

IL GRANDE COLPO. MARTINA HINGIS E SERENA WILLIAMS A CONFRONTO due servizi di un tempo

SERVIZIO Lancio perfetto, incredibile distensione, ottima rotazione della spalla permettono a
INCISIVO Martina Hingis di mettere a segno un servizio vincente.

Martina Hingis oggi deve affrontare un maggior numero di rivali pericolose rispetto a qualche anno fa, ma rimane sempre la favorita per vincere quasi ogni torneo cui partecipa. I suoi solidi colpi da fondo, il perfetto lavoro di gambe e l'incredibile senso del gioco la rendono una giocatrice sempre molto pericolosa. Quando è diventata professionista, a soli 14 anni, il servizio era il suo tallone d'Achille (Per paura che la figlia potesse farsi male alla schiena la madre e allenatrice, Melanie Molitor, non ha voluto che lavorasse troppo sul servizio prima di aver finito la crescita). Adesso il servizio è diventato un'arma vincente. Riesce addirittura a seguirlo a rete quando decide di attaccare.



1 Se tracciassimo una linea retta tra i piedi della Hingis appena comincia il movimento di servizio, arriveremmo esattamente nel punto in cui intende mandare la palla. Da questa posizione riesce dunque a controllare la direzione del colpo. Appena comincia il lancio di palla, Martina ha già trasferito il peso sul piede posteriore. Si può iniziare a servire sia con il peso già sul piede posteriore, come Pete Sampras, sia trasferendolo da davanti a dietro, come la Hingis. Bisogna solo ricordarsi di muoversi in avanti mentre si va a cercare la palla. Come tutti i giocatori di alto livello, la Hingis sa già esattamente dove intende mandare la palla e come giocare il punto.



2 Nella classica posizione della battuta, le braccia della Hingis sono perfettamente sincronizzate. Distendendo completamente il braccio del lancio, come vediamo nella foto, si riesce più facilmente a mandare la palla nel punto ideale. Il braccio destro è invece piegato in preparazione del colpo. L'equilibrio è perfetto e gli occhi sono concentrati sulla palla (che è fuori della foto) mentre lei sta inarcando la schiena e piegando le ginocchia. Il piede posteriore scivola in avanti quando comincia a trasferire il peso per prepararsi a colpire la palla. Si trova nella posizione ideale per dare alla palla la potenza e l'effetto desiderati.



3 La Hingis si solleva da terra, come solo i giocatori più esperti riescono a fare, e si spinge verso l'alto per colpire la palla. I giocatori di livello intermedio dovrebbero cercare di muoversi verso la palla invece di lasciare che sia la palla a cercarli. Più alto è il punto d'impatto, più la palla avrà potenza ed effetto. Notate che la palla è perfettamente in linea con la spalla destra della Hingis, a dimostrazione che il lancio è avvenuto nella posizione giusta. Il braccio sinistro è ormai sparito dalla scena lasciandola libera di ruotare le spalle e i fianchi. Grazie alla rotazione del corpo la racchetta si muove più velocemente, dando alla palla maggior velocità ed effetto.



4Al momento dell'impatto con la palla il corpo di Martina è completamente disteso e il braccio è proteso verso la palla. Le spalle, che erano rivolte verso il corridoio all'inizio del movimento, hanno ruotato in avanti, verso la rete. Anche se il corpo è in una posizione perfetta, lo sguardo non è rivolto verso la palla: gli occhi stanno osservando il campo avversario. Questo perché i giocatori professionisti come la Hingis si allenano nel servizio tutti i giorni e possono permettersi di non fare certe cose che invece i giocatori meno esperti devono assolutamente fare. Comunque tutti i giocatori dovrebbero restare concentrati sulla palla fino all'impatto.



5Il movimento completo è perfetto. Mantenendo il polso morbido e il braccio rilassato, si riesce a colpire la palla in scioltezza e a darle il giusto effetto. Non essendo alta come altre sue avversarie, Martina ha dovuto imparare a piazzare la palla e a non affidarsi esclusivamente alla potenza. I giocatori intermedi dovrebbero seguire il suo esempio. Se riuscisse a lanciare la palla leggermente più avanti, dentro al campo, ne guadagnerebbe in potenza perché la racchetta si muoverebbe più velocemente. Infatti, con un lancio della palla molto in avanti, tutto il peso del corpo e non solo il braccio va sulla palla.

