase el jugador debe relajarse y visualizar el saque que va a intentar. El pie adelantado se coloca normalmente en diagonal a la línea de fondo para permitir la rotación de caderas y hombros. Los pies quedan algo separados adoptando una posición cómoda. El tronco deber estar aproximadamente perpendicular a la red y con una distribución del peso corporal inicial según las características de cada jugador. No obstante, independientemente del tipo de saque y de dónde esté inicialmente el peso, éste siempre se desplazará adelante para golpear hasta colocarse delante del pie adelantado.

2º) Preparación, elevación de pelota y raqueta



Dependiendo del tipo de saque, la pelota puede elevarse de dos formas: con el brazo recto por delante o por el lado derecho (diestros). Debe haber una extensión completa del brazo que eleva con los hombros inclinados y el peso adelante. En este momento las caderas y los hombros rotan para generar más velocidad de la raqueta. La elevación por el lado aumenta evidentemente la rotación del tronco, pero generalmente es más difícil controlar la elevación precisa de pelota. La elevación debe colocar la pelota enfrente y ligeramente a la izquierda del pie adelantado para su impacto. Esto permite conseguir una velocidad de raqueta efectiva cerca del impacto. La preferencia individual del jugador y el tipo de saque alterarán ligeramente la colocación de la pelota a la izquierda o a la derecha del pie adelantado. El saque liftado de un diestro se golpeará normalmente tras una elevación más hacia la izquierda, mientras que un saque cortado se debe golpear usando una elevación más a la derecha, similar a la de un saque plano.

3º) Armado, pausa, carga



Es la posición adoptada inmediatamente antes de realizar el avance hacia el impacto y es clave para la efectividad del servicio. En este punto se produce la generación de fuerza que se inicia con el momento angular y el pre-estiramiento de los músculos que intervienen en el saque. Por lo tanto, observaremos el centro de gravedad, la rotación de los hombros y la posición del brazo no hábil y el codo. Se realizará la flexión de piernas necesaria para cargar la fuerza, principalmente sobre la pierna más alejada a la pelota.

Existen diferentes tipos de pausa:

Saque con pausa alta (el más utilizado, 65%); saque con pausa baja (30%) y saque continuo (5%).

Dependiendo del tipo de pausa, se elevará más o menos la pelota: pausa alta, 30-40 cm; pausa baja, 1-1,5 metros por encima del impacto; sin pausa, continuo, se eleva justo al lugar del impacto.

SERVICIO CON PAUSA ALTA

30, 40 cm.
61%
"CLÁSICO"

SERVICIO CON PAUSA BAJA

1-1,5 metros
36%
"ITALIANO"

SERVICIO SIN PAUSA (aceleración)

0 cm.
3 %
"CONTINUO"

4º) Avance, bucle, movimiento de pies. Aceleración

Los jugadores pueden adoptar bien el estilo de saque de "juntar pies" o el de "pies quietos". Eso significa que algunos jugadores llevan la pierna de atrás hacia delante (técnica de "juntar pies") creando una "plataforma" desde donde explotar hacia arriba con ambas piernas.



Al emplear esta técnica hay que asegurarse de que el pie atrasado no se coloca delante del pie adelantado, lo que impediría el ritmo correcto de la rotación de las caderas.

Por lo general esta técnica produce una acción de golpeo "hacia arriba y hacia fuera" mejor, mientras que otros jugadores dejan el pie de atrás cerca de su posición original para desplazarse hacia arriba y hacia adelante (recordemos que el pie atrasado debe jugar un papel importante en este movimiento hacia arriba).

Un impulso eficaz junto con la rotación de tronco se utiliza para aumentar la potencia de golpeo. Esta es la fase en la que la raqueta adquiere una mayor aceleración. Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada.

5º) Impacto. Punto y altura de impacto

Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo con la pronación del mismo. Tanto la zona como la altura del impacto es diferente para cada uno de los tres saques:



Servicio plano: El impacto se produce en el punto más alto en frente del cuerpo y por delante del pie delantero.

Como las agujas del reloj, el golpeo será a las doce.

Servicio liftado: Se impacta la pelota ligeramente detrás del cuerpo por el lado izquierdo, la pelota se deja descender más que en el saque plano.

La raqueta entra a golpear desde las siete a las dos.

Servicio cortado: El impacto será algo más bajo en el servicio plano ligeramente en el lado derecho del cuerpo.

El cuerpo rota de izquierda a derecha al igual que la raqueta entra como las agujas del reloj de nueve a tres.

Durante el impacto se produce la extensión de piernas y es fundamental mantener el equilibrio.

Un buen impulso elevará la altura de golpeo permitiendo que el impacto se produzca en el aire. El jugador "despega" del suelo no porque este salte intencionalmente, sino como resultado del impulso hacia arriba en dirección a la pelota.



6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso



Dependiendo del tipo de saque, el brazo raqueta continúa realizando la rotación necesaria para cada tipo.

Plano: continúa con los cantos de la raqueta igualados.

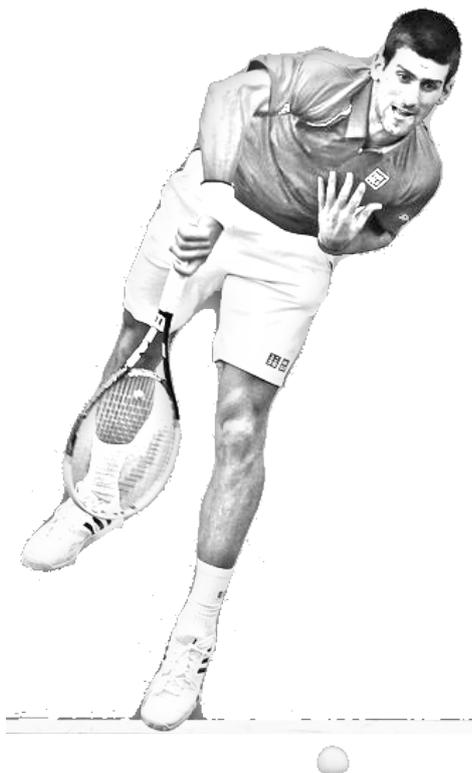
Cortado: el brazo raqueta continúa realizando la rotación interna. Dedo meñique adelantado.

Liftado: se acentúa la pronación hacia el lado derecho del cuerpo. Dedo pulgar adelantado.

Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota; por ese motivo es importante mantener el balance dinámico.

En esta fase se controla la dirección y profundidad del golpe. Debido a la transferencia del peso del cuerpo, éste cae dentro de la pista. Se inicia la desaceleración del golpe.

7º) Terminación



La terminación es la búsqueda de la relajación y el equilibrio.

El brazo raqueta desacelera permitiendo un movimiento fluido. Esto nos permite tener un movimiento con poco estrés sobre las articulaciones y favorecer el encadenamiento táctico, así como una buena preparación para el siguiente golpe.

La posición de la cabeza y la mirada del jugador sobre la pelota es fundamental en la percepción de la próxima jugada, si es necesario.

El brazo pelota (reacción) buscará siempre el centro de gravedad, es decir, no debería de salirse del cuerpo, por eso en la figura de la izquierda, Novak Djokovic lleva su codo hacia el costado.

Marion Bartoli: empuñadura: australiana



1

2

3

4



5

6

7

8

Andy Murray: empuñadura: continental.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

11

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Elevación de la pelota dejándola caer sobre las cuerdas de una raqueta situada en línea con el hombro derecho y dentro de la zona de juego.
2. Atrapar una pelota entre las cuerdas y la alambrada, en un movimiento de raqueta partiendo de la posición, con el codo a la altura del hombro.
3. El alumno debe acompañar el golpe imaginario con la raqueta, siguiendo al compañero situado al frente (parejas).

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE INICIO

PASO-1

VISTA FRONTAL



- Empuñadura continental o también australiana.
- Mano libre sujeta la raqueta por el cuello con una pelota, a una distancia cómoda.
- El peso del cuerpo sobre el pie delantero. Tronco ligeramente flexionado. Se realizan los rituales.
- Pie trasero paralelo a la línea de fondo y la punta del pie delantero en línea con el poste derecho de la red.
- Cabeza de la raqueta apunta al restador.



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Ambos brazos descienden y ascienden. El brazo raqueta sube por detrás del cuerpo y el delantero por la cadera adelantada.
- Comienza el balanceo o transferencia de peso hacia la pierna que está situada detrás.
- La mano pelota se eleva cuando está en línea con la pierna adelantada y coloca la pelota al frente del hombro derecho.
- Se mantiene la muñeca del brazo raqueta relajada.
- El brazo raqueta sube con las cuerdas orientadas hacia el suelo.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo raqueta flexionándolo. Existen diferentes tipos de pausa.
- Dependiendo del tipo de pausa, se elevará más o menos la pelota: pausa alta, 30-40 cm; pausa baja, 1-1,5 metros por encima del impacto. Sin pausa; justo en el lugar del impacto.
- La mano pelota sitúa la pelota y se mantiene elevada.
- Máximo almacenamiento de energía elástica. Cadera adelantada. Los hombros se inclinan quedando más bajo el codo del brazo raqueta.



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- Se inicia el bucle de la raqueta por detrás de la espalda, llegando el brazo raqueta a estar completamente flexionado.
- La muñeca relajada facilita el máximo descenso del brazo raqueta. Se mantiene la vista por detrás de la pelota.
- Brazo raqueta asciende para impactar. Brazo-pelota descende. La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente abierta.
- Dos técnicas de juego de pies: "juntar pies", pierna delantera genera la máxima fuerza y "pie derecho atrás", la fuerza se consigue flexionando las rodillas.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- El brazo raqueta realiza una pronación con el antebrazo, buscando la máxima extensión.
- El impacto es rectilíneo, de atrás a delante, en el punto más alto y por delante del pie delantero.
- El codo del brazo raqueta baja hacia el estómago controlando la rotación y balance del cuerpo.
- El peso se transfiere hacia delante y arriba. Ambos pies están en el aire como resultado de la extensión de piernas.
- Este es el momento desencadenante de toda la fuerza que hemos estado generando en el cuerpo.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- La cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota con los cantos igualados.
- Se empieza a flexionar el tronco hacia delante.
- Continúa la rotación interna del antebrazo con la prolongación del impulso.
- El brazo pelota se mantiene cerca del cuerpo para controlar el balance.
- El cuerpo queda en posición frontal.

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

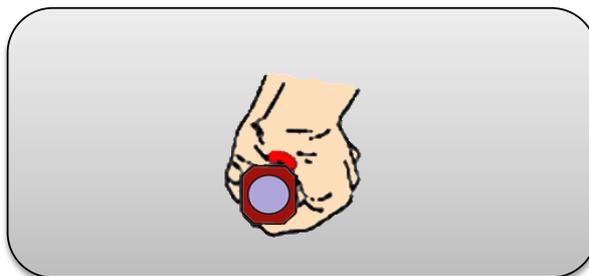
- Se produce la desaceleración del movimiento.
- La raqueta continúa descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo.
- Se cruzan ambos brazos.
- La caída dependerá del tipo de técnica que se use en el juego de pies, generalmente los jugadores caen con el pie delantero.
- La terminación debe facilitar un buen balance y el encadenamiento con el "split-step" para el golpe siguiente.

PASO-7

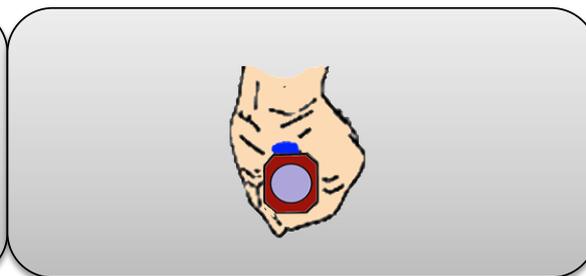
VISTA FRONTAL



EMPUÑADURAS DE SERVICIO PLANO



AUSTRALIANA



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se utiliza como primer saque.
- Se golpea con gran potencia.
- Está considerado como base del juego de ataque de gran número de jugadores
- Contribuye a tener un juego variado.
- Favorece los cambios de ritmo.
- Como golpe sorpresa.
- Se dirige a cualquier lugar, aunque con frecuencia a la "T".

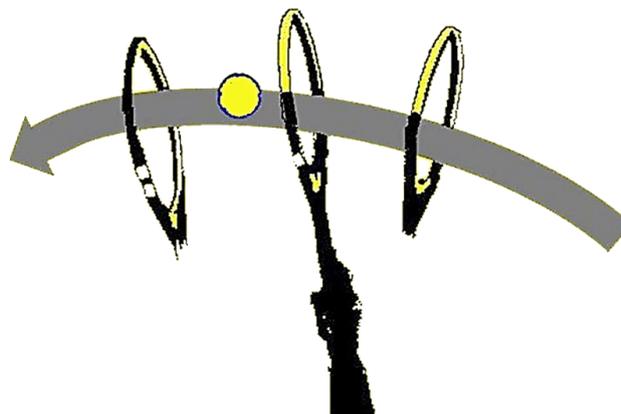
PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
No hay balanceo.	Sin transferencia del peso del cuerpo.	Marcar los tres tiempos (péndulo del reloj).
Cuerdas muy abiertas ("bandeja").	No hay pronación.	Cambiar a una continental, colocar las cuerdas mirando al suelo.
Mueve dedos.	Adopta empuñadura este de derecha.	Poner una moneda en la falange de los dedos. Continental.
La mano pelota no se mantiene arriba en la pausa.	No arma el golpe.	Hacerle una "foto". Posición de trofeo.
Bucle incompleto.	Movimiento de "balonmano".	Lanzar raquetas rotas. Hacer sombras.

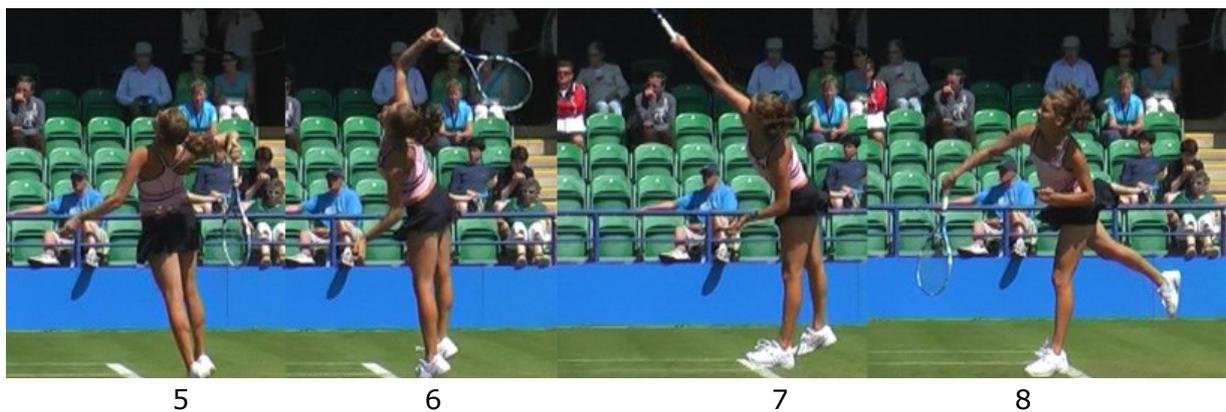
Impacto del saque plano



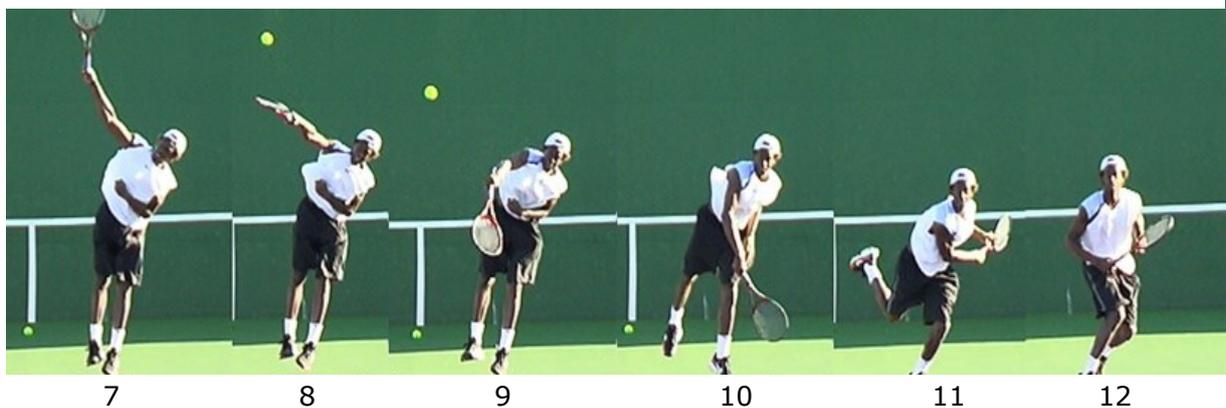
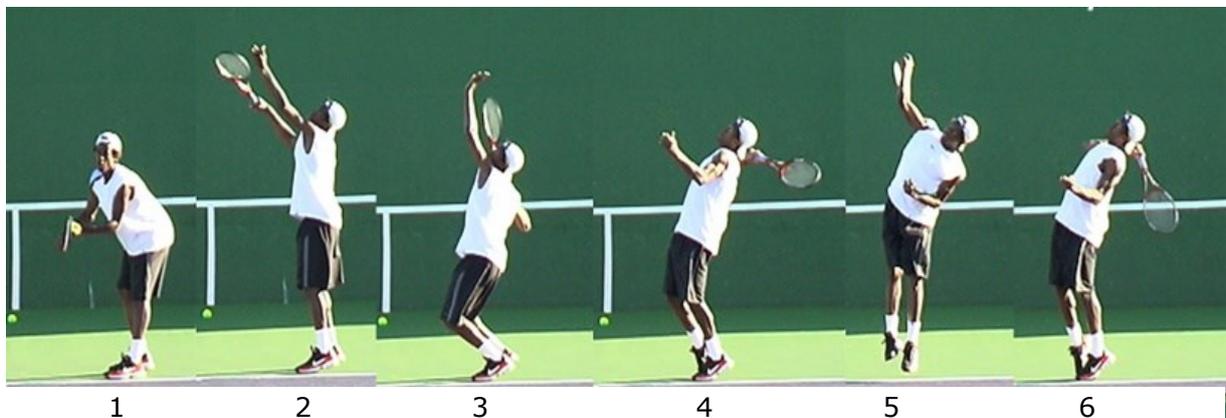
SAQUE PLANO



Radwanska Agnieszka: empuñadura continental.



Gaël Monfils: empuñadura: continental.



PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Lanzar la pelota intentando que caiga sobre las cuerdas de una raqueta situado en el lado derecho (diestros) del cuerpo.
2. Empuñar la raqueta por el cuello y realizar un golpe cortado por encima de la cabeza intentando hacer rodar la pelota. Mover la muñeca para que el puño se sitúe bajo el antebrazo.
3. Realizar un movimiento de rotación de hombros de forma que el atrasado pase a ocupar el lugar del adelantado (sin pelota), "enroscarse" y "desenroscarse".

PASO-1

VISTA LATERAL



POSICIÓN DE INICIO

- Empuñadura continental.
- Mano libre sujeta la raqueta por el cuello con una pelota, a una distancia cómoda.
- El peso del cuerpo sobre el pie delantero. Tronco ligeramente flexionado. Se realizan los rituales.
- Pie trasero paralelo a la línea de fondo y la punta del pie delantero en línea con el poste derecho de la red.
- Cabeza de la raqueta apunta al restador.

