



Preparación de un plan de juego

Joey Rive y Scott Williams (EEUU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 66 (23): 19-21

RESUMEN

Este artículo comenta la importancia de contar con un plan de juego para el partido. Describe cada fase del proceso de planificación del juego, desde priorizar los estilos de juego hasta evaluar los partidos, y cómo poner este plan en acción con la habilidad de ser flexible cuando el cambio es necesario.

Palabras clave: plan de juego, consciencia, flexibilidad

Recibido: 14 de abril 2015

Aceptado: 15 de julio 2015

Autor correspondiente:

Scott Williams

Correo electrónico:

scott.williams@saintandrews.net

INTRODUCCIÓN

Contar con un plan de juego es vitalmente importante para el éxito total del jugador en los partidos, pues proporciona una dirección inicial desde el inicio de los mismos. Al comenzar un partido los jugadores suelen concentrarse en ser competitivos y lograr un buen inicio. Un plan de juego puede agregar otros propósitos. Los jugadores deben ser cuidadosos cuando preparan este plan pues su éxito depende de la ejecución de los tiros, y algunas veces lo que el jugador supone que va a funcionar bien, puede no ser como él esperaba.

PROCESO DE PLANIFICACIÓN DEL JUEGO

El proceso de planificación del juego es exactamente eso -un proceso- y se debe utilizar para ayudar a formular el mejor escenario posible para que el jugador logre el nivel competitivo. Los pasos siguientes ayudarán a los jugadores y a los entrenadores a diseñar un plan de juego básico:

1- Priorizar los estilos de juego

El jugador debe enlistar sus estilos de juego preferidos desde los más favoritos a los menos favoritos, algo que dependerá en gran medida de cada individuo y de lo que considere alcanzable y confortable. Los jugadores deben tener en mente su mejor plan de acción, seguido por un segundo, un tercer y un cuarto plan de acción.

2-Evaluar las fortalezas y debilidades para los estilos favoritos prim-ero y segundo

Los jugadores evalúan sus fortalezas y debilidades en sus estilos de juego número uno y dos. Por ejemplo, si el estilo principal de un jugador es saque y volea, sus fortalezas pueden ser el servicio y la primera volea, y una debilidad podría ser pelotear desde la línea de fondo. Si su estilo número dos es el estilo agresivo desde la línea de fondo, una fortaleza podría ser atacar con un golpe de derecha invertido, y una debilidad podría ser el revés paralelo.

3- Priorizar patrones de juego dentro del estilo

Estos patrones de juego son opciones dentro de un estilo. Los jugadores deberían dar prioridad a las opciones de juego de servir y recibir. Por ejemplo, si el estilo de juego de un jugador es un híbrido de servicio-y-volea y atacar desde la línea de fondo, podría utilizar las siguientes opciones para el juego con su servicio.

- Opción 1 – Sacar abierto cortado desde el lado de iguales, subir a la red y volear a la cancha abierta.

Servicio con kick desde el lado de la ventaja, hacer una aproximación a la red, y volear a la cancha abierta.

- Opción 2 – Sacar a la T, tratar de mover la próxima pelota y atacar con un golpe de derecha.
- Opción 3 – Sacar al cuerpo del adversario y volear a la cancha abierta.

El jugador podría utilizar las opciones siguientes para los juegos de devolución:

- Opción 1 – Neutralizar la devolución al medio de la cancha, tratar de presionar con el golpe de derecha al revés del adversario, y subir a la red.
- Opción 2 – Ejecutar el segundo servicio del adversario, y golpear paralelo con desplazamiento en dirección a la red tras este tiro.

4-Practicar las opciones

Los jugadores deberían practicar cada opción dos o tres veces por semana, jugando juegos a 7 puntos con un amigo. Si la opción que está trabajando el jugador es la devolución paralela, y por error pega cruzado, se debe jugar el punto nuevamente. El jugador debería practicar esta opción lenta y deliberadamente.

5- Jugar sets de práctica y registrar los resultados

El jugador debe jugar de tres a cinco sets de práctica y llevar un registro de su rendimiento con las diferentes opciones dentro del estilo de juego. El jugador puede usar los sets de práctica para registrar las emociones, la focalización, la intensidad, y todos los ajustes estratégicos positivos hechos durante los sets de práctica. Deberá calificar estas categorías de 1 a 10. Luego de ver estas calificaciones, los jugadores podrán hacer un análisis de sus sets de práctica y ver cómo lograr un mejor juego de partidos.

6- Jugar bajo presión

El jugador debería entrar al torneo o competición de la liga y esmerarse para jugar las opciones bajo presión. La competición será la evaluación de la perseverancia y disciplina del jugador.

7- Evaluar los partidos

Después de cada partido, el jugador deberá considerar si alguna acción o falta de acción podría haber logrado un mejor juego. El jugador deberá hacer esto durante un mes luego de cada set de práctica, partido de práctica o partido real. Esto ayuda a todos los jugadores a aprender sobre ellos mismos y sobre su juego. Ellos crean un plan de acción efectivo para luego reproducir

durante el juego de alto rendimiento.



Si bien una estrategia buena y sólida contra un adversario es importante, el plan de juego debería ser simple. Unos pocos puntos simples pueden ayudar mucho al jugador en momentos de necesidad, pero, lo que es más importante, pueden evitar que el jugador se vea sobre cargado con pequeños detalles. Algunos tenistas prefieren contar con gran cantidad de información sobre sus próximos adversarios, mientras que otros prefieren saber menos. Independientemente de las preferencias, el jugador debe mantener la información sencilla, y recordar concentrarse más en lo que puede controlar, como sus propias habilidades, su actitud y su confianza. La sección siguiente proporciona algunos consejos más que pueden hacer que el plan de juego sea más efectivo.

