



# DEPARTAMENTO DEPORTE Y RECREACIÓN

## CLUB HARRODS GATH & CHAVES

---

Cuadernillo IV

Tenis

# PAT INSHOT ENTREVISTA



#EquipoHarrods

## CHARLA SOBRE TENIS CON TUBITO

**P: COMO TE SENTIS ANTES DE UN PARTIDO?**

R: ES LOGICO SENTIRSE UN POCO NERVIOSO, PERO LO IMPORTANTE ES QUE ESE ESTADO NO TE TRAICIONE. LOS NERVIOS DEBEN TENERTE MAS ATENTO Y CONCENTRADO EN EL JOGO Y LOS GOLPES.

**P: COMO ELABORAS UN PLAN DE JUEGO?**

R: SI CONOZCO AL RIVAL, POR ENCUENTROS ANTERIORES, BASO EL PLAN SOBRE SUS DEBILIDADES, AUNQUE NO SEA MI MANERA MAS COMODA DE JUGAR O SENTIRME BIEN Y NO ABANDONO EL PLAN POR NADA.

**P: COMO TE PREPARAS PARA LA COMPETENCIA**

R: SOBRE TODO ENTRENANDO "FUERTE". QUE QUIERO DECIR A CONCIENCIA Y CON OBJETIVOS CLAROS, POR EJEMPLO LOGRAR QUE LA DERECHA SEA MAS REGULAR, QUE PIQUE MAS PROFUNDO, ETC. ETC. PERO TODO PLANIFICADO CON EL ENTRENADOR, PORQUE VE MAS ALLA NUESTRAS VIRTUDES.

**P: COMO VER LAS VIRTUDES Y DEFECTOS DEL RIVAL**

R: CON UN RIVAL DESCONOCIDO, DESDE EL PELOTEO TRATO DE ELABORAR UNA FICHA TECNICA. PERO ES MUY IMPORTANTE NO ERRAR DURANTE EL PELOTEO, PARA QUE EL OTRO MUESTRE DEFECTOS Y VIRTUDES, A SU VEZ, NOSOTROS MOSTRAMOS, REGULARIDAD, CONCENTRACION Y QUE LAMOS A EQUIVOCARNOS POCO

**P: HAY FORMAS DE ENTRENAR FUERA DE LA CANCHA**

R: SI, UN JUGADOR DE TENIS AMATEUR O PROFESIONAL, ESTA PENSANDO MICRO TIEMPO EN TENIS Y JUGADAS, GANADORAS O DIFICILES DE RESOLVER, PARA ESO HAY QUE IMAGINAR SITUACIONES REALES DE VENTAJA Y DESVENTAJA, PARA ESTAR PREPARADOS PARA CUANDO ESTAS SUCCEDAN.





#EquipoHarrods

# CHARLA SOBRE TENIS CON TUBITO



PAG 2

**P: CUANDO DECIDIS A DONDE DEVOLVER EL SAQUE?**

R: ANTES QUE ME SAQUEN YA DECIDI HACIA DONDE, EN PRINCIPIO PROFUNDO Y SI PUEDO A SU GOLPE MAS DEBIL PARA ESTAR MEJOR UBICADO PARA EL PROXIMO GOLPE, SI ES UN SAQUE LENTO, QUE PUEDA DOMINAR MAS FACIL, A LA PROFUNDIDAD Y DIRECCION LE IMPRIMO TOP SPIN.

**P: SE MEJORA EL JUEGO TOMANDO CLASES?**

R: SE MEJORA EN MUCHOS ASPECTOS. PRIMERO ES CONOCER LAS VIRTUDES Y DEFECTOS DEL AJUARDADO. LAS VIRTUDES SE MEJORAN Y SE PUEDE SACAR MAS PROVECHO DE ELLAS. Y LOS DEFECTOS SE CORRIGEN PRACTICANDO SITUACIONES DE JUEGO

PARA QUE SEAN MENOS VULNERABLES, A LA VEZ PRACTICAS LA DEFENSA, EL AJUARDADO DEL PUNTO Y EL ATAQUE HASTA DEFINIR UN PUNTO.



