



Enseñanza del juego en la red a los tenistas iniciantes.

Hrvoje Zmajic.

Federación Internacional de Tenis.

RESUMEN

Este artículo proporciona consejos prácticos para enseñar el juego en la red a los tenistas iniciantes. La aplicación de las metodologías de enseñanza modernas, el material adaptado y las canchas más pequeñas crean las oportunidades para el aprender el juego en la red con éxito desde el inicio. La sensación de éxito y competencia son factores de motivación importantes que animan a los jugadores a practicar su juego en la red y hacer que sea una parte importante de su estilo de juego.

Palabras clave: Juego en la red, Metodología de enseñanza moderna, Intenciones tácticas.

Recibido: 20 de Junio 2013

Aceptado: 16 de Julio 2013

Autor correspondiente: Hrvoje Zmajic, Federación Internacional de Tenis.

Email: zmajic@zg.t-com.hr

INTRODUCCIÓN

El tenis de hoy se basa fundamentalmente en el juego de fondo apoyado por un servicio y devolución excelentes. El modo tradicional de subir y jugar en la red casi ha desaparecido totalmente del juego moderno. Lo que realmente se observa es que los jugadores suben a la red para terminar el punto o crear una situación de sorpresa utilizando el patrón táctico de servicio y volea. Sin embargo, el juego en la red sigue siendo un aspecto muy importante del juego de los tenistas y se debe aprender desde el comienzo.

[El método tradicional de enseñar el juego en la red se puede resumir de la siguiente manera:](#)

- Atrapar la pelota.
- "Bloquear la pelota".
- Establecer un peloteo (jugador/entrenador) dentro de una distancia cercana.
- Mejorar las voleas aumentando la distancia del peloteo.
- Añadir golpes de aproximación y jugar puntos.

[Consecuencias usuales de la "metodología tradicional":](#)

- Decisiones malas o falta de decisiones.

- Movimientos de preparación hacia atrás amplios.
- Posición estática cerca de la línea de saque.
- "Escaparse" de la red.
- Enseñar una "técnica defensiva" (pegar de abajo hacia arriba).

Analizando esta metodología tradicional de enseñar el juego en la red se observa que sigue la misma lógica que la enseñanza del juego de fondo ¡con el mismo objetivo de enseñar el peloteo! Sin embargo, para jugar con éxito en la red, los jugadores suelen realizar uno o dos tiros para finalizar el punto dirigiendo la pelota lejos del adversario.

Por lo afirmado anteriormente, necesitamos considerar un modo diferente de enseñar el juego en la red teniendo en cuenta los siguientes elementos:

- La intención táctica principal del juego en la red es terminar el punto.
- Es necesaria una reacción y toma de decisiones rápida.
- Es fundamental realizar una mecánica del golpe simple y estable bajo presión.
- El jugador debe llevar a cabo un juego de pies rápido al tiempo que mantiene una posición óptima en la cancha.

Los elementos anteriores se pueden lograr si la metodología de enseñanza aplica los principios siguientes:

- Crear situaciones de juego progresivas que integren percepción, toma de decisiones, ejecución y posición en la cancha desde el inicio.
- Desarrollar habilidades técnicas en un contexto táctico (la técnica debe cumplir con la intención táctica).
- Utilizar preguntas efectivas para que los jugadores comprendan las consecuencias de un tiro en particular.
- Utilizar variaciones de tiros para aprender desde las diferencias y enseñar lo imprevisible.
- Utilizar las posibilidades de aprendizaje implícito cuando sea posible (el jugador no tiene consciencia del contenido que se enseña).

ETAPAS CLAVE DE LA ENSEÑANZA DEL JUEGO EN LA RED

La tabla siguiente muestra los elementos técnicos y tácticos para las 6 etapas clave de la enseñanza del juego en la red para jugadores iniciantes.

