

Cómo practicar la devolución +1 golpe en el tenis profesional

Philipp Born¹ y Tobias Vogt^{1,2}

¹Instituto de Educación Deportiva Profesional y Calificaciones Deportivas, Universidad Deportiva Alemana de Colonia, Alemania. ²Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Waseda, Japón.

RESUMEN

El objetivo de este artículo es analizar la colocación de los golpes de devolución, el 3er golpe y el 4º golpe en el tenis femenino profesional. En base a recientes publicaciones científicas (Born et al., 2021), se derivarán de estos resultados recomendaciones de entrenamiento, así como patrones de entrenamiento. Para las devoluciones, las recomendaciones de entrenamiento incluyen jugar a las zonas centrales y más allá de la línea de servicio. Para los 3os golpes, se recomienda, por ejemplo, entrenar el golpeo hacia las zonas c, mientras que para los 4os golpes se recomienda, por ejemplo, golpear con más frecuencia hacia el revés o hacia el lado más débil del adversario. Se muestran ejemplos de entrenamiento para cada golpe.

Palabras clave: apertura del juego ampliada, colocación de los golpes, análisis del partido, zonas de la pista.

Recibido: 18 septiembre 2021

Aceptado: 6 noviembre 2021

Correspondencia: Philipp Born.
Email: p.born@dshs-koeln.de

INTRODUCCIÓN

La apertura del juego extendido, que consiste en el saque, la devolución, el 3º y el 4º golpe es una situación crucial en el tenis (Born, 1996; Born, 2017; Weber & Born, 2012). Esto se debe a que cada punto tiene que empezar claramente con un saque que, en la mayoría de los casos, va seguido de una devolución. Además, el 70% de todos los puntos se juegan con cuatro o menos golpes (Born, 2017; Fernandez-Fernandez et al., 2007; O'Shannessy, 2016; Weber et al., 2010; Weber & Born, 2012). Dado que la investigación sobre el tenis ha abordado ampliamente el saque (por ejemplo, Born, 2017; Grambow et al., 2021; Meffert et al., 2018; O'Donoghue & Brown, 2008), este artículo se centra en el entrenamiento de la devolución, el 3º y el 4º golpe, en particular con respecto al tenis femenino profesional.

Varios factores son importantes para un gran golpe exitoso: la velocidad, el efecto, el porcentaje y la colocación. A continuación, nos centraremos en esta última. De acuerdo con los principios tácticos, la colocación del golpe en determinadas zonas de la pista puede utilizarse para desplazar a la oponente fuera de la pista, empujarla hacia atrás y, por tanto, alejarla de la línea de fondo o ponerla bajo presión de tiempo (Crespo y Miley, 1998; Ferrauti, Maier y Weber, 2014; Tiley, 2002; Schönborn, 2012). Además, un golpe mal colocado (por ejemplo, demasiado corto) puede poner a las jugadoras en una situación difícil.

MUESTRA

Formaron parte de la muestra 28 jugadoras profesionales (edad media: 23,5 años; ranking medio de la WTA: 253,3) del WTA y del ITF Tour en los años 2018-2020.

RESULTADOS SOBRE LA COLOCACIÓN DE LOS GOLPES

Colocación de la devolución

De acuerdo con la colocación de la devolución de los jugadores en la muestra (Figura 1a; Born et al., 2021), se pueden derivar las siguientes recomendaciones de entrenamiento:

- Golpear la devolución a las zonas centrales y por detrás de la línea de servicio (zonas 1b, 2b, 1d, 2d).
- Golpear la devolución con más frecuencia hacia el lado del revés/débil.

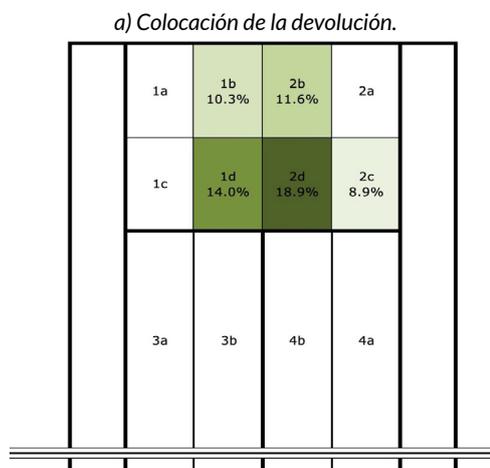


Figura 1a. Zonas objetivo según las recomendaciones de entrenamiento para la devolución (a). Cuanto más oscuro es el verde, más frecuentada es la zona.