Potrà anche essere la sorella piccola di Venus, ma grazie al suo servizio potente
SERVIZIO SPECIALE Serena Williams non è seconda a nessuno. Poche donne possono battere così forte, e Serena Williams è una di loro. A renderlo tanto forte è la sua grande estensione.



1All'inizio del movimento del servizio la Williams pone il peso sul piede destro. Ha già spostato le mani verso il basso, un leggero movimento che le permette di stabilire fin dall'inizio un buon ritmo. In questo modo riesce anche a evitare di iniziare il lancio da una posizione troppo statica e poi dover improvvisamente sollevare le braccia. Infatti più morbido è il lancio più solido sarà il servizio. Il piede posteriore è a sinistra più di quanto si raccomanda, ma le spalle e i fianchi sono rivolti direttamente verso il campo avversario.



2Con lo sguardo concentrato sulla palla la Williams inizia a piegare il ginocchio e a spostare il peso in avanti. Il braccio sinistro è completamente allungato sopra la testa quando comincia a portare la racchetta verso l'alto e dietro al corpo. I giocatori di club dovrebbero prestare attenzione: i principianti e gli intermedi di solito non riescono a distendere completamente il braccio di lancio e non riescono quindi a lanciare la palla abbastanza alta e a piazzarla con precisione. Una buona distensione aiuta a piazzare la palla al punto giusto.



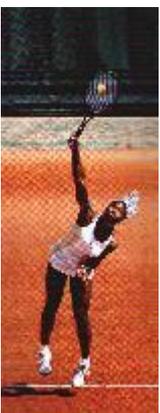
3Questo lancio è troppo alto per la Williams, quindi è costretta ad aspettare un secondo che la palla scenda nel punto giusto per essere colpita. I giocatori di club dovrebbero cercare di colpire la palla alla sua massima altezza. Notate il piegamento delle ginocchia di Serena: le permetterà di esplodere sulla palla e di darle la massima potenza. L'equilibrio è buono e, con le spalle e i fianchi girati di lato, il corpo è pronto a liberarsi sulla palla.



4Con le gambe completamente distese, la Williams porta il busto verso l'alto lasciando che la racchetta le scenda dietro la schiena. In questo modo riesce a spezzare il polso e poi a colpire la palla con la massima potenza e velocità di racchetta. Facendo scendere la mano sinistra lungo il corpo, Serena sarà libera di eseguire la rotazione delle spalle e dei fianchi. Ricordate: più lungo sarà il movimento più riuscirete a dare alla palla potenza ed effetto.



5A questo punto entrambi i piedi sono sollevati da terra mentre lei si sta scagliando contro la palla. I giocatori di club non dovrebbero cercare di farlo di proposito: dovrebbe succedere naturalmente, sempre cercando di mantenere l'equilibrio e di essere poi pronti per la palla successiva. La Williams ha ruotato le spalle e i fianchi, ma osservate che quando stende il braccio non ha spezzato il polso.



6Con lo sguardo sempre concentrato sulla palla, la Williams trova l'impatto leggermente sopra il centro del piatto corde: il punto ideale per dare alla palla la massima potenza. L'altezza del lancio l'ha costretta a muoversi in avanti per colpirla, riuscendo a usare tutto il peso del corpo. Quando atterra, Serena sarà appena dentro al campo, con la possibilità, se vuole, di seguire il servizio a rete.



7La Williams ha finalmente spezzato il polso e porta avanti il movimento. Il braccio destro sembra rilassato, e questo significa una volata ancora che riuscirà a dare alla palla parecchia potenza. Se il braccio è piegato oppure l'impugnatura è troppo stretta non si riuscirà a colpire la palla con la fluidità necessaria per produrre forza e velocità. La potenza con cui colpisce la palla ha fatto schizzare in avanti le sue trecchine e solo a questo punto ha abbassato la testa.



8Appena conclude il movimento, la Williams ricade a terra, dentro la linea di fondo, mantenendo un buon equilibrio. La tecnica perfetta e la forza fisica rendono il suo servizio un'arma micidiale, e da questa posizione è pronta per qualsiasi risposta. Serena usa lo stesso movimento nel doppio e segue la palla a rete, pronta per mettere a segno la volée.