

LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR Y PRACTICAR EL «SAQUE MÁS UNO» EN EL JUEGO ACTUAL

Este documento reúne investigaciones, análisis y comentarios de académicos, entrenadores de tenis y otros profesionales del deporte que estudian la importancia de los puntos cortos en el tenis actual.

RESUMEN

Las investigaciones y los análisis de torneos de tenis de todo el mundo, incluidos el Abierto de Australia y Wimbledon, muestran que los primeros cuatro golpes de un punto son cada vez más importantes en el juego actual. Los jugadores que ganan más puntos en sus dos primeros golpes, lo que se conoce como **saque más uno**, tienen muchas más probabilidades de ganar partidos que los jugadores que dominan los intercambios largos.

INVESTIGACIÓN

Investigando el aspecto más importante del tenis de élite sobre hierba: los puntos cortos

En su artículo de investigación de 2021, facilitado por la LTA, Anna Fitzpatrick y otros descubrieron que los jugadores que ganaban más puntos cortos (de 0 a 4 golpes) que su rival ganaban el partido en más del 90 % de los casos. El punto corto es el factor dominante del éxito. Estos resultados respaldan las conclusiones de otros investigadores y profesionales del tenis que sostienen que los puntos cortos son cruciales para el éxito en el tenis y deberían ser un interés clave para los entrenadores.

ANNA FITZPATRICK Y OTROS, 2021

Análisis de los expertos: los primeros cuatro golpes son la clave

Las nuevas analíticas que llegan a nuestro deporte derriban muchos mitos antiguos y ayudan a definir una nueva forma de entender el juego.

Menos del 30 por ciento de los puntos llegan a cinco o más golpes y, sin embargo, los jugadores dedican la mayor parte de sus sesiones de entrenamiento a machacar derechas y reveses. Los jugadores de todo el mundo suelen pasar alrededor del 90 por ciento de su tiempo en la pista de entrenamiento machacando derechas y reveses hasta el agotamiento, creyendo que este estilo de práctica está hecho a medida para ganar partidos.

La pista de partido no se parece en nada a esto. Está llena de puntos cortos dominados por saques y restos, dos elementos concretos que reciben muy poca atención en la pista de entrenamiento.

CRAIG O'SHANNESY · ANALISTA DE ESTRATEGIA PARA WIMBLEDON, EL ABIERTO DE AUSTRALIA Y EL ATP WORLD TOUR

Saque más uno, y resto más uno

«Los mejores jugadores de hoy se centran en ejecutar un buen saque y un buen primer golpe tras el saque. La mayoría de los puntos se ganan con uno de estos golpes, y el jugador que golpea bien las dos primeras pelotas con más frecuencia es casi siempre el ganador del partido. Esta idea parece muy sencilla. Sin embargo, presta atención la próxima vez que juegues un partido y lleva la cuenta de cuántos puntos consigues ejecutar el saque más uno, o el resto más uno, tal como lo habías planeado.»

STEVE ANNAZONE · USPTA ELITE PRO, DIRECTOR DE ANNAZONE TENNIS

Las ventajas del saque más uno

El saque es el primer golpe que abre el juego, pero la mayoría de las veces lo trabajamos con cestas de saques al final del entrenamiento. Solemos hacer mucho trabajo táctico desde el fondo de la pista, pero rara vez lo enlazamos con el saque. Pensar en los patrones de juego como saque más uno abre la posibilidad de ver ciertos detalles importantes que conviene tener en cuenta.

- Prestamos atención al juego de pies y a la recuperación tras el saque, optimizando la preparación para el siguiente golpe, muy distinta de la recuperación entre golpes de fondo.
- Visualizamos patrones de dos golpes antes de empezar el punto, de modo que iniciamos los puntos con un mayor orden.

Crear secuencias de juego sencillas y tenerlas muy claras aumenta tu eficacia en la pista. Al trabajarlas en los entrenamientos, empezarás los puntos con un plan y un esquema, y entrenarás de una forma más inteligente.

GEORGE MARGI · FUNDADOR Y DIRECTOR EJECUTIVO, GLOBAL AGENT ACADEMY

Consejos de tenis de un taller de alto rendimiento

Casi todo el mundo practica mucho los intercambios desde el fondo de la pista, pero el buen juego se basa en el saque +1. Este tipo de práctica te prepara para el juego de partido, no para peloteos sin rumbo, y como gran parte del tenis tiene que ver con el saque y el resto, te da repeticiones de estos golpes vitales que el peloteo, o incluso un partido normal, no pueden reproducir.

GENE DESROCHERS · ENTRENAMIENTO DE TENIS

Perspectiva de Tennishead: la táctica sencilla pero increíble que hace tan grande a Roger Federer

«El saque +1 es una táctica de saque concreta que combina el saque y el primer golpe de fondo tras el saque en... una unidad demoledora. Saca. Sigue de inmediato con una derecha. Gana el punto. Así suele ser para la leyenda suiza Roger Federer. El análisis de la estrategia de saque +1 de Federer en 28 partidos del Abierto de Australia, incluido el título de 2017, demuestra lo dominante que es realmente esta letal combinación de uno-dos.

En resumen, cuanto antes en el punto, mejor, antes de que los rivales puedan llevarlo a un terreno neutral. Como puedes ver claramente, la estrategia de derecha con saque +1 es una táctica supercargada que pueden usar jugadores de todos los niveles de nuestro deporte, ¡incluso tú!»

CRAIG O'SHANNESY · TENNISHEAD

Combina el saque y el primer golpe en una sola unidad

No pienses en el saque solo como un arma de un único uso. Con demasiada frecuencia creemos que la función principal del saque es lograr aces. Pues bien, si miras a los 14 jugadores con más aces del ATP Tour, 8 de ellos perdieron el partido. Hacer aces no es para tanto, porque sigues necesitando un plan para la mayoría de los puntos que hay que jugar.

BRAINGAME TENNIS

Cómo usar el saque más uno como arma

La mayoría de los puntos terminan en cuatro golpes. La gente practica sus saques, pero solo practican el saque y luego se quedan quietos. Trabaja en practicar tu saque y la recuperación: el golpe de uno-dos.

TOM AVERY · ENTRENADOR DE TENIS DURANTE MÁS DE 40 AÑOS