Como se considera que una devolución profunda es más eficaz, la tercera recomendación de entrenamiento para la devolución es:

- Golpear la devolución a las zonas más profundas (1b, 2b) manteniendo un alto porcentaje de entrada.

Colocación de los 3^{os} golpes

La colocación de los 3^{os} golpes de las jugadoras profesionales se muestra en la Figura 1b (Born et al., 2021). En consecuencia, las recomendaciones de entrenamiento derivadas son:

- Golpear el 3^{er} golpe en las zonas exteriores y por detrás de la línea de servicio (zonas 1a, 1c, 2a, 2c).
- Golpear los 3^{os} golpes con más frecuencia hacia el lado del revés/débil.

Se puede argumentar que muchos de los 3^{os} golpes que cayeron en 2d estaban destinados a ir a 2c ya que las zonas c son ideales para mover al oponente fuera de la cancha mientras se mantiene una alta velocidad de la pelota. De ahí la tercera recomendación de entrenamiento sobre dónde colocar el 3^{er} golpe:

- Golpear el 3^{er} golpe a las zonas c, especialmente a la zona 2c mientras se mantiene un alto porcentaje de pelotas dentro.

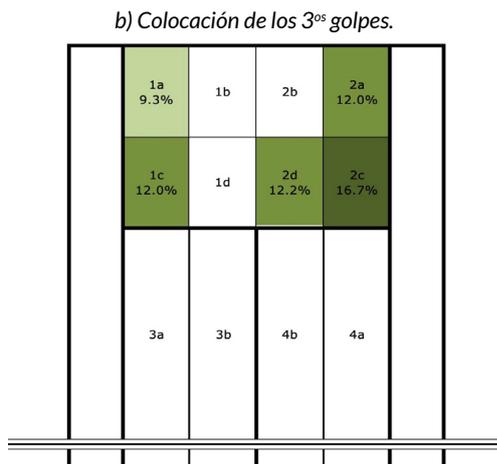


Figura 1b. Zonas objetivo según las recomendaciones de entrenamiento para el 3^{er} golpe (b). Cuanto más oscuro es el verde, más frecuentada es la zona.

Colocación de los 4^{os} golpes

La colocación de los 4^{os} golpes de las jugadoras profesionales está, al menos en parte, correlacionada con las diferentes colocaciones de los 3^{os} golpes (Figura 1c; Born et al., 2021). Pero, dado que el 4^o golpe se juega más a menudo fuera de una situación defensiva que el 3^{er} golpe, su colocación es más dispersa. En consecuencia, las recomendaciones de entrenamiento para el 4^o golpe son:

- Golpear el 4^o golpe por detrás de la línea de servicio y, cuando sea tácticamente necesario, lejos de las líneas (2d y 1d).
- Golpear los 4^{os} golpes con más frecuencia hacia el revés/ el lado más débil del adversario.
- Cuando sea tácticamente apropiado, golpear el 4^o golpe a 2c mientras se mantiene un alto porcentaje de pelotas dentro.

Tenga en cuenta que jugar más cerca de las líneas podría aumentar el número de errores. Encuentre la mejor solución para mantener una alta consistencia mientras juega a las zonas tácticamente inteligentes.

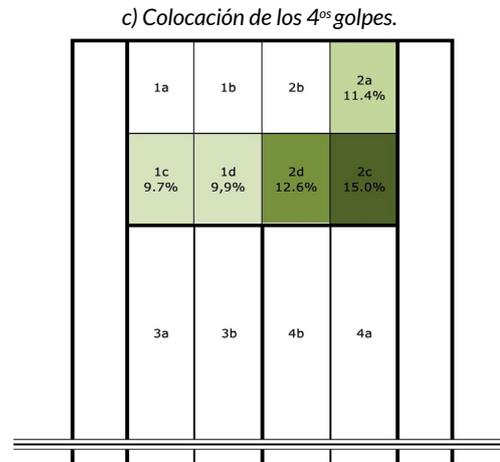


Figura 1c. Zonas objetivo según las recomendaciones de entrenamiento para el 4^o golpe (c). Cuanto más oscuro es el verde, más frecuentada es la zona.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN AL ENTRENAMIENTO

Es esencial no sólo conocer la mejor colocación de los diferentes golpes (es decir, las zonas objetivo), sino saber cómo aplicar mejor estos conocimientos en el entrenamiento diario. Por lo tanto, a continuación, se presentan patrones de entrenamiento específicos. Todos los patrones de entrenamiento se describen para dos jugadores y un entrenador, pero pueden ajustarse fácilmente a menos o más jugadores. En primer lugar, el patrón de entrenamiento respectivo se centra en una alta repetición de golpes para lograr la estabilidad (Ferrauti, Maier y Weber, 2014). En segundo lugar, el enfoque progresa a la aplicación del golpe en la apertura del juego extendido para simular las demandas específicas de la competición (Krause, Buszard, Reid, Pinder & Farrow, 2019). Hay que tener siempre en cuenta que una buena colocación es tan buena como el porcentaje de pelotas dentro con el que se ejecutan los golpes; por lo tanto, hay que aspirar a más del 80% de pelotas dentro (Born et al., 2021).

