

DE LA TÈCNICA BÀSICA AL TENNIS PERSONAL

Resum

El present article tracta d'exposar els elements bàsics del tennis: els fonaments de la tècnica en els primers moments de l'aprenentatge, els aspectes tàctics més importants i les seves respectives aplicacions a l'entrenament, tenint, per tant, una estreta relació amb els sistemes d'entrenament més coneguts i les seves progressions. Finalment s'exposa com tots aquests principis tenen la seva influència en la formació del jugador i la definició del seu estil personal.

Paraules clau: tècnica, fonaments tècnics, tàctica bàsica, estil, formació del jugador.

Introducció

En la iniciació al tennis es fa imprescindible l'aprenentatge d'uns moviments molt senzills amb els quals es busca l'adquisició del toc de pilota, la familiarització amb el tipus d'empunyadura adequada per a cada cop, els moviments de coordinació raqueta-pilota, els moviments propis de cada cop, etc. Amb tot això entenem que s'inicia al futur jugador sense el perill de restar-li la seva iniciativa. El lema és la diversió sense imposició, fomentant progressivament la disciplina que ens pugui permetre arribar a noves fites en l'ensenyament del tennis.

La base i els seus cops

El tennis té una gran varietat de cops, però pensem que per començar a passar-s'ho bé cal:

Familiaritzar-se amb la pilota

En aquesta primera fase s'ha de començar per fer múltiples exercicis on intervinguin la mà i la pilota fins que els alumnes dominin diferents habilitats, quelcom similar al que fan els jugadors de frontó o pilota mà.

Jugant amb la pala de fusta

Les demostracions de l'educador enriqueixen a poc a poc les capacitats coordinatives de l'alumne. Els cops amb la pala necessiten una nova orientació de copeig a la distància lateral del cos. Un dels grans avantatges de la mà i la pala és que no permeten l'alumne copejar la pilota amb efecte; això vol dir que el cop que es dona i el tir que se n'obté fa que se "senti" la direcció i profunditat que se li dona a la pilota de manera rectilínia i sense abastar grans distàncies.

La dreta i el revés

Des del més senzill, com és copejar amb el cos de front, l'alumne tindrà la pala a prop de la pilota per tal que podent-la controlar millor, se li garanteixi l'èxit de tocar bé la pilota. S'aconsegueixen enormes progressos si s'intenta mantenir la pilota en joc fent múltiples passis sense pretendre rematar

jugades i assolint el bon control d'impacte.

El Servei

Amb la destresa dels bons i llargs piloteigs amb pala-pilota per als cops de dreta i revés pensem que ja podem començar a indicar a l'alumne com s'aconsegueix fer un servei fàcil. Atès que en el servei apareix la intervenció de tots dos braços, intentem fer veure a l'alumne com serveix un bon jugador: primer veu el moviment de braç raqueta, després el llançament de la mà-pilota, li segueix la coordinació de tots dos braços evitant els moviments del cos tals com rotacions, flexions o inclinacions. Només s'educa la coordinació de tots dos braços, tocar bé la pilota i dirigir el tir a la zona indicada. Les repeticions ens donaran el principi de la progressió bàsica.

Les volees

Amb els tres cops anteriors els alumnes ja poden tenir un cert domini del joc; aquests cops són "cops de fons" però les regles del tennis autoritzen poder copejar la pilota al vol. Això permet treballar les volees la tècnica de les quals és molt més senzilla degut al fet que no fa falta el càlcul de la trajectòria de vol de pilota i bot d'aquesta al terra. En ser un impacte al vol és com si amb un caçapapallones atrapéssim aquesta al vol.

Per a les volees es fa treballar l'avantbraç des de dalt cap avall i endavant. Adquirits els hàbits tèc-

nics, l'important seran les repeticions com en tots els altres cops, primerament un sol costat, després l'altre i finalment combinar les volees de dreta i revés. Aquí cal procurar que en els exercicis es mantingui la pilota en joc durant moltes repeticions bé sigui jugant fons/volea o volea/fons.

