



La résolution des problèmes dans le tennis

Scott Williams (EUA)

ITF Coaching and Sport Science Review 2015; 67 (23): 3-5

RÉSUMÉ

Cet article explique comment corriger son propre jeu, en particulier son service et son retour de service. L'auteur aborde ce sujet sous l'angle du système anglais « SMARTS » dont les six lettres font référence à six compétences fondamentales : la visualisation (Seeing), le déplacement (Movement), l'ajustement (Adjusting), la rotation (Rotation), le transfert (Transfer) et le déclenchement de la frappe (Swing).

Mots clés: résolution des problèmes, SMARTS, amélioration, apprentissage autonome

Article reçu: 20 Juillet 2015

Article accepté: 10 Août 2015

Auteur correspondant:

Scott Williams

Email: humank@hkusa.com

INTRODUCTION

El sistema SMARTS destaca cuatro habilidades básicas en todos los golpes. Todos los golpes efectuados en la cancha implican utilizar: la vista, el movimiento, el ajuste, la rotación, la transferencia y el movimiento de preparación. Como se trata de un deporte individual, en el cual no es posible dar consejos de juego durante el partido, es importante que los jugadores de todos los niveles controlen su propio juego y puedan localizar sus errores cuando están fallando sus golpes. Pero esto no es algo natural para todos los jugadores, por lo tanto, esta guía para localizar los fallos en el servicio y en la devolución te permitirá aplicar los SMARTS correctivos para tu juego tanto en las situaciones de entrenamiento como de partido.

LOCALIZACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN EL SERVICIO

1- Un jugador se ve cometiendo doble falta y luego la comete

a. Ver – El jugador debe mejorar sus imágenes mentales. Mirar a los profesionales cuando realizan sus servicios ganadores, el jugador podrá ponerse en el lugar del jugador profesional y ver la imagen de éxito que puede tener su servicio.

2-El servicio queda en la red

- a. Ver – Mantener la cabeza en alto hasta el impacto.
- b. Ajustar – ¿El lanzamiento se hace demasiado bajo o demasiado lejos delante del cuerpo del jugador? Corregir aumentado la altura y efecto. El ritmo del lanzamiento y la preparación pueden ser demasiado rápidos o el jugador quizás no esté extendiendo sus piernas suficientemente. Comprobar el equilibrio del jugador ajustando su posición inicial. Quizás sus pies estén demasiado juntos. Para el segundo servicio debería tratar de lanzar la pelota más sobre la cabeza y cepillarla como si pegase un golpe de fondo liftado. Utilizar más la muñeca y mantenerla floja. También intentar jugar más alto y más profundo después de superar la red.
- c. Rotación – Una rotación del antebrazo (pronación) demasiado leve puede imprimir demasiado efecto cortado a la pelota. Compensar intentando utilizar un efecto diferente, un servicio liftado que reduzca el efecto cortado.
- d. Transferencia – Si a un tenista se le quedan demasiados servicios en la red, quizás se deba a que no está utilizando sus piernas para empujar hacia arriba y hacia la pelota, o está pegando la pelota baja.
- e. Movimiento de preparación – Otro potencial problema podría ser bajar la pelota demasiado pronto con el codo. Esto

se puede solucionar impartiendo efecto a la pelota, especialmente en el segundo servicio. Además, la elevación de la pelota puede ser demasiado baja, es decir la preparación ha finalizado antes de terminar la elevación. El brazo que eleva la pelota necesita estar extendido totalmente y el brazo de la raqueta le alcanzará.

3- Falta de pie

- a. Rotación – Si un jugador pisa la línea de fondo con su pie posterior, sus caderas se abren demasiado pronto o no rota lo suficiente al inicio del movimiento de torsión.
- b. Transferencia – Si comete la falta con su pie delantero, el jugador debe asegurar la correcta transferencia del peso del pie posterior al anterior, angulando la cadera y manteniendo el pie delantero en el suelo. Se puede corregir practicando el servicio con el peso en el pie delantero, angulando la cadera sobre la línea de fondo para transferir el peso. Luego, acentuando la extensión del brazo que lanza, y flexionando la cadera, pero manteniendo los pies firmes.

4- Falta de potencia en el servicio

- a. Ajuste – El cuerpo del jugador quizás se endereza demasiado pronto. El jugador debería utilizar sus piernas, flexionando y extendiendo más. Luego, controlar las fuentes de potencia: la rotación, la transferencia y el movimiento de preparación.
- b. Rotación – Quizás esté de pie y demasiado abierto en el momento del contacto. Comprobar el movimiento de preparación.