PASO-1

VISTA FRONTAL



PASO-2

VISTA LATERAL



PREPARACIÓN

- Ambos brazos descienden y ascienden. El brazo raqueta sube por detrás del cuerpo y el delantero por el estómago.
- Comienza el balanceo o transferencia de peso hacia la pierna que está situada detrás.
- La mano pelota se eleva cuando está en línea con la pierna adelantada y se coloca la pelota al lado derecho del cuerpo.
- Se mantiene la muñeca del brazo raqueta relajada.
- El brazo raqueta sube con las cuerdas orientadas hacia el suelo.

PASO-2

VISTA FRONTAL



PASO-3

VISTA LATERAL



"ARMADO"

- "Pausa". Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo raqueta flexionándolo. La pelota se eleva hacia el lado derecho del cuerpo (diestros) y se mantiene elevada.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- El cuerpo rota "se enrosca". Los hombros se inclinan quedando más bajo el codo del brazo raqueta.
- Flexión de rodillas.
- Casi se "da la espalda" al restador.

PASO-3

VISTA FRONTAL



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- "Bucle". Se inicia el bucle de la raqueta por detrás de la espalda, llegando el brazo raqueta a estar completamente flexionado.
- La muñeca relajada facilita el máximo descenso del brazo raqueta.
- Brazo raqueta asciende para impactar de izquierda a derecha. Aceleración.
- Brazo pelota comienza a descender.
- Se mantiene la vista por el lado de la pelota.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- El impacto se produce a las tres, siendo algo más bajo que en el servicio plano. El brazo raqueta va transmitir toda la fuerza con los últimos segmentos de la cadena cinética.
- El grado en el que el antebrazo realiza la pronación se reduce, siendo menor que en el servicio plano.
- El hombro del brazo raqueta se transfiere hacia delante acentuando la rotación.
- Este es el momento desencadenante de toda la fuerza que hemos estado generando en el cuerpo. Acción reacción. El brazo-raqueta asciende y el otro desciende.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- El brazo raqueta se dirige hacia el lado derecho en primer lugar y posteriormente hacia la izquierda, cruzando el cuerpo.
- Continúa la rotación y avance del cuerpo. Se empieza a flexionar el tronco hacia delante.
- La raqueta se dirige hacia el lado contrario del cuerpo con el canto del dedo meñique por delante.
- El brazo pelota se mantiene cerca del cuerpo para controlar el balance.
- El cuerpo queda en posición frontal.

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

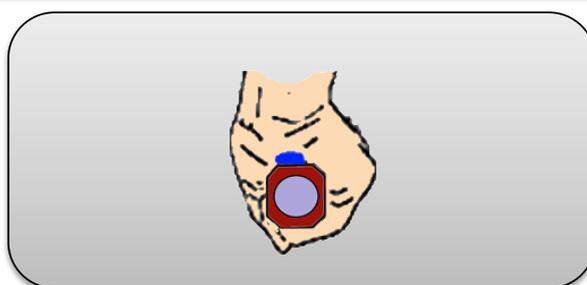
- Se produce la desaceleración del movimiento.
- La raqueta continúa descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo.
- El brazo-raqueta alcanza la cadera izquierda antes de que se crucen los brazos.
- La caída dependerá del tipo de técnica que se use en el juego de pies, generalmente los jugadores caen con el pie delantero.
- La terminación debe facilitar un buen balance y el encadenamiento con el "split-step" para el golpe siguiente.

PASO-7

VISTA FRONTAL



EMPUÑADURA DE SERVICIO CORTADO



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se utiliza como primer y segundo saque.
- Como primer saque sirve para abrir ángulos y desplazar al contrario hacia fuera de la pista. Sacando desde el lado del "deuce". "Abrir" la pista.
- Aunque es menos seguro que el liftado, es más sencillo de aprender y por eso se recomienda para iniciarse en el saque con efecto (segundo saque).
- También se utiliza para sacar al cuerpo.
- Se suele utilizar los días de viento, por ser su impacto un poco más bajo.
- Es muy eficaz en pistas rápidas.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
No gira, no se "enrosca".	Sin efecto lateral.	Sacar desde posición frontal.
Elevación por delante del cuerpo.	Impide la rotación del cuerpo.	Elevar por el estómago.
Escasa producción de efecto.	No "cepilla" la pelota.	Realizar los ejercicios previos.
Poca rotación de hombros.	No se produce efecto cortado.	"Enrosca más", hombro pasa más rápido.
Pelota muy alta.	Mezcla cortado y liftado, menos velocidad en el saque.	Pelota a la derecha y más baja.

Impacto del saque cortado



SAQUE CORTADO



Ana Ivanović: empuñadura: este de revés.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Marcos Baghdatis: empuñadura: continental.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Elevar la pelota intentando que caiga sobre las cuerdas de una raqueta situada en el lado izquierdo (diestros) del cuerpo.
2. Empuñar la raqueta por el cuello con empuñadura continental y desde la posición de codo a la altura del hombro realizar un golpe liftado acentuando la pronación, de manera que el puño de la raqueta se sitúe por encima del antebrazo.
3. Con la raqueta por el cuello, a dos metros de la valla. Golpear desde abajo hacia arriba. La pelota debe describir una trayectoria ascendente para superar la valla con un descenso final agudo (por parejas).

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE INICIO

PASO-1

VISTA FRONTAL



- Empuñadura continental o este de revés. Los pies más de lado.
- El pie trasero más retrasado y hacia la izquierda para permitir una mayor extensión del tronco. El pie delantero casi paralelo a la línea de fondo.
- Hombros relajados. Mano libre sujeta la raqueta por el cuello con una pelota, a una distancia cómoda. Cabeza de la raqueta apunta al restador.
- Control del centro de gravedad.
- Se realizan los rituales.



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Ambos brazos descienden y ascienden. El brazo raqueta sube por detrás del cuerpo y el delantero por el estómago.
- Comienza el balanceo o transferencia de peso hacia la pierna que está situada detrás.
- La pelota se eleva por el estómago y se sitúa al lado izquierdo y algo retrasada detrás de la cabeza.
- Se mantiene la muñeca relajada y la raqueta sube con las cuerdas orientadas hacia el suelo.
- Ritmo entre ambos brazos.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- Pausa. Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo raqueta flexionándolo. La mano pelota sitúa la pelota y se mantiene elevada.
- Máximo almacenamiento de energía elástica. El cuerpo se "arquea" con una extensión del tronco.
- Los hombros se inclinan quedando más bajo el codo del brazo raqueta.
- La mirada será por debajo de la pelota, de esa manera la frente queda mirando al cielo.



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- Se inicia el bucle de la raqueta por detrás de la espalda, llegando el brazo raqueta a estar completamente flexionado.
- La muñeca relajada facilita el máximo descenso del brazo raqueta.
- Se mantiene la vista por debajo de la pelota.
- Brazo raqueta asciende para impactar. Brazo pelota desciende.
- Máxima aceleración del movimiento.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- El impacto sucede cuando la bola desciende algo más que en el servicio plano para facilitar la producción de efecto.
- El movimiento vertical y ascendente de la raqueta es más rápido. Toda la fuerza se transfiere hacia arriba. El brazo raqueta empieza la pronación con el antebrazo, buscando la máxima extensión.
- El codo del brazo pelota baja hacia el estómago controlando la rotación y balance del cuerpo.
- Este es el momento desencadenante de toda la fuerza que hemos estado generando en el cuerpo.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- La raqueta se dirige hacia el lado derecho acentuando la pronación y el canto del marco que entra antes es el del dedo pulgar.
- El pie derecho puede quedar en el aire como consecuencia del impulso hacia arriba (reacción).
- Se empieza a flexionar el tronco hacia delante.
- El brazo pelota se mantiene cerca del cuerpo para controlar el equilibrio.
- Comienza la desaceleración del movimiento.

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

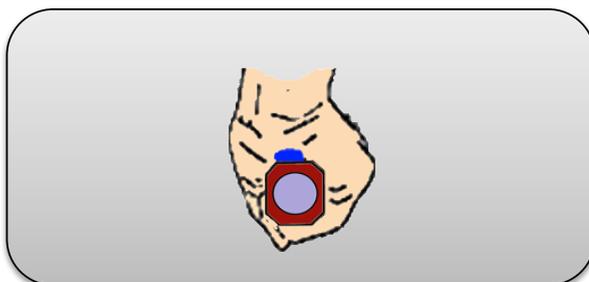
- Se produce la desaceleración del movimiento.
- La raqueta continúa descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo.
- Se cruzan ambos brazos.
- La caída dependerá del tipo de técnica que se use en el juego de pies, generalmente los jugadores caen con el pie delantero.
- La terminación debe facilitar un buen balance y el encadenamiento con el "split-step" para el golpe siguiente.

PASO-7

VISTA FRONTAL



EMPUÑADURA DE SERVICIO LIFTADO



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Por su consistencia (margen de seguridad) se utiliza principalmente como segundo saque.
- La pelota supera la red con la altura suficiente para utilizarlo como segundo saque.
- Al ser más lento que el plano y el cortado, es más aconsejable para pistas lentas en las que la velocidad y la potencia son menos relevantes.
- El bote más alto de la pelota también supone un beneficio en situaciones tácticas específicas.
- Se utiliza para "abrir" la pista por el lado de la ventaja.
- Mantener al restador en el fondo de la pista obligándole a realizar golpes altos e incómodos.
- También se utilizan en dobles como primer saque con impacto más adelantado.

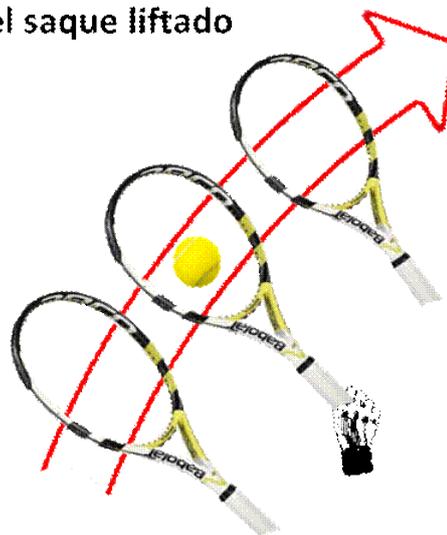
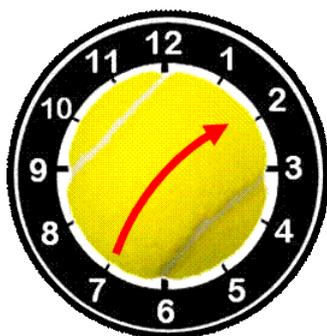
PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
No hay extensión del tronco.	No se "arquea".	Saque de banda en fútbol.
No deja caer la pelota antes del golpeo. Impacto alto.	No "cepilla" la pelota. No produce efecto liftado.	Dejar entrar más la pelota. Golpear de 7 a 2 del reloj.
Saque mixto. Hombro pasa delante muy pronto.	Mezcla cortado y liftado.	Golpear desde abajo hacia arriba acentuando la pronación con previos.
Elevación por delante.	Hombros en posición frontal. No produce efecto.	Elevar la pelota por el estómago hacia atrás.
Flexión de rodillas en lugar de extensión del tronco.	Dificultad en conseguir el efecto liftado.	Lanzar balón medicinal como un saque de banda en fútbol.

Impacto del saque liftado



SAQUE LIFTADO



LOS TRES SERVICIOS



COMPARACIÓN ENTRE SERVICIOS

SERVICIO LIFTADO



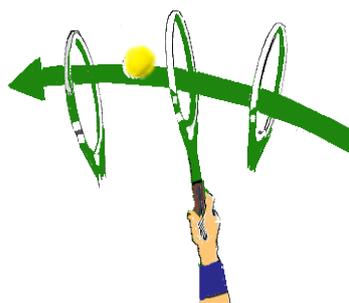
SERVICIO PLANO



SERVICIO CORTADO



LIFTADO



PLANO



CORTADO



Aunque el remate tiene una mecánica similar al servicio, esto no implica que un jugador que sirva bien vaya a realizar el remate de la misma forma. Se debe de tener en cuenta que dentro de este golpe se dan algunas diferencias. La principal es que la pelota nos viene desde el otro lado de la red, por lo tanto viene con peso, lo que conlleva que la preparación sea más recortada. También hay que diferenciar entre un remate con los pies apoyados en el suelo, saltando o con bote.

Normalmente en el remate no se debería saltar, a no ser que la situación nos obligue a ello. En el remate con bote, la técnica puede ser casi igual que la del servicio, ya que el ritmo es similar.

La mano-pelota juega un papel importante en este golpe, ya que actúa como un "radar" apuntando a la pelota; con lo que además de calcular mejor el lugar del impacto, tiene el beneficio del pre-estiramiento (arqueo) de los músculos del tronco.

Es un golpe de potencia. Se puede decir que es más importante golpear con potencia que con colocación. Normalmente se gana el punto por velocidad, no por desplazar al rival. Por ello trataremos de golpear con el centro del cordaje para aplicar la máxima potencia.



El impacto se produce delante de los ojos, es decir, se procurará que la pelota no sobrepase nuestra cabeza, y se golpeará plano o ligeramente cortado.

Se trata del golpe ganador por excelencia, siendo el más ofensivo del tenis. Se utiliza para definir los puntos.

A nivel táctico poseer un buen remate, seguro y con potencia tendrá un efecto beneficioso en la confianza del jugador.

Generalmente los grandes jugadores suelen tener un remate con un porcentaje muy alto de aciertos. De ahí la importancia de entrenarlo con frecuencia. Es un golpe clave para dominar el juego de red y especialmente en los dobles.

Remate en salto



Se trata de un golpe de cierta emergencia ante globos pasados o profundos cuando el jugador está en la red. La dificultad relativa del salto se compensa por la obtención de una mayor fuerza de impulso y de la posibilidad de "cubrir" la pelota en el impacto para darle una mayor angulación. Este golpe es básico para el jugador de ataque y se usa mucho en los dobles.

A nivel técnico la mecánica es similar al remate sin bote, exceptuando los siguientes puntos:

- El movimiento inicial debe ser rápido.
- Se comienza con un paso entrecruzado hacia atrás corriendo en dirección a la línea de fondo.
- Se ajusta la distancia con pasos más cortos y se da un paso amplio final con el pie derecho.
- Este último paso se utiliza para realizar un salto en "tijera".
- En el impacto ambos pies están en el aire.

Remate con bote

La mecánica del remate con bote se asemeja a la del servicio, es decir, el brazo raqueta puede realizar la apertura más amplia. Al igual que en el servicio a la pelota se la puede observar después de que bote y, por lo tanto, es relativamente más fácil que el remate sin bote o en salto.

A nivel táctico el remate con bote se suele utilizar ante un globo muy alto con un descenso muy vertical. Generalmente sucede hacia el fondo de la pista. El jugador deberá moverse rápido para situarse detrás del bote con antelación.

Remate de revés



Este es uno de los golpes más difíciles del tenis, tiene muchas similitudes con la volea alta de revés. Sin embargo, se le llama remate porque se realiza para contrarrestar un globo sobre nuestro lado del revés. Las empuñaduras recomendadas para este golpe son la continental y este de revés. Es necesaria una buena técnica para producir la fuerza necesaria de golpeo.

Nos colocaremos en una posición lateral a la red, casi de espaldas. El armado del golpe se realiza llevando la raqueta hacia la espalda, quedando el codo del brazo raqueta apuntando hacia la pelota. El brazo raqueta se extiende con una flexo-extensión de la muñeca para impactar hacia delante y abajo.



1º) Empuñadura y posición de preparado

La empuñadura más aconsejable es la continental. También se puede utilizar la australiana. La posición de inicio será de frente a la red con la raqueta situada como en las voleas, la cabeza de raqueta más alta que el puño. El peso del cuerpo descansa sobre la parte delantera de ambos pies. Las rodillas están más flexionadas que en los golpes de fondo.

2º) Preparación

El movimiento de la raqueta será más recortado que en el servicio. Los hombros y los pies giran hacia la pelota. Se inicia la carrera hacia la pelota.

El movimiento de los pies dependerá si se trata de una pelota:

Corta: Avanzar pie contrario al de la mano raqueta.

Larga: Retroceder el pie del lado de la mano raqueta.

Pasos laterales si la pelota está cerca y paso entrecruzado primero, cuando la pelota está más lejos.



3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

Se realiza la pausa con la pre-extensión de los músculos. La mano libre señala la pelota como si fuera el punto de mira para ubicar correctamente el cuerpo.

A veces la mano se puede emplear como visera ante el sol. El codo del brazo raqueta queda ligeramente más bajo que en el servicio. El cuerpo se coloca de lado a la red en una posición similar a la del servicio. Peso del cuerpo sobre el pie trasero.

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración

La raqueta desciende y asciende (bucle) para situarse en la zona del impacto. El hombro trasero se eleva mientras que el delantero desciende. El brazo libre se dirige hacia el pecho. Las rodillas y la espada se proyectan hacia arriba.

5º) Impacto. Punto y altura de impacto

El impacto se produce en el punto más alto, con el brazo (pronación) y el cuerpo totalmente extendidos. Generalmente se golpea desde arriba hacia abajo (flexión de la muñeca), plano, aunque se puede golpear ligeramente cortado.

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso

Después de impactar se debe seguir la trayectoria de la pelota. Se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, por ese motivo es importante mantener el balance dinámico. En esta fase se controlará la dirección y profundidad del golpe. Se inicia la desaceleración del golpe.

7º) Terminación

La raqueta sigue descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo. Se cruzan ambos brazos y el cuerpo queda en posición frontal. Se produce la desaceleración del movimiento y el encadenamiento con el próximo golpe en caso de no ser definitivo.

María Kirilenko: remate con empuñadura continental.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

Serena Williams: remate con empuñadura australiana.



1

2

3

4



7

8

9

10

11

12

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Preparar como si se tratara de un saque y rematar contra el suelo.
2. Rematar contra la pared, dirigir la pelota contra el suelo antes para que golpee en la pared y tome una trayectoria alta para poder realizar remates.
3. Con brazo raqueta preparado ("foto") y brazo pelota señalando, atrapar la pelota, elevarla como en un saque y golpear.

PASO-1

VISTA LATERAL

POSICIÓN DE INICIO

PASO-1

VISTA FRONTAL



- Empuñadura continental.
- La posición de espera será igual que en las voleas.
- Mano libre sujeta la raqueta por el cuello con una pelota, a una distancia cómoda.
- Rodillas flexionadas.
- Codos un poco más adelantados que en los golpes de fondo.



PASO-2

VISTA LATERAL

PREPARACIÓN

PASO-2

VISTA FRONTAL



- Los hombros y los pies giran hacia la pelota.
- El brazo raqueta sube con un movimiento recortado.
- A la vez se da un paso hacia atrás o hacia delante.
- Se inicia la carrera hacia la pelota.
- Pasos laterales si la pelota está cerca y paso entrecruzado primero, cuando la pelota está más lejos.



PASO-3

VISTA LATERAL

"ARMADO"

PASO-3

VISTA FRONTAL



- "Pausa". Pre-extensión de los músculos.
- Mano libre señala la pelota.
- El codo del brazo-raqueta queda ligeramente más bajo que en el servicio.
- El cuerpo se coloca de lado la red en una posición similar a la del servicio.
- Peso del cuerpo sobre el pie trasero.



PASO-4

VISTA LATERAL



AVANCE

- "Bucle". Se inicia el bucle de la raqueta por detrás de la espalda, llegando el brazo raqueta a estar completamente flexionado.
- La muñeca relajada facilita el máximo descenso y ascenso del brazo raqueta.
- Brazo raqueta asciende para impactar en el punto más alto. Aceleración. Brazo pelota comienza a descender.
- Se mantiene la vista en la pelota.

