

La Conexión Táctica/Técnica

por Wayne Elderton

Puede no haberse dado cuenta, pero la técnica es el tópico favorito de la mayoría de los involucrados en el tenis. Los jugadores hablan sobre eso (solamente escuchen cualquier conversación después de un partido), los entrenadores hablan sobre eso, padres, presentadores de TV, y la lista sigue. La mayoría de las clases que la gente toma se concentran en la técnica. Solamente vea los videos de tenis, revistas y sitios de internet, y vea sobre que hablan más. La técnica suele ser la gran fijación.

La razón es que el tenis es un deporte motriz complejo. La coordinación, agilidad y balance necesarios es un reto hasta para los mejores atletas. Pudiera agarrar un fenómeno atlético que tiene fuerza mental excepcional (como Michael Jordan, por ejemplo) y, si no tuviera previo entrenamiento tenístico, la mayoría de los jugadores 4.0+ los destruirían en la cancha. Su superioridad técnica ganaría el día.

Aprender técnica es un aspecto crítico del tenis. Cualquier manera de mejorar y hacer el proceso de aprendizaje de técnica más rápido sería muy valioso para cada jugador y entrenador. El proceso está ahora aquí.

Un Nuevo Orden Mundial

Es obvio que el juego ha cambiado en los últimos 30 años. La forma de entrenar ha cambiado y ha seguido evolucionando también? Aunque la cosas que están siendo enseñadas si, en la mayoría, modernizadas (vea todo el énfasis sobre el juego moderno en los últimos años), el proceso utilizado para enseñar se ha quedado basicamente igual.

Una de la iniciativas claves que se concentra en este aspecto que ha sido utilizado en los últimos años es el Método Basado en Juegos (GBA). Ha ganado popularidad entre los profesores y la palabra es ha menudo frecuentemente utilizada sin que los entrenadores comprendan su poderoso mensaje.

El mensaje de la GBA es sencillo: el Tenis es un Juego. Cada juego necesita ser jugado, y jugar es algo táctico. El éxito en cualquier juego requiere intenciones claras, toma de decisiones y resolver programas. En lo que se refiere a técnica, tenis no es patinaje. No hay jueces diciendo, "Tu terminación fué mucho mejor que la de tu oponente, 15-0 para ti!"

La técnica es secundaria (detrás de la táctica), pero no secundaria. No interprete mal esto! No estoy diciendo que la técnica no es importante. Es crítico para el éxito tenístico. Pero, si de verdad quiere preparar un desarrollo **técnico** importante, la clave es la **táctica** (no, este no es un error ortografico).

La prioridad táctica puede ser una piedra en el camino para muchos entrenadores. Especialmente debido a que la mayoría de su dieta de enseñanza consistente de material técnico. Antes que un entrenador integre la táctica y se mueva desde ser un entrenador técnica hacia ser un entrenador Táctico-Técnico, hay algunas preguntas fundamentales que necesitan ser preguntadas.

- Cual es la relación entre tácticas y tecnicas al enseñar?
- Como se puede entrenar desde táctica hasta técnica?
- Como hace un entrenador para resolver la técnica y táctica de una manera sistemática?

La mayoría de los entrenadores y jugadores no están al tanto del debate que está siendo discutido en los círculos de entrenadores en lo que se refiere al GBA. Los detractores de manera equivocada piensan que la técnica es mal utilizada o ignorada en el GBA. Eso es solo incorrecto si el GBA es aplicado incorrectamente. Si comprendemos lo que las investigaciones sobre aprendizaje motriz y función mental nos dicen, la GBA **es la manera mejor y más efectiva de aprender técnica**.

Una de las maneras más efectivas de utilizar GBA es de utilizar lo que llamo "Entrenamiento de Situación (ST). La meta de ST es de identificar las situaciones que los jugadores atraviesan en un partido y mejoran su desempeño en aquellas situaciones. Suena simple, pero, la enseñanza técnica típica utilizada por los entrenadores no les da las herramientas necesarias.

Los Dos se Vuelven Uno

Para la mayoría de los entrenadores, técnica y táctica son dos distintas y separadas categorías. Nada pudiera ser más diferente que la verdad. En el mundo de analisis biomecanico y imagen digital de alta velocidad de hoy, la unión táctica/técnica muy a menudo se pierde. Esta falsa separación causa que los jugadores gasten miles de dolares sobre lecciones técnicas que mejoran la apariencia de sus golpes, pero no mejoran mucho su juego. Preguntele a cualquier grupo de jugadores de parque o club, "Cuántos de uds pierden en contra de contrincantes quienes están técnicamente peores que ud.?, y casi todos levantarán su mano. Todos les pueden decir sobre las últimas técnica, pero pocos saben como jugar bien. Esto no debería ser el caso.

