

## LA TÉCNICA - SEGUNDA PARTE DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS DE JUEGO

**Autor:** Aurelio Ureña Espa

### 4. TÉCNICAS PARA EL SAQUE

El saque puede considerarse, por un lado el primer ataque del equipo, por otro el primer elemento de la defensa. Tiene, por tanto, dos objetivos básicos:

- a) Obstaculizar el ataque después de la recepción del saque del adversario, haciéndolo más predecible para el bloqueo, o
- b) Anotar un tanto directo.

Con el saque el jugador dispone de la iniciativa total en el juego, al ser este el único momento en el que tiene el balón en sus manos sin que venga previamente condicionado por su velocidad, trayectoria y dirección o por algún jugador propio o contrario. Durante ninguna otra fase del juego tiene un jugador tan completo control del balón con la ejecución de una técnica. El saque es el único momento en el que el jugador está en posesión del balón y puede elegir el momento de iniciar la acción.

Bajo estas condiciones, el saque es una técnica relativamente fácil de dominar. No obstante, el control de la velocidad, la trayectoria y la dirección del balón en una situación de juego, bajo presión, requiere mucha experiencia y entrenamiento.

“El saque es uno de los momentos de mayor carga emocional y más difícil del juego, puesto que mientras el sacador está en absoluta posesión del balón, es también el punto focal de la atención de todos” (Selinger y Ackerman).

#### 4.2. El saque de abajo

También denominado saque de *seguridad* o de *iniciación* por ser la técnica más sencilla de aprender por parte de quienes se inician. Su escasa complejidad coordinativa es contrarrestada por la mínima dificultad que genera en la recepción. Se trata por tanto de una técnica cuyo objetivo se limita a *poner el balón en juego* y, que se abandona en cuanto los iniciados tienen capacidad de ejecutar saques golpeados por encima del hombro.

Podemos describir el movimiento en tres fases:

➤ Antes del golpeo:

- Sacador orientado hacia el campo contrario.
- Apoyo adelantado del pie contrario al brazo ejecutor.
- Balón adelantado y sostenido con la palma de la mano contraria al brazo ejecutor, a la altura de las caderas y enfrente al hombro ejecutor.
- Armado del brazo ejecutor con extensión del hombro llevando la mano de golpeo hacia atrás, el brazo ejecutor se mantiene extendido en todo el recorrido.
- Como consecuencia del armado, torsión del tronco, colocando la línea de hombros casi perpendicular a la red.
- Ligera flexión de las piernas.

➤ Durante el golpeo:

- Golpeo en la parte posterior inferior del balón.
- La mano que golpea adopta forma de cuchara y adquiere una superficie más consistente para desplazar el balón
- La mano que sostiene el balón se aparta justo antes del golpeo, pero el balón no se lanza o se lanza muy poco.
- Coordinación de la mano ejecutora con la extensión de las piernas en el momento del golpeo.

- Después del golpeo:
  - Cambio de peso de una pierna a otra, dando un paso hacia delante, entrando en el terreno de juego.
  - Brazo ejecutor sigue su recorrido pendular.



### 4.3. El saque de tenis en potencia

Este tipo de saque incorpora la misma mecánica de golpeo que el remate, siendo la diferencia que el golpeo se produce en apoyo y a nueve metros de la red. Proponemos esta técnica como la primera a abordar por el joven jugador tras superar la fase del saque de abajo.

La justificación para esta propuesta se basa en tres puntos:

- a) La acción del golpe de ataque y la del saque en potencia pueden desarrollarse idénticas, por lo que favoreceremos relacionar los aprendizajes.
- b) El saque flotante repercute negativamente en la articulación del hombro, por lo que es recomendable no introducirlo hasta que haya una maduración coordinativa y muscular considerable.
- c) El predominio del saque en suspensión potente en el alto nivel hace de esta técnica un paso previo en la progresión hacia un saque competitivo.

