

Tennis

Insegnare ai buoni giocatori di club (allenatore C)



Indice

Introduzione	2
Il buon giocatore di club	3
L'evoluzione del tennis moderno	3
I cinque principi della biomeccanica	4
Competenza di gioco	8
Tattica e strategia	8
Tecniche fondamentali dell'allenamento mentale	12
Restare concentrati durante lo scambio	13
Autocontrollo fra un punto e l'altro	14
La condizione secondo Pierre Paganini	16
Caratteristiche della corsa atletica	16
La velocità nel tennis e nello sport in genere	17
Le fasi dello sviluppo	18
Il monitore/Allenatore	19
Analisi e obiettivi dell'apprendimento	19
Pianificazione e periodizzazione	20
Insegnare	21
Comportamento efficace dell'allenatore	22
Esercizi per le competenze tattico mentale	23
Allenamento in gruppi di grandi dimensioni	25
Giocare il doppio	26
Uso delle riprese video	27
Bibliografia e letteratura di approfondimento	28

Per non appesantire eccessivamente il testo, nelle pagine seguenti si usa la sola formulazione al maschile (giocatore, allenatore, etc.). Naturalmente tutte le espressioni vanno intese anche al femminile.

La descrizione delle tattiche e dei gesti tecnici si riferisce al caso di giocatori destrorsi.

Introduzione

I buoni giocatori di club vogliono migliorare al massimo il proprio gioco, quindi danno un'impronta personale alle sequenze motorie e imparano in modo autonomo quello che manca ancora per raggiungere il livello desiderato. Chi li guida ha non soltanto la responsabilità pedagogica per quanto riguarda l'evoluzione del gioco, ma pure per lo sviluppo globale dei giovani. Deve riuscire a integrare allenamenti e tornei nella vita del giovane giocatore in modo che alla fine della carriera sportiva questi possa affermare con convinzione che lo sport gli ha dato davvero qualcosa.

Il presente fascicolo offre uno sguardo d'insieme sul modulo «insegnare ai buoni giocatori di club» e si basa sul modulo «Insegnare ai giocatori avanzati». Altri temi riguardanti gli ambiti della condizione fisica e della forza mentale saranno trattati – insieme ad alcuni temi scelti relativi alla competenza sociale – nella formazione per «Allenatore B Swiss tennis» (allenatore G+S delle giovani leve).

Il fascicolo è suddiviso in due parti:

accento sull'allievo (giocatore/alunno), dalla pagina 3 alla 18;

accento sul docente (monitore/allenatore) dalla pagina 19 alla 27.

Una volta conclusa con successo la formazione continua G+S di livello 2 si può ottenere anche il diploma di «Allenatore C Swiss Tennis» a condizione di ottemperare agli ulteriori presupposti richiesti dalla federazione.

Di solito l'allenatore C è attivo nell'ambito del circolo tennis, dove oltre che degli juniores si occupa anche delle squadre di interclub e segue i giocatori adulti fino alla classifica R4. Per far progredire i giocatori di questo livello l'allenatore C deve contare su nozioni approfondite in vari campi, quali tecnica e tattica, condizione fisica e forza mentale. In questi casi non si tratta più di rafforzare nell'allievo la motivazione a praticare il tennis quanto di migliorarne il gioco.

Il buon giocatore di club

L'evoluzione del tennis moderno

Per poter migliorare il proprio tennis nelle cinque situazioni di base il buon giocatore di club ha bisogno degli strumenti adatti, ovvero di nozioni di tattica, forza mentale (capacità tattico-mentali), di un buon fisico (soprattutto lavoro di gambe) e di una forma di movimento adeguata al colpo da eseguire.

La tecnica dei diversi colpi si basa sulle capacità coordinative e sui fattori condizionali, che vengono spesso citati come i principali fattori per migliorare il livello di gioco. Quando il repertorio tecnico si arricchisce e i movimenti si fanno migliori e più precisi, il tennista riesce ad alzare il livello del proprio gioco.

Una buona tecnica è economica ed efficiente. Nel tennis non può esistere il «movimento ideale», in quanto risulta fondamentale la soluzione adatta ad un momento preciso e bisogna tener conto dei più diversi stili personali. I limiti sono quelli posti dai principi della biomeccanica esposti nelle due pagine seguenti. I cosiddetti key point (punti chiave) che da essi derivano sono descritti nei documenti formativi Swiss Tennis Player Developments.

«La tecnica è una sequenza di movimenti o parti di movimenti finalizzata alla soluzione di consegne motorie nel quadro dello sport»

(Mechling et al., 2003)

I cinque principi della biomeccanica

La biomeccanica nello sport si occupa del movimento (meccanica) del corpo umano (dal greco bios = vita), ponendo l'accento sulle tecniche sportive e sugli sforzi che l'apparato locomotore è chiamato a sopportare.

I principi biomeccanici valgono per tutti i colpi. Tutti i principi rilevanti sono interconnessi e si riflettono come una sola unità d'esecuzione ottimale del movimento.

Principio della forza iniziale

Per generare nel colpo la maggiore forza possibile è indispensabile un precedente processo di distensione della muscolatura interessata. Il muscolo deve essere allungato oltre la posizione di riposo fino quasi a raggiungere la massima distensione per ottenere un accumulo ottimale d'energia, perché se si ha una pausa troppo lunga fra preparazione e successiva contrazione una parte dell'energia accumulata si disperde. Esaminando tale distensione nell'esempio del dritto (posizione aperta) vediamo che esso è eseguito dall'alto in basso.

Inizia con la rotazione dell'asse delle spalle e passando per il tronco (anche muscoli trasversali addominali, etc.) la coscia e la gamba raggiunge la caviglia. Questa concatenazione successiva dei singoli segmenti viene definita catena cinetica (v. il principio della coordinazione degli impulsi parziali) ed è molto importante sia nella distensione esaminata prima che nel successivo avvio del movimento. Essa ha effetti sulla qualità del movimento eseguito.

Principio dell'effetto contrario (azione e reazione)

Questo principio deriva dalla terza legge di Newton, per cui ad ogni azione corrisponde sempre una reazione uguale e contraria. Ciò significa che nella situazione di gioco, a seconda del colpo e della velocità, si ha un movimento contrario più o meno accentuato del braccio, tronco etc. (ad es. lo slice). Solo così è possibile controllare in modo ottimale il colpo.

Nel servizio, ad esempio, l'accelerazione si ottiene non solo tramite la torsione e l'inclinazione dell'asse delle spalle ma anche grazie alla spinta esplosiva del piede a terra. Abbassando il baricentro e spostando il peso del corpo si esercita una pressione sul terreno (azione, forza muscolare eccentrica); nella spinta esplosiva (reazione – forza muscolare concentrica) esercitata dalla gamba si avvia il movimento di battuta. Questa spinta aiuta non soltanto a guadagnare in altezza (angolazione racchetta/rete), la forza di reazione del suolo serve soprattutto a liberare l'energia accumulata ed è decisiva per una via d'accelerazione ottimale della racchetta.



Fig. 1: tensione del muscolo



Fig. 2: l'energia immagazzinata viene scaricata nel servizio

Principio della coordinazione temporale degli impulsi parziali

Si tratta qui della trasmissione dell'impulso fra diverse parti del corpo che si susseguono (catena cinetica). L'avvio del colpo parte dal basso verso l'alto.

Ad esempio nel rovescio il movimento è avviato dalla caviglia, passa attraverso la gamba, la coscia, l'anca fino alla spalla, l'avambraccio e il polso. L'impulso della forza viene trasmesso sempre da un elemento della catena al successivo. Per ottenere la massima accelerazione il giocatore dovrebbe esercitare la massima forza eccentrica (pressione sul terreno) che poi si risolve in una spinta esplosiva verso l'alto (impiego concentrico della forza).