PLAN DE JUEGO EN ACCIÓN

Los siguientes consejos para evaluar un plan de juego en acción se basan en que el jugador mantenga la flexibilidad con respecto a lo que está trabajando ese día, manteniéndose con eso, y evaluando y haciendo los ajustes necesarios. Algunas veces, durante un partido, la técnica se puede quebrar, entonces es conveniente recurrir a técnicas de auto corrección para que el jugador se refocalice. Sin embargo, los jugadores necesitan saber competir, independientemente de cómo estén jugando o cómo se sientan. A continuación, algunos consejos para la implementación del plan de juego.

- Ser flexible – Una de las mejores formas de un buen plan de juego se adquiere jugando contra el adversario. Quizás, algo que el jugador supuso que sería efectivo, no funcione pues el jugador no está ejecutando un tiro en particular de manera efectiva, ese día, o quizás sea una mala combinación de estilos de juego. Independientemente de esta situación, el plan de juego está sujeto a cambios, y el jugador debe ser flexible ante estas situaciones. De hecho, rara vez juegan los competidores un partido en el cual todos los intentos funcionan perfectamente. Cuando juega un partido, el jugador debería tratar de probar cosas constantemente, y registrar las respuestas, y luego almacenar la información para su uso posterior.

- Evaluar el plan de juego – Evaluar cuán bien podrá el jugador contraatacar los tiros del adversario es el inicio de un proceso para saber cómo funciona el plan de acción ante una situación dada. El jugador debe tener presentes las estrategias siguientes para contrarrestar los tiros del adversario y saber cómo combina con el plan de juego del competidor.

- » Estar en el mismo nivel – Parte de una buena estrategia defensiva es poder estar a la altura del adversario. El jugador debe evaluar esto inmediatamente y rápidamente decidir si va a cambiar el juego con una variedad de tiros. Estar a la altura de un adversario, o bien hace que éste cambie su juego o que cometa más errores. En esta

situación, el jugador está haciendo de manera efectiva lo que gusta hacer el adversario, y está reaccionando ante los tiros de éste. Esta estrategia puede ser intimidante y obligar al jugador a reevaluar sus propios métodos de ganar puntos.

- » Defensa a Ataque – La habilidad de aprovechar los mejores tiros del adversario y construir la ofensiva a partir de ellos es muy efectiva. Esto puede y debe hacerse, pues da a los jugadores la mejor posibilidad de ganar puntos. Cuando los jugadores pasan de la defensiva a la ofensiva, toman la pelota antes o devuelven un tiro con uno mejor. Cada punto oscila entre ataque y defensa y viceversa, entonces pensar conscientemente en ello mejora el trabajo de pies y la selección de los tiros.

- Hacer cambios tácticos cuando sea necesario – Si el jugador está ganando, no debería cambiar. Si está perdiendo con un plan en particular, quizás se deba a que su plan está favoreciendo las fortalezas del adversario. Por ejemplo, un jugador elige jugar de fondo y agresivamente, pero luego cambia y contraataca. El ritmo de juego está alimentando lo que favorece al adversario. Es, por lo tanto, imprescindible que realice cambios tácticos en su estilo de juego. Por ejemplo, un jugador puede tratar de presionar golpeando la pelota más fuerte. Si no funciona, debería cambiar a una estrategia o a un plan alternativo predeterminado dentro de su propio estilo de juego.

- Ser consciente de los quiebres en la técnica – Es importante tener en cuenta que un plan puede fallar como resultado de un quiebre en la técnica. Una buena técnica ayuda a contrarrestar los trios del adversario de manera más efectiva. Si la técnica del jugador es deficiente, una debilidad puede impedir que realice tiros suficientemente efectivos como para recuperarse ofensivamente.

- No quedar atrapado en las emociones – Algunos jugadores muestran excesivas emociones y frustración cuando pierden tiros, golpean sus raquetas, controlan la tensión y preguntan porqué no la sienten bien y gritan que no la sienten. Cuando un día todo sale bien, todo funciona y cada tiro se siente bien, el jugador se encuentra en la zona y nada puede fallar. Pero, alcanzar esta zona puede ser difícil de lograr, entonces, lo mejor es competir y trabajar arduamente cada punto. Aquellos jugadores que se dejan arrollar por su frustración no tienen posibilidad de estar en la zona.

CONCLUSIÓN

A la hora de crear un plan de juego distinto para cada adversario, recordemos que cada jugador es diferente. Algunos preferirán incluir una estrategia para cada fase del juego. Por ejemplo, un jugador podrá preferir utilizar mayormente saques con kick, altos y pelotas pesadas hacia el revés en la devolución, ir detrás del jugador en los tiros de transición o explorar la velocidad del adversario avanzando. Otros preferirán focalizarse en lo que hacen mejor, y utilizar su propio estilo de juego como base para su plan. Cuando un jugador utiliza su estilo de juego preferido, es importante que conozca las tendencias del adversario. Independiente de cuán específico sea el plan, el objetivo principal es ser flexible, continuar con lo que se hace mejor, y estar preparado para explorar diferentes modos de ejecutar el plan de juego.

REFERENCIAS

Extracto del libro *Tennis Skills & Drills* (Human Kinetics), escrito por Joey Rive y Scott C. Williams. Reimpresión permitida

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Joey Rive y Scott Williams 2015



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)