Realizamos la descripción del movimiento en tres fases:

- Antes del golpeo:
  - Los pies están prácticamente perpendiculares a la red, quedando el contrario al brazo ejecutor adelantado sobre el otro, separados entre sí aproximadamente a una distancia igual que la anchura de la cintura. Las rodillas ligeramente flexionadas. El peso del cuerpo se distribuye igual en ambos pies que permanecen en su totalidad apoyados en el suelo.
  - En el momento de lanzar el balón la cintura forma un ángulo de 30 o 40° con respecto a la red. Las dos manos abarcan el balón por sus caras laterales y desde esta posición es lanzado.
  - Los dos brazos acompañan la trayectoria del balón hasta su salida en la proyección sobre el espacio que hay delante del pie atrasado y al lado del adelantado.
  - Con el lanzamiento del balón se produce una torsión del tronco hacia el lado del brazo ejecutor y el armado del mismo (igual que para la técnica básica del remate).
- Durante el golpeo:
  - Para un contacto técnicamente acertado, el balón debe interceptarse en el punto más alto posible, encontrándose un poco por delante del sacador en el plano frontal y por delante del brazo ejecutor. Este contacto se debe realizar con la totalidad de la cara anterior de la mano y con un movimiento de flexión de la muñeca para que la mano contacte en la parte antero superior del balón y provoque una rotación el balón hacia delante.
  - Mirar el balón durante el golpeo facilita la coordinación con el mismo.
  - El peso del cuerpo está trasladándose hacia delante y la búsqueda del balón en el punto más alto puede incluso hacer perder ligeramente el contacto de los pies en el suelo.

- Después del golpeo:
  - El brazo ejecutor y el tronco acompañan el balón hacia delante, evitando cualquier frenado en el movimiento.
  - El peso del cuerpo está totalmente sobre la parte anterior del pie adelantado, con el consiguiente desplazamiento hacia delante del jugador; circunstancia que aprovecha para su incorporación al terreno de juego.



#### 4.4. El saque de tenis flotante

El saque de tenis flotante aparenta ser muy similar al saque de tenis potente, sólo que en este caso entra en juego un término fundamental que es el de "flotar", es decir, que la pelota no lleve rotación ni una trayectoria de vuelo determinada. Este tipo de servicio exige no sólo una fortaleza suficiente en la parte superior del cuerpo, especialmente en el hombro, sino también, una gran coordinación con todas las partes del mismo. De esta forma hay que señalar que este servicio es muy bueno y útil puesto que nos permite la combinación de colocación y acción flotante.

- Antes del golpeo:

- Los pies del sacador deben estar casi perpendiculares a la red y las rodillas ligeramente flexionadas. El peso deberá recaer principalmente en el pie retrasado. Esta postura será modificada para adaptarse mejor al jugador y a la trayectoria deseada para el balón.
- Al ser un movimiento rápido, seco y corto, que el brazo de golpeo se sitúe extendido, con la mano elevada, antes del lanzamiento, puede ayudar a la coordinación del golpeo.
- La mano que sujeta el balón hacia arriba, estará situada aproximadamente a la altura del pecho y separada del cuerpo.



- Durante el golpeo:

- La mano que sostiene el balón realizará un movimiento ascendente para impulsar el balón hacia arriba, teniendo en cuenta que cuanto menor sea la distancia a recorrer por el balón, menor será el error en el lanzamiento y más fácil la coordinación del golpeo.
- Lanzamiento del balón a una altura adecuada y precisa para poder ejecutar correctamente el saque y no tener que modificar la posición corporal. La altura del lanzamiento no necesita superar mucho el máximo alcance del brazo estirado, ya que este tipo de saque no requiere un movimiento muy amplio del brazo ejecutor.
- La elevación de la pelota tendrá lugar frente al sacador.
- El impacto en el balón debe ser mediante la palma de la mano, principalmente en su mitad inferior, sin la participación de los dedos y evitando el contacto de los mismos.
- El movimiento de golpeo debe ser con un desplazamiento corto del brazo. El recorrido del brazo es uniformemente acelerado y frenado bruscamente en el momento del contacto, siendo mínimo o inexistente el seguimiento del brazo tras el golpeo.
- Mirar el balón durante el golpeo facilita la coordinación con el mismo.
- La parte inferior del cuerpo comenzará a transferir el peso tan pronto como se levante la pelota y finalizará inmediatamente después del contacto.



