

DISTRIBUITE IL MOVIMENTO DELLE BRACCIA E AVRETE ANCHE VOI UN SERVIZIO POTENTE

Nell'insegnamento del tennis si è sempre insistito sul fatto che servire bene fosse necessario sollevare entrambe le braccia insieme - quella usata per il lancio di palla e quella usata per colpire. "In basso insieme e in alto insieme" era la classica frase usata vent'anni fa. Ma oggi i migliori servizi vengono effettuati in un altro modo: mentre il braccio di lancio è disteso in alto, l'altro braccio è ancora rivolto verso il basso dietro al corpo. Secondo me questa tecnica di scaglionare il movimento delle braccia è il segreto per dare maggior potenza al servizio. Come è dimostrato nelle foto, i quattro tra i migliori battitori - Steffi Graf, Todd Martin, Brenda Schultz-McCarthy e Pete Sampras - applicano questo tipo di tecnica per rendere i loro servizi ancora più forti. Inoltre, quasi tutti gli altri giocatori professionisti tra cui Mark Philippoussis, Goran Ivanisevic e Mark Rosset fanno lo stesso. Ecco come funziona:

1. Mentre sollevate il braccio di lancio, fate scendere l'altro braccio dietro al corpo.

La vecchia tecnica "in alto insieme", che potrebbe sembrare più ritmica, in realtà riduce la potenza di questo colpo, perché obbliga il braccio che andrà a colpire la palla a fermarsi nel punto di massima estensione, compromettendo la velocità acquisita in quel punto. Questo succede soprattutto a quei giocatori che hanno un lancio di palla molto alto. Distribuendo il movimento invece, si ottiene un'esecuzione del colpo più lenta, più ritmata, seguita da un'enorme accelerazione da parte dell'altro braccio e della testa della racchetta per "recuperare" il tempo perso rispetto al lancio.

Quest'accelerazione si tradurrà in potenza.

2. Caricate le spalle.

Questo tipo di tecnica permette al battitore di caricare le spalle, con la spalla del braccio di lancio più alta rispetto all'altra al momento del lancio.

Sampras ne è l'esempio più evidente, anche se tutti i giocatori lo fanno più o meno chiaramente. Questo fatto contribuisce a dare più potenza e un maggior controllo alla palla: da questa posizione la spalla del braccio che colpirà la palla accelererà il suo movimento nell'impatto, favorendo il contatto nel punto di estrema estensione per ottenere l'angolo ottimale e la massima velocità della testa della racchetta.

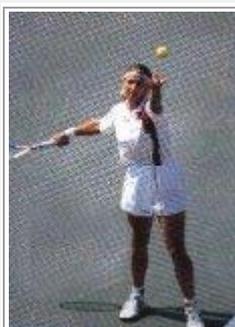
3. Mentre lanciate la palla, tenete il palmo dell'altra mano rivolto verso il basso.

La cosa più importante da notare è che il palmo della mano di tutti questi giocatori è rivolto verso il basso, cioè il palmo della mano del braccio che colpirà la palla guarda il terreno nel momento in cui la palla viene lanciata. La Graf e Martin dimostrano chiaramente questa posizione, necessaria per ottenere l'"effetto laccio" di un buon servizio, nel quale la racchetta viene successivamente sollevata sopra la testa e fatta scendere dietro la schiena prima di riportarla in alto per colpire la palla.

Molti giocatori di club tengono il palmo aperto (rivolto verso l'alto o lontano dal corpo) durante il back-swing e in questo modo perdono la velocità derivata dall'effetto laccio.

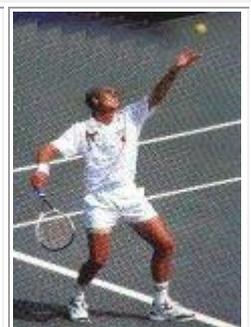
Provate la tecnica "braccio davanti in alto, braccio posteriore in basso" mentre effettuate il lancio, e potrete dare più potenza al vostro servizio.

di Tom Chorney



Il palmo della mano di Steffi Graf è rivolto verso il basso mentre effettua il lancio di palla.