Se un impulso è trasmesso all'anello successivo della catena troppo presto o troppo tardi (con anticipo o ritardo eccessivi) si ha un disturbo nella coordinazione della catena cinetica, da cui risultano colpi privi di efficacia e qualità e palle colpite male.



Fig. 3-5: catena cinetica



Fig. 6 e 7: ottimale stabilità del corpo

Principio della conservazione dell'energia – l'equilibrio

Per riuscire a giocare una palla rapida e piazzata (veloce e nel posto giusto) è di centrale importanza ottenere la massima precisione della racchetta nel momento dell'impatto con la pallina. Per ottenere tale risultato i movimenti di corsa, scivolata e preparazione del colpo devono essere avviati tempestivamente, in modo da avere la necessaria stabilità nel punto di impatto.

Per raggiungere tale scopo devono essere soddisfatti due fattori importanti:

- nel momento dell'impatto il corpo deve essere in equilibrio;
- il baricentro del giocatore deve trovarsi dietro la mano che esegue il colpo.

Per mantenere l'equilibrio sono importanti soprattutto tre fattori:

• La posizione della testa

La testa va tenuta ferma e alta durante l'esecuzione del movimento. Se si inclina, l'equilibrio diventa più labile (l'organo dell'equilibrio si trova nell'orecchio).

• La posizione del tronco

Anche il tronco, come la testa, dovrebbe essere tenuto il più possibile diritto. Una forte inclinazione conduce a una posizione instabile.

• La posizione delle gambe

Sia nella posizione d'attesa che nel momento dell'impatto i piedi del giocatore dovrebbero essere in posizione allargata, per offrire un buon appoggio a terra. Oltre alla posizione eretta di testa e tronco e alla posizione larga dei piedi, anche la distanza del baricentro dalla superficie di appoggio assume un ruolo fondamentale per l'equilibrio. Il giocatore ha un equilibrio ottimale se porta il baricentro vicino al suolo flettendo le ginocchia. Maggiore è la distanza del baricentro dalla superficie d'appoggio, più labile si fa l'equilibrio.

Principio dell'accelerazione ottimale – Punto d'impatto

Questo principio mira a ricercare una velocità finale ottimale del corpo e della racchetta. Qui sono decisivi il livello di forza muscolare e la capacità di coordinazione legati a una preparazione del colpo ottimale.

Se il giocatore vuole raggiungere un'accelerazione e una velocità della racchetta elevate nel punto d'impatto, deve innanzitutto portare la racchetta nella direzione opposta con un movimento di preparazione. Così facendo durante l'esecuzione del movimento si hanno tempo e spazio sufficienti per far agire la forza muscolare sulla racchetta. L'apertura però non deve essere eccessiva, in modo da evitare al muscolo un lavoro eccessivo per contrastare il momento di forza di gravità.

Considerando la notevole velocità del gioco nel tennis d'alto livello e della relativa pressione temporale un'apertura eccessiva porterebbe soltanto a problemi di timing.



Fig. 8: ottimale velocità della racchetta

Il punto d'impatto è la parte più importante del colpo!

All'impatto il contatto fra pallina e racchetta dura soltanto 0,003-0,005 secondi. In questo momento non si può più influenzare la traiettoria della pallina. Ecco perché la preparazione del colpo «fino» al momento dell'impatto è di enorme importanza.

International Tennis Federation (ITF)

La federazione internazionale di tennis, in sigla ITF, riunisce 205 federazioni nazionali. Organizza i quattro tornei del Grande Slam e il torneo di tennis ai Giochi Olimpici. Per gli allenatori offre una formazione e vari documenti didattici (v. www.itftennis.com/coaching). La ITF appoggia anche diverse iniziative, come ad esempio Play + Stay, Tennis 10s o International Tennis Number (ITN). Si tratta di un sistema di classificazione che rende al meglio il livello di gioco di un tennista. Il sistema prevede categorie da ITN 1 a ITN 10 ed è paragonabile all'handicap nel golf (www.itftennis.com/itn).

Competenza di gioco

La competenza di gioco di un giocatore è il prodotto delle forme di movimento apprese (tecnica di colpo) e delle proprie capacità fisiche. Questa esprime le possibili soluzioni a disposizione del giocatore nelle diverse situazioni di gioco. Ad esempio è capace di rinviare una palla con poco effetto incrociata corta? Oppure è anche capace di giocarla lungolinea con molto spin, o come smorzata?

Agire in modo ottimale nelle diverse situazioni di gioco significa agire tatticamente. Maggiore è la gamma delle possibili soluzioni a disposizione del giocatore, meglio può agire tatticamente (v. anche p. 9). Per questo la competenza di gioco da sola dice poco sul livello di gioco e sulla classifica. Solo quando il giocatore sceglie la soluzione più adatta alla singola situazione, riesce a controllare le proprie emozioni e dispone di risorse fisiche sufficienti può vincere incontri e migliorare la propria classifica.

Alle pagine 10 e 11, sulla base delle cinque situazioni di base del tennis, sono descritte a grandi linee le competenze di gioco di giocatori di medio livello nelle categorie R7, R6, R5, R4 e R3. È chiaro comunque che nella realtà ci sono notevoli differenze a livello individuale. La tabella «Evoluzione del giocatore» si basa sul documento «ITN Description of Standards» della Federazione Internazionale di Tennis FIT (v. riquadro). Ai livelli da R7 a R5 ci sono punti in comune con il programma di formazione per buoni juniores di club descritto nel manuale. Il programma di formazione G+S e le competenze di gioco possono servire come ausili per l'analisi del gioco e per la determinazione degli obiettivi nell'ambito della pianificazione stagionale e degli allenamenti.

Tattica e strategia

La tattica è un comportamento intelligente tenendo conto delle proprie capacità, delle condizioni ambientali e della capacità dell'avversario. La pianificazione del punto successivo può essere determinata dalla tattica.

Ogni giocatore dovrebbe allenare degli schemi legati al suo tipo di gioco.

La strategia è un concetto più ampio, che considera un arco di tempo maggiore (ad es. la partita o la stagione nel suo complesso). Essa considera in particolare i mezzi propri del giocatore.



Fig. 9: gioco in attacco

Per poter prendere la decisione giusta per ogni colpo il giocatore deve aver ben compreso i principi tattici più importanti:

- le 5 situazioni di gioco;
- il tennis è agile;
- traiettorie e zone raggiungibili;
- principio della bisettrice degli angoli possibili;
- principio di gioco «rosso-giallo-verde» (principio del semaforo).

Attualmente nel tennis di alto livello non esistono praticamente più giocatori che giocano solo in attacco o solo da fondo campo. La tendenza mostra che in futuro chi vuole avere successo deve essere un giocatore completo. Deve poter fare pressione sull'avversario da fondo campo e contare su uno o più colpi vincenti. Gli juniores una volta terminato l'allenamento di base (a partire dai 15 anni circa) devono allenare degli schemi in base al loro tipo di gioco (v. anche Swiss Tennis Player Development, obiettivi e raccomandazioni per l'allenamento).

Durante la partita le riflessioni tattiche e strategiche possono essere descritte in linea di massima come segue.

1. Cerco d'imporre il mio gioco;
2. Se non ho successo con questa tattica cerco di scoprire i punti deboli dell'avversario;
3. Se anche questo non funziona cerco di sorprendere l'avversario con un gioco inaspettato, ad es. (uno spazio in meno) un big game, anche se di solito resto a fondo campo;
4. Se tutto questo non basta, devo riconoscere che oggi l'avversario è più forte di me!