Lanzamiento corto



Muñeca bloqueada y golpe seco

#### 4.5. El saque en suspensión

Se trata del saque en potencia llevado a sus máximas posibilidades. Comienza a darse de forma más habitual en el ciclo Olímpico 84-88, como consecuencia directa de la norma de prohibición de bloquear el saque, y en la década de los 90 ha ido cobrando protagonismo en el juego hasta convertirse en la técnica predominante en los equipos masculinos de alto nivel.

- Punto de partida:
  - El punto de partida del sacador está relacionado con la longitud de la zancada del sacador y el número de pasos empleados, siendo habitual una distancia de 3 a 5 metros desde la línea de fondo.
- El lanzamiento:
  - Los jugadores que utilizan una carrera corta (2 últimos apoyos) pueden hacer un lanzamiento previo al desplazamiento con dos manos o con una. Mientras que los que utilizan una carrera amplia (de 3 apoyos o más) suelen lanzar el balón con la mano dominante, bien con el desplazamiento iniciado, o bien iniciarlo simultáneamente. Este segundo lanzamiento requiere más altura y profundidad.
  - El segundo caso es más difícil de coordinar pero permite un mayor impulso en el salto del sacador. La dificultad del lanzamiento aconseja el uso de la mano dominante, y el tiempo que se da entre lanzamiento y contacto lo posibilita, cosa que no ocurre en el saque en apoyo. Aún así, existen jugadores con técnicas peculiares, en uno u otro sentido, que consiguen eficacia en esta acción tan decisiva.
- El Golpeo:
  - La acción de batida y golpeo es mecánicamente igual a la del remate, principalmente en la variante del ataque de zaguero, debido a la distancia con respecto a la red.



Existe una variante que denominamos saque en suspensión flotante que, como su nombre indica, combina ambas técnicas. Se trata de un saque flotante realizado en salto. La ventaja de conseguir más ángulos útiles, debido al acercamiento a la altura de la red del golpeo, es contrarrestada por una mayor dificultad en la coordinación para dotar al balón del efecto de flotación.



En esta técnica la carrera suele ser más corta y el lanzamiento con dos manos aproximadamente en el penúltimo apoyo (aunque existen casos de lanzamiento muy corto, con la mano contraria, mientras se inicia el vuelo). Muy pocos jugadores utilizan ambas técnicas indistintamente y, menos aún, con movimientos preparatorios similares de cara a confundir al dispositivo de recepción.

#### 4.6 . Factores de decisión en el saque

Esta es, sin duda, la fase donde más posibilidades tiene el jugador con respecto a la planificación de la acción a ejecutar. Es el único gesto al que no le precede una acción inmediata, lo cual reduce considerablemente los condicionantes previos directos que pueden interferir mentalmente sobre el sacador. Además hay que añadir el amplio espacio de tiempo que se dispone para su ejecución con respecto al resto de acciones.

Frente a un equipo con una recepción de alto nivel, ninguna respuesta es eficaz de forma estable. Es decir, la *variabilidad* es la única opción estratégica válida si se quiere mantener un nivel de presión constante sobre la construcción del ataque oponente.

Los factores a considerar por el sacador para la elaboración de su respuesta son:

- a) el momento de juego,
- b) el equipo contrario,
- c) el equipo propio y
- d) condiciones ambientales.

Otros factores, como pueden ser la fatiga, la presión ambiental, la temperatura, el espacio disponible, etc., pueden hacer recomendable un saque más seguro.

<b>En función del momento de juego</b>	
<b>Momento</b>	<b>Nivel de riesgo a asumir</b>
<b>Primer saque de partido, set o rotación</b>	Normalmente, más seguridad
<b>Momento de set o partido</b>	Momentos claves: normalmente más seguridad
<b>Tras interrupción de juego</b>	Más seguridad
<b>Diferencias amplias en el marcador</b>	Más riesgo
<b>Relación entre ataque y bloqueo</b>	Relación positiva para el bloqueo: saque seguro Relación positiva para el ataque: saque de riesgo