Devolución

En general, la devolución debería tener una prioridad mucho mayor en el entrenamiento de la que suele tener, ya que es uno de los golpes más jugados y, por tanto, importantes en un partido de tenis. Por lo tanto, siempre que practiques el saque, añade la devolución con respecto a las recomendaciones específicas de entrenamiento.

Ejercicio n° 1:

La jugadora 1 devuelve, el entrenador o la jugadora 2 sacan. La jugadora 1 tiene una zona de destino para sus devoluciones (Figura 2a). Aunque al principio se conoce la dirección del saque, esta ventaja desaparece cuando avanza el ejercicio. Se cuentan las devoluciones (de diez) que entran en la zona objetivo. Para garantizar un número elevado de repeticiones, la jugadora que devuelve, devuelve todos los saques, independientemente de si el saque está dentro o fuera.

Ejercicio nº 2:

La configuración es la misma que en el ejercicio nº 1. La zona de destino es más detallada ahora (Figura 2b), por lo que la jugadora que devuelve recibe tareas específicas sobre dónde dirigir sus devoluciones, por ejemplo: "Apuntar al lado del revés (2b, 2d)", "apuntar a las zonas más profundas (1b, 2b)", o "apuntar a una zona específica dependiendo de la dirección del saque" (por ejemplo, saque abierto desde el deuce \square devolver a 1b/1d).

Ejercicio nº 3:

La configuración y las tareas son las mismas que en el ejercicio nº 1 o nº 2, pero el punto es abierto. Cuando el jugador que resta, lo hace a la zona objetivo requerida, gana un punto extra.

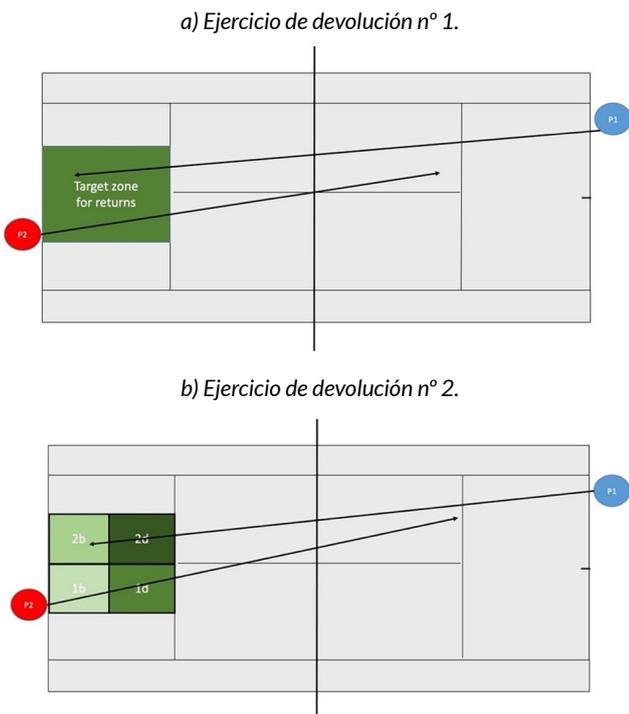


Figura 2. Ejercicios de devolución nº1 (a) y nº2 (b).

3^{os} golpes

El 3^{er} golpe es también una parte crucial de la apertura del juego extendido, pero a menudo también se descuida en cuanto a ejercicios específicos dentro de las sesiones de entrenamiento. Los siguientes ejercicios son fáciles de implementar en el entrenamiento y aumentarán la calidad del 3^{er} golpe enormemente.

Ejercicio nº 1:

La jugadora 1 imita un movimiento de saque sin llegar a golpear la pelota. El entrenador alimenta la pelota desde la posición de devolución (Figura 3a) y pone a la jugadora en diferentes situaciones para su 3^{er} golpe variando la velocidad, el efecto, la colocación y la altura de la pelota. Las jugadoras obtienen zonas específicas a las que apuntar: al principio a las zonas exteriores detrás de la línea de servicio (1a, 1c, 2a, 2c) y posteriormente a objetivos más específicos como las zonas exteriores del lado del revés (por ejemplo, 2a y 2c) o las zonas c.