Il braccio di lancio di Todd Martin è completamente disteso e rivolto verso l'alto al momento del lancio, a dimostrazione della nuova tendenza dei professionisti.



	<p>Brenda Schultz-McCarthy tiene in basso il braccio che colpirà la palla e lo muove relativamente piano mentre la palla viene lanciata. Poi il movimento verrà accelerato per ottenere più potenza.</p>	<p>Pete Sampras può essere preso come esempio del servizio moderno nel momento in cui lancia la palla: braccio di lancio in alto, spalla frontale più alta dell'altra, palmo della mano che guarda in basso, corpo girato di fianco rispetto alla rete - ricetta infallibile per dare potenza al servizio.</p>	
---	--	--	---

TRASFORMARE IN VINCENTE UN SERVIZIO DEBOLE

Non è necessario avere un servizio potente per renderlo efficace. Una volta riuscire a tenere il proprio servizio era per i giocatori una questione di orgoglio, ma al giorno d'oggi molti giocatori pensano che se non hanno un servizio come quello di Pete Sampras o di Steffi Graf, a quel punto questo colpo non è più un vantaggio. In effetti mi ha sorpreso scoprire quanti giocatori di livello dilettantistico temano il servizio. Addirittura lo considerano solo come un modo per iniziare il punto, quasi come se non fosse importante quanto gli altri colpi. Anche alcune giocatrici professioniste e giocatori da terra battuta sembrano pensarla in questo modo. Se questo è anche il tuo modo di pensare dovresti cercare di cambiare mentalità. È un errore rinunciare a servire bene solo perché non riesci a colpire la palla a 190 km/h. Il servizio può essere un'arma vincente anche se va a soli 90 km/h. Ecco alcuni consigli perché questo accada.

Mettere a punto la posizione sulla palla, l'effetto e la solidità.

I giocatori professionisti vi direbbero: colpire forte la palla non basta a fare un servizio vincente. John McEnroe era un grande battitore che non aveva bisogno di "sparare" il proprio servizio per renderlo efficace. Cosa molto più importante era che riusciva a mettere dentro una buona percentuale di prime palle, sapeva dare il giusto effetto, e possedeva una grande varietà di colpi, tra cui il servizio piatto, di potenza, in slice, intop e ad effetto. Anche se non riesci a colpire particolarmente forte potresti riuscire a mettere in pratica molte di queste varianti.

Servire sempre con un obiettivo.

Bisogna pensare al servizio come parte di una strategia di gioco ben precisa, non solo come ad un modo per iniziare il punto. Il lato positivo di questo tipo di colpo è che lo si può controllare completamente. L'avversario è nelle tue mani. Cerca di rendere il servizio il primo colpo di una strategia che prevede la serie di due o tre colpi ben definiti. Per esempio, cerca di servire all'esterno sul diritto dell'avversario, in modo da aprirti il cammino in previsione del colpo successivo per poi scendere a rete. Mary Joe Fernandez e Arantxa Sanchez Vicario, ad esempio, non posseggono un servizio molto potente ma riescono ugualmente a renderlo una componente aggressiva della loro strategia di gioco.

Servire sul punto debole dell'avversario.

Anche un servizio relativamente debole può diventare un colpo efficace se è indirizzato verso il colpo meno affidabile del vostro avversario. Se quest'ultimo ha difficoltà a colpire una palla bassa di diritto, allora servitegli una palla bassa in slice sul diritto!

Variare l'altezza del servizio.

Se siete in grado di dare alla palla effetti diversi, potete disorientare il vostro avversario variando l'altezza della vostra palla. Per esempio, fate seguire un servizio in slice con un rimbalzo basso ad uno con un rimbalzo alto colpito con più forza.

Ogni tanto fate un servizio dalla traiettoria più corta.

