

# Rutina De Preparación Del Servicio: Beneficios De Una Combinación De Visualización, Bote De La Paelota Y Respiración En El Rendimiento

Laurent Dominique <sup>a</sup> & Nicolas Robin <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Université des Antilles, Pointe-à-Pitre, Guadelupe.

## RESUMEN

El objetivo de este estudio fue conocer la influencia de la modificación del reglamento entre los torneos Nitto ATP Finals y Next Gen del 2019 en relación parámetros físicos y técnicos. Para ello, se analizaron el 100% de los sets jugados (34 del Nitto ATP Finals y 55 del Next Gen) de un total de 30 partidos. Los datos fueron seleccionados de la información publicada en la Web Oficial de la ATP de Tenis (<https://atp.com/>). Los resultados de este estudio muestran que el reglamento característico en el torneo Next Gen ATP Final (partidos al mejor de 5 sets a cuatro juegos, eliminación de las ventajas por el “punto de oro”, y la regla de no-let) pudo influir en la duración del partido y en el número de oportunidades de break totales, aunque no de forma significativa. El porcentaje de primeros saques fue similar entre ambos torneos, por lo que a pesar de incluir la regla de no let, las interrupciones de tiempo entre el primer y segundo saque fueron equivalentes.

**Palabras clave:** servicio, rutina, visualización, tenis.

**Recibido:** 01 Julio 2020

**Aceptado:** 20 Septiembre 2020

**Autor correspondiente:**

Nicolas Robin,  
Laboratorio ACTES,  
UFR STAPS, Campus  
Fouillole, Pointe-à-Pitre  
Cedex, Guadelupe.

Email:

[robin.nicolas@hotmail.fr](mailto:robin.nicolas@hotmail.fr)

## INTRODUCCIÓN

La visualización motora (VM) es un proceso consciente que involucra la estimulación mental de una acción motora (Robin et al., 2007). Es una técnica utilizada principalmente por los entrenadores, además de la práctica real, para mejorar el rendimiento de los tenistas (Guillot, Desliens, Rouyer y Rogowski, 2013). La VM se realiza sobre la acción basada en las representaciones mentales que se desarrollan a partir del cuerpo con modalidades sensoriales o del entorno, como las imágenes visuales (Dana y Gozalzadeh, 2017; Robin y Joblet, 2018). Como la VM permite regular la atención de los jugadores, con frecuencia se integra en sus rutinas de rendimiento (Le Scanff, 1999) especialmente para enfocar su atención en otros elementos que no sean la técnica del golpe que van a realizar, y les permite iniciar su movimiento bajo unas condiciones lo más estables posible (Jackson y Baker, 2001). Por ejemplo, antes de sacar, es común ver a los jugadores profesionales respirando profundamente o botando la pelota varias veces como se muestra en la foto.



Del mismo modo, algunos jugadores hacen VM antes de sacar porque esta técnica ha mostrado efectos positivos en el rendimiento (Desliens, Guillot y Rogoski, 2011; Fekih et al., 2020; Guillot, Genevois, Desliens, Saieb y Rogowski, 2012; Mamassis, 2005 ). Por ejemplo, Guillot et al. (2013) mostraron que la combinación de práctica física y VM, concentrándose en la trayectoria de la pelota, mejoraba la velocidad y la precisión del

servicio. Todos los elementos mencionados anteriormente nos llevan a pensar que sería beneficioso para los jugadores avanzados, crear, estabilizar y basar las rutinas de servicio de VM en un enfoque externo. El propósito de este estudio fue evaluar la influencia de una rutina de preparación del servicio compuesto por respiración profunda, botes de la pelota individualizados y VM.

## MÉTODO

En este estudio participaron de forma voluntaria veintidós jugadores de tenis (M = 16.9 años) que entrenaban en la Academia HDN en Nimes. Los jugadores fueron divididos en 2 grupos: control y rutina de visualización.