Competenze di gioco nelle cinque situazioni di base del tennis

(basato su: «ITF: ITN Description of Standards, 2004»)

ITN	Classifica CH	In genere	Servizio	Risposta al servizio
6	R3	<ul style="list-style-type: none"> • Colpi più regolari • Buon controllo di palla a velocità media • Migliore copertura del campo, ma indecisione nel salire a rete • Sviluppa il lavoro di coppia nel doppio 	<ul style="list-style-type: none"> • Serve in modo controllato e mettendo l'avversario sotto pressione • Genera effetto • Sa giocare un solido secondo servizio con uno slice • Di tanto in tanto ottiene un winner con un flat 	<ul style="list-style-type: none"> • È in grado di rinviare palle controllate e precise su un servizio di velocità media • Sui servizi veloci per lo più sulla difensiva, reagisce soltanto
7	R4	<ul style="list-style-type: none"> • Abbastanza regolare quando gioca palle mediamente veloci, non si sente a suo agio con tutti i colpi e ha difficoltà a controllare lunghezza e velocità dei colpi • Gioca il singolare quasi solo da fondo campo, nel doppio troviamo per lo più un giocatore a rete e l'altro a fondo campo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ha un buon ritmo, ma perde in regolarità quando vuole accelerare il gioco • Il secondo servizio è di regola molto più lento del primo • Sa eseguire flat e slice, inizia ad avanzare in campo in modo dinamico 	<ul style="list-style-type: none"> • Risposte al servizio abbastanza regolari, la maggior parte delle risposte al centro del campo • Non riesce ancora a controllare i servizi potenti
8	R5	<ul style="list-style-type: none"> • Impara a valutare le traiettorie, ma deve ancora migliorare la copertura del campo • Può reggere un breve scambio con avversari dello stesso livello, ritmo lento ma senza regolarità • Nel doppio resta per lo più sulla linea di fondo 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo svolgimento del movimento diventa più completo • Poche differenze nell'accelerazione fra primo e secondo servizio, oppure rischio eccessivo con il primo e semplice invio della palla con il secondo • Il lancio della palla è ancora irregolare 	<ul style="list-style-type: none"> • In grado di rispondere a servizi lenti • Il movimento risulta spesso troppo breve
9	R6	<ul style="list-style-type: none"> • Deve ancora accumulare esperienza in campo • Anche se sa già eseguire colpi efficaci sono riscontrabili debolezze nel suo gioco • Conosce le posizioni di base sul campo ma deve ancora migliorarle e gioca più volentieri da fondo campo (singolare e doppio) 	<ul style="list-style-type: none"> • Il movimento non è fluido e deve essere coordinato • Il lancio della palla deve essere più regolare e meglio controllato • Commette ancora troppi doppi falli • Normalmente conosce le impugnature corrette 	<ul style="list-style-type: none"> • Deve diventare più regolare per evitare gli errori diretti • Cerca quasi sempre la risposta al servizio con il dritto • Sa soltanto respingere il servizio dell'avversario • Non dispone ancora di un movimento adeguato per la risposta al servizio
10	R7	<ul style="list-style-type: none"> • Inizia a disputare competizioni (sa servire, rispondere al servizio avversario e giocare gli scambi) su un campo regolamentare con palline normali. • Inizia a giocare in modo sistematico e seguendo in modo consapevole una tattica. 		

Da fondo campo	Attacco	Passanti e lob
<ul style="list-style-type: none"> • Il dritto è regolare e variato su palle di media velocità, giocato con poco effetto e poca precisione verso il bersaglio • Il rovescio è ben controllato su palle mediamente veloci, ma incontra difficoltà con palle alte e potenti, rigiocate per lo più dalla difensiva • Usa quasi esclusivamente il rovescio «accompagnato» o quello slice • Spesso più debole da questo lato, con il colpo più forte può iniziare ad esercitare pressione e costruire il proprio gioco 	<ul style="list-style-type: none"> • Inizia a padroneggiare colpi d'attacco e cerca le opportunità per salire a rete • Più aggressivo nel gioco a rete • È in grado di piazzare la volée di dritto e di controllare quella di rovescio, ma con scarsa efficacia • Ha difficoltà a chiudere il punto di volée e a giocare le demi volée • È capace di arrivare sui passanti e ha spesso un corretto lavoro di gambe a rete • Dispone di uno smash da fermo regolare • Volée giocate spesso corte 	<ul style="list-style-type: none"> • È in grado di eseguire regolarmente dei lob, anche su palle veloci • Esegue passanti di dritto, ma ha ancora difficoltà con quelli di rovescio • Passanti dal lato debole quasi esclusivamente come lob, sul lato forte gioca per lo più passanti buoni, lob sufficiente
<ul style="list-style-type: none"> • Il dritto è un colpo regolare con un controllo sempre maggiore della direzione, ma carente controllo della lunghezza • Il rovescio diventa più regolare sulle palle mediamente veloci, viene giocato per lo più al centro • Gioco di qualità con pressione sull'avversario possibile solo dal centro e solo con il lato più forte • Cerca di usare il più possibile i suoi punti di forza 	<ul style="list-style-type: none"> • Sale a rete se costretto, ma deve ancora migliorare i passanti • Dispone di una volée regolare sul dritto ma è ancora irregolare sul rovescio • Ha difficoltà con le palle basse • A volte non si trova nella buona posizione e fa spesso movimenti troppo ampi • Sa attaccare su palle semplici, ma cerca di giocarle per chiudere il punto • Sbaglia spesso lo smash 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa eseguire il lob su palle mediamente veloci e usa spesso questo colpo • Possibili passanti non controllati
<ul style="list-style-type: none"> • Il dritto assume la forma definitiva • È in grado di accelerare mediamente i colpi • Con il rovescio ha ancora qualche difficoltà con l'impugnatura e la preparazione del colpo • Decide quasi sempre di giocare di dritto e non di rovescio • Gioco solido dalla linea di fondo possibile solo se lento 	<ul style="list-style-type: none"> • Sale a rete solo se costretto dalle situazioni di gioco • Deve passare a rete ancora molto tempo per acquistare fiducia • Viene a rete solo se necessario, ma non fa quasi mai punti con la volée 	<ul style="list-style-type: none"> • Sa giocare un lob, ma con scarso controllo • Gioca per lo più sull'avversario • Passanti imprecisi, il lob è uno strumento molto efficace
<ul style="list-style-type: none"> • Sul dritto deve ancora sviluppare il movimento e padroneggiare meglio il piazzamento della palla • Gioca malvolentieri di rovescio e presenta ancora alcune lacune tecniche (impugnatura, movimento, impatto) • Ancora troppi colpi con il telaio della racchetta • Spesso si trova in una posizione sbagliata rispetto alla pallina 	<ul style="list-style-type: none"> • Salita a rete e gioco a rete sono ambiti che non padroneggia affatto • Cerca di giocare solo la volée di dritto e ha difficoltà a centrare la palla nello smash • In partita non gli riescono ancora le volée senza errori, che funzionano solo in allenamento, quando non è sotto pressione 	<ul style="list-style-type: none"> • Ha difficoltà a eseguire un lob • Non dispone ancora di passanti precisi, li gioca per lo più sull'avversario

Tecniche fondamentali dell'allenamento mentale

Si sa che pensieri e atteggiamento interiore influenzano in positivo o in negativo il risultato. Maggiori informazioni in merito sono disponibili nel fascicolo G+S «Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici».

Visualizzazione

La capacità di visualizzazione si riassume essenzialmente nell'elaborare delle immagini che si creano attivando tutti i sensi e che possono influenzare sia positivamente che negativamente la nostra azione. Con una chiara immagine della situazione di gioco davanti agli occhi risulta più facile trasmettere alla racchetta la necessaria precisione del movimento.