	ETAPA	ELEMENTOS TÁCTICOS CLAVE	ELEMENTOS TÉCNICOS CLAVE
1	Atrapar la pelota antes del bote.	Percepción/ reacción.	Colocar las manos (punto de impacto) delante del cuerpo.
2	Atrapar la pelota en el aire sobre un obstáculo.	Crear ventaja dirigiendo la pelota lejos del adversario.	Punto de impacto delante del cuerpo.
3	Interceptar la pelota.	Mantenerse jugando el punto evitando que pase la pelota. Cubrir la cancha.	Punto de impacto delante y al lado del cuerpo. Empuñadura adecuada.
4	Dirigir la pelota.	Tener ventaja en el punto dirigiendo la pelota lejos del adversario.	Movimiento de la raqueta de arriba hacia abajo durante la fase de golpeo. Empuñadura adecuada.
5	Colocarse cerca de la red.	Tener ventaja o terminar el punto dirigiendo la pelota lejos del adversario.	Split-step con ritmo.
6	Subir a la red utilizando el tiro de aproximación o la volea.	Cuándo o dónde pegar un tiro de aproximación. Cubrir la cancha.	Trabajo de pies antes de la 1a volea.

Tabla 1. Los elementos técnicos y tácticos para las 6 etapas

Atrapar la pelota antes del bote

Las habilidades de recepción suelen ser las más deficientes entre los jugadores iniciantes. El tiempo de reacción más corto

comparado con el juego de fondo crea aún mayores exigencias en estas habilidades en el juego en la red.

Por esta razón, y para lograr mayor éxito, los jugadores iniciantes deben aprender a atrapar la pelota en el aire en situaciones muy sencillas. La situación más fácil es después de un lanzamiento vertical de la pelota o después de una caída vertical, más exigente para jugadores iniciantes (foto 1).



Foto 1. Lanzamiento vertical.

Ya en esta etapa, es muy importante comprobar la posición de espera alerta y las reacciones rápidas de las manos delante del cuerpo.

Atrapar la pelota en el aire sobre un obstáculo.

En esta etapa el jugador está aún atrapando la pelota. La mayor diferencia es que la pelota se mueve tanto en el plano horizontal como en el vertical, creando nuevas exigencias para las habilidades de recepción.

Ya en esta etapa el jugador debe comenzar a aprender el pensamiento táctico mediante una buena colocación en la cancha según las distintas direcciones de la pelota (foto 2) y también "lanzar" la pelota lejos del adversario hacia el lado "izquierdo o derecho" de la cancha.



Foto 2. Lanzar la pelota lejos del adversario.

La "disposición" mental en la posición de inicio y la posición de las manos que permiten encontrar la pelota delante del cuerpo son puntos importantes para los entrenadores.

Interceptar la pelota

En esta etapa el jugador debe aprender la habilidad de interceptar la pelota en el aire con la raqueta (foto 3). En teoría, si el jugador puede evitar que todas las pelotas le pasen, seguirá jugando el punto, y probablemente lo ganará.

Esta etapa enseña a localizar el punto de impacto delante del cuerpo sin realizar un movimiento amplio hacia atrás, el problema más común entre los jugadores iniciantes.



Foto 3. Interceptar la pelota.

Los puntos de comprobación clave para los entrenadores son la consistencia y la posición en la cancha además del punto de impacto delante del cuerpo, el juego de pies y la reacción ante las diferentes trayectorias de la pelota.

Dirigir la pelota

El posicionarse rápidamente y la toma de decisiones con tiros precisos son algo crucial para jugar en la red con éxito, tanto para los iniciantes como para los profesionales.

En esta fase los jugadores utilizan la precisión dirigiendo la pelota lejos del adversario para ganar los puntos (foto 4). Esta fase permitirá el aprendizaje de la toma de decisiones en los jugadores iniciantes. Al mismo tiempo, se define un área como objetivo cerca de la red, no requiere potencia, y lo fundamental es dirigir la pelota sin realizar un movimiento hacia atrás amplio.