## PROCEDIMIENTO

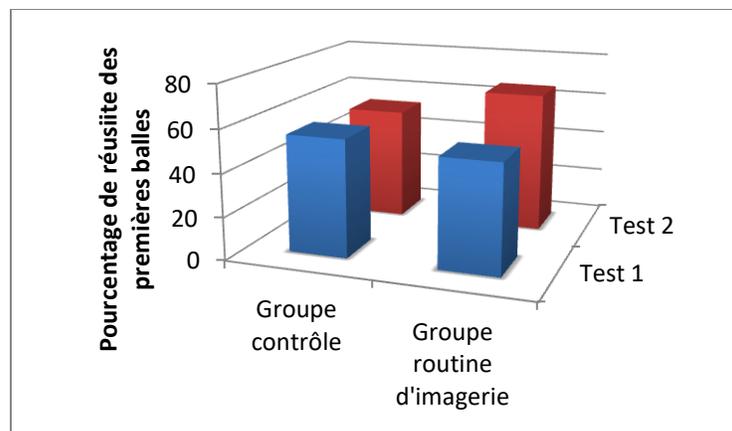
Durante 5 meses, los jugadores realizaron 20 sesiones de 1.5 horas durante las cuales, después del calentamiento, tuvieron que servir 25 veces en condiciones de partido. El grupo de la rutina de visualización recibió instrucciones, antes de cada primer servicio, de usar una rutina compuesta por una inspiración y una exhalación profunda, posteriormente un cierto número de botes de la pelota al mismo tiempo que VM, en la debía visualizar la trayectoria y el bote de la de la pelota en la zona. El grupo de control no recibió ninguna instrucción específica.

Durante la primera sesión, los jugadores realizaron el test 1:25 de primer servicio en situación de partido. 2 entrenadores con certificación nacional registraron el porcentaje de éxito, la velocidad de la pelota (con un radar) y la eficiencia (puntuajes que van desde "0" cuando la bola va a la red o falta, hasta "5" cuando es un servicio directo) de cada servicio. Al final de las 20 sesiones, los jugadores realizaron un post-test idéntico al primero.

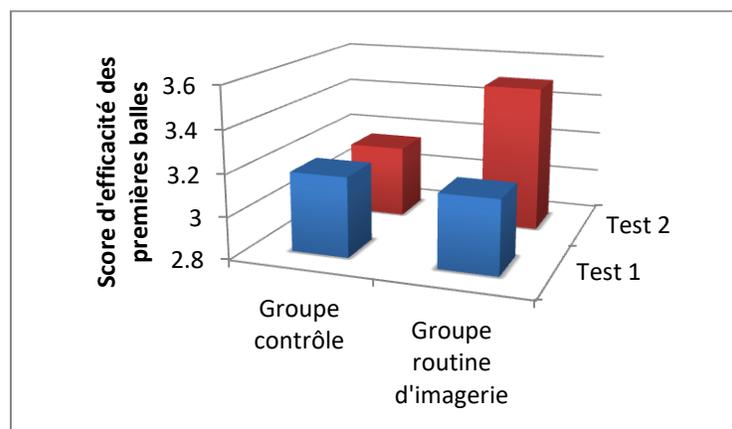
## RESULTADOS

El análisis estadístico realizado sobre la velocidad de la pelota no mostró diferencias significativas entre los servicios del grupo de control (media = 149 km / h) y los del grupo de rutinas de visualización (media = 155 km / h) en el post-test.

Por otro lado, los resultados muestran que los jugadores en el grupo de rutinas de visualización mejoraron (entre el pre-test y el post-test) su porcentaje de primeras bolas dentro en un 15%, mientras que el de los jugadores en el grupo de control se mantuvo estable. Además, los jugadores que usaron las rutinas de preparación del servicio (grupo rutinas de visualización) obtuvieron un porcentaje de éxito mayor en las primeras pelotas que aquellos que no usaron la rutina (grupo de control) durante el post-test (ver figura a continuación).



Finalmente, los jugadores en el grupo de rutinas mejoraron la eficiencia de su primer servicio entre el pre-test y el post-test, y sacaron de manera más efectiva que los del grupo de control en post-test (ver figura a continuación).