Esempi

- Immaginare possibili traiettorie per raggiungere i diversi punti del campo, poi giocare i colpi corrispondenti.
- Dire a che altezza sopra la rete si vuole giocare la palla.
- Servizio: immaginare la traiettoria e servire di conseguenza.
- Giocare a punti senza pallina: con o senza avversario, con schemi imposti o scambi liberi.
- Nella propria testa vincere un set 6-0 e immaginare ogni singolo punto giocato.

Dialogo interiore

Si tratta di un colloquio sotto forma di pensieri che ognuno indirizza a sé stesso. I pensieri influenzano fortemente l'essere umano, dialoghi positivi possono rafforzare la fiducia in sé stessi e favorire buoni risultati.

Esempi

- Riformulare un dialogo interiore, trasformando i pensieri negativi in positivi.
- Immobilizzare il pensiero: annotare i pensieri in un determinato momento.
- Riflettere sui punti essenziali di un dato movimento.

Regolazione della respirazione

La respirazione è una funzione corporea autonoma che può essere influenzata con la volontà. Essa è importante per controllare e guidare lo stato ottimale indispensabile per raggiungere le migliori prestazioni.

Esempi

- Attivazione: inspirare ed espirare con forza per aumentare i battiti cardiaci.
- Rilassamento: respirazione calma, per abbassare i battiti cardiaci.
- Espirare consapevolmente quando si colpisce la palla (concentrazione).

Restare concentrati durante lo scambio

Essere forti dal punto di vista mentale significa mantenere le idee chiare e lottare fino alla fine. Per poter essere sicuro e superiore anche in condizioni difficili, il giocatore dovrebbe poter contare su diversi «piani d'azione».

Nel tennis si distinguono le fasi «prima», «durante» e «dopo» la partita. Prima della partita è utile per il giocatore avere una procedura strutturata «routine» a cui fare ricorso. Anche durante la partita esso dovrebbe ricorrere, fra un punto e l'altro, a sequenze strutturate, in modo da poter restare concentrato durante gli scambi. Dopo la partita è importante analizzare l'accaduto per trarne vantaggio. La preparazione e l'analisi delle partite sono affrontate in modo approfondito nel corso da allenatore B. I moduli «Insegnare ai buoni giocatori di club» 1 e 2 si occupano esclusivamente della fase «durante la partita», suddivisa a sua volta in due parti: «durante lo scambio» e «fra un punto e l'altro».

Durante gli scambi è importante restare molto concentrati. Secondo la teoria esposta da Nidegger ci si può concentrare essenzialmente su quattro ambiti: sulla palla (attenzione esterna ristretta), sull'avversario e la situazione di gioco (esterna ampia), sul punto d'impatto della palla o su un dettaglio tecnico (interna ristretta) o sulle sensazioni e la propria situazione generale (interna ampia).

Contrariamente a quanto avviene in altri sport i tennisti devono essere forti non soltanto in una o due di queste dimensioni. Nella fattispecie essi devono poter spostare la propria concentrazione molto rapidamente nel corso di uno scambio. Pertanto è utile allenare ogni dimensione singolarmente e in seguito integrarle nelle forme di gioco.

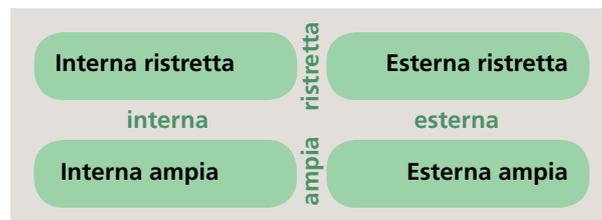


Fig. 10: le dimensioni dell'attenzione (Nidegger 1976)



Fig. 11: Stanislas Wawrinka si posiziona molto a destra nel grafico



Fig. 1: Fig. 13: reazione emotiva positiva di Wawrinka (fase 1 Loehr)

Autocontrollo fra un punto e l'altro

Per iniziare con la massima concentrazione il punto successivo è importante riuscire a controllare durante le pause le proprie emozioni e il linguaggio corporale. Solo se si riesce a calmarsi e ad attivarsi in modo ottimale il giocatore è in grado di ottenere il meglio nello scambio successivo.

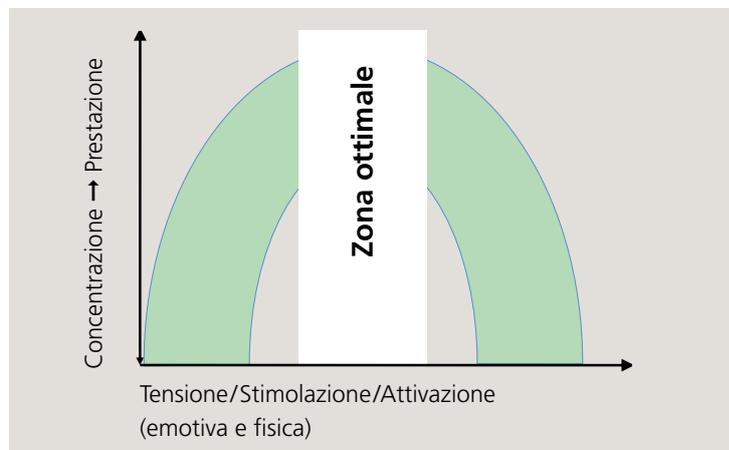


Fig. 12: la correlazione fra tensione e prestazione secondo Yerkes-Dodson (1908)

Il principio di Yerkes-Dodson descrive come la prestazione dipende dalla tensione emotiva e fisica. Quando si è calmi e rilassati ci si concentra poco e non si riesce ad ottenere la prestazione ottimale, esattamente come quando si è nervosi, tesi, troppo aggressivi, paurosi, bloccati o contratti.

Per ottenere la forma mentale in campo il giocatore attraversa tre fasi:

1. Deve riconoscere dove si posiziona sulla curva.
2. Deve saper utilizzare dei metodi per spostarsi nella zona per lui ottimale.
3. Deve padroneggiare il linguaggio del corpo al punto da sembrare, a un osservatore esterno, sempre in vantaggio e vittorioso.

Per l'autocontrollo delle emozioni e della tensione fisica esistono quattro tecniche principali:

- La respirazione
 - La visualizzazione
 - Il colloquio interiore
 - Il controllo dei pensieri
- (v. anche il fascicolo G+S «Psyche»)

Lo psicologo dello sport americano James Loehr ha riunito queste tecniche in una sequenza articolata in quattro fasi. Nel tennis questa routine per le pause dovrebbe essere esercitata e automatizzata già in età giovanile, con gli juniores.

Le quattro fasi secondo Loehr (1991)

Fase 1: reazione emotiva

- dare sfogo alle emozioni (gioia e rabbia, se necessario)

Fase 2: rilassamento

- respirare a fondo, parlarsi in termini positivi

Fase 3: concentrazione

- indicarsi e immaginare l'obiettivo per il punto successivo, motivarsi

Fase 4: rituale

- attivarsi, muovere le gambe, respirare profondamente



Fig. 14: si rilassa e si concentra sul punto successivo (fasi 2 e 3 secondo Loehr)

La condizione secondo Pierre Paganini

Swiss Tennis lavora sulla base del metodo di allenamento elaborato da Pierre Paganini nel 2005. Si tratta di una matrice per strutturare le teorie dell'allenamento che offre all'allenatore ausili per orientarsi rispetto ai diversi temi e unità.

Modello della condizione

	Osservazioni
Allenamento generale	Allenamento atletico generale: utilizzare al massimo il potenziale atletico del giocatore in tutti i fattori della condizione, inclusa la coordinazione, indipendentemente dallo sport.
Allenamento orientato	Allenamento dei fattori condizionali con riferimento alle esigenze specifiche (anche movimenti) del tennis.
Allenamento integrato	Allenamento contemporaneo (alternato) di tennis e condizione (generale o orientato). Gli esercizi per il tennis e la condizione sono in correlazione diretta. Sono trattati determinati fattori della condizione e dei movimenti.
Allenamento specifico	Un allenamento di tennis che mette come punto centrale della seduta uno o più fattori della condizione.
Allenamento profilattico	Forme d'allenamento con effetti profilattici in relazione agli sforzi tipici del tennis.