UNO OBTIENE MAS INFORMACION Y ESTO PUEDE GENERAR DUDAS DE QUE HACER, PERO CON LA PRACTICA CONSTANTE LA INFORMACION SE ORDENA Y NOS PERMITE ENFRENTAR A TODO TIPO DE RIVAL Y TENER ELEMENTOS PARA SALIR DE SITUACIONES COMPLICADAS CON EXITO.

**P: COMO SE GANAN LOS PUNTOS?**

R: LA MAYORIA DE LOS PUNTOS QUE GANAMOS, SON POR LOS ERRORES DEL RIVAL, ASI TAMBIEN EL RIVAL GANA PUNTOS CON NUESTROS ERRORES.

POR ESO, CUANTO MAS REGULAR ES UNO CON SUS GOLPES, DE MANERA QUE LA PISTA PASE MUCHAS VECES HACIA EL OTRO LADO (Y ENTRE) ES PROBABLE QUE HAGAMOS QUE EL RIVAL SE EQUIVOCAR PRIMERO.





#EquipoHarrods

# CHARLA SOBRE TENIS CON TUBITO



**P: CUANDO DEVOLVEMOS UN SAQUE EXIGIDO y QUE NOS PONE INCOMODOS, SEGUIMOS CON EL PLAN O HACEMOS OTRA COSA?**

R: EL PLAN ES DEVOLVER PROFUNDO SIEMPRE, PERO SI ESTAMOS EXIGIDOS y NO PODEMOS DIRIGIR LA PELOTA A SU GOLPE MAS TIJO, LO HACEMOS AL MEDIO LO MAS CERCA DE SUS PIES y AL TERMINAR DE SACAR CAE DENTRO DE LA CANCHA O ENCIMA DE LA LINEA DE BASE y ASI EVITAMOS QUE EL RIVAL TENGA POCO ANGULO PARA SU GOLPE y TENGA QUE DEVOLVER MAS RECTO y CORTO.

**P: QUE NOS PODES CONTAR DEL SAQUE?**

R: ESTE ES EL UNICO GOLPE QUE SOLO DEPENDE DE UNO MISMO.

POR LO TANTO DEBE SER UNA "ACTITUD MENTAL POSITIVA."

DEBEMOS UBICAR LA PELOTA DONDE NOS QUEDA COMODO PARA GOLPEARLA.

PARA LOGRAR UN BUEN CONTACTO CON LA PELOTA y CONTROL SOBRE LA DIRECCION DEL SAQUE, DEBEMOS SER RIGUROSOS AL MOMENTO DE EJECUTAR UN SAQUE, EL BRAZO QUE LANZA LA PELOTA, DEBE ESTAR EXTENDIDO PARA EVITAR QUE LA FLEXION DEL CODO O LA MUÑECA ARROJE LA PELOTA A UN PUNTO INCOMODO, DEBEMOS TAMBIEN VISUALIZAR DONDE VAMOS A GOLPEAR y HACIA DONDE ENVIAR LA PELOTA.

SIEMPRE DEBEMOS ESTAR LO MAS RELAJADOS QUE PODEMOS y NO PERDER LA CONFIANZA.





#EquipoHarrods

# CHARLA SOBRE TENIS CON TUBITO



**P: QUE NOS PODES DECIR SOBRE EL DOBLE?**

R: EL DOBLE ES UN JUEGO EN EQUIPO Y ESTO HAY QUE TENERLO BIEN CLARO.

SON MUCHOS LOS ASPECTOS QUE SE DEBEN TENER EN CUENTA.

SER BUEN COMPAÑERO ES MUY IMPORTANTE, DIGO ESTO PORQUE NO SIEMPRE ESTAMOS AL 100% Y NUESTRO COMPAÑERO IGUAL.