PASO-4

VISTA FRONTAL



PASO-5

VISTA LATERAL



IMPACTO

- La cabeza de la raqueta se sitúa detrás de la pelota.
- El brazo raqueta está totalmente extendido.
- El cuerpo está en su máxima extensión, el talón trasero queda elevado.
- Este es el momento desencadenante de toda la fuerza que hemos estado generando en el cuerpo. Acción-reacción. El brazo raqueta asciende y el otro desciende.
- El peso del cuerpo se transfiere hacia arriba y hacia delante.

PASO-5

VISTA FRONTAL



PASO-6

VISTA LATERAL



ACOMPAÑAMIENTO

- El brazo raqueta sigue la trayectoria de la pelota. Continúa el avance del cuerpo.
- Se empieza a flexionar el tronco hacia delante.
- El brazo pelota se mantiene cerca del cuerpo para controlar el balance.
- El cuerpo queda en posición frontal.

PASO-6

VISTA FRONTAL



PASO-7

VISTA LATERAL



TERMINACIÓN

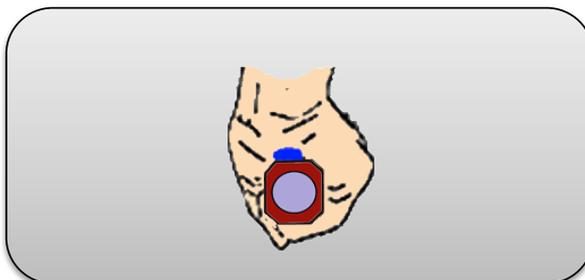
- Se produce la desaceleración del movimiento.
- La raqueta continúa descendiendo hacia el lado contrario del cuerpo.
- Se cruzan ambos brazos.
- El cuerpo queda en posición frontal.
- La terminación debe facilitar un buen balance y el encadenamiento con el golpe siguiente.

PASO-7

VISTA FRONTAL



EMPUÑADURA PARA EL REMATE



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se trata de un golpe fundamental del tenis que tiene un gran sentido ofensivo pues, al ser básicamente agresivo, es muy importante para el juego de ataque de muchos jugadores.
- Es imprescindible para acabar los puntos en la red y jugar dobles.
- Su efectividad indica el grado de confianza que el jugador tiene en su juego.
- Se debe golpear con potencia.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Recorrido muy amplio del brazo raqueta.	Dificulta la coordinación del movimiento.	Subir brazo por delante.
Pies de frente al situarse.	Falta de control y equilibrio. Zona de impacto reducida.	Posición de pies como en el servicio.
Mano pelota no señala.	No hay ritmo de hombros. Impacto bajo y adelantado.	Bascular hombros señalando con la mano pelota. Impacto arriba.
Impacto descentrado. O no se golpea.	Tensión excesiva en brazo raqueta. Cálculo erróneo del recorrido.	Aflojar la mano al hacer el bucle. Raqueta cae tras la espalda de forma natural.

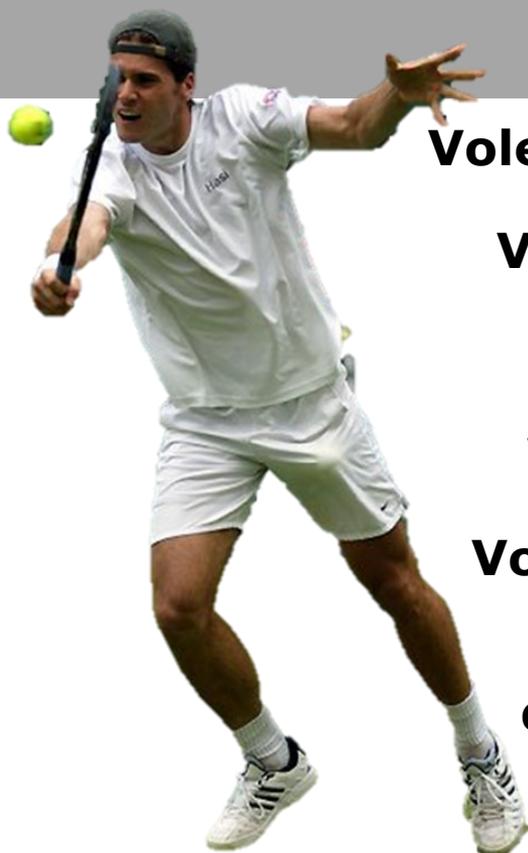


REIMATE

Metodología para los golpes de red (sin bote)

Bloque

2.3



Volea derecha

Volea revés

Volea alta

Volea baja

Volea liftada

**Volea a
dos manos**

- Modelo técnico-táctico.
- Puntos de observación.
- Visión global.
- Puntos resumidos.
- Empuñaduras.
- Aplicación táctica.
- Problemas y soluciones.

La volea es un golpe fundamental del tenis, y la base del juego de ataque de muchos jugadores.

Se trata de un golpe básicamente agresivo, necesario para terminar las jugadas en la red e imprescindible en el juego de dobles.

La volea es un golpe universal que se juega con los pies. Universal porque todos los jugadores utilizan la misma empuñadura (continental); lo que significa que el patrón técnico es similar en todos los jugadores, no existen las variantes que se dan en los golpes de fondo.

La interacción que se da en los golpes de volea tiene que ver con el fundamento de juego de pies, es decir, no se juega con los brazos ya que el movimiento es corto, lo que se mueve hacia delante es el cuerpo, por eso debemos enfatizar, a la hora de enseñar la volea, que el balance del cuerpo utiliza el ritmo 1-2 y no como los golpes de fondo, donde el ritmo es 1-2-3.



En los golpes de fondo, sobre todo en las pistas lentas, es el jugador el que tiene que generar toda la fuerza para golpear, mientras que en la volea, la pelota ya trae peso; esto y el poco tiempo de preparación que se tiene en la volea, hace que el movimiento de preparación sea muy corto.



LA VOLEA EN TENIS.
INTRODUCCIÓN.



VOLEA, EMPUÑADURA Y
ARMADO DEL GOLPE.



VOLEA EN TENIS.
JUEGO DE PIES.

A la hora de analizar el movimiento, tendremos en cuenta las variantes que tiene la volea. La mecánica del movimiento puede variar dependiendo de la zona de la pista, la altura con relación al cuerpo y la intención táctica.



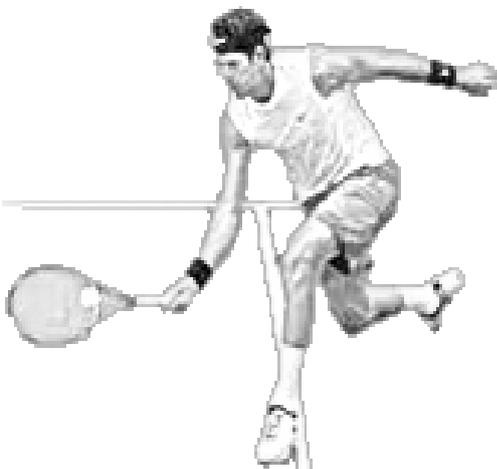
Volea habitual: es la volea básica, se golpea a la altura del pecho y el impacto se realiza al mismo tiempo que avanza el pie contrario al golpe. Es la primera volea que se enseña a los alumnos y la que intentaremos ejecutar siempre que se pueda.

El gesto técnico es corto y/o seco, es decir, compacto, tiene cierta similitud con el karate y el boxeo, de hecho a veces utilizamos en las clases el símil "pega la volea de revés como si dieras un golpe de kárate". Algunos jugadores profesionales en la pretemporada utilizan dentro de los ejercicios físicos el "punching ball" y el saco como entrenamiento para las voleas.



Volea alta: este tipo de golpe se realiza por encima de los hombros con una preparación más larga que en la volea de media altura (habitual); esto es debido a que el impacto se produce lejos del centro de gravedad y por lo tanto necesitamos generar más fuerza.

El pie contrario al golpe pasará una vez se haya golpeado a la pelota. La volea alta de revés es uno de los golpes más difíciles del tenis.



Volea baja: esta volea se golpea cuando la pelota está más baja que la cinta de la red. Se suele realizar generalmente en la zona de nadie. Hay dos tipos: la volea que se realiza cuando nos juegan la pelota a los pies y la volea como golpe de aproximación. En ambos casos los pies se colocan antes de golpear.

A nivel táctico, cuando se enseña a los alumnos la volea, desde el primer momento hay que hacerles ver que la intención principal es hacer golpes ganadores, ya que es frecuente observar que en las primeras fases de aprendizaje volean de manera defensiva (bloqueando), haciendo que sea difícil modificarlo en etapas posteriores.

1º) Empuñadura y posición de preparado



La empuñadura utilizada es la Continental. En cuanto a la posición de preparado, se pueden dar dos situaciones: **estática**, porque ya se está en la red (es el caso de los dobles) o una situación **en carrera**, con mucha más inercia lineal, siendo el objetivo principal llegar a la red en la posición más óptima posible. El centro de gravedad estará desplazado hacia delante, la cabeza y el tronco se sitúan algo por delante de la cadera, manteniendo el equilibrio. La cabeza de la raqueta siempre estará más alta que las manos. Se percibe ("se lee") la dirección de la pelota.

2º) Preparación, activación, unidad de giro. Armado



Dependiendo de cuál sea la posición, estática o dinámica, realizaremos el "split step" para vencer la inercia. Apertura del pie próximo a la pelota a la vez que se arma el brazo raqueta. Aquí el brazo buscará la energía necesaria para realizar el impacto. Dependiendo del tipo de volea, la preparación será más o menos larga, pero en todos los casos, lo primero siempre será la pre-extensión de los músculos que participan en este golpe, empezando por la muñeca.

3º) Avance e impacto. Punto y altura de impacto



Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Importancia del balance dinámico. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. En el impacto debemos aprovechar el peso que trae la pelota. La transferencia del peso del cuerpo varía dependiendo del tipo de volea que se ejecute: **habitual (media altura)** el pie contrario al golpe pasa al mismo tiempo que se impacta;

Volea alta: generalmente el pie contrario al golpe pasa una vez se ha impactado.

Volea baja: los pies se colocan alineados antes de golpear.

4º) Acompañamiento y terminación



El brazo raqueta desacelera, permitiendo un movimiento fluido. Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio. Es importante que el entrenador observe cómo el jugador finaliza el golpe, ya que una buena terminación indica generalmente que todo lo anterior se hizo correctamente. Es muy frecuente observar en los jugadores jóvenes terminaciones muy cortas, bloqueando las voleas, esto se debe corregir en el momento, para evitar que tiendan a realizar voleas defensivas.

Serena Williams: volea de derecha: empuñadura continental



1

2

3

4



5

6

7

8

Tim Henman: volea de revés: empuñadura continental.



1

2

3

4



5

6

7

8

PASO-1 DERECHA



POSICIÓN DE ESPERA

- Continental. La cabeza de la raqueta se mantiene más alta y firme debido a esta empuñadura.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas. Centro de gravedad desplazado hacia delante, facilitando la salida hacia la pelota.
- El tronco inclinado hacia delante. Codos más adelantados que en los golpes de fondo.

PASO-1 REVÉS



PASO-2 DERECHA



PREPARACIÓN - "ARMADO"

- Activación muscular ("split-step") cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro. El pie del golpe gira más hacia delante que en los golpes de fondo.
- La cabeza de la raqueta se eleva y se sitúa a la altura de la cabeza (o más). El codo apunta al suelo.
- Pre-extensión de los músculos de la muñeca y antebrazo "armado".
- El movimiento de raqueta hacia atrás se reduce.

PASO-2 REVÉS



PASO-3 DERECHA



AVANCE - IMPACTO

- La trayectoria de la raqueta es desde arriba hacia abajo, con un movimiento descendente.
- Peso del cuerpo pasa hacia delante en el momento del impacto.
- El impacto se produce delante del cuerpo y siempre más alto que la cinta de la red.
- El brazo contrario mantiene el equilibrio.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente abierta y más alta que el puño.

PASO-3 REVÉS



PASO-4 DERECHA



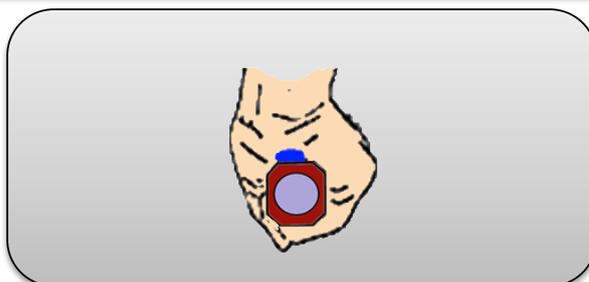
ACOMPAÑAMIENTO - TERMINACIÓN

- En el acompañamiento el brazo raqueta continúa adelante, siguiendo la trayectoria de la pelota.
- La terminación será corta, proporcional a la preparación.
- Transferencia del peso hacia delante.
- Importancia del balance dinámico.
- Se desacelera el movimiento recuperando la posición para el próximo golpe.
- Importancia de la pierna alejada en la recuperación.

PASO-4 REVÉS



EMPUÑADURA PARA LA VOLEA



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se trata de un golpe ganador, básicamente agresivo, necesario para terminar las jugadas en la red o forzar el error del rival.
- Podemos volear de derecha y de revés. En este golpe conviene golpear la bola más alta que la red.
- Podemos volear desde diferentes lugares de la pista, pero sin duda su efectividad máxima la conseguimos cuando estamos cerca de la red.
- Primero aprender a volear profundo. A continuación desarrollar las voleas anguladas.
- Es un golpe imprescindible para el juego de dobles.
- Movimiento compacto para dirigir la pelota.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Movimiento de raqueta atrás muy amplio.	Pérdida de tiempo y control, "timing".	Reducir recorrido, mejorar el armado.
Solo pega y para, "cazar la pelota", bloquear.	Falta de profundidad.	Acompañar siguiendo la trayectoria de la pelota.
Preparación o terminación excesiva.	No respeta las fases de la volea.	Volear con la mano en la espalda.
Separa el codo en la preparación.	Falta de fuerza y control.	Jugar "esposado".
Empuñadura falsa de revés.	Imposibilidad de volear con fuerza. Solo bloquea.	Volear con el dorso de la mano con bolas de esponja.



VOLEA DERECHA



VOLEA REVÉS

María Kirilenko: volea alta de derecha.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

Andy Murray: volea alta de revés.



1 2 3 4



5 6 7 8

PASO-1 DERECHA



POSICIÓN DE ESPERA

- Continental. La cabeza de la raqueta se mantiene más alta y firme debido a esta empuñadura.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas. Centro de gravedad desplazado hacia delante, facilitando la salida hacia la pelota.
- El tronco inclinado hacia delante. Codos más adelantados que en los golpes de fondo.

PASO-1 REVÉS



PASO-2 DERECHA



PREPARACIÓN - "ARMADO"

- La volea alta se puede realizar sobre la línea de servicio (primera volea) o desde más cerca de la red (segunda volea).
- La trayectoria es ascendente y más alta que en la volea habitual. Las rodillas están relativamente extendidas.
- La muñeca se abre más y la raqueta puede llevarse ligeramente más hacia atrás para preparar las fuerzas.
- Para la volea de derecha los hombros realizan un giro considerable (más de 1/4 de giro respecto a la red), siendo el giro más amplio en la volea de revés.

PASO-2 REVÉS



PASO-3 DERECHA



AVANCE-IMPACTO

- La trayectoria es más amplia que en la volea habitual.
- Impacto más arriba de la cabeza.
- La pierna contraria pasa algo más tarde que el impacto.
- El brazo contrario mantiene el equilibrio.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente abierta y muñeca firme.
- Mirada fija en la pelota.

PASO-3 REVÉS



PASO-4 DERECHA



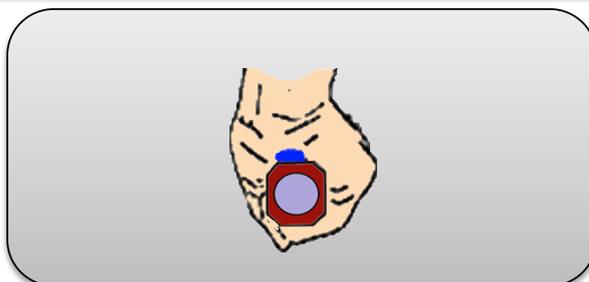
ACOMPAÑAMIENTO - TERMINACIÓN

- El acompañamiento será hacia delante o hacia abajo (según la separación de la red).
- La terminación será larga, proporcional a la preparación. En el revés ligeramente más que en la derecha.
- Transferencia del peso hacia delante.
- Importancia del balance dinámico.
- Se desacelera el movimiento recuperando la posición para el próximo golpe.

PASO-4 REVÉS



EMPUÑADURA PARA LA VOLEA



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Es un golpe que se realiza por encima de la cabeza, entre una volea habitual y un remate.
- Este golpe permite que no perdamos la red y supone jugar la pelota con poco riesgo.
- Podemos volear desde diferentes lugares de la pista, pero sin duda su efectividad máxima la conseguimos cuando estamos cerca de la red.
- Generalmente se golpea fuera del control del centro de gravedad, por eso se suele golpear antes de avanzar el pie, para controlar la dirección de la pelota.
- Como primera volea conviene dirigirla al fondo de la pista.
- Cuando se realiza más cerca de la red, se puede hacer más corta y angulada.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
No armar el brazo.	Falta de fuerza y control.	Armar el brazo desde posición de "pistolero".
Armar el brazo raqueta como en una volea normal.	Falta de profundidad en la volea.	Raqueta más atrás en la preparación.
Separar demasiado las manos (derecha).	No hay impacto compacto. Solo se "caza" la pelota.	"Esposar" al alumno para que controle la posición de manos.
Separa el codo en la preparación.	Falta de fuerza y control.	Jugar "esposado".
Empuñadura falsa de revés.	Empujar con la mano izquierda.	Brazo izquierdo hacia atrás ("tirachinas").



VOLEA ALTA

Serena Williams: volea baja de derecha.



1

2

3

4



5

6

7

8

Jo-Wilfried Tsonga : volea baja de revés.



1

2

3

4



5

6

7

8

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- Se recomienda la empuñadura continental.
- Las rodillas deben flexionarse más y el cuerpo se inclina hacia delante.
- Centro de gravedad desplazado hacia delante, facilitando la salida hacia la pelota.
- Codos más adelantados que en los golpes de fondo.
- Cabeza de la raqueta alta.



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN - "ARMADO"

PASO-2 REVÉS



- En general, la volea baja se juega por debajo de la altura de la red.
- Se arma el brazo con un recorrido ligeramente más bajo y corto.
- Unidad de giro recortada.
- El pie del golpe sale en diagonal hacia delante.
- Cuerdas ligeramente abiertas.



PASO-3 DERECHA

AVANCE-IMPACTO

PASO-3 REVÉS



- En el impacto, la cabeza de la raqueta está más alta que la muñeca.
- El pie delantero da un paso hacia la pelota.
- La rodilla trasera debe flexionarse creando estabilidad con el centro de gravedad bajo.
- La cabeza de la raqueta se abre más que en las voleas a media altura.
- Trayectoria ascendente. Mirada fija en la pelota.



PASO-4 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO - TERMINACIÓN

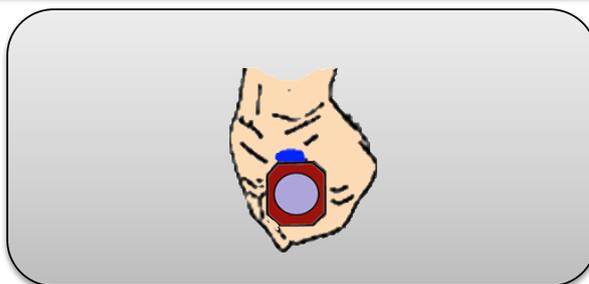
PASO-4 REVÉS



- Trayectoria ascendente siguiendo la pelota.
- La terminación será larga, proporcional a la preparación.
- Transferencia del peso hacia delante. Las rodillas se extienden y se elevan progresivamente.
- Importancia del balance dinámico.
- Se desacelera el movimiento recuperando la posición para el próximo golpe.
- El brazo libre en el revés equilibra el cuerpo.