L'esmaixada

Una vegada apresada la coordinació de braços en el servei ja es pot autoritzar l'aprenentatge de la rematada. Aquest cop té la particularitat que s'impacta sobre el cap amb bot de la pilota o al vol. La diferència entre serveis i esmaixada depèn del càlcul d'una trajectòria de pilota de l'oponent que intentarà "passar-te" per sobre del cap. Aquesta diferència complica la coordinació ull-pilota perquè és complex calcular una pilota per copejar-la en fase de descens vertical sobre el cap. Es pot dir que al principi resulta un cop complicat però, com tota la resta, és qüestió de coordinació i pràctica tractant d'educar principalment el moviment d'ambdós braços. El braç-raqueta retalla el moviment per raons de temps, mentre el braç esquerra assenyala la pilota.

El revés a dues mans

Aquest ha estat el cop de tennis que ha hagut de ser afegit a l'ensenyament perquè hi ha molts practicants que el fan servir, uns per raons de manca de força i altres perquè volen imitar jugadors professionals com Sergi Brugueira, Jim Courier o André Agassi. Però també s'ha de considerar que el revés a dues mans és més fàcil per als petits, perquè mouen les espatlles i els braços alhora. A més, amb aquest es té l'avançatge de rotar el cos com quan un esquerrà copeja un *drive*.

Pensem que és del tot important que els nens aprenguin el cop de revés a dues mans, ja hi haurà temps de deixar-se anar i copejar la pilota amb una sola mà quan per raons de manca d'abast no toca altre remei.

Tirs plans buscant control i precisió

Quan els alumnes s'han familiaritzat amb els cops bàsics de manera pràcticament simultània han de centrar-se en entrar la pilota i paulatinament en la millora del control on hauran de diferenciar les zones de la pista.

La part del contrari caldria conèixer-la perquè els copeigs del nostre alumne vagin adreçats cap a zones determinades com ara:

- àrea del revés profund,
- àrea del revés curt,
- àrea del revés angulat,
- àrea de la dreta profunda,
- àrea de la dreta curta,
- àrea de la dreta angulada.

Els exercicis es fan per adquirir aquests dominis, diferenciant la profunditat, la potència, l'altura, l'efecte, etc. Els cops amb pala generalment han de ser plans, d'aquesta manera el braç pala acompanya més o menys la pilota segons les intencions d'enviar llarg o curt, i això provoca valorar l'acompanyament. Inconscientment es juga amb els marges d'altura i de línies per no fer tants errors.

La memòria muscular

Tot exercici ha estat pensat per adquirir certa destresa. El punt que ara ens ocupa pretén demostrar que a poc a poc

s'aniran formant els patrons bàsics per repeticions invariables.

Conceptes de "repeticions invariables"

La pràctica repetida dels diferents cops permet arribar a l'automatització. Un exemple seria la mateixa sacada, després de 40/50 repeticions pràcticament exactes es nota un cert cansament muscular. Se segueix treballant l'exercici una mica més i aquest cansament muscular és el que ens proporcionarà aquesta memòria del moviment (patró).

En el tennis base no hi ha d'haver variants

En tots els cops abans esmentats es van intentar fixar els patrons bàsics de copeig de manera que en iniciar el tennis amb raqueta ja tinguem quasi fets els cops i les úniques diferències seran el pes i la longitud de la raqueta per al copeig a distància lateral respecte al cos (palanques).

Combinar cops

Després de la fixació de cops bàsics comença la primera fase de mobilitat i els canvis d'empunyadura. Aquí aconsellem que els alumnes canviïn la pala per la raqueta.

Es pretén que l'alumne cobreixi la pista per copejar la dreta i el revés.

Les empunyadures aconsellades

Com que la base del tennis està pensada per jugar amb la pròpia mà, després la pala de fusta, en arribar al moment d'ensenyar a agafar la raqueta aconsellem als nens que prenguin les empunyadures Est (*eastern*). Aquestes empunyadures són les que afavoreixen els cops plans

a l'alçada de la cintura, direrenciant l'est de dreta pel cop de dreta i l'est de revés pel revés.

L'est de dreta és agafar el puny com si donéssim la mà a un amic.

Per a l'empunyadura est de revés situarem la mà en diagonal sobre el puny de la raqueta posicionada verticalment.