Caratteristiche della corsa atletica

Una buona scuola di corsa viene considerata la base per un buon lavoro di gambe nel tennis.

Nell'insegnamento della corsa si devono considerare le seguenti caratteristiche:

- tenere la testa stabile
- spalle ad angolo retto rispetto alla direzione di corsa
- angolo delle braccia di 90° in avanti/alto
- oscillare le mani in avanti fino all'altezza del mento
- evitare i movimenti laterali
- appoggio attivo del piede (pianta)
- presa di contatto attiva con il suolo
- distensione di caviglia e ginocchio
- uso delle ginocchia
- oscillazione della parte inferiore della gamba
- combinazione di lunghezza (lungo) e frequenza del passo (alto)



Fig. 15: lavoro di gambe

La velocità nel tennis e nello sport in genere

Nello sport il movimento deve essere rapido, economico e preciso. Di conseguenza le consegne motorie sono valutate sempre dal punto di vista della coordinazione e della velocità.

Consegna motoria	Note e punti da osservare
Partenza	<ul style="list-style-type: none">• Con sostegno attivo delle braccia (movimento delle braccia)• Peso sul davanti del piede (i talloni non toccano terra)• Spinta vigorosa nel 1°, 2° e 3° passo
Cambi di direzione	<ul style="list-style-type: none">• Posizione e tenuta del corpo (stabilità)• Piedi distanziati• Pressione sull'interno della gamba interna – conseguenza logica = passo incrociato• Peso del corpo nella direzione della corsa• Direzioni di corsa nel tennis: da in avanti a laterale/laterale in vanti/in avanti
Consegne per la frequenza	<ul style="list-style-type: none">• Lavoro delle caviglie• Spalle e tronco sciolti• In avanti, lateralmente, all'indietro
Lavoro di gambe	<ul style="list-style-type: none">• Piccolo lavoro di gambe = lavoro sulla frequenza/caviglia• Grande lavoro di gambe = forza e pressione tramite i muscoli della coscia• Spalle e tronco sciolti
Rotazione sull'asse del corpo	<ul style="list-style-type: none">• Rotazione veloce di spalle e anche con successiva corsa – avvio spesso con lo split-step
Velocità complessa	<ul style="list-style-type: none">• Mescolare tutte le consegne riportate nella colonna a sinistra (o alcune di loro)

Le fasi dello sviluppo

Il grafico riportato di seguito offre uno sguardo d'insieme sulle fasi dello sviluppo. A seconda degli obiettivi che si perseguono e dell'esperienza sono possibili degli adattamenti.

Età in anni Fase dello sviluppo	Allenamento	Obiettivi
Da 4 a 7 anni (età prescolare)	Formazione motoria di base, di tipo generico	<ul style="list-style-type: none"> • Acquisire abilità motorie elementari il più possibile variate (movimenti isolati e combinazioni di movimenti). • Formazione della coscienza, di sé e della fiducia nei propri mezzi.
Bambine da 7/8 a 11/12 anni. Bambini da 7/8 a 12/13 (età scolare)	Allenamento di base specifico della disciplina, ma variato	<ul style="list-style-type: none"> • Sviluppo delle capacità coordinative. • Apprendere tecniche tennistiche variate (dai fondamentali ad es. alla smorzata di volée). • Approfondire schemi motori variati di tipo generico. • Acquisire le basi della condizione fisica. • Fare le prime esperienze in partita. • Acquisire capacità tattiche (percezione, cognizione). • Acquisire le tecniche fondamentali dell'allenamento mentale.
Ragazze da 11/12 a 12/13 anni. Ragazzi da 12/13 a 14/15 (prima fase della pubertà)	Allenamento di formazione	<ul style="list-style-type: none"> • Formare in modo sistematico i fattori condizionali della prestazione (soprattutto forza e resistenza). • Stabilizzare e individualizzare la tecnica. • Migliorare le capacità condizionali in vista dell'elaborazione di uno stile di gioco personale. • Approfondire le tecniche fondamentali dell'allenamento mentale.
Ragazze da 12/13 a 16/17 anni. Ragazzi da 14/15 a 18/19 (seconda fase della pubertà)	Allenamento di prestazione	<ul style="list-style-type: none"> • Migliorare e stabilizzare tutti i fattori della prestazione. • Completare il passaggio dai tornei giovanili a quelli per adulti.
Ragazze da 16/17 anni. Ragazzi da 18/19 (prima età adulta)	Allenamento d'alta prestazione	<ul style="list-style-type: none"> • Sfondare e raggiungere livelli di punta. • Stabilizzare i fattori fisici e mentali della prestazione. • Tornei per gli adulti. • Mirare al raggiungimento delle massime prestazioni personali.

Il monitore/Allenatore

Analisi e obiettivi dell'apprendimento

La base per definire gli obiettivi dell'apprendimento è un'analisi precisa del gioco del tennis nel complesso (tecnica, tattica, condizione fisica, aspetti mentali). Moduli per l'analisi del gioco sono disponibili sull'homepage di G+S www.gioventuesport.ch > Tennis > Documenti da scaricare. Oltre a ciò esistono attualmente numerose app per telefoni cellulari utili per diverse analisi nel tennis.

Nel programma della formazione sono riportati i diversi temi da trattare nell'insegnamento a principianti, avanzati e buoni giocatori di club. Questo programma della formazione è parte integrante del quaderno d'allenamento G+S Tennis, disponibile anche su internet all'indirizzo www.gioventuesport.ch > Tennis. I temi sono completati con le tabelle TN riportate alle pagine 10 e 11 (fino al livello R 3).

La formazione risulta efficace se i monitori pianificano, svolgono e valutano la lezione alla luce di obiettivi chiari. Gli obiettivi dell'apprendimento descrivono quello che i giocatori dovrebbero sapere o saper fare dopo un periodo di tempo delimitato o quale atteggiamento interiore dovrebbero aver sviluppato.

Gli obiettivi dell'apprendimento devono essere se possibile misurabili e comunque sempre controllabili. Esempio: gli juniores devono essere in grado di giocare la palla piazzandola in modo tatticamente corretto. Se le condizioni e i criteri di misurazione non possono essere definiti in modo chiaro e univoco o sono di scarso rilievo per la descrizione dell'obiettivo dell'apprendimento si può ricorrere ad una forma breve che riporta solo contenuti e comportamento finale. Esempio: gli juniores dovrebbero conoscere il principio di gioco «Rosso – Giallo – Verde».

Esempi di obiettivi per una lezione

Competenze mentali e tattiche, la tattica

- giocare regolarmente sul lato debole dell'avversario
- saper attaccare partendo da uno scambio
- sbilanciare l'avversario

Capacità coordinative, la tecnica

- utilizzare in modo sicuro il servizio slice
- eseguire con regolarità risposte al servizio oltre la linea di servizio avversaria

Riserve emozionali, la forza mentale

- nella pausa fra i punti saper visualizzare una fase di gioco
- dopo un errore sapere come calmarsi

Riserve condizionali, la condizione fisica

- riuscire ad arrivare sulle smorzate
- servizio veloce

Esempi di obiettivi stagionali

Competenze mentali e tattiche, la tattica

- Saper agire al meglio in diverse situazioni di gioco.
- Riconoscere i punti di forza e le debolezze dell'avversario e utilizzare di concerto i diversi concetti applicabili.
- Reagire in modo sicuro e preciso ad azioni avversarie che ci mettono in difficoltà.
- Cristallizzare e sfruttare al meglio i propri punti forti.
- Giocare in modo intelligente quando si è sotto pressione.
- Giocare singolare e doppio e analizzarli.