EMPUÑADURA PARA LA VOLEA



CONTINENTAL

APLICACIÓN TÁCTICA

- Generalmente es un golpe de emergencia que se realiza cuando la pelota está por debajo de la altura de la red.
- Como primera volea (lejos de la red) conviene dirigirla al fondo de la pista y seguir avanzando.
- Cuando se ejecuta cerca de la red se puede jugar corta y angulada.
- Se requiere un gran "toque", flexibilidad y juego de muñeca.
- Solo es aconsejable utilizarla en casos extremos, ya que jugar por debajo de la altura de la red entraña bastante riesgo. Por lo tanto, la volea baja se suele jugar como un golpe neutro o defensivo con la intención de limitar el ángulo que pueda disponer al rival para jugar un passing-shot.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Flexión insuficiente de rodillas. Solo se flexiona el tronco.	Falta de equilibrio y de control.	Flexión de rodillas. Cuerpo a la altura de la pelota.
Empuñadura semi-oeste.	Cuerdas cerradas en el impacto, no se supera la red.	Utilizar empuñadura continental.
No acompañar la pelota.	Falta de profundidad.	"Llevar" la pelota al otro lado. Seguir la trayectoria de la pelota.
Se dan pasos muy largos.	Falta de apoyo y precisión en la distancia de golpeo.	Mayor número de pasos y más cortos.
Empuñadura falsa de revés.	Imposibilidad de volear con fuerza. Solo bloquea.	Volear con el dorso de la mano con bolas de esponja.



VOLEA BAJA

Volea liftada: es uno de los últimos golpes añadidos al repertorio de los jugadores/as en la última década. En realidad se trata de un golpe de fondo, ya sea derecha o revés, pero sin botar. Las empuñaduras utilizadas son las mismas que para los golpes de fondo, al igual que el patrón técnico.



La preparación de la raqueta es igual que para los golpes de fondo aunque la amplitud del movimiento hacia atrás suele ser más reducida. Al inicio del movimiento hacia delante la raqueta se sitúa por debajo de la zona de impacto. El movimiento hacia delante de la raqueta se inicia con una extensión de rodillas.

Este golpe se utiliza con la intención ofensiva de ganar el punto y se ejecuta más frecuentemente en media pista utilizando el golpe de derecha o de revés a dos manos.

Volea a dos manos: en los últimos años se ve con frecuencia este golpe, posiblemente debido a que hay más jugadores de dos manos en el circuito. Otro motivo de jugar la volea a dos manos puede ser un aprendizaje del tenis a muy temprana edad.



Los jugadores/as que juegan el revés a dos manos falso tienen tendencia a jugar la volea de revés a dos manos, normalmente esto es debido a la falta de fuerza y para compensar esa falta de fuerza se ayudan con la otra mano.

Una de las limitaciones de la volea de revés a dos manos es alcanzar la pelota, por lo que tarde o temprano habrá que jugar y desarrollar la volea de revés a una mano. Otra opción sería aprender a soltar la mano de arriba en el acompañamiento y terminación.

Dejada de volea: este golpe combina las características de la dejada con las de la volea para conseguir variaciones en colocación y en velocidad. La preparación del golpe es más recortada que en las voleas y en la terminación dependerá si la hacemos cruzada o paralela: cruzada con más acompañamiento y paralela menos.

"Stop volley": es una volea bloqueada, la diferencia con la dejada de volea es que el stop volley se usa ante golpes de fondo más potentes. En el impacto la cabeza de la raqueta se abre menos que en la dejada. Apenas hay acompañamiento, se toca la pelota y la raqueta retrocede ligeramente como si quisiéramos quitarla.

Metodología para los golpes especiales

Bloque

2.4



Globo

Dejada

Bote-pronto

Subida a la red

Passing-shot

“Willy”...

- Modelo técnico-táctico.
- Puntos de observación.
- Visión global.
- Puntos resumidos.
- Empuñaduras.
- Aplicación táctica.
- Problemas y soluciones.

El globo se puede entender como un recurso al passing-shot o también como un golpe de emergencia.

Es un golpe normal de fondo, es decir, una derecha o un revés, con la diferencia de que el peso del cuerpo se sitúa más sobre la pierna retrasada y, dependiendo del tipo de globo que se pretenda hacer, se utilizará un efecto diferente, con una trayectoria elevada para pasar al rival cuando está situado en la red.

Normalmente se juega cruzado y sobre revés del rival.

Hay dos clases de globos: el ofensivo y el defensivo.



El globo ofensivo se utiliza cuando los contrarios están cerca de la red.

No se juega muy alto, solo lo suficiente como para pasar por encima de las raquetas extendidas hacia arriba de los jugadores rivales, con el fin de descolocarles, obligándoles a que jueguen la pelota una vez que esta ha botado.

Se considera ofensivo porque permite a la pareja que lo ha efectuado pasar a ocupar una posición de ventaja en la red.

Otro tipo de globo es aquel que se ejecuta con un efecto liftado acentuado, lo que hace que, al caer la pelota tras los contrarios, el bote tome aceleración y se convierta en un casi seguro golpe ganador.

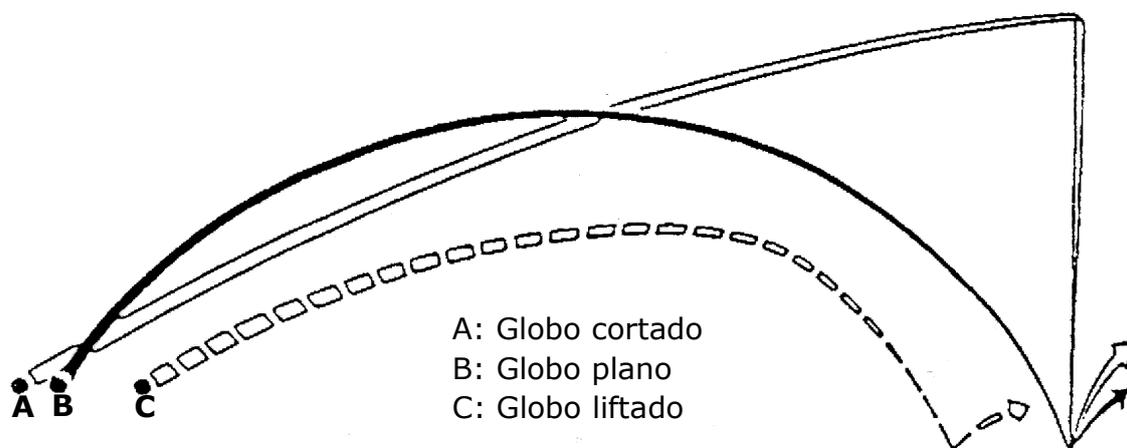
Este tipo de golpe requiere una exactitud perfecta en altura y profundidad para poder ganar el punto.



El globo defensivo puede ser cortado o plano y se golpea alto y profundo, forzando al rival a retroceder y así dar tiempo a recuperar la posición en la pista.

También se utiliza en situaciones límite cuando se llega muy forzado a la pelota y solo queda el recurso de jugar un globo lo más alto posible.

Todos los globos deberían botar cerca de la línea de fondo, es decir, profundos.



Comparación de las distintas trayectorias de los globos con efecto.

1º) Empuñadura y posición de preparado

La posición de preparado es similar a la de los golpes de fondo. Las empuñaduras recomendables son las habituales de derecha y de revés.

2º) Preparación, activación, unidad de giro

Es similar a la de los golpes de fondo, con una pequeña diferencia en cuanto al desplazamiento del peso del cuerpo, que se sitúa ligeramente sobre el pie trasero.

3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

En este punto se produce la generación de fuerza que se inicia con el momento angular y en pre-estiramiento de los músculos del brazo y tronco, por lo tanto, observaremos el centro de gravedad. Se realizará la flexión de piernas necesaria para cargar la fuerza, principalmente sobre la pierna más alejada a la pelota. El brazo pelota en el golpe de derecha se extiende señalando a la pelota para lograr una mayor aceleración.

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración

La raqueta tiene una trayectoria ascendente. Esta es la fase en la que la raqueta adquiere una mayor aceleración. Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada. Comienza la rotación del cuerpo. Para un globo ofensivo, es necesario que la pierna trasera empuje hacia arriba.

5º) Impacto

Se transfiere toda la fuerza, peso del cuerpo y aceleración del brazo. Esta es la fase más importante del golpe, ya que todo lo anteriormente realizado tiene como objeto optimizar el impacto. Durante el impacto se produce la extensión de piernas y es fundamental mantener el equilibrio. Para el globo ofensivo se intentará golpear con un movimiento rápido de muñeca, como si se estuviera cepillando la pelota.

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso

La raqueta acompaña la pelota hacia arriba el mayor tiempo posible. Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo. El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, por ese motivo es importante mantener el balance dinámico. En esta fase se controlará la dirección y profundidad del golpe. Se inicia la desaceleración del golpe.



7º) Terminación

La cabeza de la raqueta terminará por encima de la cabeza. El brazo raqueta desacelera permitiendo un movimiento fluido. La terminación facilitará la recuperación para el siguiente golpe.

Caroline Wozniacki: globo ofensivo de derecha.



1

2

3

4



5

6

7

8

David Ferrer: globo ofensivo de revés.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Raquetas enfrentadas con una pelota entre ellas: impulsar una de las raquetas hacia arriba para lograr el efecto de rotación de la pelota hacia adelante.
2. Golpear desde abajo hacia arriba llevando la raqueta sobre el hombro del mismo lado.
3. Golpear desde abajo hacia arriba llevando la raqueta sobre el hombro del lado contrario.

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- La empuñadura será la habitual en los golpes de fondo.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta apuntando al frente con apoyo en mano izquierda.
- Rituales.



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



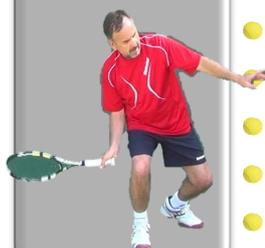
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- La raqueta desciende por debajo de la pelota.
- Flexión de piernas.
- Cuerdas ligeramente cerradas.
- Peso del cuerpo a la pierna trasera.
- Posición de pies entre semi-abierta y abierta.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Se acentúa la flexión de rodillas, acción contra el suelo, para que la cabeza de la raqueta tenga una mayor aceleración.
- Rotación del tronco.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- Rodillas flexionadas y el peso en el pie más atrasado.
- La raqueta se sitúa detrás de la pelota.
- Cuerdas ligeramente cerradas.
- Tope del mango apunta a la pelota.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más bajo del arco inferior comienza su trayectoria ascendente.
- La pierna atrasada empuja hacia arriba.
- Momento de aceleración.
- En este punto la muñeca se relaja para acelerar más la cabeza de raqueta.
- La raqueta realiza una acción rápida "cepillando" la pelota.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- Impacto delante del cuerpo. Un poco más bajo que en los golpes habituales de fondo.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- Golpe de muñeca.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto. Extensión progresiva de las rodillas.



PASO-6 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- El acompañamiento se produce hacia arriba.
- Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- Será amplio para garantizar un mayor impulso y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Las piernas se extienden elevando el cuerpo, permitiendo un acompañamiento completo.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

PASO-7 REVÉS



- La raqueta termina por encima de la cabeza.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- Recuperación del equilibrio (balance dinámico).
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Golpea la pelota entrándole con las cuerdas abiertas desde abajo hacia arriba.
2. Similar al ejercicio anterior, pero el jugador debe intentar tocar antes una diana redonda que está en el suelo.
3. Golpear de sde abajo hacia arriba llevando la raqueta sobre el hombro del lado contrario.

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- La empuñadura será la habitual en los golpes de fondo.
- Muñeca firme para mantener el control del globo defensivo.
- La posición de espera es la misma que en los golpes de fondo.



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



- La raqueta descende por debajo de la pelota.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Flexión de piernas.
- Cuerdas ligeramente abiertas.
- Peso del cuerpo a la pierna trasera.
- Posición de pies entre semi-abierta y abierta.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Se acentúa la flexión de rodillas.
- Rotación del tronco.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- Rodillas flexionadas y el peso en el pie más atrasado.
- La raqueta se sitúa por debajo de la pelota.
- Cuerdas ligeramente abiertas.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más bajo del arco inferior comienza su trayectoria ascendente.
- Antes del impacto la cara de la raqueta se abre.
- La pierna atrasada empuja hacia arriba.
- Pie delantero pasa hacia la pelota.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- Impacto delante del cuerpo.
- La raqueta entra a golpear por debajo de la pelota.
- Caderas, tronco y hombros rotan hasta quedarse en una posición casi paralela a la red.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la mirada en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto. Extensión progresiva de las rodillas.



PASO-6 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- Prolongación del impulso ascendente. Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- Será amplio para garantizar un mayor impulso y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Las piernas se extienden elevando el cuerpo, permitiendo un acompañamiento completo.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

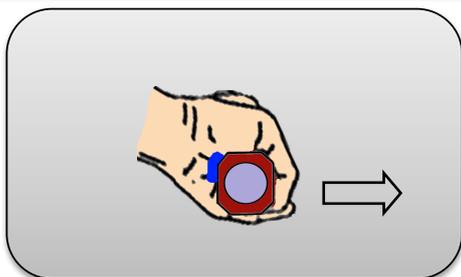
PASO-7 REVÉS



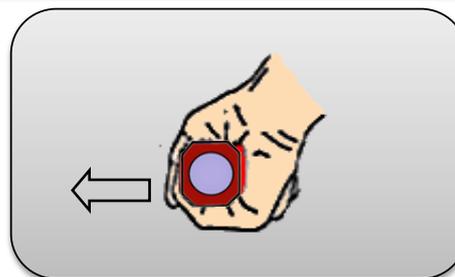
- La raqueta termina por encima de la cabeza.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- Recuperación del equilibrio (balance dinámico).
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



EMPUÑADURAS PARA EL GLOBO



SEMI-OESTE DE REVÉS



SEMI-OESTE DE DERECHA

APLICACIÓN TÁCTICA

OFENSIVO:

- Para superar al contrario que está en la red. Como golpe ganador.

DEFENSIVO:

- Se utiliza para recuperar la posición en la pista tras haber sido desplazado.
- Es un buen recurso cuando se está en situación límite, totalmente desplazado.
- Se juega lo más alto posible y profundo forzando al rival a retroceder y así dar tiempo a recuperarse.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
No flexionar las rodillas.	Rigidez excesiva y poca precisión.	Utilizar la frase "baja - sube".
No acompañar el movimiento hacia delante y arriba.	Globos cortos y fáciles para el contrario.	Peso del cuerpo ascendente.
Jugar con mucha potencia.	Poco control.	Acompañar a la pelota con una fuerza moderada.
No consigue efecto liftado.	No superar al rival con la altura necesaria.	Realizar los ejercicios previos.



GLOBO OFENSIVO



GLOBO DEFENSIVO

La dejada no se considera un golpe básico y los jugadores jóvenes deberán aprender primero los dos golpes fundamentales del fondo de pista, derecha y revés, partiendo de los cuales se podrá desarrollar más tarde la dejada.

La dejada es el golpe que se ejecuta de forma muy suave y con mucho "toque", para que la pelota bote lo más cerca posible de la red.

Como es un golpe de habilidad, siempre será mejor impactar cerca del centro de gravedad, es decir, cercano al cuerpo.

Generalmente se utiliza el efecto cortado, para que cuando la pelota bote en el campo contrario no se levante mucho.



Las fases del golpe se recortan particularmente en la preparación y terminación, siendo muy similar a los golpes de volea.

En táctica, la dejada se considera un golpe ofensivo, ganador. Por ese motivo se empleará cuando estemos atacando y el rival se encuentre en una situación defensiva.

Se utiliza para sorprender al contrario, desplazarlo y hacerlo subir a la red, especialmente cuando está detrás de la línea de fondo y no volea muy bien.

La zona ideal para realizarla es a media pista, es decir, dentro de la pista, no siendo conveniente hacerla desde detrás de la línea de fondo.

Tampoco es recomendable hacer dejadas con viento, en pistas rápidas o con pelotas muy altas.

Uno de los factores más importantes para tener éxito con este golpe es la sorpresa. Ninguna dejada, por muy precisa que sea, podrá ganarse si el rival adivina lo que se va hacer. Si se puede engañar al contrario, haciéndole pensar que se está a punto de efectuar un golpe normal de fondo, se puede ganar el punto.

Una forma muy eficaz de entrenar la dejada con nuestros alumnos es hacer dos golpes: uno amagando una derecha normal y hacer una dejada y el segundo directamente hacer la dejada.



Generalmente es mejor realizarla en paralelo, pues hay menos recorrido, pudiéndose precisar mejor y se puede cubrir mejor la red.

Después de realizar una dejada lo más conveniente es avanzar hacia la red para cubrir la posible contra-dejada.

La contra-dejada es un golpe de situación, porque siempre se realiza después de una dejada previa del oponente. Es similar a una dejada pero con pequeñas diferencias: generalmente se hace corriendo hacia delante, esto hace que la preparación y terminación sean más cortas; además el jugador suele golpear cuando va corriendo o resbalando, de ahí que el impacto debe ser muy controlado (con mucho toque).

Durante un partido se evitará el emplear demasiado la dejada, pues la sorpresa desaparece.

1º) Empuñadura y posición de preparado

La posición de preparado es similar a la de los golpes de fondo.

Las empuñaduras recomendables son las habituales de derecha y de revés. La continental y la australiana también pueden adoptarse.

2º) Preparación, activación, unidad de giro

Se realiza la misma preparación que para los golpes de fondo, para "esconder" la dejada. Tanto para el golpe de derecha como el de revés, realizaremos una preparación corta.

3º) Armado, carga.

Es similar a la de los golpes cortados, trayectoria ascendente.

El pie delantero se adelanta con anterioridad. Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo-raqueta.

La raqueta se sitúa por encima de la altura de la pelota.



4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto



La trayectoria de la raqueta hacia delante es descendente y con las cuerdas ligeramente abiertas.

Este avance es lento y fluido para controlar la velocidad del golpe, ya que no hay que olvidar que se trata de un golpe de "toque".

5º) Impacto

Se produce delante del cuerpo. Es suave, con toque, como si se intentará amortiguar el golpe restando velocidad a la pelota. Las cuerdas deben estar ligeramente abiertas.



6º) Acompañamiento

Es más recortado que en los golpes de fondo.

7º) Terminación

Las cuerdas miran hacia arriba. La cabeza de la raqueta terminará a la altura del pecho o del estómago (aunque dependerá del tipo de dejada): ante pelota floja, terminación más larga, ante pelota fuerte se bloquea.

María Kirilenko: dejada de derecha.



1

2

3

4



5

6

7

8

Marin Cilic: dejada de revés.



1

2

3

4

5



6

7

8

9

10

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. Bloquear la pelota y cogerla con la mano.
2. Golpear la pelota con efecto de retroceso tras el bote de esta en el suelo.
3. Dejando botar la pelota, se golpea desde arriba hacia abajo (por parejas).

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- Se empleará la misma que la utilizada en los golpes de fondo. Las intermedias, continental y australiana, también pueden usarse.
- Pies separados algo más que la anchura de los hombros.
- Peso del cuerpo sobre la parte delantera de ambos pies.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- El tronco inclinado hacia delante.
- Raqueta apuntando al frente con apoyo en mano izquierda.