## DISCUSIÓN

Este experimento se llevó a cabo para evaluar los efectos de la rutina de preparación del servicio, repetida y estabilizada en el entrenamiento en condiciones de partido, combinando la respiración, el bote individualizado de la pelota y la VM centrada en la trayectoria de la pelota y el área objetivo a alcanzar. Los resultados obtenidos muestran una mejora significativa en el porcentaje y la eficiencia del primer servicio en jugadores que han utilizado una rutina de visualización. Estos resultados confirman los de estudios previos que han demostrado el efecto beneficioso, en el tenis, de combinar VM con práctica real tanto por jugadores avanzados como principiantes (Coelho et al., 2007; Guillot et al., 2012; Fekih et al., 2020; Robin et al., 2007; Robin et al., 2019). Además, nuestros resultados están en línea con el trabajo de Guillot et al. (2013) que mostró los efectos positivos de la VM, con enfoque externo, es decir, se le pide al jugador que visualice la trayectoria de la pelota que quiere servir y el objetivo que desea alcanzar. Recomendamos a los entrenadores pedirles a los jugadores que se centren en los efectos y las consecuencias de su servicio, en lugar de en el golpe técnico (Wulf et al., 2002). Finalmente, este estudio subraya el beneficio de integrar la respiración profunda en la preparación de la rutina de VM del servicio, permitiendo al jugador no centrarse en pensamientos

negativos o imágenes parasitarias (Clark, Luckett y Kirkendall, 2010; Jackson y Baker, 2001). Por otro lado, parece que el uso del bote de la pelota, cuyo control está automatizado, favorece el uso del foco de atención externo durante la VM (Dominique, 2005).

## CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio de campo, llevado a cabo bajo condiciones de partido, muestran que el uso de la rutina de preparación del servicio con respiración, bote de pelota individualizado y VM mejora la eficiencia y el porcentaje del éxito de la primera pelota. Recomendamos que los entrenadores desarrollen y generalicen el uso de la rutina de preparación del primer servicio.

## REFERENCIAS

- Coelho, R. W., De Campos, W., Da Silva, S. G., Okazaki, F. H., & Keller, B. (2007). Imagery intervention in open and closed tennis motor skill performance. *Perceptual Motor Skills*, 105, 458–468, <https://doi.org/10.2466/pms.105.2.458-468>
- Dana, A., & Gozalzadeh, E. (2017). Internal and External Imagery Effects on Tennis Skills Among Novices. *Perceptual and Motor Skills*, 124(5), 1022–1043, <https://doi.org/10.1177/0031512517719611>
- Desliens, S., Guillot, A., & Rogowski, I. (2011). Motor imagery and serving precision: A case study. *ITF Coaching and Sport Science Review* 55, 9–10.
- Dominique, L. (2005). La préparation mentale : approche théorique et pratique en tennis. Thèse de doctorat, Université de Paris XI, Paris.
- Fekih, S., Zguira, M. S., Koubaa, A., Masmoudi, L., Bragazzi, N. L., & Jarraya, M. (2020). Effects of Motor Mental Imagery Training on Tennis Service Performance during the Ramadan Fasting: a Randomized, Controlled Trial. *Nutrients*, 12(4), E1035, <https://doi.org/10.3390/nu12041035>
- Guillot, A., Genevois, C., Desliens, S., Saieb, S., & Rogowski, I. (2012). Motor imagery and 'placebo-racket effects' in tennis serve performance. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 533–540, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.03.002>
- Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). Motor imagery and tennis serve performance: The external focus efficacy. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(2), 332–338.
- Jackson, R.C. & Baker, J.S. (2001). Routines, rituals, and rugby: Case study of a world class goal kicker. Human Kinetics Publishers, Inc, <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.48>
- Le Scanff, C. (1999). Les routines de performance, dans Le Scanff (C.), Famose (J.-P.), *Gestion du stress : entraînement et compétition*, Paris, EPS, p. 54–60.
- Mamassis, G. (2005). Improving serving speed in young tennis players. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 35, 3–4.
- Robin, N., Dominique, L., Toussaint, L., Blandin, Y., Guillot, A., & Le Her, M. (2007). Effects of motor imagery training on service return accuracy in tennis: The role of imagery ability. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2, 177–188, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2007.9671818>
- Robin, N., & Joblet, E. (2018). L'imagerie mentale en EPS et si on essayait ? *Enseigner l'EPS*, 275, 5-9.
- Robin, N., Toussaint, L., Charles-Charlery, C., & Coudeville, G.R. (2019). Free Throw Performance in Intermediate Basketball Players: The Effect of Dynamic Motor Imagery with and without a Video of a Model. *Learning and Motivation*, 68, <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2019.101595>
- Wulf, G., McConnel, N., Gärtner M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34, 171–182, <https://doi.org/10.1080/00222890209601939>

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 Laurent Dominique & Nicolas Robin



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 licencia](#)