5- Hay algún problema en el servicio

- a. Ajuste – Comprobar el ritmo. El jugador puede estar elevando la pelota demasiado alta y llevando la raqueta atrás demasiado rápidamente. Practicar toda la secuencia paso a paso. Elevar primero, luego comenzar la preparación.
- b. Movimiento de preparación – Quizás la cabeza de la raqueta no se mantiene arriba, y cae entre las escápulas demasiado pronto.

6- Saltar durante el servicio

- a. Ajuste – Los pies solamente se separan del suelo después de la extensión hacia arriba. El jugador no debe saltar para realizar la elevación, si así fuere, o bien eleva la pelota demasiado o hace el movimiento de preparación muy temprano.

7- Perder control de la elevación

a. Ajuste- Comprobar que no esté utilizando la muñeca para golpear la pelota. También asegurarse de estar abriendo todos los dedos al mismo tiempo, y cuando el brazo está en total extensión. Tratar de elevar la pelota como si estuviese sujetando un cono con helado.

8- El servicio va largo

a. Ajuste- Puede ser por moverse durante la elevación, entonces, lanzar más hacia adelante. Acelerar la muñeca para mover más rápidamente la raqueta hacia el impacto. Añadir efecto y reducir el ritmo, intentar que bote más corto y dentro del cuadro de saque.

b. Movimiento de preparación- Posiblemente está golpeando la pelota demasiado baja. Si utiliza empuñadura de derecha, probar con empuñadura continental, para darle efecto a la pelota, pronando el antebrazo. Acelerar más la muñeca para llevar más rápidamente la raqueta hacia el impacto. Acelerar la terminación.

9- El servicio va ancho

a. Ajuste- Pronar más el antebrazo y golpear la pelota con la cara de la raqueta plana puede compensar esto. Apuntar lejos de las líneas con mayor margen de error.



b. Rotación - Probablemente la pelota tenga demasiado efecto debido a que la cara de la raqueta está abierta en el impacto y se rotan excesivamente las caderas y hombros. Concentrarse en utilizar el brazo que lanza para desacelerar el cuerpo y frenar la rotación.

10- El codo parece no estar correctamente flexionado durante el servicio

a. Rotación - El jugador puede estar sacando con el codo, como el llamado "servicio del mesero". El problema es que la cadera derecha se puede abrir prematuramente. Probar sacandp con una posición cerrada durante varias semanas para que el cuerpo aprenda a rotar durante el servicio.

b. Movimiento de preparación- Si el codo no está nada flexionado, volver a la posición de trofeo y sacar con la cabeza de la raqueta alta durante unos días. Dennis Van Der Meer sugiere hacer una preparación completa y golpear la espalda dos veces con la raqueta antes del contacto, luego, después de unos servicios más, golpear una sola vez y luego, ninguna.

11- Las piernas no están flexionadas durante el servicio

a. Transferencia - Controlar el ritmo durante el servicio. Quizás esté apurando la preparación y desacelerando la terminación. Enfatizar la posición inicial y la posición de trofeo.

12- Mi adversario ataca mi servicio constantemente

a. Ver - Mira las empuñaduras de tu adversario antes de sacar. Que eso te ayude a decidir hacia dónde hacer el servicio.

b. Transferencia- La transferencia del peso quizás se esté haciendo hacia atrás, restando potencia. Transferir el peso a la pelota hacia adelante y arriba empujando fuertemente desde el suelo. Luego, seguir el servicio hacia la cancha uno o dos pasos.

13- Mi parte posterior va hacia afuera cuando saco

a. Transferencia- La transferencia hacia arriba se realiza demasiado pronto. Controlar la posición de trofeo. Extenderse totalmente antes del impacto cuando la pelota esté subiendo.

14- Cuándo puedes golpear el servicio con suficiente efecto

a. Movimiento de preparación- Primero, asegurarte de que estás lanzando la pelota al lugar correcto para lograr un servicio con efecto (la 1 en punto para el cortado y las 11 para el liftado en el caso de jugadores diestros). Luego, desde la posición de trofeo, impulsarse hacia arriba, manteniendo la muñeca floja, en el momento del contacto para cepillar la pelota con la raqueta.

LOCALIZACIÓN Y CORRECCIÓN DE ERRORES EN LA DEVOLUCIÓN

1- Te encuentra generalmente con la empuñadura equivocada

a. Ver- ¿Tu adversario está estudiando tu empuñadura? Si es así, haz que se de cuenta de que eres consciente de ello y cámbiala constantemente, o espera hasta que comience su movimiento para el servicio para decidir tu empuñadura.

b. Movimiento de preparación- No empuñar la raqueta demasiado firme en la posición de espera. Haz que la mano no dominante gire la raqueta en la mano. Si de todos modos, te ve, prueba utilizando una empuñadura apropiada para el golpe hacia donde tu adversario va a dirigir probablemente su servicio. Posiblemente sea hacia el revés, pero aunque debas cambiar, puedes pasar rápidamente a una empuñadura continental o Este para el golpe de derecha, o, la empuñadura que elijas.