Capacità coordinative, la tecnica

- Conoscere più gesti tecnici possibili e variare il gioco.
- Conoscere e padroneggiare l'esecuzione tecnica del colpo nei minimi dettagli.
- Correggere gli errori individuali.
- Giocare restando equilibrati anche in situazioni difficili.

Riserve emozionali, la forza mentale

- Riuscire a concentrarsi anche in situazioni difficili.
- Giocare concentrandosi su luogo e momento.
- Conoscere e utilizzare le tre tecniche di base dell'allenamento mentale (visualizzazione, dialogo interiore e controllo della respirazione).

Riserve condizionali, la condizione fisica

- Essere in grado di giocare partite lunghe o più partite in un giorno.
- Riuscire ad accelerare al massimo e a bloccare la corsa a seconda della situazione.
- Essere in grado di servire il più veloce possibile e di rinviare anche palle in condizioni estreme.
- Conoscere e utilizzare diverse misure per favorire il recupero.

Pianificazione e periodizzazione

Per un allenamento della massima efficacia si devono determinare con accuratezza obiettivi, contenuti e metodi personalizzati.

Come procedere

- Fare un'analisi precisa e completa del singolo caso.
- Stabilire obiettivi (anche parziali) e punti salienti.
- Definire una pianificazione a lungo, medio e breve termine e stabilirne i periodi.
- Svolgere gli allenamenti.
- Prevedere sempre controlli dell'apprendimento.
- A seconda della situazione modificare gli obiettivi, adeguarli o porne dei nuovi.

Periodizzazione

Periodo (durata)	Contenuto/Accenti
Periodo di preparazione (2-5 settimane)	<ul style="list-style-type: none">• Imparare la tecnica.• Eventualmente modificare la tecnica.• Sviluppare le basi nel campo della forza e della resistenza.
Periodo della competizione (4-8 settimane)	<ul style="list-style-type: none">• Punto focale: giocare tornei e partite.• Prevedere pause a sufficienza.• Allenamento della tattica.• Esercitarsi in condizioni di gara.• Velocità.• Forza veloce.• Forza di stacco.
Pausa (1-3 settimane)	<ul style="list-style-type: none">• Niente tennis.• Altri sport.• Rigenerazione.

Lungo tutto l'arco della stagione si deve lavorare sulla resistenza e il rafforzamento della muscolatura di sostegno con un'intensità adeguata al momento. Importanti inoltre sono un allungamento muscolare regolare e un allenamento delle capacità coordinative.

Raccomandazioni

- Pianifica due volte all'anno tenendo presente che i momenti culminanti del tennis sono i tornei. Scegli con cura quelli a cui partecipare.
- L'obiettivo è di raggiungere con la pianificazione dei tornei un rapporto vittorie/sconfitte (win-loss ratio) di 2:1.
- Nella fase della competizione seguire il seguente ritmo: tornei su due fine settimana, pausa sul terzo.
- Il volume dell'allenamento deve essere stabilito sulla base degli obiettivi.
- Insegna a bambini e giovani a tenere un diario degli allenamenti.
- Da due a quattro volte all'anno prevedi un periodo da una a tre settimane di pausa, niente tennis.
- I giovani e i loro genitori devono essere coinvolti nella pianificazione.
- Utilizza la STPD come ausilio per la pianificazione.

Insegnare

Si insegnano i colpi per consentire al giocatore di risolvere determinate consegne.

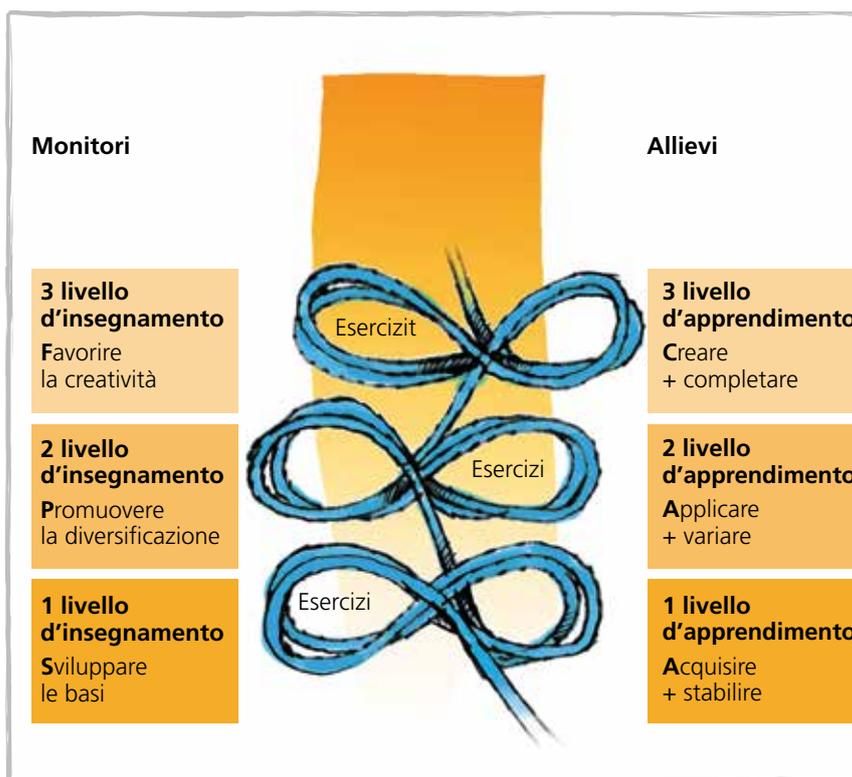


Fig. 16: i livelli dell'insegnamento e dell'apprendimento nel manuale di base Gioventù+Sport, p. 36

Nel Manuale di base Gioventù+Sport si descrive come preparare una lezione. Nei corsi precedenti è stata presentata l'idea del metodo G-A-G (globale – analitico – globale).

Raccomandazioni

- Insegna a riscaldarsi in modo autonomo.
- Se possibile fa iniziare uno scambio con il servizio.
- Coordina fra loro gli esercizi utilizzati nelle tre parti G-A-G.
- Considera i tre livelli di insegnamento e di apprendimento
 1. Sviluppare le basi – Acquisire e stabilizzare
 2. Promuovere la diversificazione – Applicare e variare
 3. Favorire la creatività – Creare e completare
- Le esperienze fatte quotidianamente nell'insegnamento mostrano che spesso dalla seconda parte G si possono trarre idee per la parte analitica della lezione successiva. Si può quindi avere una lezione con uno schema tipo: introduzione – parte A – parte G – ritorno alla calma.
- In ogni lezione fai giocare dei punti!
- I buoni esercizi si basano su situazioni di gioco e comprendono stimoli, fascino e tensione della partita.



Fig. 17: dialogo fra allenatore e giocatrice

Comportamento efficace dell'allenatore

Un comportamento efficace ed effettivo dipende in larga misura dalle qualità dell'allenatore (formazione, preparazione e riflessione) dal suo comportamento e dal suo stile di condotta, nonché naturalmente dalle caratteristiche del giocatore.

Osservazioni dirette e interviste con allenatori hanno consentito di rilevare quanto segue (Würth, 2004):

- gli allenatori si preoccupano sia di migliorare le prestazioni, sia di ottenere un buon clima sociale
- durante l'allenamento danno numerose istruzioni e spiegazioni
- esse sono piuttosto brevi e frequenti, piuttosto che lunghe e rare
- danno un feedback positivo e incoraggiano
- dopo un errore danno delle indicazioni per rassicurare e correggere
- sanno creare un clima che motiva

Un comportamento efficace da parte dell'allenatore è caratterizzato da un clima d'apprendimento ottimale, obiettivi adeguati e una scelta ponderata degli esercizi. Anche i giocatori di livello agonistico approfittano dei vantaggi di un'atmosfera piacevole durante l'allenamento.