Cobrir la teva zona

Després dels exercicis ja superats per cometre el mínim d'errors no forçats amb qualsevol cop, s'han intentat combinar cops com ara:

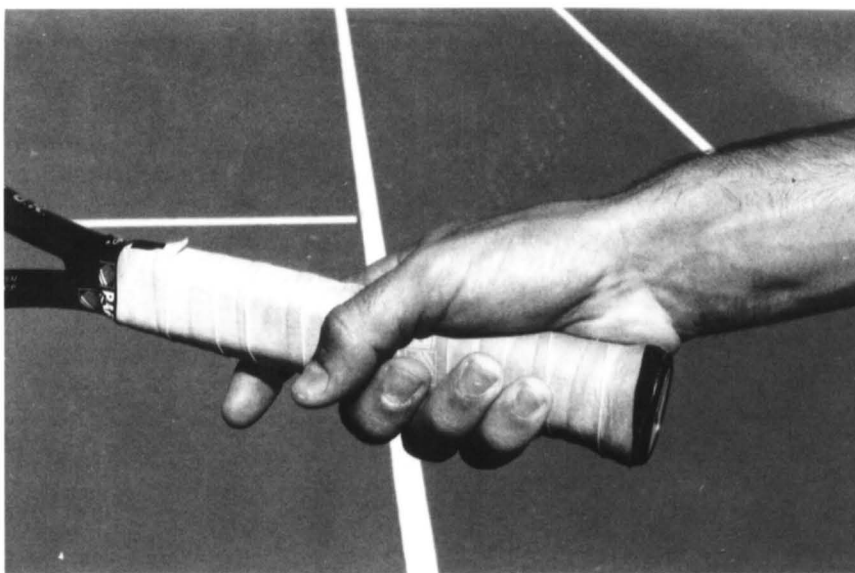
- Fer 2 tirs: dreta i revés
- Fer 3 tirs: dreta, revés i atac
- Fer 4 tirs: dreta, revés, atac i 1 volea
- Fer 5 tirs: dreta, revés, atac i 2 volees
- Fer 6 tirs: dreta, revés, atac, 2 volees i rematada
- Amb sacada i restada tot l'expressat en els punts a, b, c, d i e

La zona de pista ha de ser coberta com a defensa del teu territori, per a això aconsellem a l'alumne que una vegada hagi copejat la pilota retorni immediatament al centre de la pista per als cops de fons i mentalitzar-lo que cobreixi el centre, amb la qual cosa el contrari no podrà tirar a l'espai lliure.

Per als cops de xarxa, l'alumne haurà d'estar més en línia amb el costat en què el contrari intentarà copejar, intentant cobrir el cop més ràpid que és el paral·lel.

Teoria dels imants

Tot jugador aprèn a cobrir la pista. Quan té més experiència demostra una millor anticipació. Quan el jugador es desplaça des del centre del fons als costats, cap endarrera o lleugerament endavant, retorna al centre teòric del



Empunyadura Est dreta

fons. És com si en el centre del fons hi hagués un imant que atragués el jugador desplaçat a zones properes.

Quan apareix un altre imant

Si el jugador pren la decisió d'atacar i dominar la xarxa, copeja la pilota dins la zona de joc i corre per avançar-se i fixar una altra posició diferent a la del fons. Així doncs, podem entendre com si a la xarxa hi hagués un altre imant potent prop de la xarxa. Això dependrà de les zones en què es trobi el jugador i se sentirà atret per l'imant més proper de la zona en què es trobi.

Sistema d'entrenar

Tota escola té el seu director que acostuma a marcar les directrius del treball a desenvolupar. Tenint present el toc personal de cada professional, s'acostuma a treballar amb les fases següents:

Fase de familiarització

Els alumnes es familiaritzen amb la pilota i la raqueta. Entre els exercicis

d'aquesta fase els més adequats són els combinats entre jocs variats que incloquin diferents habilitats respecte a cops, bots, trajectòries, efectes, etc.

Fase de cubells

L'aplicació d'un exercici per a l'adquisició de la forma o estil exigeix moltes repeticions. Això suposa que tenint clara l'explicació de com fer-ho, ens posem a treballar amb moltíssimes pilotes que permetin l'exercici ininterromput. En un carretó de la compra hi caben unes 200 pilotes, el mestre des de l'altre costat de la pista envia pilotes que han de ser tornades pels alumnes fins exhaurir el contingut de pilotes. Els consells i les correccions es fan a distància per no interrompre la marxa de l'exercici que només pretén anar formant l'hàbit del moviment bàsic. Per aconseguir-ho es realitzen nombrosos errors, però ajuden l'alumne a ajustar i depurar la seva tècnica bàsica.