### **Pueden ser objetivos del saque**

- Jugadores de peor rendimiento en recepción.
- Jugadores de menor experiencia (en momentos decisivos).
- No habituales en el sexteto titular (excepto especialistas).
- Jugadores que muestran mayor fatiga.
- Jugadores que están acumulando errores, en esa o en otras acciones.
- Responsables de ataques rápidos.
- Responsables de ataques con recorridos largos o complejos.
- Jugadores que van a intervenir en ataque.
- Jugador que interviene más en ataque.
- Zona débil del receptor (delante, detrás, derecha o izquierda).
- Qué tipo de saque consigue mayor o menor eficacia sobre cada receptor.
- Jugador "líder" en el equipo (si ofrece fisuras).
- Zonas de interferencia (frontera entre las zonas de responsabilidad de dos receptores).
- Zonas donde se prevé el paso del colocador y/o atacantes en su desplazamiento para la construcción del ataque.
- Espacios más desasistidos por el sistema de recepción empleado.
- Nivel de compenetración entre receptores y no receptores (observar la medida en la que los no receptores favorecen o dificultan la intervención del receptor en balones dirigidos hacia ellos).
- Zonas que condicionen al colocador en la orientación de su pase

### **En función del equipo propio**

- De forma general, cuanto más coarta el saque la construcción del ataque contrario en condiciones óptimas, más ventajas se otorgan al bloqueo y defensa propios.
- Si se conoce una tendencia del colocador según la zona de origen, se puede evitar la participación del bloqueador más débil.
- Es conveniente analizar la secuencia y preferencias del colocador en cada rotación. Un saque que facilite el ataque pronosticado puede ser una opción de ventaja en ocasiones excepcionales.
- El margen de riesgo y, por tanto error, debe individualizarse en función de la técnica y el rendimiento previsible de cada jugador. De este modo el jugador que tiene el potencial para hacer puntos directos es lógico que tenga un margen de error mayor que quien utiliza un saque "táctico" con poca velocidad.

## **4.7. El entrenamiento del saque**

El saque, además de iniciar el juego, condiciona notablemente el desarrollo del mismo. La progresión cualitativa y cuantitativa del saque en suspensión potente en hombres ha puesto esta acción de juego en un lugar esencial para el resultado competitivo. En mujeres, por la relación con la altura de la red, siempre ha ocupado ese lugar decisivo. Por todo ello, su entrenamiento está ocupando un volumen muy elevado en cualquier categoría.

Creemos necesaria la progresión en el uso de las distintas técnicas a lo largo de la formación del jugador. También resulta interesante disponer de, al menos, tres técnicas de saque eficaces distintas en el equipo. Del mismo modo proponemos una serie de recursos didácticos que incrementen la eficacia del entrenamiento de esta acción.

- a) Concentrar la práctica (repetir sobre el mismo objetivo) para las opciones en las que el jugador tiene menos rendimiento. Distribuir la práctica (variar los objetivos continuamente) sobre las opciones más asentadas.
- b) Proponer continuamente objetivos al sacador (zona, potencia, trayectoria). En todas las ejecuciones el jugador debe tener conciencia de querer conseguir algo; *nunca sacar por sacar*.
- c) Tener en cuenta si el saque es el aspecto central de la tarea o es un medio para el desarrollo de otro elemento. En el segundo caso debemos cuidar que respete el nivel de dificultad y los objetivos de la acción principal.

- d) El saque puede ser utilizado como medio de recuperación activa entre actividades intensas.
- e) El jugador debe adquirir en el entrenamiento la responsabilidad que el saque supone en el juego. Para ello se diseñan tareas que soliciten seguridad, riesgo, precisión o variedad, en un entorno competitivo.
- f) En las fases de entrenamiento específico el jugador debe conocer los esquemas de recepción a los que se debe enfrentar y entrenar contra los mismos.
- g) El uso de objetivos y fórmulas competitivas provocan el interés hacia esta parte del entrenamiento, evitando la rutina y incrementado la eficacia de la práctica.
- h) No es bueno sacar siempre al final del entrenamiento. Pero cuando se quieren hacer muchas repeticiones para asimilar una técnica, interesa no combinarlo con otros elementos. Por lo tanto, para el jugador es muy difícil volver a saltar o desplazarse con intensidad después de un tiempo estático.