Ejercicio nº 2:

La jugadora 1 saca a la jugadora 2 mientras el entrenador se coloca detrás de la jugadora 2 para alimentar una pelota en lugar de la devolución cuando sea necesario (Figura 3b). Los jugadores realizan el saque, la devolución, el 3^o y el 4^o golpe en las mismas zonas objetivo que en el ejercicio 1. El 4^o golpe proporciona una retroalimentación instantánea de la calidad del 3^{er} golpe.

Ejercicio nº 3:

Los jugadores juegan puntos, y el sacador gana puntos extra por golpear el 3^{er} golpe a la zona objetivo requerida.

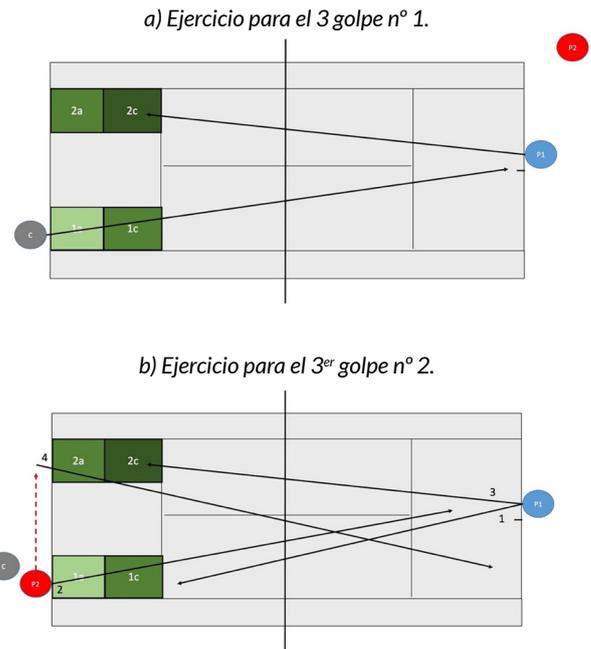


Figura 3. Ejercicio para 3^{er} golpes nº 1 (a) y nº 2 (b).

4^{os} golpes

Aunque el 4^o golpe es la "última" parte y el golpe menos jugado dentro de la apertura del juego extendido, sigue siendo el 2^o golpe del jugador que resta, por lo tanto, es importante y debe ser practicado en combinación con la devolución (Born et al., 2021).

Ejercicio nº 1:

La jugadora 1 está en posición de devolución con la jugadora 2 esperando detrás de ella (Figura 4). El entrenador realiza el saque y luego lanza otra pelota a la jugadora para que realice la devolución y el 4^o golpe. Al hacer esto, las jugadoras realizan muchas repeticiones de devolución y 4^{os} golpes y el entrenador puede controlar qué tipo de devolución y 4^{os} golpes tienen que realizar. Las zonas objetivo para los 4^{os} golpes difieren dependiendo de la situación táctica: En una situación neutral u ofensiva, los jugadores deben apuntar a 2c, mientras que en una situación más defensiva, el primer objetivo debe ser simplemente por detrás de la línea de servicio.

Ejercicio nº 2:

Los jugadores juegan puntos entre sí. El jugador que devuelve gana puntos de bonificación, ya sea cuando golpea el 4^o golpe en una de las zonas objetivo o sólo cuando golpea en la zona objetivo tácticamente inteligente (por ejemplo, situación ofensiva -> 2c).

Ejercicio combinado:

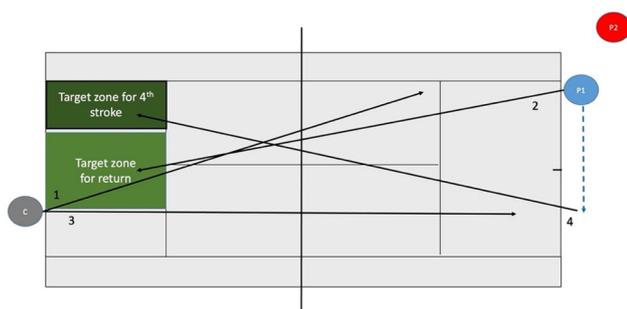


Figura 4. Ejercicio para el 4º golpe nº 1.

Dos jugadores juegan peloteos comenzando con el saque y la devolución. Para cada golpe (incluido el saque) hay zonas objetivo específicas a las que los jugadores deben golpear los respectivos golpes (p. ej., saque abierto, devolución a zonas centrales detrás de la línea de servicio, 3º golpe a 2c, 4º golpes al lado del revés por detrás de la línea de servicio). Por cada golpe en en la zona, los jugadores ganan un punto, por cada golpe combinado (por ejemplo, la devolución y el 4º golpe ambos van a la zona) tres puntos. Los jugadores cuentan sus puntos como equipo o entre ellos. Nota: jugar sólo los peloteos de cuatro golpes en lugar de todo el peloteo provoca más repeticiones de una apertura de juego prolongada en un tiempo determinado y, por lo tanto, favorece la concentración en ese aspecto.