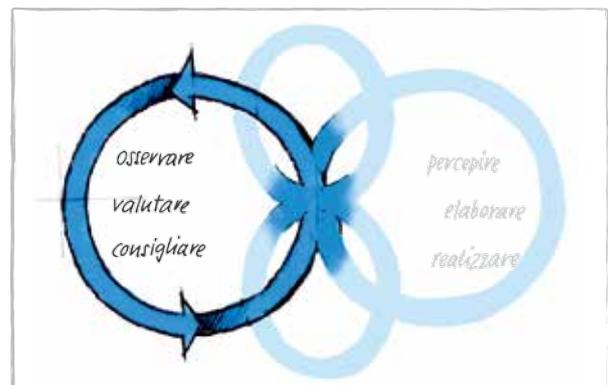


Fig. 18: il processo dell'insegnamento nel Manuale di base Gioventù+Sport, p. 14

L'allenatore che è attendibile ...
 ... incoraggia e rafforza!
 ... spiega e struttura
 ... aiuta e sostiene!
 ... è ambizioso pur non cercando la gloria a ogni costo.
 ... sa spazzare via i dubbi e stimolare!
 ... è presente e infonde energia!

(Hotz 2002)

Esercizi per le competenze tattico mentali

Con l'allenamento della tattica gli juniores imparano a scegliere fra diverse varianti d'azione e applicarle con successo. I monitori anziché i colpi devono insegnare sempre più idee, scambi e impostazioni di gioco.

Migliorare la capacità d'azione – recepire, elaborare, realizzare

Recepire le informazioni:

- Osservare attentamente il compagno (tecnica e tattica) per stabilire dove giocherà il colpo (anticipare).
- Ascoltare il momento dell'impatto o osservare la traiettoria della pallina.
- Osservare e sentire se stessi: posizione in campo, impugnatura, tensione o rilassamento muscolare, respirazione.
- Concentrarsi «soltanto» sulla pallina.
- Giocare uno scambio fittizio, senza pallina.

Elaborare le informazioni:

- Rispondere con un forte effetto contrario (ad es. top spin sullo slice) oppure se la pallina ha poco effetto darne altrettanto poco.
- Dichiarare le proprie intenzioni.
- Dire se la situazione è semplice o complicata.
- Dire rosso giallo verde (v. Capire e insegnare il tennis, Il principio del gioco «rosso – giallo – verde»).
- Esercizi per riconoscere le cause; spesso l'errore tattico è stato fatto nello scambio precedente.

Attuazione (Concretizzazione) delle informazioni:

- Sentire il colpo, se è leggero o presuppone un notevole impiego della forza.
- Percepire consapevolmente e controllare i dettagli tecnici come ad esempio la posizione dei piedi, l'equilibrio, il caricamento del colpo, lo spostamento del peso, la scioltezza, la chiusura del colpo o l'impugnatura.
- Percepire consapevolmente la situazione tattica.

Migliorare la competenza tattico mentale

Recepire ed elaborare il risultato:

- Giocare su demarcazioni con obiettivi diversi (individuali) e analizzare consapevolmente il risultato. Il colpo è riuscito come previsto (direzione, lunghezza, altezza, velocità, effetto) o diversamente?
- Sfruttare consciamente il risultato come punto di partenza per un obiettivo successivo. Giocare allo stesso modo, più sciolti, con più effetto, con più o meno accelerazione, giocare più alto, etc.).
- Valutarsi in modo realistico (ad es. impatto, forza usata, equilibrio).

Piazzare la pallina facendo attenzione a...:

- non giocare in mezzo al campo = giocare in una zona.
- giocare colpi lunghi, indicare la zona.
- giocare angoli estremi, indicare la direzione.

3 contro 1:

Il monitore mette in gioco la palla provocando diverse situazioni di partenza.

- Essere superati con un lob.
- Recuperare una smorzata.
- Palla veloce.
- Palla corta.

Teoria e poi pratica:

- In campo discutere diverse possibili situazioni e le relative soluzioni, che poi vengono adottate nel gioco.
- Imparare a giocare il penultimo colpo.

Giocare a 4, 6, 7 o 11 punti:

- Due diritti incrociati e poi uno lungo linea, oppure dopo uno scambio incrociato cambiare improvvisamente lungo linea.
- Giocare la risposta al servizio stando all'interno del campo.
- Dall'angolo del rovescio giocare solo un diritto incrociato.
- Giocare il rovescio incrociato → aggirare il rovescio e giocare di dritto.
- Entrambi i giocatori eseguono tre o quattro colpi dal centro del campo e poi aprono il campo incrociando il colpo.
- Trasformare la palla corta dell'avversario in un colpo vincente.

***Non limitarti a dire «concentrati»,
ma datti indicazioni concrete.***



Fig. 19: concentrarsi sulla palla

Prevedere il risultato:

- Quanti primi servizi su dieci sono in campo?
- Concedere un vantaggio di 30-0. Chi vince il gioco e con quale punteggio?

Forme di gioco:

- Giocare a punti. Se l'avversario non tocca neanche la pallina si segnano tre punti.
- Si preparano delle carte corrispondenti ai diversi punteggi. Prima di ogni scambio vedere la carta e poi giocare di conseguenza.
- 2 set di 11 punti: nel primo set si conta normalmente, nel secondo al contrario.

Giocare a punti e...:

- Giocare spesso sul lato più debole.
- Giocare spesso palline lunghe e corte.
- Attaccare spesso per cercare il punto a rete.
- Cercare spesso di prendere l'avversario in controtempo.
- Attirare l'avversario a rete e superarlo con un lob.
- Giocare spesso delle smorzate.
- Attaccare spesso sul proprio servizio.

Massima concentrazione in allenamento:

- Chiedere ai giocatori di scrivere i propri pensieri.
- Giocare una partita di 10 minuti sotto forma di Tie Break.
- Concentrarsi sulla respirazione (v. le tecniche fondamentali dell'allenamento mentale).

Allenare occasioni irripetibili:

- Giocare una sola pallina = di tanto in tanto considerare uno scambio come palla di match.

Inserire fattori di disturbo:

- Rumore, corde rotte, spettatori, genitori, palline vecchie o umide, etc.

Raccomandazioni:

- Esercita regolarmente i cambi di direzione.
- In situazioni difficili scegli una soluzione semplice.
- Fai attenzione a una buona qualità.
- In allenamento cura spesso servizio e risposta.
- Il migliore esercizio è giocare al meglio in partita.

Allenamento in gruppi di grandi dimensioni

Con un'organizzazione adeguata un allenamento con 6-8 persone su due campi può essere intenso e istruttivo come uno con quattro persone su un campo solo.

Più campi l'allenatore/monitore deve controllare, meglio deve prepararsi.