Fases de piloteig

Una vegada hem superat la fase anterior per la capacitat d'aconseguir de l'alumne un alt percentatge de regula-

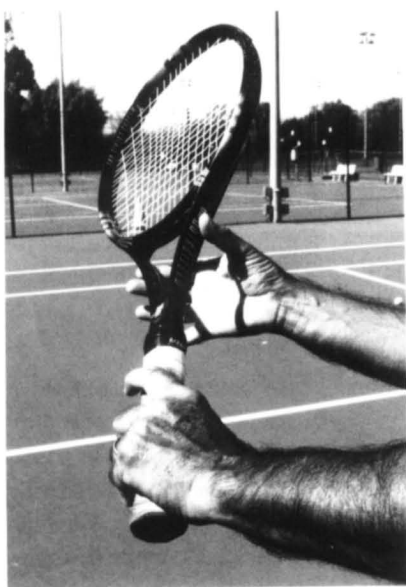
ritat, comença la fase de piloteig en la qual els exercicis es realitzen amb intercanvis de pilotes entre l'entrenador i els mateixos alumnes amb les combinacions de cops que determina el programa. Aquesta és una fase de la qual s'espera per aquest ordre:

1. Control.
2. Precisió.
3. Augment del ritme (copejos més forts i augment de mobilitat).

Tots els exercicis del punt 3 són realitzats en presència de l'entrenador, que quan apareix una errada posa en joc una altra pilota del carro. Superada aquesta fase podem dir que tots els alumnes han assolit la consistència perquè no fallin, saben tirar on desitgen i amb tirs més potents i col·locats entre ells assolixen les boles com el tennis real fet competició, la qual cosa ja suposa entrar en ofensa i defensa.

Els entrenaments autònoms

Aquesta és la fase en la qual segons la programació exposada per l'entrenador cada parella o tipus d'alumne són



Empunyadura Est revés

capaços de desenvolupar els exercicis com autèntics entrenaments per a la competició. L'important és que sàpi-guen per què fa tal o qual exercici, de què els serveix i quin grau d'atenció hi posen.

Domini del tir

Els entrenaments per dominar el tir no han de sobrepassar el 60% de la potència de copeig per tal que es mantingui el control de mantenir la pilota en joc i es pugui buscar una major precisió en termes de punteria. El ritme va augmentant, la mobilitat millora i apareix l'experiència. El jugador observa el contrari, adverteix intencions i es mou abans cap on anirà la pilota, ja està a punt d'entrenar a fons aspectes tàctics d'ofensa, atac, defensa, contrapeu, etc.

El control per cops amb efecte

La base del tennis haurà acabat una vegada aconseguit el domini del tir regular a les zones del contrari segons els cops amb intencions tàctiques. Ara comença la fase del tennis de força. El jugador comença a deixar anar el braç amb absoluta intenció agressiva gaudint del cop.

La fase d'atac a la pilota no té per què ser diferent a la fase primera. Les cordes de la raqueta han d'estar verticals durant l'impacte, tot i que sembli que no hagi de ser així tant en els cops amb efecte liftat com també tallat. La raqueta amb les cordes "tancades" envia la pilota a la xarxa, les cordes obertes aixequen excessivament la pilota.

L'impacte té una durada entre 3-5 mil·lèsimes de segon, aquí l'important és la fermesa de l'agafada de la mà-ra-



Cop de dreta. Joaquim Moure

queta. Aquesta paraula és per a nosaltres els tennistes la més important perquè això suposa "sentir-la" per no fallar-la.

La defensa

Un dels factors més importants del joc serà saber assolir tirs forçats i "salvarlos" tornant la pilota i complicant-li al contrari la resposta.

Durant els entrenaments de la fase intermèdia han d'aparèixer els exercicis de defensa i ofensa motivats per l'hàbit de comptar punts en formes diverses.

La mobilitat per al camp tàctic

Tot el que passa en el camp contrari haurà estat provocat pels teus cops i les intencions afortunades dels teus tirs. La nostra zona de joc no ha de tenir fissures ni anant cap a pilotejos als costats, cap enrere o cap endavant. Per a això i cada vegada amb major experiència sabem escollir el tracte que

mereix la pilota segons on i com la rebem.