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



- Preparación igual que para un golpe habitual de fondo.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Arco de la raqueta a la altura de la cabeza.
- Pasos de ajuste.
- El brazo no hábil (derecha) empieza a señalar la trayectoria de la pelota.
- La cabeza de la raqueta a la altura de los ojos.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Pre-extensión de los músculos. Se arma el brazo raqueta.
- Apoyo en el pie trasero.
- Cuerdas abiertas.
- La raqueta se sitúa por encima de la altura de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- El pie izquierdo inicia el paso hacia la pelota.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Una vez que la raqueta ha alcanzado el punto más alto del arco superior comienza su trayectoria descendente hacia adelante.
- Pie delantero pasa hacia la pelota.
- La cabeza de la raqueta se mantiene ligeramente abierta.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- Impacto cerca y delante del cuerpo.
- Amortiguar con efecto cortado, suave. Es más importante el control "toque" que la fuerza.
- La cara de la raqueta estará ligeramente abierta (10 o más grados).
- Durante el impacto debe mantenerse relajada la mano y la vista en la pelota.
- El brazo izquierdo mantiene el equilibrio.



PASO-6 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- Es más recortado que en los golpes de fondo.
- Las cuerdas se abren más que en la fase de avance de la raqueta.
- Tras el impacto se tiende a abrir la muñeca. Supinación.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y control del golpe.
- Se inicia la desaceleración de la raqueta después del impacto.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

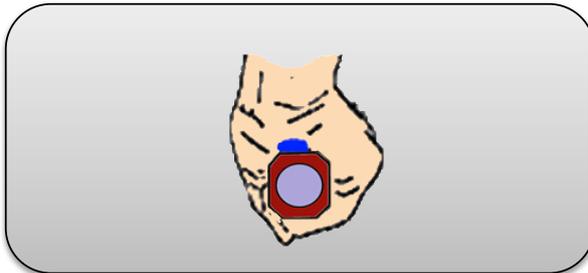
PASO-7 REVÉS



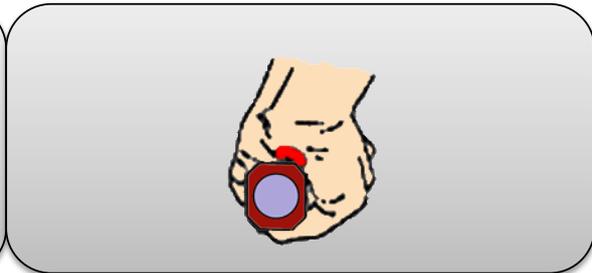
- Terminación relativamente corta.
- Las cuerdas se abren más.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- La rotación desde fuera hacia dentro termina con los hombros frente a la red.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



EMPUÑADURAS PARA LA DEJADA



CONTINENTAL (revés)



AUSTRALIANA (derecha)

APLICACIÓN TÁCTICA

- Es un golpe ofensivo.
- Se utiliza para sorprender al contrario, desplazarlo y hacerlo subir a la red, especialmente cuando está detrás de la línea de fondo y no volea muy bien.
- La zona ideal para realizarla es a media pista, es decir, dentro de la pista.
- No es conveniente hacerla cuando se está por detrás de la línea de fondo.
- Tampoco es muy recomendable hacer dejadas con viento a favor.
- Normalmente, cuando una dejada está bien ejecutada en cuanto a técnica y táctica, el contrario no llega.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Utilizar empuñadura muy cerrada.	Bloqueo excesivo de la muñeca.	Cambio a una empuñadura menos cerrada.
Preparación muy atrás del cuerpo.	Falta de control en el golpe.	Movimiento recortado como en la volea.
Acompañamiento amplio y largo.	Dejada muy larga, poco control.	"Pegar y parar".
Golpeo fuerte y rápido.	Falta de control y fluidez.	Jugar de "toque", con suavidad.
Impacto muy alto.	Falta de control.	Buscar siempre el centro de gravedad para golpear.



DEJADA

El bote pronto se pega en una situación no elegida. Es una decisión de décimas de segundo, cuando nos damos cuenta que no se puede volear y que la única forma de contestar la pelota es tras el bote, inmediatamente después de que la pelota toque el suelo.

Es un golpe intermedio entre un golpe de fondo y una volea, la palabra inglesa para bote pronto es "half volley" que literalmente quiere decir "media volea" y es un golpe corto y compacto. A nivel técnico está limitado, es decir, no existen variantes, generalmente el golpe se produce sin efecto, plano.

Es quizás uno de los golpes más difíciles de dominar, sin embargo, algunos jugadores profesionales como Roger Federer y Nikolái Davydenko lo han usado deliberadamente en su propio beneficio para no ceder pista.



En la técnica debemos hacer hincapié en:

Las rodillas: Durante el avance, impacto y acompañamiento se deben mantener flexionadas.

La muñeca: mantenerla firme durante el golpeo.

El acompañamiento: Acompañar la pelota caminando con ella hacia delante para que pueda mantener bien su altura.

El "timing": Un truco para practicarlo es decir "tac-tac" al golpear, de esta manera se conseguirá mejorar la relación espacio-tiempo, que es fundamental en este golpe.

A nivel táctico, este golpe se produce en el transcurso de una acción donde no se ha conseguido una situación óptima para devolver la pelota, bien porque en una subida no hemos conseguido llegar rápido hasta la red, o bien porque no hemos podido retroceder lo suficiente.

Es un golpe de emergencia, es decir, a evitar, sin embargo el bote pronto es un golpe útil y necesario cuando la pelota bota inmediatamente delante del jugador a la altura de los pies y no se puede volar ni golpear con bote.



No se puede afirmar que sea un golpe ofensivo o defensivo. Este golpe se realiza en cualquier lugar de la pista, pero habitualmente sucede en la zona de nadie (media pista), por lo tanto, al golpear por debajo de la red el margen de error es pequeño, por ese motivo se tiende a jugar de manera defensiva.

Es cierto que muchos jugadores avanzados juegan buenos bote pronto, pero generalmente es mejor retroceder para conseguir más tiempo para golpear.

Lo importante es no perder la iniciativa, intentar que el rival no tenga fácil el passing-shot, golpear profundo y salir de la zona de nadie lo antes posible.

1º) Empuñadura y posición de preparado

Se pueden utilizar las empuñaduras habituales para los golpes de fondo (semi-oeste y oeste), sin embargo con estas empuñaduras el jugador tendrá que flexionar más todavía que cuando se emplea una empuñadura intermedia (continental o australiana).

2º) Preparación, activación, unidad de giro

Unidad de giro, primera rotación. Al ser un golpe muy lineal el cuerpo se sitúa de lado.

El movimiento de la raqueta hacia atrás es más rectilíneo que en los golpes de fondo. Situando la cabeza de la raqueta por debajo de la cintura.

3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

En el armado, la pierna atrasada queda totalmente flexionada.

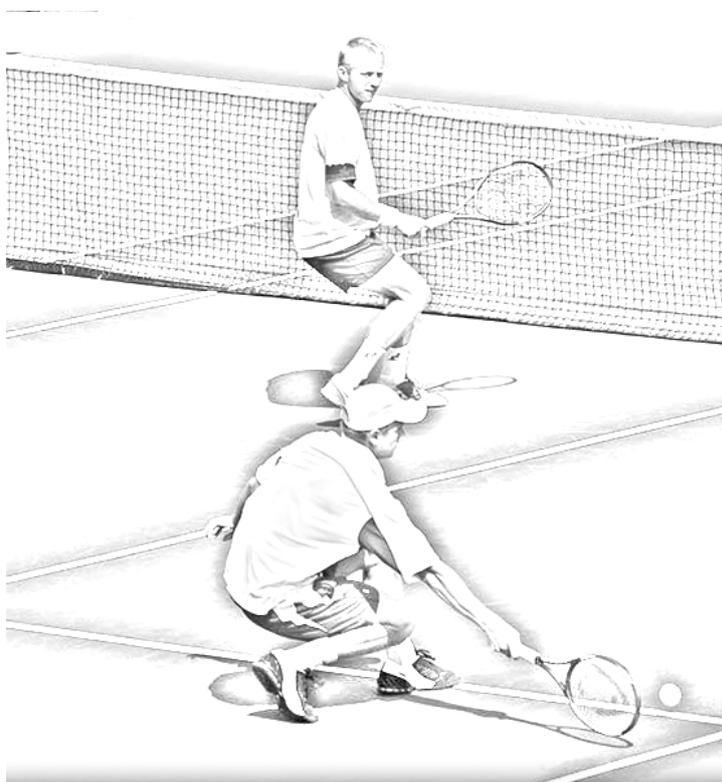
La raqueta se sitúa en dirección a la pelota y el codo se mantiene cercano al cuerpo. El pie izquierdo inicia el paso hacia la pelota.

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto

Es el comienzo de la transmisión de fuerza desde el suelo pasando por todos los segmentos de forma sincronizada.

En esta fase podemos encontrar dos situaciones: Estática y en movimiento. Esto hace que la coordinación sea más compleja que en un golpe normal.

Normalmente en un golpe sin efecto, por ese motivo la trayectoria de la raqueta será hacia delante y ligeramente ascendente.

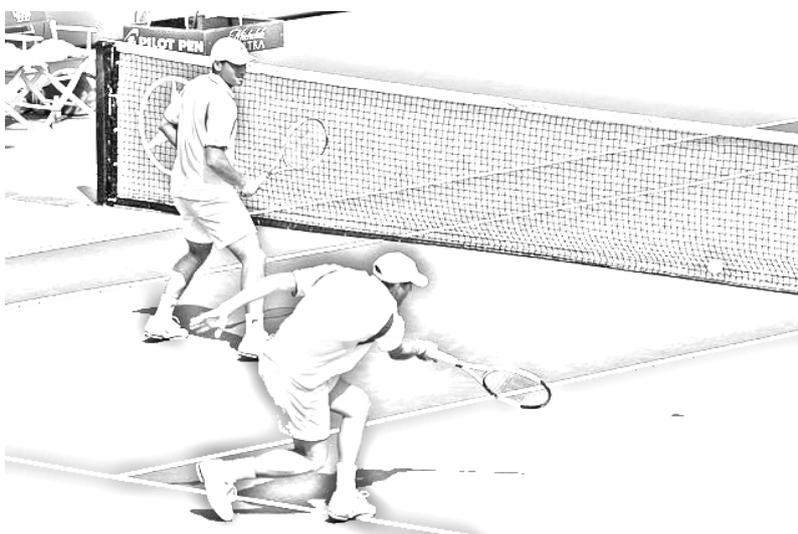


5º) Impacto. Punto y altura de impacto

En el momento del impacto las cuerdas se colocarán cerradas, verticales o abiertas, según la zona de la pista en la que se juega (**fondo, media pista o cerca de la red**).

Se debe mantener la muñeca firme para evitar que la raqueta se cierre y la pelota se quede en la red. El jugador debe mantener las rodillas flexionadas y la vista fija en el punto de bote de la pelota en el suelo para que el impacto sea lo más nítido posible.

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso



Después de impactar, se debe seguir la trayectoria de la pelota caminando hacia la red.

Se puede acompañar el golpeo con una extensión de las piernas, realizando un efecto muelle que ayuda a mejorar el bote pronto.

Es un golpe de toque y no de potencia, aunque si se controla bien, se puede usar la velocidad de la pelota y conseguir devolver otra pelota rápida. Después del impacto se transfiere el peso del cuerpo.

El acompañamiento es la prolongación del impulso del brazo raqueta para aumentar el tiempo de aplicación a la pelota, por ese motivo es importante mantener el balance dinámico. En esta fase se controlará la dirección y profundidad del golpe.

7º) Terminación

La raqueta termina delante del cuerpo con la cabeza más alta que en la zona de impacto.

La extensión de las rodillas y el paso del peso del cuerpo hacia delante debe hacerse de forma muy suave para evitar que la pelota se eleve con exceso. Para favorecer la recuperación se controlará el equilibrio.

Caroline Wozniacki: bote pronto de derecha.

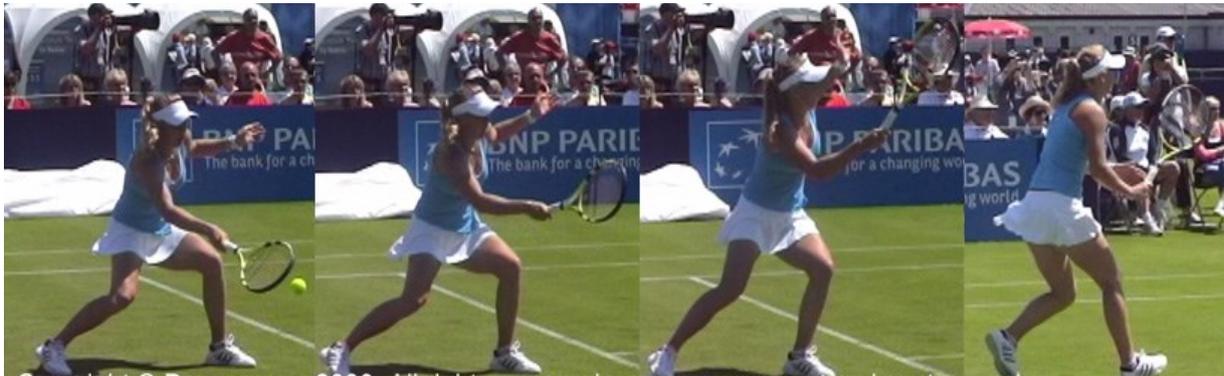


1

2

3

4



5

6

7

8

Nikolái Davydenko: bote pronto de revés.



1

2

3

4

5

6



7

8

9

10

11

12

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

1. TAC-TAC. El alumno deja botar la pelota para que el impacto se produzca inmediatamente después de que la pelota haya botado en el suelo.
2. TAC-TAC. El alumno golpea la pelota lanzada por el profesor o un compañero de forma que el impacto se produzca inmediatamente después de que la pelota haya botado en el suelo.
3. El profesor lanza dos bolas al jugador: la primera golpeando de bote pronto y avanzar y la segunda una volea.

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- Se empleará la misma que la utilizada en los golpes de fondo. Las intermedias, continental y australiana también pueden usarse.
- La posición de espera difiere con respecto a la de los golpes de fondo o red ya que el cuerpo está mucho más flexionado hacia delante.



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



- Apertura del pie cercano a la pelota. Rotación del tronco, hombro y brazos.
- Trayectoria recortada y descendente.
- La cabeza de la raqueta por debajo de la cintura.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Colocación de lado a la pelota con la pierna atrasada totalmente flexionada.
- La raqueta se sitúa en dirección a la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- El pie izquierdo inicia el paso hacia la pelota.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Pie delantero pasa hacia la pelota.
- El peso del cuerpo se transfiere a la pierna delantera.
- Brazo raqueta extendido.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- Impacto delante del cuerpo y la pierna adelantada.
- Golpeo nada más botar la pelota a la altura del tobillo.
- La cara de la raqueta estará vertical.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la mano y la vista en la pelota.
- El brazo izquierdo mantiene el equilibrio.
- Todo el cuerpo participa en este preciso momento , ya que se trata de un golpe de "toque" .



PASO-6 DERECHA

ACOMPAÑAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- La raqueta asciende y sigue la trayectoria de la pelota.
- El peso del cuerpo se pasa totalmente a la pierna delantera.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene el acompañamiento en la dirección y control del golpe.
- Las rodillas se extienden progresivamente.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

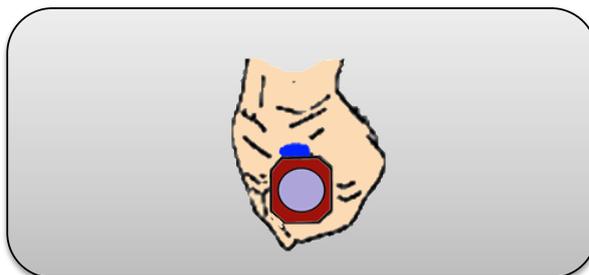
PASO-7 REVÉS



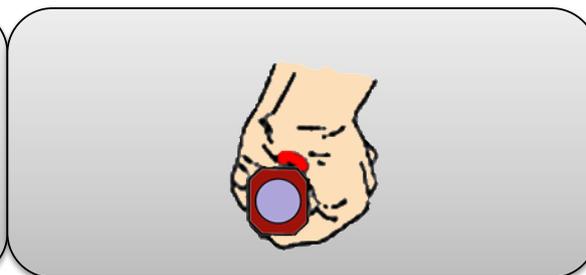
- Terminación delante del cuerpo con la cabeza más alta que en la zona de impacto.
- El peso del cuerpo se transfiere totalmente.
- El cuerpo avanza sin levantarse del todo.
- Se produce la desaceleración del golpe.
- La terminación debe facilitar una buena recuperación tras el golpe.



EMPUÑADURAS PARA EL BOTE-PRONTO



CONTINENTAL (revés)



AUSTRALIANA (derecha)

Se pueden utilizar las empuñaduras habituales para los golpes de fondo (semi- oeste y oestes), sin embargo con estas empuñaduras el jugador tendrá que flexionar más todavía que cuando se emplea una empuñadura intermedia (continental o australiana).

APLICACIÓN TÁCTICA

- Se trata de un golpe con sentido generalmente defensivo, como emergencia cuando se está a media pista o subiendo a la red.
- También se puede utilizar ofensivamente para sorprender y romper el ritmo del contrario.
- Después de golpear un bote pronto en media pista, es conveniente seguir la carrera hacia delante procurando no elevar mucho la pelota.
- No es conveniente desde el fondo de la pista, a no ser que lo hagamos con potencia.
- Se utiliza con frecuencia en el fondo para no ceder pista al contrario.

PROBLEMAS Y SOLUCIONES

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
En la preparación, llevar la raqueta muy atrás.	Impacto retrasado y falta de control y profundidad.	Movimiento corto, como en la volea baja.
No flexionar la pierna trasera.	Excesiva rigidez.	Tocar el suelo con la rodilla trasera.
Elevarse bruscamente tras el impacto.	Sin control en la dirección de la pelota.	Transferir suavemente el peso del cuerpo hacia delante y arriba.
Descontrol en la abertura de las cuerdas.	Impacto poco sólido. Falta de control.	Abrir cuerdas si se está cerca y cerrar cuerdas si se está lejos de la red.



BOTE PRONTO

Es el golpe que se ejecuta tras el bote de la pelota y que precede al desplazamiento hacia la red del jugador. Es parte del repertorio de todos los jugadores, ya que permite atacar la pelota de media pista, corta o por sorpresa, para subir a la red y lograr una posición estratégica desde la que se puede ser más ofensivo. Puede realizarse de derecha o de revés. Para que los alumnos lo interpreten mejor se les dice que es como "deslizarse a través del golpe". El cuerpo debe permanecer dentro del golpe por lo menos hasta después del impacto.

Actualmente, como muchos jugadores golpean en posición abierta, ya que resulta más fácil iniciar la carrera hacia la red, siempre y cuando el balance del cuerpo sea hacia delante. En este caso cuando la pelota está más alta que la red (se golpea más plano) no se para y se pasa el pie derecho. Si la pelota está más baja que la red, se golpeará más liftado, saltando y cayendo con el pie izquierdo.



Cuando se golpea el revés a una mano el cuerpo deberá situarse de lado a la red, esa es la razón por la que a veces se puede ver que el jugador efectúa el "paso de tango", cosa que le permite, gracias al cruce de piernas, deslizarse a través del golpe. Este juego de pies no suele verse en el golpe de derecha y de revés a dos manos, porque la orientación del brazo-raqueta respecto al cuerpo no obliga a ponerse de lado.

A nivel táctico, se trata de un golpe fundamentalmente ofensivo, ya que se presiona al contrario en todos los aspectos: técnico, físico y psicológico. Generalmente se suele subir a la red después de un buen saque o cuando el contrario deja una pelota corta o cuando se fuerza al contrario con un golpe profundo que lo descoloca.