Foto 4. La toma de decisiones

El movimiento de la raqueta de arriba hacia abajo es un punto de comprobación técnica importante que permitirá que los

jugadores aprendan a tener una actitud ofensiva en una etapa temprana del aprendizaje del juego en la red.

Colocarse cerca de la red

Al empezar a jugar puntos, los jugadores descubrirán la diferencia entre iniciar y terminar las voleas desde el punto de vista táctico.

En esta etapa es fundamental que los jugadores aprendan a realizar el "split-step" en el momento adecuado y luego seguir subiendo a la red (foto 5). Además, en esta etapa, el nivel de habilidades de recepción debe permitir a los jugadores reconocer el globo pronto y, de esta forma, realizar un movimiento hacia atrás que es crucial para golpear el remate con éxito.



Foto 5. Subir a la red

Subir a la red utilizando el tiro de aproximación o la volea

El mayor espacio en la cancha naranja proporciona a los jugadores la oportunidad de descubrir diferentes tácticas de juego en la red. Primero, los jugadores añadirán el tiro de aproximación a su juego en la red.

Comprender el propósito de dirigir la primera volea donde no esté el contrario y terminar el punto con una volea corta angulada es solamente un ejemplo de las soluciones para jugar puntos con alto porcentaje que es necesario enseñar en esta etapa.



Foto 6. Subir a la red utilizando el tiro

Para lograr las tácticas mencionadas anteriormente, los entrenadores deben comprobar los siguientes puntos tácticos:

1. Avanzar antes y después del "split step".
2. Mantener una empuñadura firme en el punto de impacto.
3. Realizar un movimiento hacia atrás adecuado dependiendo de la posición en la cancha y de la intención táctica.

CONCLUSIÓN

Aplicando el material adaptado, las canchas reducidas y la metodología adecuada, los jugadores iniciantes tendrán la oportunidad de aprender a jugar en la red con éxito desde temprana edad. Tener éxito y sentirse competente son los factores clave que motivarán a los niños a subir a la red más a menudo y entrenar con frecuencia esta situación de juego. Además, los niños podrán disfrutar y aprender a jugar a dobles interactuando entre ellos mismos y alcanzando metas comunes como equipo.

El juego en la red continuará siendo una parte importante del juego en el futuro. Los jugadores se están haciendo más potentes, más rápidos y juegan con mucho efecto los golpes de fondo.

En consecuencia, al enseñar el juego en la red para el futuro debemos preparar a los jugadores a que lo aprendan adquiriendo una base sólida sobre la que se pueda jugar en la red con éxito desde temprana edad.

REFERENCIAS

- Crespo, M., Reid, M., (2009). Coaching Beginner and Intermediate Tennis Players. International Tennis Federation, ITF Ltd, 46-49.
- Elderton, W. (2001). 21st Century tennis coaching. ACE International, 15-21.
- Frank, T.D., Michelbrink, M., Beckmann, H., Schollhorn, W.I. (2007). A quantitative dynamic systems approach to differential learning: self-organization principle and order parameters equations.

- Biological Cybernetics, 98, 19-31. <https://doi.org/10.1007/s00422-007-0193-x>
- Higgins, S., (1991). Motor skill acquisition. Physical therapy, 71, 123-139. <https://doi.org/10.1093/ptj/71.2.123>
- Reid, M., Crespo, M., Lay B., Berry J. (2006). Skill acquisition in tennis: Research and current practice. Journal of Science and Medicine in Sport, 10, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.05.011>
- Vickers, N.J. (2007) Perception, cognition and decision making. Human Kinetics, 1-12.

Note

La presentación completa junto con los videoclips de todas las etapas clave se pueden encontrar en ITF Tennis iCoach.

http://www.tenniscoach.com/Tennis_play_and_stay_for_rally_development

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2013 Hrvoje Zmajic.



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 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.

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