El contrari no podrà escollir espais lliures quan vegi que tu saps cobrir totes les zones de joc, per arribar a la pilota i recuperar immediatament el centre tot i que et sobri temps.

El *split-step* o “salt per al recolzament” determinarà el teu bon contacte amb tots dos peus sobre el terra per al bon equilibri del cos, per a una sortida explosiva i per estar molt atent amb el càlcul de la trajectòria de la pilota que està arribant perquè la copegis.

El càlcul d'espai i temps (ritme)

La pilota serà copejada sense pensar com preparar-se i a penes on vulguis enviar-la. Tot el joc està funcionant de manera automàtica per apreciacions instantànies. No obstant, la frase més repetida en el tennis és “mira la pilota”. La raó és que en molts dels casos ens precipitem amb el ritme del moviment del braç raqueta en la relació al viatge i la força-efecte que porta la pilota. Una vegada es toca bé la pilota ja s'ha pres el “ritme” o el *timing*. El braç ha trobat la justa preparació en l'espai i en el temps per trobar la pilota centrada en el cordatge.

L'altura del copeig de la pilota

És fàcil copejar la pilota en la seva fase de descens ja que tant aquesta com les cordes de la raqueta s'alineen i coincideixen, és a dir, la pilota davalla i la raqueta situada més baixa ascendeix. Això proporciona la tranquil·litat d'un ascens i avanç de raqueta cap a la pilota sense força.

La pilota, per tant, passarà dues vegades per l'altura de la cintura; quan es copeja en la seva fase de descens es

garanteix el piloteig per mantenir la pilota en joc.

Quan ja es té una regularitat de joc s'ha de buscar l'ascens de la pilota per copejar-la així mateix a l'altura de la cintura, però aleshores ens recolzem amb la força d'aquesta. Aquesta serà la diferència de fer un tennis esperant fer un tennis atacant i guanyant terreny.

Els entrenaments jugant la pilota anticipada

Qualsevol jugador copejant la pilota en la seva fase de descens haurà de practicar amb la idea d'anar a buscar la pilota en lloc d'esperar-la. D'aquesta manera en el fet d'anar a copejar la pilota quan ascendeix s'inicia una fase del tennis ofensiu i alhora atacant que podrà convertir el jugador en tennista complet; començant a prendre decisions i assolir la xarxa per rematar les jugades.

Del tennis acadèmic a les tècniques avançades o personals

Amb la base i el tennis intermedi superior el que ara comença a comptar són:

1. La velocitat de pilota.
2. La presa de decisions.
3. L'anticipació.

Tota la tècnica apresada patirà alteracions amb les denominades tècniques personals. L'afany de buscar una major velocitat de pilota suposa l'aparició de moviments diferents als bàsics que donin una major explosió i un possible major recorregut en la circulació de la raqueta en preparar el cop.

Com aconseguir una major explosió?

Si el que era fàcil era fer un moviment continu en la base, ara es busca un temps de pausa mínima per emmagatzemar l'energia que explotarà immediatament en els cops de força com són el servei, la dreta i el revés.

També i amb el cop de dreta, es recomana el copeig amb els peus al davant per produir aquesta explosió degut al preestirament que provoca aquesta posició. Hi haurà jugadors que assimilaran aquestes tècniques avançades però altres mai les aconseguiran perquè per fer-ho cal renunciar al control bàsic per l'obligada acceleració de la raqueta.

La tasca del colze en el cop de dreta

Quan veiem les dretes dels campions pensem que no té res a veure amb les tècniques bàsiques, però sense aquestes darreres no s'aconsegueixen aquestes tècniques avançades com “estirar el colze”.

Portar la raqueta endarrere “estirant el colze” suposa donar una circulació major i més complexa al cap de raqueta o aconseguir una major acceleració d'aquesta.

Els recolzaments explosius del revés

En el cop de revés hi ha un moviment en què s'emmagatzema l'energia en l'espatlla que copeja, la cama del darrere, la del davant i els músculs abdominals. L'explosió apareix quan decidim fer avançar la raqueta en la fase d'atac cap a la pilota.

La pausa en el servei

Aquí també apareix una interrupció del moviment continu en la fase denominada “fotografia” i que veiem repetidament en la premsa especialitzada. La “pausa” del servei és la que emmagatzema aquesta energia perquè un segon després exploti i la pilota surti a més de 180 km/h.