2- La devolución va a cualquier lado de la cancha

a. Ver- Mantén la vista en el lugar adonde dirijas el tiro. b. Ajuste- Ajustar la posición de inicio.

c. Movimiento de preparación- Medir la preparación y hacerla más corta.

3- Te hacen un "ace" tras otro en el mismo lugar

a. Movimiento - Hacer un "split step" antes de golpear la pelota para poder moverte rápidamente.

b. Rotación - Variar la posición (profundo en la cancha o en la línea de fondo).

4- No suelo alcanzar los segundos servicios

a. Movimiento-Comenzar más cerca del cuadro de saque y usar paso de flotación para ir hacia adelante.

5- El movimiento de preparación es siempre tardío en la devolución

a. Ver - Asegurarse de observar cuidadosamente el lanzamiento del adversario.

b. Ajuste -Si estás demasiado cerca de la pelota, comienza más atrás.

- c. Rotación – Rotar más rápidamente.
- d. Movimiento de preparación– Acortar la preparación.

6- Frecuentemente fallo la devolución de un saque al cuerpo

- a. Ajuste – Moverse alrededor de la pelota, girar alrededor del contacto anticipadamente para lograr una posición adecuada.

7- La devolución queda corta en la cancha

- a. Ver – Elegir el lugar hacia donde se intenta la devolución.
- b. Ajuste – Lograr una distancia correcta para el movimiento de preparación. Golpear para pasar la red con mayor altura y efecto. Dar ritmo a la devolución.
- c. Transferencia– Si se golpea desde una posición cerrada, rotar y transferir el peso del cuerpo al tiro.
- d. Movimiento de preparación– Acelerar la cabeza de la raqueta y golpear la pelota con una terminación completa.

8- La devolución va ancha

- a. Movimiento – Asegurarse de que el primer paso sea firme.
- b. Ajuste – No te atasques. Toma la distancia con la pelota.
- c. Movimiento de preparación– El movimiento de preparación puede ser tardío o no estás acelerando al golpear la pelota. Apuntar lejos de las líneas.

9- La devolución va a la red

- a. Ver – Elige un lugar para la devolución.
- b. Movimiento – Ajustar la posición de la devolución con pasos de flotación o movimientos de transición.
- c. Ajuste – Tratar de pasar la red con mayor altura. Probar un efecto diferente.
- d. Rotación – Permanecer flexionado y acelerar el giro del cuerpo sin esperar la pelota. Continuar ajustando hasta golpear la pelota a una altura cómoda.
- e. Movimiento de preparación– Acortar el movimiento de preparación y abrir la cara de la raqueta levemente al bloquear los segundos servicios. Golpear liftado o cortado para superar la red con mayor facilidad.

10- La devolución va larga

- a. Ajuste – Trabajar los pasos de flotación y ajustar la posición.
- b. Transferencia– Quizás no estás transfiriendo el peso correctamente, puede estar en los talones, especialmente si estás defendiendo.
- c. Movimiento de preparación– Quizás es demasiado amplio el movimiento para la devolución del segundo servicio. Trabajar los pasos de flotación con una preparación más corta. Agregar liftado. Ver si estás cambiando la empuñadura. Bajar la altura de la devolución. Apuntar más corto en la cancha. Cerrar más la cara de la raqueta en el momento del contacto.

11- Se pierde el ritmo, aparentemente

- a. Ajuste – Ajustar la posición más atrás para tener más tiempo.

CONCLUSIÓN

La habilidad de encontrar y solucionar los problemas del propio juego durante la competición puede marcar la diferencia entre ganar y perder. Si bien el juego de cada tenista varía enormemente, estar familiarizado con el sistema SMARTS, puede ayudar a no pensar demasiado durante el partido y a hacer un análisis del juego utilizando estas seis habilidades fundamentales. Esta guía para localizar los problemas proporciona una metodología para corregir los errores frecuentes durante un partidode de tenis. Es importante que el jugador sepa qué es lo que está causando estos errores continuos y que pueda descubrirlos para, de ese modo, mejorar su aprendizaje y su conocimiento del juego.

REFERENCIAS

Extractos del libro Serious Tennis (Human Kinetics), escrito por Scott C. Williams. Re-impreso con permiso de Human Kinetics.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) Scott Williams 2015



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remix, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence](#) - [Texte intégral de la licence](#)