Lo ideal es subir sobre el golpe flojo del oponente, cruzar rápidamente la zona de media pista y parar justo antes de que el rival golpee (split-step) para cubrir los posibles ángulos de tiro. Cuanto mejor sea la subida más fácil será la volea posterior.

La aproximación a la red paralela da a los jugadores el camino más corto hacia la red y reduce al oponente los ángulos para pasar. La aproximación cruzada puede utilizarse cuando el oponente está desplazado o en carrera. Una mala subida cruzada da al rival muchas opciones, porque se deja mucho espacio libre.

Este golpe es más habitual en pistas rápidas y en jugadores de saque y red, aunque en la actualidad, debido a la potencia que utilizan algunos jugadores en sus golpes de fondo, podemos ver que suben a la red prácticamente con el



**1º) Empuñadura**

La aproximación a la red de derecha se suele jugar plano o ligeramente liftado, lo que permite que la pelota vaya más rápida. La empuñadura a utilizar será la habitual en el golpe de derecha, semi-oeste u Oeste. A veces se puede cambiar la empuñadura a una este o continental para jugar cortado, especialmente en pistas donde la pelota bota bajo.

La aproximación a la red de revés se suele jugar plano o cortado. La empuñadura más utilizada es la continental, aunque a veces se emplea la habitual en el revés de fondo. Los jugadores de revés a dos manos suelen soltar la mano guía para conseguir un acompañamiento mayor. De hecho la mayoría lo hace a una mano.

2º) Preparación, activación, unidad de giro

La preparación es ligeramente más corta que en los golpes de fondo, será ascendente, rectilínea o ligeramente descendente dependiendo del tipo de efecto que se vaya utilizar. La unidad de giro será en dirección hacia la pelota.

3º) Armado, carga, uso del brazo no hábil

El armado es similar a los golpes de fondo y el cuerpo se coloca preparado para la carrera.

4º) Avance, movimiento de la raqueta hacia el impacto. Aceleración

La carrera hacia la red puede iniciarse en dos momentos:

Antes del impacto: durante la preparación del golpe.

Después del impacto: durante la fase de acompañamiento.

5º) Impacto

Para la derecha, el impacto es similar a los golpes de fondo, aunque el jugador buscará impactar en el punto más alto del bote de la pelota. El balance del cuerpo sigue desplazándose hacia delante, detrás de la pelota.

En el revés a una mano cortado se suele realizar el llamado "paso de tango". En el momento del impacto el cuerpo está del lado a la red y tras el acompañamiento el pie retrasado se cruza por detrás del adelantado solo una vez y luego se sigue la carrera de frente hacia la red.

6º) Acompañamiento. Prolongación del impulso

Este punto es muy importante, ya que cuanto mayor sea la profundidad deseada, mayor tendrá que ser la prolongación del brazo raqueta.

7º) Terminación La cabeza de la raqueta terminará delante del cuerpo. El brazo raqueta desacelera permitiendo un movimiento fluido. La terminación facilitará la recuperación para el siguiente golpe. A continuación se realizará el "split-step" para preparar el siguiente golpe.



Ana Ivanovic: subida de revés cortado.



1 2 3 4 5



6 7 8 9

Tomas Berdych: subida de derecha.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10

PASO - 0

EJERCICIOS PREVIOS

Práctica de juego de pies:

- De derecha saltando y cayendo con el pie izquierdo.
- De revés "paso de tango", cruce de piernas, deslizarse a través del golpe.

PASO-1 DERECHA

POSICIÓN DE ESPERA

PASO-1 REVÉS



- La empuñadura dependerá si es una derecha o un revés. Normalmente se utiliza la habitual en los golpes de fondo.
- También se puede utilizar una continental.
- La posición del cuerpo será la que facilite más la subida.
- Mayor atención y concentración, "leer" el movimiento del contrario .



PASO-2 DERECHA

PREPARACIÓN

PASO-2 REVÉS



- Realizar unos pasos hacia delante para atacar la pelota cuando la pelota está en su ascenso.
- Activación muscular "split-step" cuando el jugador contrario golpea.
- Unidad de giro, primera rotación. Apertura hacia la pelota con el pie más cercano.
- Rotación del tronco, hombro y brazos.
- La cabeza de la raqueta ligeramente más alta que el codo.



PASO-3 DERECHA

"ARMADO"

PASO-3 REVÉS



- Rotación del tronco.
- Máximo almacenamiento de energía elástica.
- El recorrido hacia atrás puede ser modificado de acuerdo tipo de subida a realizar .
- La raqueta se sitúa detrás de la pelota.
- El codo se mantiene cercano al cuerpo.
- Tope del mango apunta a la pelota.



PASO-4 DERECHA

AVANCE

PASO-4 REVÉS



- Se inicia la carrera hacia delante.
- Trayectoria de la raqueta según el tipo de subida, generalmente es rectilínea.
- Momento de aceleración.
- Se genera fuerza en el tren inferior (acción-reacción), fuerza angular en el tronco y energía elástica en el brazo y la muñeca.
- Esta transmisión de fuerza, comienza en los tobillos y finaliza en la mano.



PASO-5 DERECHA

IMPACTO

PASO-5 REVÉS



- En el momento del impacto el peso del cuerpo se apoya sobre el pie que está más cerca de la pelota.
- El impacto será delante del cuerpo un poco más alto que en los golpes habituales de fondo.
- Durante el impacto debe mantenerse firme la empuñadura y la vista en la pelota.
- El peso del cuerpo se aplica totalmente detrás del punto de impacto.



PASO-6 DERECHA

ACOMPañAMIENTO

PASO-6 REVÉS



- Se continúa la carrera hacia la red.
- La raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- El acompañamiento se produce delante del cuerpo y será amplio para garantizar un mayor impulso de carrera y un mejor control y profundidad de la trayectoria de la pelota.
- Cabeza de la raqueta sigue la trayectoria de la pelota.
- En este paso, se les indica a los alumnos la importancia que tiene acompañamiento en la dirección y profundidad del golpe.



PASO-7 DERECHA

TERMINACIÓN

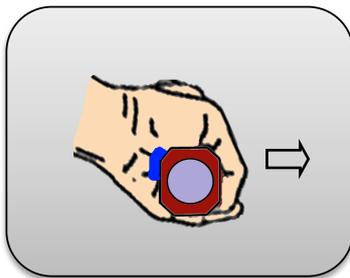
PASO-7 REVÉS



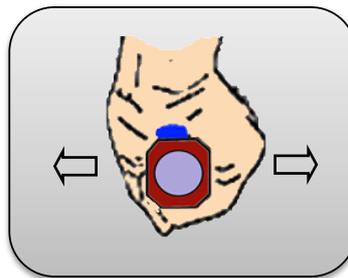
- Parada o "split step".
- Tras la carrera hacia la red el jugador se detiene dando pequeño salto y quedando de frente la red.
- A continuación se realizarán los movimientos de juego de red.
- La terminación debe facilitar una buena colocación para dirigirse hacia el lado por dónde viene la pelota.
- Recuperación del equilibrio (balance dinámico).



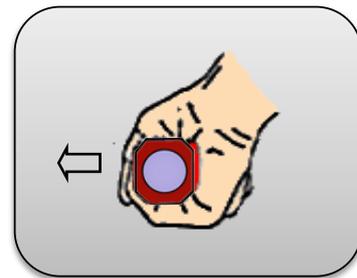
EMPUÑADURAS PARA LA SUBIDA A LA RED



SEMI-OESTE DE REVÉS



CONTINENTAL



SEMI-OESTE DE DERECHA

APLICACIÓN TÁCTICA

- Golpe ofensivo para presionar al contrario en todos los aspectos: técnico físico y psíquico.
- Este golpe es más habitual en pistas rápidas y en jugadores de saque y red.
- Se puede subir cuando el contrario deja una pelota corta, después de un buen saque, tras un golpe de fuerza, un globo, una dejada, una volea de largo recorrido o un resto.
- La aproximación a la red paralela es el camino más corto y reduce al oponente los ángulos.
- Cruzar rápidamente la zona de media pista para cubrir los posibles ángulos de tiro.
- Importante parar antes de que el contrario golpee (split step).
- Cuanto mejor sea la subida más fácil será la volea posterior.

PROBLEMAS Y RECURSOS

ERROR	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Subida con demasiada potencia.	Pérdida de control.	Jugar a "meter" la subida.
Subida muy lenta.	Se llega tarde a la red y el contrario tiene más fácil el "passing".	El "suelo quema" en media pista.
Subir a la red sin decisión.	No se cubre correctamente la pista.	Practicar más la subida en los entrenamientos.
Precipitarse en la subida a la red.	No se prepara correctamente el punto.	Paciencia. Esperar el momento.

El passing-shot es el golpe que se utiliza para lograr superar al contrario situado en la red. Se puede ejecutar tanto de derecha como de revés y tiene las mismas características que los golpes de fondo. dos variantes:

Passing estático: el jugador está colocado en posición de preparado.

Passing en carrera: el jugador está corriendo en el momento del impacto.

A nivel técnico, las empuñaduras que se utilizan son las habituales en los golpes de fondo.

La trayectoria de la raqueta hacia delante, dependerá del efecto que se desee imprimir al golpe; el más habitual es el liftado, ya que hace que la pelota baje tras superar la red, aunque también se puede utilizar plano o cortado.

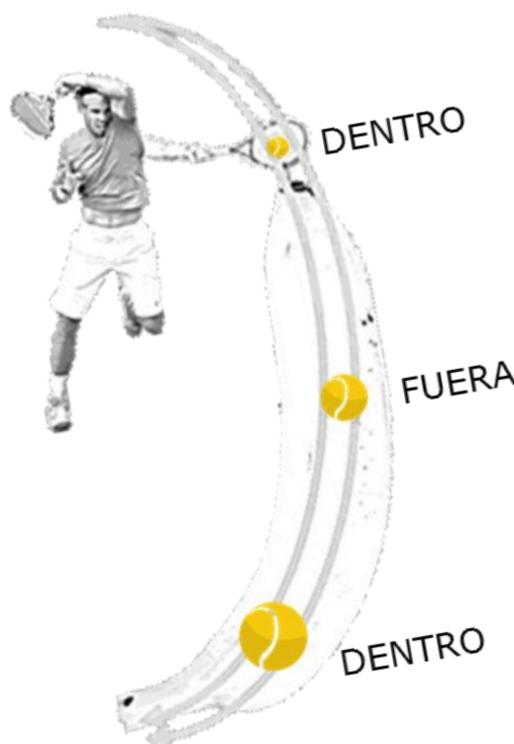
La posición del cuerpo en el momento del impacto es ligeramente más flexionada, debido a que el jugador tiende a colocarse a la altura del tiro que va a realizar y este debe ser raso y bajo. Muy importante es mantener el balance durante todo el golpe. Si se golpea cruzado, el impacto estará más adelantado que al golpear paralelo. El acompañamiento dependerá de la dirección del golpe y del tipo de efecto.

El "**Banana shot**", es un passing con efecto liftado, se le llama así, por el arco que describe la pelota, de dentro-fuera-dentro, desde el momento del golpeo, hasta que cae en el campo contrario. El jugador que más lo utiliza en el circuito es Rafa Nadal. Se dice que él fue su inventor. Aunque Manolo Santana con su "muñeca prodigiosa" también lo utilizaba. Se trata de un golpe muy avanzado (nivel profesional) que se da en situaciones al límite.

A nivel táctico, tal como vimos en el globo, se utiliza para pasar al contrario, en este caso se envía la pelota a uno de los lados fuera del alcance del jugador que está en la red. Tácticamente, los passing cruzados suelen ser cortos y angulados y los paralelos profundos.

Existen dos tipos de passing: el **passing directo**, que siempre supone más riesgo y el **indirecto**, que es aquel que está formado por dos golpes, el primero a los pies del contrario para hacerle volar con dificultad, como un golpe de construcción y el segundo es un passing ganador desde una posición más favorable, siempre que el primer golpe haya sido bueno.

Cuando el contrario llega a la red hay muy poco tiempo para pensar. Se necesita gran experiencia para saber cuál es la mecánica del golpe más adecuada para las distintas situaciones. De ahí la necesidad de entrenarlo.



PASSING-SHOT

Golpe de espaldas entre las piernas "Willy"

El "Willy" o golpe de espaldas entre las piernas, es un recurso de emergencia. Se realiza ante globos muy pasados y no se pueden rematar, lo que obliga a correr hacia atrás y a ejecutar un golpe de espaldas a la red.

Guillermo Vilas, el gran jugador argentino, describe en su libro *Quién soy y como juego* la forma de ejecutarlo: "Voy calculando a medida que va cayendo la pelota y cuando está por llegar a la altura de mis rodillas doy dos pasos largos y la adelanto dejándola entre mis piernas justo o cuando está por botar en el suelo. Ahí le golpeo levantando un poco una pierna para que pase la raqueta. Utilizo la empuñadura de la volea y trato de pegarle para uno de los lados, ya que seguramente mi rival se adelantó y está cubriendo la red en el centro". Guillermo Vilas afirma que inventó este golpe, de ahí su nombre "la gran Willy", de Guillermo.



Este golpe siempre se realiza de derecha y es importante que la empuñadura sea Continental para que la muñeca esté libre y relajada.

Golpe de espaldas por el lado

Es similar al "Willy" con la diferencia de que la pelota se golpea por el lado derecho (diestros). Este golpe se ejecuta con la cara de la raqueta por el lado de derecha o de revés según sea más cómodo.



Golpe de espaldas sobre el hombro contrario

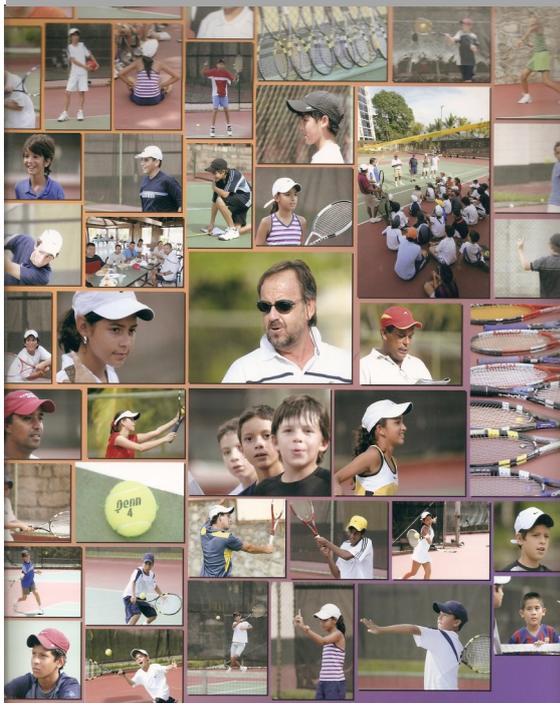
La situación es similar a los golpes anteriores, pero en este caso la pelota está situada más hacia el lado del revés del jugador. Se golpea a la altura de la cabeza o ligeramente más alta. La empuñadura será la continental o una este de revés.



Criterios de agrupamiento y programación de sesiones

Bloque

3



Niveles
Sesiones
Ejercicios

- Nivel de juego, edad y curva de aprendizaje.
- Contenidos.
- Temporalización.

Criterios de agrupamiento por nivel de juego, edad y curva de aprendizaje.

Una de las tareas a las que se tiene que comprometer el futuro entrenador, es a la formación de los grupos. Evidentemente a la hora de hacer estos grupos debemos intentar que sean lo más homogéneos posibles para que el trabajo en los mismos sea lo más dinámico y correcto posible. Para la formación de los diferentes grupos vamos a tener en cuenta una serie de variables, que serán diferentes según el tipo de grupo.

En este apartado cabe resaltar dos aspectos importantes: los medios materiales y los humanos. Estas dos variables son las primeras a tener en cuenta a la hora de formar los grupos. Es decir, el número de pistas, monitores, material, pelotas, etc., nos condicionará de forma importante los grupos a formar, ya que si partimos de situaciones muy básicas, las soluciones a adoptar también serán básicas y económicas.

Para tratar de optimizar las condiciones de los entrenamientos en cuanto a conceptos tales como aprovechamiento de pistas, fluidez y manejabilidad de los grupos de trabajo, y teniendo en cuenta los recursos disponibles, se forman grupos por niveles:

- **Perfeccionamiento**
- **Avanzados**
- **Competición**

La distribución de los alumnos en estos grupos se realizará según **criterios técnico-tácticos y pedagógicos**, los cuales establecen la idoneidad de agrupar edades en las que se da un desarrollo **intelectual, motriz y afectivo-social** muy similar, al tiempo que se comparten intereses y motivaciones.

Cada uno de estos se subdivide, a su vez, en grupos de edad según la fecha de nacimiento, intensidad del trabajo, etc.

- Edad biológica y cronológica del alumno/a.
- Nivel de juego, criterios técnicos-tácticos: Golpes que conoce. Golpes que está perfeccionando. Golpes que domina. Aplicación táctica de los mismos.
- Características psicomotrices. Motivación.
- Sugerencias de los padres respecto a los horarios.

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de formar los grupos, es la **cantidad de niños y niñas que tienen que estar en los grupos**. En algunas edades se debe procurar hacer los grupos equilibrados.

Aun así, éste es uno de los puntos más controvertidos en las escuelas de tenis, ya que cada director considera diferentes parámetros, pero en lo que hay que hacer hincapié es, en ser firmes y no verse influido por las injerencias de los padres, que suelen pensar que su hijo es el "mejor".

Será el director de la escuela quien, mediante su observación diaria, resultados de los test y consulta con el responsable del grupo el que considere oportuno adelantar y/o retrasar a un alumno.

El objetivo de estos posibles cambios no es otro que dar al alumno la situación más óptima para su desarrollo y nivel de juego, aparte de tener en cuenta factores complementarios como motivación, aptitud y actitud etc. Las causas de estos cambios vendrán ocasionadas por:

- Equivocación al ubicar al alumno en algún grupo, ya sea por edad, nivel, etc.
- Ir progresivamente aumentando nivel.
- Falta de actitud por parte del alumno, desinterés, falta de puntualidad, no asistencia a clase, etc.

¿Que podemos hacer con los alumnos rezagados?

Subir de nivel es relativamente cómodo para el entrenador y motivante para los alumnos; sin embargo, bajarlos del nivel es frustrante y desmotivador, por lo que se debería evitar. Lo importante es que estos cambios no ocasionen problemas en la masificación de lo grupos.

Un aspecto fundamental, es que la escuela utilice un sistema de trabajo homogéneo, para evitar que haya grupos más preferidos que otros.

Las clases individuales siempre son muy interesantes a la hora de reforzar a los alumnos y ,por lo tanto, será una opción a llevar a cabo en la escuela, siempre supervisado por el director.

Para facilitar el buen funcionamiento de la escuela, se dispondrá de fichas individuales por alumno, en la que se refleje su asistencia a clase, historial de competiciones etc.

También se dispondrá de un calendario reflejando los días entrenamiento, descanso, competiciones, etc.