La conexión táctica/técnica es simple. **La técnica es solo una manera de lograr la táctica**. La habilidad técnica por si sola no vale nada en un juego si no es utilizada de la *manera correcta*, en el *momento correcto* y en el *lugar correcto*. El hecho es que, sin táctica, golpes buenos tácticamente son simplemente un ejercicio en verse bien. Imagínese a un jugador de fútbol que patea la pelota con una habilidad impecable. Su tiro batió facilmente al arquero. Aunque tiró con gran técnica, su equipo estaba furioso. Porque? Bajo presión pateó la pelota en su propia arquería. Buena técnica, táctica equivocada. Este puede ser un ejemplo extremo, pero en el tenis, los jugadores ejecutan todo el tiempo mala ideas con buenos golpes.

Aprender un golpe sin la intención táctica es deficiente. Cuántos jugadores han tenido a un entrenador que les lanzan canastas de pelotas para "moldear" un golpe que no pudieron utilizar en un partido? Si el entrenador no pasa mucho tiempo integrando la habilidad en el juego táctico, hay muy pocas probabilidades de que lo utilice en situaciones reales.

La razón? El golpe fué aprendido aislado de la realidad. En un partido de verdad, cada golpe requiere toma de decisiones. La táctica es todo sobre toma de decisiones. Es la elección el jugador hace sobre que técnica utilizar, cuando, donde y en contra de quien. Nadie puede jugar bien sin táctica, y ninguna táctica puede ser ejecutada sin alguna forma de toma de decisiones.

CUIDADO: Si el entrenador logra entender el punto crítico de que hay una fácil conexión entre táctica y técnica, va a mejorar dramáticamente.

La Táctica Determina que Técnica es Apropriada

Como ejemplo, veamos la terminación de un jugador de alto nivel. Observe la terminación en las tres fotos. Recuerde, todas son derechas, y todas ocurren en un intercambio desde el fondo de la cancha. Cual es "apropiada"?



Photo 1



Photo 2



Photo 3

Vamos a explorar las tácticas detrás de las técnicas. En la Foto 1, la terminación es abajo y alrededor de la cadera izquierda. Esto sería considerado "malo" por muchos profesores. Pero, es una excelente técnica cuando la táctica es una pelota ofensiva recibida alta (especialmente si la intención es irse a la red). Esta terminación es el resultado natural de la raqueta acelerando a través de la pelota desde un impacto a la altura del pecho junto a una completa rotación corporal. Cualquier otra terminación no permitiría que su cuerpo y raqueta hicieran lo necesario para lograr la táctica.

En la Foto 2, la terminación es una más "clasica" alrededor del hombro. Esta fué el resultado de hacer un golpe penetrador y profundo con algo de topspin para poder neutralizar a un contrincante durante un peloteo.

En la tercera foto, la terminación termina circulando la parte de atrás de la cabeza. Esto ha sido llamado, la "Terminación invertida", el "Doblador" o el "Cambio". A veces la describo como la terminación "laso". Sea como lo llame, este tipo de terminación se ha vuelto común en todos los profesionales. La táctica es que el contrincante ha hecho un golpe con fuerza que la ha movido a la lateral. Para responder, hace un topspin arqueado

para ganar tiempo. La preparación compacta necesaria para recibir el golpe más fuerte, el impacto por el lado (un impacto en frente no permitiría la trayectoria vertical necesaria), la acción rápida desde abajo hacia arriba, resultaron en esta terminación.

Estos no son casos raros. Simplemente vea cualquier torneo profesional y puede ver estas terminaciones constantemente. Están mal las fotos 1 y 3? Si es el caso, esos profesionales debería de devolver sus millones! Obviamente, todos se adaptan a la situación.

Técnicamente, no es solo la terminación que cambia según la táctica cambia, pero el tamaño de la preparación, velocidad y ritmo del golpe, camino de la raqueta, rotación corporal, punto de impacto y movimiento de piernas también. **Estas no son las expresiones de los estilos de los jugadores, sino la aplicación de una técnica específica a la situación.**

Cada jugador profesional sabe (Conscientemente o no) de que hay una conexión directa entre las tácticas y la técnica. Son solo los profesores que no lo entienden.

1. TACTICS

2. BALL CONTROL

3. TECHNIQUE

Esta asociación puede ser compleja al principio, pero en mi experiencia entrenando a cientos y cientos de entrenadores, es uno de los conceptos más importantes necesarios para aprender el entrenamiento avanzado (no entrenar a jugadores avanzados, sino entrenamiento avanzado).

La conexión se mueve de táctica a técnica (o desde técnica a táctica) a través de estos pasos:

1. Táctica

Primero define la táctica que un jugador debe de desempeñar (ej. peloteo de derecha cruzada para neutralizar al contrincante). Las tácticas incluyen intenciones, decisiones y resolver problemas en donde un jugador debe de tratar de ganar puntos (o perder menos).