POR ESO HAY QUE SER SOLIDARIO Y ALENTAR AL QUE SE SIENTA INSEGURO, ES IDEAL QUE AMBOS CONOZCAN LAS VIRTUDES Y DEFECTOS DE SU, PORQUE VA A AYUDAR AL BUEN EQUILIBRIO DE LA PAREJA.

AL SABER ESTO VOY A PODER APROVECHAR LOS MEJORES GOLPES DE MI COMPAÑERO Y VICEVERSA.

**P: SOBRE EL JUEGO?**

R: SON 2 JUGADORES, PERO SOLO UNO EN ESE MOMENTO ES EL QUE HACE UN GOLPE, EL OTRO DEBE ESTAR ATENTO Y ACTIVO PARA PODER ATACAR O DEFENDER.

**P: EL QUE ESTA EN LA RED, QUE DEBE HACER?**

R: NO QUEDARSE QUIETO Y MOVERSE, COBRAR UN SECTOR DE LA CANCHA PARA QUE NUESTRO COMPAÑERO NO DESIEN LA BOLA EN SU GOLPE MAS DEBIL.

TAMBIEN PODER INTERCEPTAR LOS ENVIOS RIVALES, YA QUE ESTA EN UNA BUENA POSICION PARA DEFENDER. NO MIRAR AL COMPAÑERO CUANDO GOLPEA, ESTAR ATENTO A LOS RIVALES, VER LOS ESPACIOS QUE SE GANAN Y PODER CORRER LOS ANGULOS.





#EquipoHarrods

# CHARLA SOBRE TENIS CON TUBITO



**P: COMO DECIDIMOS QUE HACER DURANTE EL DESARROLLO DEL PUNTO?**

**R: PERMANENTEMENTE TENEMOS O PASAMOS POR 5 SITUACIONES DURANTE EL JUEGO, ESTAS SON: MUY DIFICIL - DIFICIL - REGULAR O NORMAL - FACIL Y MUY FACIL.**

CADA UNO CONOCE SUS LIMITACIONES Y DEBE IDENTIFICAR CADA SITUACION MUY BIEN, PARA SABER QUE HACER EN CADA UNA. EN UNA SITUACION **MUY DIFICIL**, LO MEJOR ES DEVOLVER LA BOLA LO MAS ALTO Y PROFUNDO POSIBLE PARA PODER RECUPERAR UNA BUENA POSICION EN LA CANCHA ANTES QUE NOS VUELVA LA PELOTA.

EN LA **DIFICIL** PUEDE ESTAR UN POCO MAS COMODO QUE LA ANTERIOR Y SALIR ALTO Y CRUZADO TRATANDO

DE PONER AL RIVAL INCOMODO, ASI PODER NIVELAR EL JUEGO.

CUANDO SENTIMOS QUE EL JUEGO ES PAREJO Y NINGUNO TIENE UNA EVIDENTE VENTAJA, ESTAMOS EN UNA SITUACION **REGULAR O NORMAL**, ES AQUI CUANDO PODEMOS EJECUTAR TIROS MAS COMODOS Y CON INTENCION DE PONER INCOMODO AL Oponente, ESPERANDO UNA SITUACION **FACIL**, QUE NO QUIERE DECIR QUE DEBEMOS GANAR EL PUNTO, SINO QUE TENEMOS LA OPORTUNIDAD DE PROVOCAR UN



ERROR EN EL OTRO Y NO DEBEMOS APURARNOS. EN LA SITUACION **MUY FACIL** ES EL MOMENTO DE HACER UN TIRO PARA CERRAR EL PUNTO, PERO TENER MUCHO CUIDADO Y QUE LA ANSIEDAD POR TERMINAR LA JUGADA NO NOS TRAIGONE. MIRAR SIEMPRE LA PELOTA.