Curva de aprendizaje

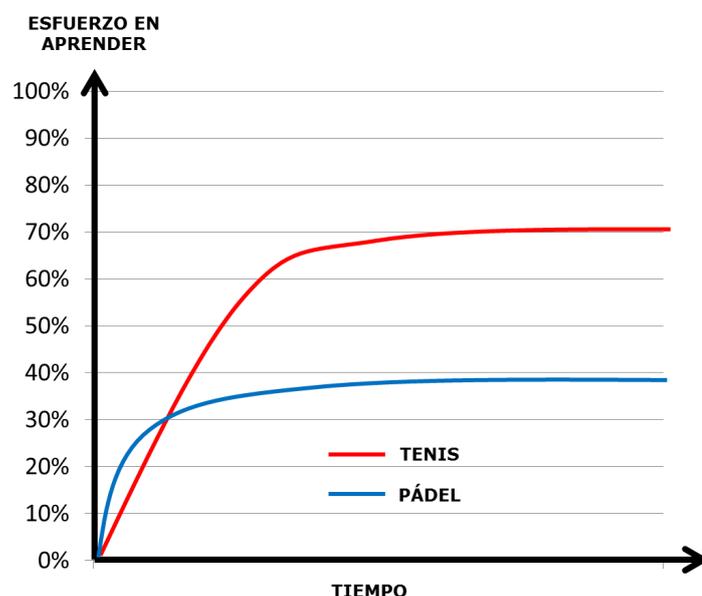
Hay muchas formas de definirla. Una sería la mejora de la ejecución técnica a través de la repetición de tareas. Sirve como herramienta para mejorar el aprendizaje. Una curva de aprendizaje describe el grado de éxito obtenido durante el aprendizaje en el transcurso del tiempo.

Es un diagrama en que el eje horizontal representa el tiempo transcurrido y el eje vertical el número de éxitos alcanzados en ese tiempo.

La curva en sí nos muestra lo que un alumno va aprendiendo es decir, el tiempo que el alumno tarda en lograr el objetivo propuesto.

Es bastante práctico y didáctico para los alumnos y para el entrenador. De esta manera se puede ahorrar tiempo mejorando la calidad de las clases.

Cuanto menor sea la dificultad en cualquier punto de la curva, más rápido será el aprendizaje.



Según Bandura hay cuatro fases en el proceso de aprendizaje:

1ª Incompetencia inconsciente

Esta es la fase en la que ni siquiera sabemos que no sabemos de algo. No llegamos a saber qué es lo que realmente queremos aprender.

Un ejemplo sería cuando nos llega un alumno por primera vez a las clases, este alumno no sabe ni es consciente de lo que va aprender a las clases.

2ª Incompetencia consciente

Es en la que sí sabemos que no sabemos de algo. Un ejemplo sería, cuando se explica de manera teórica en el aula como es un golpe de derecha. Al verlo el alumno puede ser consciente de su incompetencia para realizar ese golpe.

Es en esta fase cuando el alumno siente curiosidad por saber si puede ser capaz. Es decir, pueden surgir las ganas de querer aprender o todo lo contrario, pasar de aprender.

3ª Competencia consciente

En esta fase ya sabes que sabes de ese algo, con la práctica se llega a ser consciente de que estás aprendiendo a jugar.

Aquí comienza el proceso de aprendizaje. Un ejemplo sería cuando el alumno que saca con una este de derecha y no progresa en su saque, intenta realizarlo con continental, y es aquí donde la maestría del entrenador tiene mucha importancia para que el alumno saque provecho con el cambio.

Es posible que en esta fase se produzca una crisis en el alumno, ya que se está cambiando algo que ya estaba muy establecido por algo nuevo, esto sucede porque con la nueva empuñadura hay fallos y puede ser que se saque peor que antes. Esto puede hacer que se vuelva a lo anterior por ser más conocido, entonces se produciría el estancamiento.

4ª Competencia inconsciente

Es en esta fase cuando el alumno ni siquiera piensa que sabe de algo, sólo se hace y no se plantea uno nada más. Ya se han asimilado todos los conocimientos y forman parte de uno mismo y no tienes que esforzarte por hacer ese algo.

En esta fase se realizan los golpes de manera competente sin pensar en ello y es el subconsciente quien lo realiza, mientras la mente consciente se puede ocupar de otras cosas.

Esto es clave para realizar golpes en situaciones complejas, por ejemplo: en el resto o el passing. Situaciones en los que se juega sin pensar.

Está comprobado que la mente subconsciente es mucho más rápida en la toma de decisiones que la mente consciente, de ahí la importancia de esta fase para el juego del tenis.

Criterios en el orden de enseñanza

El tiempo que necesita un alumno/a para desarrollar todos los golpes del tenis es de aproximadamente 7-9 años, debiéndose realizar entre los 6 a los 14 años de edad (edad de oro del aprendizaje), antes de concluir la mielinización.

Cada clase nos dirá los avances de los alumnos/as en el proceso, por lo que el tiempo planificado para cada una de las actividades puede ser adaptado o variado a partir de lo que el entrenador observe en la medida que avanza el programa de enseñanza.

Para tratar de optimizar la curva de aprendizaje utilizaremos un orden lógico en la enseñanza teniendo en cuenta algunos de los siguientes criterios:

Más sencillos a más complejos. Efectos, etc.

Se debe comenzar de lo fácil a lo difícil, en una forma dosificada y progresiva, no debemos proceder apresuradamente en la enseñanza y el entrenamiento.

- Golpes con bote: 1º liftados, 2º cortados.
- Golpes sin bote: 1º cortados (plano descendente), 2º liftados.
- Golpes por encima de la cabeza: 1ºplano, 2º cortado y 3º liftado.

Facilidad en cuanto a la mecánica de los de gestos. Fuerzas.

- 1º lineal, 2º angular y 3º acción reacción. Aunque los tres tipos de fuerza se dan en los golpes, tendremos en cuenta esta progresión.

Utilidad táctica de los gestos técnicos

La táctica no es más que la mejor utilización de la técnica del tenista y sus combinaciones.

Durante el proceso de entrenamiento debemos crear las condiciones para que esto suceda. (combinaciones técnico-tácticas).

ORDEN DE ENSEÑANZA DE LOS GOLPES DEL TENIS

Golpes	Edad								Nivel
	7	8	9	10	11	12	13	14	
Derecha plana									1
Revés plano									
Servicio plano									
Voleas									2
Remate									
Globo defensivo									
Dejada									3
Resto									
Derecha liftada									
Servicio cortado									4
Revés liftado									
Servicio liftado									
Derecha cortada									5
Subida a la red									
Bote-pronto									
Volea alta									6
Volea baja									
Dejada de volea									
Passing shot									6
Globo ofensivo									
Remate en salto									
Remate de revés									6
"Willy"									

----- Fase de inicio, desarrollo
 ————— Fase de mantenimiento, mejora

NIVEL PERFECCIONAMIENTO (9-10 AÑOS)

OBJETIVOS TÉCNICOS

Estabilización de los objetivos anteriores

Aprendizaje de las empuñaduras propias de cada golpe

- Derecha liftada: empuñadura semi-oeste de derecha.
- Servicio cortado: empuñadura continental.
- Revés liftado: este de revés o semi-oeste.
- Revés cortado: este o continental.

Ejecución de golpes nuevos

- Resto.
- Derecha liftada.
- Servicio cortado.
- Revés liftado.
- Revés cortado.

Perfeccionamiento de las fases de los golpes

- Mejora de la pausa (armado) y los impulsos propios de cada efecto.

Mejora del juego de pies

- Buen acercamiento a la pelota.
- Servicio con impulsos.
- Pegar y pasar tras cada golpe.
- "Split step" y entrada en el resto.
- Transición a la red correcta.

OBJETIVOS TÁCTICOS

- Perfeccionamiento de la consistencia, cinco golpes más cada día de entreno.
- Mejora del ritmo.
- Utilización de la altura de la bola.
- Cambios de ritmo.
- Dirección: introducción de la angulación en los golpes de fondo.
- Utilización de dianas más pequeñas.
- En las voleas, las altas dirigirlas cruzadas y las bajas paralelas profundas.
- Fases de juego: dominar las tres fases.
- Conocer las distintas formaciones de dobles.
- Jugadas preparadas disminuyendo potencia.
- Creación de un arma.

No entrenar con bolas fáciles. Resolver situaciones reales en partidos.

NIVEL AVANZADOS (11-12 AÑOS)

OBJETIVOS TÉCNICOS

Estabilización de los objetivos anteriores

Aprendizaje de las empuñaduras propias de cada golpe

- Derecha cortada: continental
- Subidas de derecha o revés: semi-oeste, Continental.
- Botepronto : semi-oeste, continental.
- Volea alta y baja: continental.
- Dejada de volea: continental.

Ejecución de golpes nuevos.

- Derecha cortada.
- Subida a la red.
- Bote pronto.
- Volea alta.
- Volea baja.
- Dejada de volea.

Realización correcta de las fases de los golpes

- Introducción a las posiciones semiabiertas.

Mejora del juego de pies

- Servicio con impulsos de salto. (juntando pies o desde lejos).
- Introducción a los dobles ritmos.
- Introducción al paso de tango o carioca.
- Resto con apoyo del pie de fuerza.

OBJETIVOS TÁCTICOS

- Perfeccionamiento de la consistencia y aumento del ritmo.
- Cambios de ritmo y efecto.
- Mejora del "toque".
- Subidas tras servicio, con bote y por sorpresa.
- Formaciones especiales para dobles, australiana, con el voleador en medio.
- Jugadas preparadas.

Variedad en el peloteo

- Profundo.
- Mover al contrario.
- Variar con la bola corta.
- Contrapié.
- Cambios de altura y ritmo.
- Atacar el punto débil.
- Abrir la pista.

NIVEL COMPETICIÓN (13-14 AÑOS)

OBJETIVOS TÉCNICOS

Estabilización de los objetivos anteriores

Aprendizaje de las empuñaduras propias de cada golpe

- Passing shot: habituales del juego de fondo.
- Globo liftado: semi-oeste.
- Remate en salto: continental.
- Remate de revés: continental.
- Volea liftada: semi-oeste.
- Willy: continental.

Ejecución de golpes nuevos

- Passing shot.
- Globo liftado.
- Remate en salto.
- Remate de revés.
- Volea liftada.
- "Willy".

Realización correcta de las fases de los golpes

- Mejora de la aceleración.

Mejora del juego de pies

- Todos los servicios entrando en la pista.
- Aumento de las posiciones semiabiertas.
- Recuperaciones avanzadas, con paso entrecruzado.
- Resto en posición semiabierta.

OBJETIVOS TÁCTICOS

- Creación y definición de patrón de juego propio.
- Aumento de la capacidad de decisión.
- Mejora de la capacidad de decisión.
- Mejora del comportamiento en las distintas fases de juego.
- Entreno de jugadas preparadas.
- Competiciones dirigidas y posterior análisis.
- Adaptación a distintos tipos de jugadores y superficies.

La metodología del entrenamiento se basa en la integración de los componentes técnicos, tácticos, físicos y psicológicos. Debemos saber muy bien lo que pretendemos en cada momento con el ejercicio a realizar. Un buen entrenador trabaja siempre con especificidad, siendo importante trabajar las simulaciones de situaciones reales del juego en los entrenamientos, evitándose situaciones demasiado artificiales.

En los últimos años la preparación de los jugadores de tenis ha sufrido diversas modificaciones en su concepción, tanto teórica como metodológica. Fue a finales de la década de los 90 donde la táctica empezó a ganarle terreno a la técnica, apareciendo los ejercicios técnicos-tácticos. Podemos decir que la parte táctica tomó un protagonismo muy importante.

La táctica es la protagonista, esta es, en definitiva, la que orienta cualquier acción que realiza un jugador en la pista. De ahí que los ejercicios deberían tener relación con el patrón de juego y sus principios tácticos.

Los ejercicios no solo deben ser evaluados solamente por la carga física. Hay otros aspectos como el desgaste emocional a tener en cuenta a la hora de planificar los entrenamientos.

Una de las mejores formas de evaluar el rendimiento, es mediante los partidos, porque durante los mismos se puede comprobar si los jugadores tienen algún déficit en cuanto al rendimiento táctico, técnico, físico o emocional.

Entrenamiento técnico.

Por entrenamiento técnico se entiende como la mejora continua de aquellos procedimientos prácticos (coordinaciones motrices) que responden de manera racional y económica a los problemas gestuales de una especialidad deportiva determinada (Martín y Weineck).

Dentro de este entrenamiento técnico hay que incluir también aquello que se define como estilo personal y que son las modificaciones técnicas que corresponden a las características de cada jugador.

Schonborn enfatiza la importancia de entrenar técnicamente dos aspectos:

a) Aquellos contenidos que el jugador desconoce o debe mejorar de forma evidente, bien porque no los ha aprendido, o los ha aprendido de forma errónea. Son los puntos débiles del jugador, que es conveniente trabajar para que su juego sea más completo.

b) Aquellos contenidos que el jugador domina totalmente pero que siempre es conveniente mejorar para hacer que su juego sea más poderoso. Son los puntos fuertes del jugador.

Esta distinción es fundamental, debido a que la mayoría de los entrenadores se preocupan de que sus jugadores para iniciarse en la competición tengan una serie de puntos fuertes, "un arma", generalmente suelen ser el golpe de derecha y el primer servicio y se olvidan de trabajar los puntos débiles.

De esta forma se consigue que los jugadores se inicien en la competición con un juego incompleto, cuyos desequilibrios se van haciendo cada vez más grandes, hasta llegar a desembocar en patrones de juego demasiado extremos y estilos de juego excesivamente particulares.

Entrenamiento táctico.

Por entrenamiento táctico se entiende la mejora de las capacidades racionales reguladas sobre las propias cualidades, las del contrario y los aspectos externos que se dan en toda competición.

Para la mayoría los autores el entrenamiento táctico comprende dos áreas fundamentales: los conocimientos teóricos sobre la táctica y la aplicación concreta de dichos conocimientos a las situaciones reales de juego.

Periodización.

La programación anual se divide en tres etapas básicas:

Inicial. Coincidente con la pretemporada y primer tercio. En la inicial, la enseñanza de nuevos golpes y la preparación física tendrán un protagonismo mayor.

Media. Con el segundo tercio. La media, sirve fundamentalmente para el asentamiento y corrección de los anteriores puntos y principalmente para la introducción definitiva de las acciones técnico-tácticas.

Final. Con tercer tercio y vacaciones. La final, según la progresión en la asimilación de todo lo anterior puede utilizarse para la introducción de alternativas que superen la ejecución de las anteriores.

Las sesiones.

La primera misión de un entrenador cuando va a empezar su labor, es ver las horas de entrenamiento de que dispone, realizar la distribución de las mismas según los aspectos y épocas del año a trabajar y planificar en cada apartado los trabajos específicos.

En el aspecto técnico-táctico, la programación estará condicionada por el trabajo físico, es decir, las sesiones físicas delimitan las horas y distancias a realizar en pista, puesto que es comprensible que después de una sesión fuerte física, no se debe realizar otra también técnico-táctica.

La diversidad en cuanto a las posibles sesiones semanales de entrenamiento es muy variable. A pesar de ello si el entrenador logra organizarse y programar bien dichas sesiones, aún con limitaciones, logrará sin duda una buena eficacia en su trabajo.

Grupo con dos sesiones semanales. Se aconseja utilizar la primera para un repaso y práctica para lo trabajado en la clase anterior, y la segunda para implementar nuevos objetivos. Aún cuando la limitación de tiempo es evidente, si se mentaliza el entrenador, puede haber buena progresión en la asimilación de conceptos.

Grupo con tres sesiones semanales. Esta situación permite un trabajo táctico más amplio, pudiendo dedicar la primera sesión para estabilizar el trabajo de la semana anterior. La segunda y tercera para el trabajo nuevo.

Grupo con cuatro sesiones semanales. Aquí el trabajo táctico debe ser completo. Sirve la orientación del apartado anterior, dedicando una sesión completa a estabilizar y las restantes para completar objetivos.

En cada sesión debe haber un calentamiento general antes de cada actividad, trabajando los músculos y articulaciones y calentamiento específico sobre los planos musculares que se utilizarán en la clase.

Dividir el entrenamiento en tres partes, con el objetivo de motivar los entrenamientos y no caer en la monotonía. Activación, central y vuelta a la calma. Otros aspectos a tener en cuenta son:

Estímulos distintos:

- Crecimiento paulatino del esfuerzo.
- Activación: variación de los estímulos.
- Primero cestas, segundo jugadores solos.
- Transmitir una imagen positiva y de energía: Tono de voz alto.

Controles de entrenamiento. Medir:

- Utilizar tiempos de tenis: número de golpes, cambios de lado, entre puntos, etc. Simular situaciones de partido.

Colaboración:

- Entrenar es colaborar con el compañero para conseguir los objetivos propuestos, si se comete un error nos debemos disculpar.
- Se debe mantener la concentración y tensión el mayor tiempo posible, dando el 100%.

Entender el entrenamiento como la capacidad de superar "una más" cada día que se entrena. Ejemplo: si de 40 saques hacemos 14 dianas, al día siguiente se intentará hacer 15 dianas.

Otro aspecto de importancia es que el entrenador sea una figura con la cual se identifiquen los alumnos.

Es mucho mejor y más divertido para un alumno ver al entrenador jugando que tirando pelotas con la cesta.

Los ejercicios

Lo que debe interesar a un entrenador de tenis es si los objetivos de los ejercicios son los adecuados para sus alumnos.

El entrenador ha de ser capaz de crear sus propios ejercicios, adaptarlos y disponerlos en secuencias metodológicamente correctas de forma que puedan aplicarse a jugadores de distintos niveles de juego. Es decir, el entrenador tiene que realizar un trabajo más creativo y organizativo, en lugar de copiar aquello que le viene de fuera sin analizar sus características y objetivos.

Los ejercicios suelen tener una base más o menos estándar, sobre ellos se pueden hacer variaciones en el grado de dificultad, para que puedan ser realizados por alumnos de nivel y edad diferentes.

El tenis es un deporte de oposición, es decir, que se compite contra otros, por ese motivo se incorporarán diferentes grados de competencia. Esto logrará mayor concentración por parte de los jugadores. Normalmente cuando los alumnos no saben el objetivo del ejercicio, el nivel de concentración disminuye en ellos.

Es importante que los alumnos reconozcan las situaciones de partido que se dan en los ejercicios, para que luego en la competición real se encuentren familiarizados con dicha situaciones.

El entrenador debe conocer los diferentes sistemas de entrenamiento para aplicarlos en una serie de ejercicios en progresión.

Los objetivos deberán ser variados: activación, técnicos, técnicos-tácticos, tácticos, técnicos físicos, etc.

Los ejercicios deberán ser explicados y demostrados.

Aplicación de los ejercicios. Metodología

- Con la mano. Con bote y sin bote.
- Cubos o cestas. Cogiendo la raqueta por el cuello y por el puño. Dos en uno. Con peso. Si los alumnos están en el fondo, me coloco la cesta en la línea de saque. Si los alumnos están en la red, me coloco en la línea de fondo. Todos los ejercicios con dianas.
- Peloteo del profesor con los alumnos.
- Peloteo de los alumnos con ayuda del profesor.
- Peloteo de los alumnos.

Progresiones técnicos-tácticas

- Control, seguridad o consistencia.
- Altura.
- Dirección.
- Profundidad.
- Potencia.
- Efectos.
- Angulación.
- Etc.

Ejercicios para mejorar los golpes de fondo I

El alumno debe conocer a fondo la ejecución de la derecha y revés liftado y aprender o repasar el concepto técnico de impactar la pelota cuando está subiendo así como sus aplicaciones tácticas principales.

1. "Mini-tenis liftado". El alumno debe conocer a fondo la ejecución de la derecha y revés liftados.
2. "Pitas, pitas" con bote. Mejorar la aceleración del brazo raqueta.
3. "Pitas, pitas" sin bote. Mejorar la aceleración del brazo raqueta.
4. "Tres en uno" (cestas). Aprender o repasar el concepto técnico de impactar la pelota cuando está subiendo.
5. "Ángulos con silla. Conocer sus aplicaciones tácticas principales.
6. "Poste con mala uva". Mejorar el efecto y la intención táctica.