2. Control de Pelota

Luego, determine las características claves de control de pelota necesarias para que la táctica sea efectiva. Esto incluye recibir los diferentes controles de pelota, así como mandarlos. Control de pelota es un puente importante entre táctica y técnica.

Los 5 Controles de pelota son:

- Altura
- Dirección
- Distancia
- Velocidad
- Efecto

En nuestro ejemplo de derecha, la pelota tiene que estar más alta, con una trayectoria arqueada y topspin, hacia el rincón cruzado.

Como la pelota es controlada es determinado directamente por lo que la raqueta le hace a la pelota al impacto. Estos son llamados principios P.A.S. (Camino de la raqueta, Angulo, y Velocidad). Para nuestro ejemplo, el camino de la raqueta sería de abajo a arriba (aproximadamente 40 grados), el angulo sería vertical con las cuerdas viendo hacia el rincón cruzado, y la velocidad sería media pero acelerando a través del contacto para el topspin. Recuerde, la mecanica corporal no determina directamente donde va la pelota, los principios PAS lo hacen!

3. Técnica

Finalmente, la mecanica necesaria para lograr el golpe consistentemente, a velocidades altas, sin gastar energia (economia) y minimizar lesiones (eficiencia) serían aplicadas (ej. Unión apropiada de segmentos desde el piso hacia arriba). En nuestra metodologia Canadiense, incluimos control de pelota en la categoria técnica. Es también llamada "la definición doble de técnica" (lo que hace la pelota y lo que hace es cuerpo del jugador).

El punto clave es que la técnica es solo "apropiada" si logra la tarea deseada.

Cuando era un entrenador joven con poca experiencia, pase demasiadas horas corrigiendo la "forma" o "como se veian" los golpes de los jugadores *desafortunadamente, sin mejorar mucho sus resultados en partidos). Un profesor ha menudo verá (y se lo comentará al jugador) un número de problemas técnicos, pero, solo aquellos que tienen que ver con el desempeño deberían ser nuestro enfoque. **Instrucción técnica debería de ser sobre controlar la pelota para hacer una táctica** (no solo porque un entrenador quiere que un alumno se vea de una manera.

Punto Clave – La técnica solo es apropiada si logra la tarea deseada.

Aprender la Técnica Apropiable

Entonces, que técnica enseña? Hay una técnica "basica" que todos deberiamos de aprender? Piense en la cantidad de horas que los entrenadores pasan lanzando desde la canasta miles de "derecha". Las preguntas que se deberían de estar haciendo es, "Que derecha está siendo aprendida?", "Es la que es más útil?" y "Y los otros requerimientos para un juego exitoso?"

En un GBA, aprender el juego empieza con golpes de peloteo (debido a que la meta principal de un jugador principiante es el peloteo consistente). En el servicio y voleas, el mismo principio es aplicable (es mejor empezar con golpes que le permiten a un jugador quedarse neutral).

Pero, habiendo dicho esto, hasta para principiantes, al cambiar la situación, la técnica también debe de cambiar. Cada golpe en el tenis es como una movida de ajedrez. El jugador ve lo que esta pasando con el contrincante, su lugar, y la pelota recibida, decide que táctica utilizar, y aplica la técnica específica para la situación. Si la técnica no cabe en la situación, un golpe malo será hecho. Tratar de utilizar derechas "un solo tamaño" no servirá. No adaptación = no efectividad.

Después de los golpes *nuestras*, sería bueno sumar acciones *defensivas*. Las acciones *ofensivas* también pudieran ser sumadas para aumentar la presión sobre los contrincantes, y finalmente acciones de *contrataque* para controlar velocidades de pelota altas, y cambiar los papeles.

No importa que técnica es aprendida, es importante que los entrenadores mantengan la conexión entre su **Tácticas, Control de Pelota y Técnica**. Lo mas están desconectados, lo menos está ayudando al jugador aprendiendo las técnicas.

Conclusión

Por ejemplo, ve a su contrincante abierto en su lado de derecha y el le manda un mediocre golpe de peloteo a su derecha. Que técnica de derecha aplica? El cruzado con topspin? Cambia la trayectoria por la paralela? Cada golpe en el tenis le presenta decisiones, y cada una requiere técnicas muy diferentes. Su selección es tan importante como su forma.

Aprender golpes con repeticiones aisladas (desconectadas del juego) no equipa bien a sus jugadores para que juegen exitosamente. El tenis no fué creado para que los jugadores puedan hacer la terminación! La técnica es solo necesaria para jugar (no el final). Para de verdad aprender técnica que es relevante, practica y utilizable, recuerde la clave, **táctica**.