Les fases de les tècniques avançades del copeig

L'expressat anteriorment es resumeix en els següents punts:

a) Preparar la raqueta endarrere suposa que es busca la intenció de poder copejar amb força la pilota. En tècniques bàsiques aquests patrons solen ser similars, però en tècniques avançades són diferents per a cada jugador per motius de coordinació, comoditat, facilitat per trobar el *timing*/ritme d'impacte adequat. Així que com aquest és un moviment de preparació se'l considera secundari.

b) Des de la preparació de raqueta endarrere fins al punt d'impacte hi ha dues fases:

1. Portar la raqueta endarrere.
2. Atacar la pilota.

Aquí és on s'haurà de fer la primera fase controlada (secundària) i la segona fase "atacar la pilota" (anomenada universalment com l'acció principal). L'important és tocar bé la pilota i aquí és cert que tots els jugadors bons fan el mateix traçat en copejar bé la pilota (és com retenir la pilota entre les cordes durant el temps que dura l'impacte).

c) La tercera fase determina l'acompanyament de la raqueta a la pilota (anomenada també com a acció secundària).

Quina de les tres fases serà la més important?

Sens dubte caldrà passar per cada una d'elles, però la més important serà sempre la segona. Això no vol dir que no siguin importants la primera i la tercera. Diguem que totes ajuden al copeig. Insistim que cada jugador toca bé la pilota quan és conscient de saber on estan les cordes de la raqueta justament en produir-se l'avanç d'aquesta per atacar la pilota.

Punt final

En tennis i una vegada aconseguits els hàbits tècnics en els cops de força i maneig apareixen altres factors que limiten i determinen el rendiment. En igualtat de condicions entre dos autèntics tennistes potents serà més campió el que tingui la determinació per copejar en els moments oportuns però també que sàpiga combinar-los amb tirs delicats de maneig per sorprendre.

La competició és una agressivitat controlada de la qual tot jugador ha de saber tractar. Això vol dir que hi ha com en la guerra les fases tàctiques d'atac i defensa, però ha de quedar clar que en esport cal jugar passant-s'ho bé malgrat tot, no hi haurà progrés si es té por. Per poder assolir la glòria cal jugar perdent i guanyant, només així s'aprèn a ser més sòlid i consistent.

Bibliografia

- ALESSANDRINI, E., GAREZ, CI. (1987). *Comprendre le Tennis*. Collection Sport et Connaissance. Paris: Ed. Amphora.
- APPLEWHAITE, CH. (1991). Profiling Tennis. In: *7th Worldwide Coaches Workshop and ETA. Coaches Symposium*. Dublin, Oct. 6-12.
- ARRANZ, J.A. (1992). La evolución de la técnica en el tenis. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BREWER, L. (1990). El sistema de entrenamiento en las Escuelas Regionales de los Estados Unidos I. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- BREWER, L. (1990). El sistema de entrenamiento en las Escuelas Regionales de los Estados Unidos II. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (1993). *Tenis I*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL (1993). *Tenis II*. Madrid: Comité Olímpico Español.
- FEDERACIÓN ALEMANA DE TENIS (1979). *El Tenis. Escuela de Campeones*. Barcelona: Editorial Hispano Europea. Colección Herakles.
- GROPPEL, J.L. (1984). *Tennis for advanced players*. Champaign, IL: Human Kinetics.

HIGUERAS, J. (1990). Diferencias y similitudes entre el juego en pistas rápidas y de tierra batida. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.

HIGUERAS, J. (1990). Porcentajes en tenis. Dins: *V Simposium Internacional de Profesionales de la Enseñanza del Tenis*. Vigo.

HÖHM, J. (1987). *Tennis, the czech way*. Toronto: Sport Book Publisher.

RASICCI, A. (1986). Organización del entrenamiento. Dins: *I Simposium Internacional para profesionales de la enseñanza del Tenis*. Barcelona.

SCHÖNBORN, R. (1978). El campeón del futuro. Dins: *Simposium internacional de entrenadores*. Kiel, octubre 1978.

SCHÖNBORN, R. (1984). Entrenamiento de factores condicionantes dentro del ámbito del entrenamiento del tenis. Dins: *Simposium de profesores de Tenis*. Marbella, juny 1984.