EJERCICIOS DE FONDO 1

Ejercicios para mejorar los golpes de fondo II

7. "Sombras". Calentamiento específico. Mejora de la técnica y el ritmo.
8. "Passing con señuelo". Toma de decisiones. Movilidad. Visión periférica.
9. "La pareja feliz". Mejorar la capacidad de ajuste con los pies en la derecha y revés.
10. "La muralla china". Mejorar la derecha y el revés liftados. Golpe defensivo.
11. "Entrar y salir". Desarrollar un golpe ganador de derecha y revés.
12. "Fargas". Mejorar la dirección, consistencia y resistencia. Derecha y revés.



EJERCICIOS DE FONDO 2

Ejercicios para mejorar el servicio y el resto

Los alumnos deben conocer la técnica ("mecánica") del servicio y resto. Conseguir que el alumno reconozca su estilo (3 tipos de saque) tomando conciencia de sus puntos fuertes y débiles. El servicio es una habilidad casi cerrada pues es el único golpe que depende de uno mismo, el jugador posee un control completo y ordenado desde el lanzamiento de la pelota hasta el impacto, por lo que se puede entrenar solo, adecuando; ritmo, número de repeticiones, dirección, potencia, etc. En todas las sesiones debería haber saque y resto.

13. "Sombras de saque". Calentamiento específico. Mejora de la técnica y la fluidez.
14. "Saque de frente". Mejorar la fluidez, coordinación y economía.
15. "La canción del verano". Mejorar la dirección. Posiciones de saque para individual y dobles.
16. "Los cuarenta saques". Mejorar la dirección, consistencia, efectos y confianza.
17. "Máquina de luces". Mejora de los tiempos y ritmos en el resto o devolución.
18. "Resto, maquina doble". Mejorar la reacción y velocidad gestual.



EJERCICIOS DE SAQUE Y RESTO

Ejercicios para mejorar el juego de red, voleas y remate

Conseguir que los alumnos asimilen que el juego de red no sólo es un golpe, sino que es una actitud en la red. Aprender o repasar el juego de pies en los diferentes tipos de aproximaciones a la red.

19. "Moya tenis". Activación. Mejora de la coordinación.
20. Volea contra volea, con mano a la espalda. Mayor utilización del dorso y palma de la mano.
21. "Los penaltis".
22. "Rueda de voleas Hopman". Mejora del juego de pies.
23. Juego del saque y volea.
24. Volea con fondo (colaboración).
25. "Ventura". Técnico-físico.
26. "El cochecito". Mecanización del remate. Técnico-físico.
27. "Recuperator" con globo.
28. "Penaltis". Passing. Mejora de la precisión.
29. "Hopmann". Ganar la red, sube y baja. Aproximación a la red.
30. "Tándem". Atados por una cuerda. Colaboración.
31. "Hot seat". Técnico-físico.



"MOYA TENIS"



"2 BOLAS A LA VEZ"



"HOPMAN"



"VENTURA"

Organización de eventos y actividades

Bloque

4



clínica de tenis en san pedro sula

Profesor: José Antonio Arranz

Julio 2006

foto: Luis cordón

- Curso integral de tenis.
- Campus de Tenis.
- Clinics.
- Cursos de inglés y tenis.
- Round Robin.
- "Calcuta"
- Pro-Am. Etc.

Una de las obligaciones más importantes que debe realizar un entrenador, es la organización de todo tipo de eventos y actividades con el objeto de fidelizar a los socios, alumnos, etc. en el lugar donde esté ejerciendo su labor docente.

Además de esta fidelización se obtendrán muchos otros beneficios de otro tipo, por ejemplo: más ingresos económicos, mejor imagen como entrenador ante Padres, socios, alumnos, etc.

A modo de ejemplo a continuación se describen algunos formatos que se pueden realizar.

Curso Integral de Tenis (concentración), programa de alto rendimiento en tenis

Este programa tiene una duración de dos semanas, y está pensado para alumnos desde la pre-competición a la competición, entre 8 y 17 años que deseen mejorar su tenis. Generalmente las edades son muy variadas: de entre 30 alumnos, puede haber aproximadamente 18 alumnos entre 10 y 14 años, 6 entre 8 y 10 y otros 6 alumnos entre las edades de 14 a 18 años.

Exactamente este curso no es exclusivo para jugadores de alto rendimiento (aunque el programa sí lo es). Siendo el horario con sus tres grupos-niveles (A, B y C), una de las claves para el buen funcionamiento y acoplamiento de los participantes. Los alumnos se reparten por nivel de juego, por ejemplo: si hay 30 alumnos, los 10 mejores van al grupo A, del 10 al 20 al grupo B y del 20 al 30 al grupo C, y dentro de cada grupo se forman subgrupos, de 4 a 5 alumnos.

Para el desarrollo del Curso Integral de Tenis se cuenta con una experimentada programación que se llevará a cabo en un ambiente distendido que posibilite la adquisición y asimilación de los fundamentos del Tenis.

La metodología que se utiliza, unida a una adecuación a cada nivel, garantiza rápidos progresos en los alumnos. Día a día desarrollaremos las características necesarias y valores personales, en todos sus alumnos e integrantes.

Este programa se creó hace más de veinte años utilizándose en stages de Tenis. Poco a poco se ha ido perfeccionando llegando al momento actual en el cual se está logrando una gran eficiencia.

Está diseñado para que los jugadores de buen nivel desarrollen todo su potencial. El programa es para jugadores serios, dedicados y disciplinados decididos a cumplir con las demandas de un programa tenístico de alto nivel.

Está planificado para lograr el crecimiento y perfeccionamiento completo de cada uno de los jugadores, ya que nuestra meta principal es el desarrollo del jugador a largo plazo sin dejarnos distraer por la búsqueda de resultados rápidos.

Para lograrlo el entrenamiento se basará en un plan de setenta horas, limitando el número de alumnos a un grupo pequeño que nos permita formar una relación personal con cada uno.

Curso Integral de Tenis Horario

Domingo: presentación del curso a organizadores, padres, alumnos, profesores, prensa, etc.
Pruebas de tenis, físicas y video grabación a los alumnos.
Reunión con los profesores..... 5 horas

Lunes a viernes x 2 semanas: programa tipo de alto rendimiento 66 horas

HORARIO	GRUPO A (10 alumnos)	GRUPO B (10 alumnos)	GRUPO C (10 alumnos)
8:30 a 9:40	Técnica	Preparación física	Táctica
9:40 a 10:10	Desayuno	Desayuno	Desayuno
10:10 a 11:20	Táctica	Técnica	Preparación física
11:20 a 12:30	Preparación física	Táctica	Técnica
12:30 a 14:00	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo
14:00 a 15:00	Video-táctica- psicología.	Ranking	Gran slam
15:00 a 16:00	Gran slam	Video-táctica- psicología	Ranking
16:00 a 17:00	Ranking	Gran slam	Video-táctica- psicología
17:00	Fin de jornada	Fin de jornada	Fin de jornada

Sábado:

1er. Sábado: torneo a "Doble eliminación" (alumnos)
2º. Sábado: entrega de premios, diplomas y despedida 9 horas

Seminario a profesores-padres: técnica, didáctica y correcciones, etc.

Total horas:..... 80 horas

Campus de tenis (polideportivo): tenis, vela e ingles. 15 días "Aprender y divertirse jugando".

Este tipo de actividad tiene como objetivo la formación de los niños/as sin perder de vista el aspecto lúdico que toda actividad debe tener en periodos vacacionales. Enseñanza de aspectos educativos importantes para el desarrollo de la persona: compañerismo, amistad, respeto por los demás, cooperación, etc. Incentivar la creatividad. Convivir de forma amistosa y cordial con el objetivo de entablar nuevas amistades. Adquisición de nuevos conocimientos sobre el tenis combinado con el aprendizaje de otros deportes mediante actividades alternativas. Una o dos semanas de duración.

IX STAGE DE TENIS-INGLES-VELA CLUB DE TENIS DOS MARES. LA MANGA DEL MAR MENOR

UN MODO PARA APROVECHAR BIEN LAS VACACIONES DE SUS HIJOS



- Organización y aprovechamiento del ocio.
- Desarrollo de la creatividad e iniciativa.
- Espíritu de convivencia y cooperación.
- Hábitos de disciplina y esfuerzo personal.
- Conocimiento y valoración de la naturaleza.
- Desarrollo físico integral.

Estos son, junto a otros específicos de cada actividad, los objetivos a conseguir y las capacidades a desarrollar en este sugestivo y ameno programa, en contacto con la naturaleza y en cordial convivencia con chicos y chicas de edades y aficiones semejantes.



HORARIO: Contando de antemano con la necesaria flexibilidad que la propia dinámica del grupo impone, las actividades se desarrollarán dentro del siguiente horario:

- DOS HORAS Y MEDIA DE CADA ACTIVIDAD
(TENIS, INGLES y VELA)**
- 8,00 h. Hora de levantarse.
 - 8,30 h. Desayuno.
 - 9,00 h. Comienzo de las actividades (hora y media cada actividad con rotación).
 - 13,30 h. Finalización de las actividades de mañana.
 - 14,30 h. Almuerzo.
 - 16,00 h. Comienzo de las actividades de la tarde (una hora por actividad con rotación).
 - 17,00 h. Final de las actividades de la tarde.
 - 20,00 h. Cena.
 - 21,00 h. Actividades (vídeos, fiestas disfraces, etc.).
 - 23,00 h. Finalización del día.

- FECHAS DEL CURSO: DEL 5 AL 19 DE JULIO (ambos inclusive)
- PARTICIPANTES NIÑOS-AS DE 8 A 17 AÑOS.
- INSTALACIONES: ALUMNOS Y PROFESORES RESIDIRAN EN EL CLUB DE TENIS DOS MARES, LA MANGA (Murcia).

NUEVE CANCHAS DE TENIS, FRONTON Y PADDEL.

INSTALACIONES RECREATIVAS: como pista de patinaje, futbito, baloncesto, mini-golf, camas elásticas, atracciones electrónicas y sala de vídeo.

- PRECIO DEL CURSO: 89.000 ptas. (incluye transporte, alojamiento, pensión completa, clases, etc.).

Todos los inscritos antes del 15 de mayo, tendrán obsequio de mochila con material HEAD y descuento sobre el precio total de 2.500 ptas., así mismo se sortearán entre ellos cinco raquetas HEAD.



STAGE DE TENIS
INGLES Y VELA



penn

COLABORAN
HEAD

SABENA
BELGIAN WORLD AIRLINES

Clinics (clínica)

La palabra se toma de su significado en el idioma inglés (clinic) y aún no ha sido aceptada por la Real Academia Española.

Un clinic es una actualización en los últimos avances técnicos, tácticos, físicos, etc. Consiste en dar a conocer las últimas novedades en entrenamientos, enseñar métodos de trabajo relacionados con todos los aspectos relacionados con nuestro deporte, e intercambiar información y conocimientos en las nuevas tendencias de entrenamiento. Suele ser corto, de una a tres horas de duración.

Clinicintegral detenis

Lugar:
Océánico Tennis Club
O' Fuerteventura, s/n 38400 - Puerto de la Cruz, Tenerife.
Tel. 922 380 323

Inscripción gratuita:
En la recepción del Club. Plazas limitadas.

Océánico Tennis Club

Os invita el domingo 22 de junio a las 12:30 horas en el local social del club al:

Clinicintegral detenis

Impartido por:
JOSE ANTONIO ARRANZ
PROFESOR ESPECIALIZADO EN CURSOS DE ALTO RENDIMIENTO

Para:
**Jugadores
Técnicos
Preparadores Físicos
Padres y madres de los alumnos de la escuela**

ACTUALIZACION EN TENIS

Fecha: domingo 22 de junio de 2008 a las 12:30 horas.

Nota: Al final de la presentación se repartirán a los asistentes obsequios de Ovogym y Babolat.

JOSE ANTONIO ARRANZ

Profesor especializado en Cursos de Alto Rendimiento.

- Licenciado en Educación Física
- Profesor Nacional de Tenis
- Coach Internacional por la Academia Bollelier
- Profesional Tennis por Van deer Meer

José Antonio Arranz comenzó su carrera profesional como jugador y entrenador en la Escuela Nacional de Tenis de Madrid. Tras trabajar durante 10 años para la Real Federación Española de Tenis como Profesor de la Escuela Nacional de Maestría formando a más de 5000 técnicos, ha sido director de varias Escuelas de Tenis en España y México. A lo largo de su carrera fue coautor del libro "Tenis 1 y 1/2. Comedia Olímpica Española" y de "Juega al tenis con nosotros" dirigido a los jugadores más jóvenes. Durante los últimos años ha sido ponente destacado en diferentes congresos de Tenis en España, Portugal, USA, México y Honduras.

Objetivos del Clinic

Con esta iniciativa se pretende facilitar la búsqueda de rendimiento y de la esencia técnico deportiva. Para ello pondremos al día a los asistentes al Clinic, en las últimas tendencias en cuanto a: Técnica, Táctica, Preparación Física, Preparación Mental y Nutrición complementarias a su entrenamiento habitual.

Programa

La estructura del "Clinic" consta de cinco partes:

- **Técnica:** Reconocer, valorar y utilizar la técnica de golpeo más adecuada para un desarrollo técnico natural.
- **Táctica:** El Programa Táctico tiene como objetivo demostrar como utilizan la táctica los mejores jugadores del circuito para ganar sus partidos.
- **Preparación Física:** Incrementar el nivel de conocimiento de la Preparación Física en los asistentes, para que puedan mejorar su Condición Física.
- **Preparación Mental:** Visualizar las pautas que seguirán los jugadores en la competición para controlar la ansiedad, etc.
- **Nutrición:** Explicar cómo tienen que alimentarse los jugadores para que puedan ofrecer un mejor rendimiento, cuánto, qué cantidad y qué comida se necesita antes, durante y después de la competición.

Cursos de inglés y tenis en Inglaterra.

Los cursos de inglés y tenis se diseñan para jugadores de nivel intermedio y avanzado de tenis, para que puedan recibir un entrenamiento profesional de tenis mientras mejoran sus habilidades con el inglés. Las clases de inglés son impartidas por profesores nativos altamente cualificados para transmitir y proporcionar a los alumnos las clases con gran energía y entusiasmo.

El programa presenta una oportunidad única para que los estudiantes entrenen con entrenadores profesionales en las magníficas instalaciones deportivas del College, cerca de Londres, siempre separados en grupos adaptados para cada nivel de habilidad y disfrutando de un entorno seguro, amistoso y estimulante. La duración ideal para obtener un buen aprovechamiento del curso, es de un mes.

GORST HILL

INGLES Y TENIS EN INGLATERRA

Jose A. Arranz

Torneos pro-Am

Esta modalidad de competición trata de un torneo tipo liguilla. Cada pareja está formada por un jugador amateur y un jugador profesional o profesor de tenis.

Torneos internos

Esta modalidad de competición tiene una gran aceptación por parte de los alumnos y jugadores de nivel principiante y medio, que desean divertirse compitiendo y disfrutar del tenis en un ambiente agradable y deportivo.

Ranking interno

Se suele realizar para elaborar un ranking interno, cuyos resultados actualizados semanalmente se podrá acceder desde la web del club. Es un método perfecto para mantener el espíritu competitivo, que a su vez sirve como herramienta de motivación y superación personal.

Torneos para menores

El tenis infantil así como nuestra escuela, ocupará un lugar muy importante dentro de nuestro club y servirá para la educación y la salud de los niños. Tiene como objetivo motivar a la cantera.

Torneos abiertos

Esta actividad tiene muy buena aceptación por parte de los aficionados y sirve para encontrar nuevos jugadores y dar a conocer nuestro club y sus actividades. Los categorías serán para hombres y mujeres de nuestro club o cualquier otro.

Torneos interclub

Se formarán equipos representativos de hombres, mujeres y niños que participarán en competiciones amistosas o federativas.

Torneos de padres e hijos

Oportunidad para que los padres pueden experimentar lo que sus hijos sienten como competidores.

Torneos para días especiales

"San Valentín".

"Torneo del Rosco de Navidad" (solidaridad).

"Calcuta" (Hándicap).

"Batalla de sexos"

"Carnaval"

Mixtos.

Veteranos.

Round Robin con exhibición de profesores.

Etc.

Bibliografía

- Tenis I. : Comité Olímpico Español. ISBN 84-87094-19-8
- Tenis II.: Comité Olímpico Español. ISBN 84-87094-120-1
- Moure, Andrade y Arranz. Curso Entrenador Nacional de tenis. ENMT, 1999
- Apuntes curso Entrenador Nacional de tenis. Área de docencia ENMT, 2006
- Arranz, J.A. (2013). Manual de Tenis y Pádel. No publicado.
- Moure, Andrade, Arranz y Del Rio. Monitor Nacional de Tenis. ENMT
- Aprende a jugar al tenis con Toni y Rafa Nadal (colección de vídeos).
- Álvarez, William "Pato". Sistemas de entrenamiento con jugadores de Copa Davis. Seminario Monográfico. ENMT-RFET. Barcelona.
- Bruguera, Luis. Sistemas de entrenamiento con jugadores de Copa Davis. Seminario Monográfico. ENMT-RFET. Barcelona.
- Moure, J., Andrade, J. C., Arranz, J. A. Ejercicios en progresión. Simposium Internacional. RFET. Madrid.
- Jack L. Groppe, Tenis para jugadores avanzados. Gymnos ISBN 84-8013-009-1
- Schonborn, R. Tenis: Entrenamiento técnico. Tutor
- Schonborn, Richard. Nuevos conceptos sobre la táctica. Seminario Monográfico "Táctica". RFET. La Manga. Murcia.
- Arranz, J. A. "Evolución de la Técnica del Tenis", V Simposium Internacional Vigo, Federación Gallega de Tenis.
- Arranz, J. A. "La interacción de los Fundamentos del Tenis", Congreso Hispano-Portugués de Tenis. Cáceres, Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura.
- Arranz, J. A. "Evolución del Tenis en España", X Simposio Nacional de Treinadores de Tenis. Albufera (Portugal) Federación Portuguesa de Tenis.
- Andrade, J. C., Arranz, J. A. "Pasar de Júnior a Sénior" 2º Simposio Ibérico de Tenis. Algarbe. (Portugal) Federación Portuguesa de Tenis y Federación Española de Tenis .
- Arranz, J. A. "Corrección de Golpes de Tenis: Comunicaciones Escuela Nacional de Maestría de Tenis RFET.
- Arranz, J. A. "La Academia Bolletieri" Informe sobre el éxito de la Academia de Tenis Nick Bolletieri en Bradenton, Florida, USA.
- Reginald Brace, Juegue al tenis. Planeta ISBN 84-320-4559-4
- Sánchez Bañuelos, F. Didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymnos
- Didáctica. Curso de Monitor de Tenis. Pablo del Rio. ENMT.
- Muska Mosston. La reforma de los estilos de enseñanza, Hispano Europea.
- Fidelus, Bases biomecánicas de la técnica deportiva. Madrid: INEF.
- Meinel y Schnabel, Teoría del movimiento. Motricidad deportiva. Stadium.



Recomendaciones para cursar la materia

Tener en cuenta las indicaciones que le dará su profesor al inicio de curso.

El profesor concretará al grupo de alumnos la periodización de los contenidos, la bibliografía y material de trabajo, las metodologías a seguir, así como otras pautas de interés que afectan al aprendizaje de la asignatura.

Asistir a las clases con el Manual y participar en ellas de forma activa. Lectura previa de la información antes de ser impartida en clase.

Elección del trabajo al comienzo de la asignatura y cumplir los plazos que establece el profesor en su elaboración.

Utilizar el horario establecido y el correo electrónico para la consulta y resolución de dudas al profesor.

Actividades complementarias

Se recomienda al alumno: visitar escuelas de tenis de prestigio para conocer su metodología, asistir a competiciones de tenis, practicar y entrenar el método.