In genere i professionisti cercano di dare sempre una certa profondità alla palla, ma contro un dilettante potrebbe funzionare anche un servizio piuttosto corto. Di fronte ad un servizio basso colpito in slice, nella maggior parte dei casi i giocatori di club aggrediranno la palla, colpendola in corsa e dandole così troppa forza.

Variare la direzione del servizio.

Ricordate dove avete servito l'ultima volta e servite dall'altra parte per tenere sempre sulle spine l'avversario. Fate però in modo che la vostra tattica non diventi un'abitudine.

Eseguite un servizio in slice sul corpo dell'avversario.

Il servizio in slice è quello che quasi tutti riescono a giocare naturalmente, ed il punto giusto dove giocarlo è sul corpo dell'avversario, in modo da ostacolare la sua risposta, che spesso si riduce ad un colpo piuttosto corto e debole.

Serve and volley.

Non bisogna pensare che solo perché non si serve particolarmente forte non si possa seguire il servizio a rete. Uno dei vantaggi di un servizio debole è che lascia il tempo di avvicinarsi alla rete e prepararsi alla volée. Se il serve and volley non è la tua tattica preferita, rimane comunque un'arma per disorientare, a volte, l'avversario.

Variare l'effetto.

Una volta ancora non volete che il vostro servizio diventi prevedibile, allora cercate di cambiarne spesso l'effetto. fate un servizio in slice subito dopo uno piatto e se riuscite anche in top spin o cercate di picchiarlo. Conchita Martinez, per esempio, è molto brava nel variare la sua battuta, traendo particolare vantaggio dal suo servizio in slice e da quello forzato.

Colpire la prima di servizio sull'esterno del campo da entrambi i lati.

Molti credono erroneamente che bisognerebbe sempre servire sul rovescio. Invece anche i professionisti servono spesso all'esterno sul diritto dell'avversario, aprendosi così il campo per il colpo successivo. Questa tattica è efficace contro giocatori di livello dilettantistico, che in genere non si trovano particolarmente a proprio agio a colpire in corsa. Posizionatevi abbastanza lontano dal centro del campo, specialmente nel lato sinistro (per giocatori destri), per ottenere la giusta angolazione per colpire all'esterno.

Variare la posizione sulla palla.

Significa servire a volte vicini alla linea centrale, a volte più lontano, verso la linea laterale. Ad Andre Agassi piace picchiare il suo servizio esterno verso la parte sinistra del campo da una posizione molto laterale. Certo, l'avversario potrebbe aver capito le sue intenzioni, però viene messo ugualmente in difficoltà perché cambia l'angolazione della palla e l'effetto visivo del giocatore alla battuta.

Prendere il tempo necessario.

Non abbiate fretta di servire. La fretta è in genere il risultato dell'idea del servizio come semplice rimessa in gioco. Prima di servire eseguite un preciso rituale, come far rimbalzare la palla o fare un respiro profondo, e per mettere a punto la giusta strategia del colpo - strategia che deve includere il servizio.

Mantieni un atteggiamento positivo.

Se vedi il tuo servizio come un punto debole, lo diventerà. Bisogna invece vederlo come un punto di forza - come un'arma che ti fa incominciare il game da una posizione di vantaggio.

Pratica.

Il servizio è il colpo più facile da praticare, non c'è bisogno di un partner, né di una macchina per le palline e neanche di un muro, ma solo di un cesto di palline e di un campo. La Seles per esempio viaggia con una scorta di palline e dopo ogni seduta di allenamento durante un torneo la si vede provare decine e decine di servizi. Bisogna mettere a punto un solido lancio di palla, saper dare vari tipi di effetto alla palla e trovare la giusta posizione.