CONCLUSIONES

Las investigaciones demuestran que existen ciertas zonas objetivo recomendables en la pista de tenis con respecto a los diferentes golpes de apertura del juego extendido. Se trata, por ejemplo, de restar a las zonas centrales detrás de la línea de servicio, de golpear el 3º golpe hacia las zonas exteriores y el 4º golpe por detrás de la línea de servicio hacia el revés o el lado débil del adversario, respectivamente. Los entrenadores y los jugadores deben ser conscientes de esto y poner en práctica de forma específica la colocación de los golpes en su entrenamiento diario.

AGRADECIMIENTOS, FINANCIACIÓN O CONFLICTOS DE INTERESES

Los autores desean extender su sincero agradecimiento a la Federación Internacional de Tenis (ITF) por los valiosos intercambios en el proceso de realización de esta investigación, así como por el suministro de material de vídeo para los análisis de datos. El estudio fue financiado por el Programa de Subvenciones de la ITF 2019-2020. Todos los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

REFERENCIAS

- Born, H.-P. (1996). Aufschlag und Return. Deutsche Tennis-Zeitung, 50 (9), 64-65.
- Born, P. (2017). Systematische Analyse der erweiterten Spieleröffnung des Aufschlägers im Herrentennis der Weltspitze inklusive Ableitung anwendung-sorientierter Trainingsformen. Dissertation, Deutsche Sporthochschule Köln. https://fs.dshs-koeln.de/portal/files/3027793/Dissertation_Philipp_Born_2017.pdf
- Born, P., Malejka, L., Behrens, M., Grambow, R., Meffert, D., Breuer, J., Vogt, T. (2021). Stroke placement in women's professional tennis: What's after the serve?. International Journal of Racket Sports Science, 3(1), 37-45. <https://doi.org/10.30827/Digibug.70281>
- Crespo, M. & Miley, D. (1998). Advanced Coaches Manual. London: The International Tennis Federation, ITF Ltd.
- Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., Fernandez-García, B. & Mendez-Villanueva, A. (2008). Match activity and physiological load during a clay-court tennis tournament in elite female players. Journal of Sports Science, 26 (14), p. 1589-1595. <https://doi.org/10.1080/02640410802287089>
- Ferrauti, A., Maier, P. & Weber, K. (2014). Handbuch für Tennistraining (3. überarb. und erw. Auflage von Tennistraining). Aachen: Meyer & Meyer.
- Grambow, R., O'Shannessy, C., Born, P., Meffert, D., & Vogt, T. (2021). Serve efficiency development indicates an extended women's tennis world class cohort: Analysing 14 years of Ladies Wimbledon Championships - implications for coaching. Human Movement, 22(2), 43-52. <https://doi.org/10.5114/hm.2021.100011>
- Krause, L.M., Buszard, T., Reid, M., Pinder, R. & Farrow, D. (2019). Assessment of elite junior tennis serve and return practice: A cross-sectional observation. Journal of Sports Science, ;37 (24), 2818-2825. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1665245>
- Meffert, D., O'Shannessy, C., Born, P., Grambow, R., & Vogt, T. (2018). Tennis serve performances at break points: Approaching practice patterns for coaching. European journal of sport science, 1-7. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1490821>
- O'Donoghue, P. & Brown, E. (2008). The Importance of Serve in Grand Slam Singles Tennis. International Journal of Performance Analysis in Sport, 8 (3), 70-8. <https://doi.org/10.1080/24748668.2008.11868449>
- Schönborn, R. (2012). Strategie + Taktik im Tennis. Gelnhausen: Wagner.
- Tiley, C. (2002). A winning game plan for all-court players. ITF Coaching and Sport Science Review, 27, 7-9. https://www.itf-academy.com/?view=itfvie_w&academy=103&itemid=1168
- Weber, K. & Born, P. (2012). Die besondere Bedeutung der erweiterten Spieleröffnung im Leistungstennis. Leistungssport, 6, 26-32.
- Weber, K., Exler, T., Marx, A., Pley, C., Röbbel, S. & Schäffkes, C. (2010). Schnellere Aufschläge, kürzere Ballwechsel und höherer Zeitdruck für Grundschnelle in der Tennis-Weltspitze. Leistungssport, 5, 36-42.

Copyright © 2022 Philipp Born y Tobias Vogt



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)