Questo è tutto quello di cui avete bisogno per rendere il vostro servizio un elemento chiave dei vostri match.

di Lynne Rolley

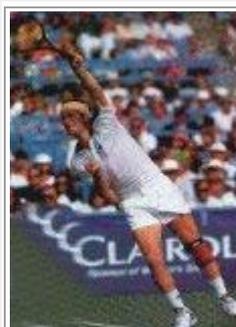
Giocate a "cavallo" per migliorare il vostro servizio

Se avete un partner con cui praticare, c'è un gioco divertente che vi potrà aiutare a migliorare il servizio. Io lo chiamo il "cavallo del tennis". Il gioco è semplice, bisogna eguagliare i servizi e i colpi dell'avversario. Se l'avversario dice, "slice esterno" e subito dopo mette a segno uno slice esterno, dovrai fare lo stesso. Se non ci riesci ti viene assegnata una lettera (es. "c" o "a"). Se sbaglia l'avversario, sarai tu a decidere il prossimo servizio e lui dovrà eseguire lo stesso tipo di colpo. Chi prende per primo le lettere sufficienti per formare la parola "c-a-v-a-l-l-o" ha perso il gioco.

Ecco i tipi di servizi per praticare questo gioco: - slice esterno

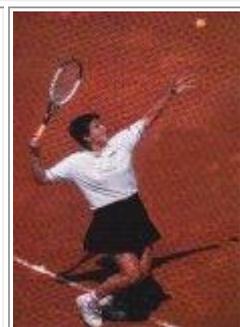
- slice sul corpo
- slice sulla T (incrocio tra le linee del servizio e centrali)
- piatto esterno
- piatto sul corpo
- piatto sulla T
- di potenza esterno
- di potenza sul corpo
- di potenza sulla T

Da ricordare: Attraverso la pratica il vostro servizio diventerà un'arma vincente anche se non sarà un proiettile.



La solidità e l'abilità di Mc Enroe nel piazzare e nel dare effetto alla palla lo hanno reso un grande battitore.

La Martinez cambia spesso il tipo di effetto alla palla per mantenere l'avversaria sulle spine.



MIGLIORATE IL SERVIZIO CON UN BICCHIER D'ACQUA

Se non riuscite a dare abbastanza potenza al servizio, la spiegazione potrebbe essere data dal fatto che non riuscite a portare sufficientemente indietro la racchetta durante il backswing. È molto importante portare la racchetta nella giusta posizione dietro la schiena prima di "scaricare" il colpo, perché in questo modo si ottiene una buona velocità della testa della racchetta quando si distende il braccio per colpire la palla.

Provate a immaginare che la racchetta sia un bicchiere pieno d'acqua, e quando la portate indietro per preparare il movimento fate come se vi versaste tutta l'acqua dietro la schiena. Per riuscirci è necessario che il braccio e la mano siano ben piegati all'indietro. Questa posizione permette di effettuare un movimento completo al momento della distensione prima dell'impatto con la palla e aggiunge ulteriore potenza al servizio.

Rovesciatevi un bicchier d'acqua dietro alla schiena nel battere il servizio e farete annegare l'avversario in un mare di ace!

di Bogdana Romanska

PER UN SERVIZIO POTENTE IMMAGINATE DI AVERE DI FRONTE UNA RETE DA PALLAVOLO

La battuta è debole? I tentativi di effettuare qualche ace si risolvono regolarmente in altrettante bolle di sapone o in frustranti doppi falli? Con tutta probabilità il problema è di tipo meccanico. Non potrete mai ottenere la potenza che cercate utilizzando soltanto il braccio. È necessario sfruttare tutto il corpo ed arrivare all'impatto in piena estensione.

Se volete dare mordente al vostro servizio immaginate di avere di fronte una rete da pallavolo. Data la maggiore altezza, sarete costretti ad usare le gambe per catapultarvi verso la palla e già questo costituirà un fattore dinamico di grande potenza. Inoltre, dovrete estendere completamente il braccio che impugna la racchetta evitando quel movimento "rachitico" ad impattare che è spesso causa di battute fiacche ed imprecise.

Immaginate di dover superare una rete da pallavolo e presto le vostre bordate "faranno il vuoto" nelle file avversarie.

di Jeff Combs