Consigli per l'allenamento con gruppi grandi:

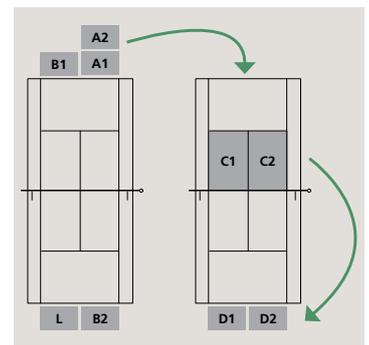
- Anche in questo caso è indispensabile definire prima della lezione gli obiettivi d'apprendimento.
- Prevedere solo 3 o 4 temi per lezione, in modo da limitare il tempo dedicato alle spiegazioni.
- Utilizzare un assistente (può essere anche uno dei giocatori) ad esempio per inviare la palla.
- Scegliere una posizione che consenta di sorvegliare e controllare tutto ciò che avviene.
- Alternanza equilibrata d'allenamento in circuito, in classe e gioco.
- Che fare se un giocatore non si presenta e non si possono quindi formare delle coppie? Anche tale eventualità deve essere considerata.
- Nell'allenamento a stazioni prevedere tempo a sufficienza considerando anche i tempi per le pause e i passaggi da una stazione all'altra.
- Nell'allenamento in circuito le stazioni possono essere definite in base al posto, alle persone o ai compiti.
- Forme organizzative rodate e funzionanti possono essere utilizzate per più lezioni, perché in tal modo il tempo necessario per le spiegazioni si riduce notevolmente.
- Per motivi di sicurezza i giocatori a rete dovrebbero stare sempre dallo stesso lato del campo.
- Fare in modo che in gruppi omogenei si cambiano le coppie.
- Nell'allenamento con gruppi grandi su diversi campi l'allenatore ha varie possibilità per cambiare posizione: a coppie (circuito) individuale (circuito) in tre o in quattro (cambiare campo). I cambi di singoli giocatori richiedono molto tempo e sono pertanto da evitare.

Allenamento con 8 giocatori, su due campi

Tema della lezione: l'attacco.

Obiettivo: acquisire e usare competenze tecnico coordinative per l'attacco

- 1: B1 e B2 situazioni rosse cross
- 2: A1 e A2 con il monitor, aggirare il rovescio e giocare il diritto «inside-out», con consegna accessoria, in colonna
- 3: C1 e C2 lungolinea a rete (prima volée lunga oltre la T, poi punto libero, possibili 1:1 e 2:2)
- 4: D1 e D2 passanti lungolinea e lob (possibili 1:1 e 2:2)

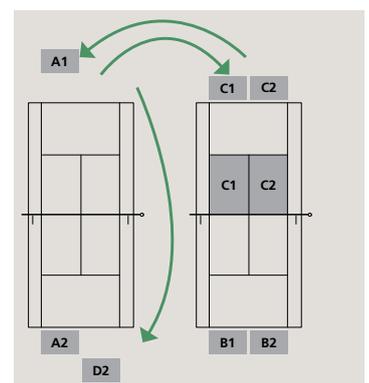


Cambio di due giocatori: 4 cambi in senso orario dopo circa 10-15' Sul campo 2 cambiare anche la posizione destra e sinistra.



Obiettivo: acquisire e utilizzare una percezione esterna per le situazioni d'attacco

- 1: A1 e A2 (in alternanza) prendono l'iniziativa da metà campo; aggirare il rovescio e attaccare in ritardo in base alla situazione, quindi giocare il punto
- 2: D1 e D2 (in alternanza) giocano a punti contro A1/A2 (partendo da situazioni rosse)
- 3: B1 e B2 contro C1 e C2, doppio con bonus per punti diretti



Cambio di quattro giocatori: per fare in modo che tutti giochino contro tutti ora A contro D, cambio fra A e D dopo 10', cambio di campo dopo 20'



Fig. 20: i compagni di doppio si accordano sul gioco

Giocare il doppio

Giocare in quattro sullo stesso campo garantisce esperienze molto intense. Gli scambi sono di regola brevi e i due compagni sono costretti a scambiarsi di posto e a incitarsi reciprocamente, in quello che è un vero gioco di squadra.

L'inserto pratico numero 55 contiene 16 pagine di consigli ed esercizi relativi al doppio. Può essere ordinato al sito www.basposhop.ch > mobile > inserti pratici.



Uso delle riprese video

Lo sviluppo della tecnica di ripresa negli ultimi anni è stato enorme. Si pone tuttavia la questione relativa a vantaggi e svantaggi dell'uso delle videoriprese durante la lezione.

Quando si usano riprese video si tratta quasi sempre di confrontare il valore effettivo attuale (immagine esterna) con l'idea che l'atleta si è fatto del proprio movimento (immagine interna) e con la tecnica finale che si ricerca. Le differenze rilevate dovrebbero poi essere ridotte modificando, precisando e affinando. In tal modo è possibile svolgere allenamenti molto più efficaci in ogni ambito: dalla motricità sportiva alla tecnica del tennis, all'allenamento della condizione, a quello della tattica o degli aspetti mentali. Va tuttavia notato che la mancanza di una tecnica finale (ovvero se manca un modello di riferimento) riduce notevolmente l'effetto di apprendimento.

Vantaggi

L'uso delle riprese video può ...

- confermare quanto l'allenatore esige,
- avere un effetto attivante e migliorare la motivazione,
- concentrare l'attenzione,
- consentire confronti con altri o con risultati precedenti,
- accelerare la riabilitazione dopo un infortunio,
- suddividere, rallentare, ingrandire le immagini relative gesti tecnici complessi.

Svantaggi

- Costi d'acquisto relativamente elevati.
- Necessità di tempo per preparare la lezione e raccogliere il materiale alla fine della stessa.
- Per padroneggiare software e hardware è necessario un notevole impiego di tempo.
- Non tutti gli atleti si vedono volentieri in un filmato. Tanto meno gradiscono che la loro tecnica venga commentata davanti a tutti gli altri.
- C'è il pericolo che si finisca per favorire un atteggiamento «consumistico» nei confronti di questi mezzi «televisivi».

Riassumendo, l'impiego delle videoriprese consente un feedback differenziato, ma comporta anche un maggior lavoro.

Psicologia dell'apprendimento

Quando si parla di apprendimento, in particolare di come memorizzare il sapere, si sa da vari studi (Edelmann, 1994), che l'essere umano ricorda il 10% di quello che legge, e il 20% di quello che sente. Si riesce inoltre a ricordare il 30% di quello che si vede, per le cose viste e sentite si sale al 70% si arriva oltre all'80% per le cose che si dicono di persona e al 90% per le cose che si fanno. In questo ambito l'uso del video risulta appropriato.

Bibliografia e letteratura di approfondimento

- Ufficio federale dello sport (editore). (2002). *Capire ed insegnare il tennis*. Macolin:UFSPPO
- Ufficio federale dello sport (editore). (2009). *Physis – Esempi pratici*. Macolin: UFSPPO.
- Ufficio federale dello sport (editore). (2009). *Physis – Basi teoriche*. Macolin: UFSPPO.
- Ufficio federale dello sport (editore). (2010). *Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici*. Macolin: UFSPPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bühler, J. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Grundlagen Psyche*. Biel: Swiss Tennis.
- Edelmann, W. (1994). *Lernpsychologie, 4. Auflage*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Hotz, A. (2002). Trainer/Coaching – eine faszinierende Herausforderung – weit über den Sport hinaus. *Mobile, Heft 5; 8/9*. Magglingen: BASPO.
- Linder, B. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Grundlagen Kondition*. Bienne: Swiss Tennis.
- Loehr, J. E. (2000). *Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
- Mechling, H. & Carl, K. (2003). Sportliche Technik. In P. Röthig & R. Prohl (Red.), *Sportwissenschaftliches Lexikon* (S. 588). Schorndorf: Hofmann.
- Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Paganini, P. (2005). *Lehrunterlagen Konditionstrainerausbildung Swiss Tennis* (dispense non pubblicate). Bienne: Swiss Tennis.
- Stentenbach, K. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Grundlagen Taktik und Technik*. Bienne: Swiss Tennis.
- Würth, S., Pfeffer, I., & Alfermann, D. (2004). Die subjektive Wahrnehmung der Trainer-Athlet-Interaktion in Individualsportarten und Mannschaftsspielen. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 11, 24–32.

Autori: Jürg Bühler, Marcel Meier, Matthias Rudin
Collaborazione: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Beni Linder, Peter Frey, Angel Sulleiro,
Ariane Weber, Martin Golser, Kai Stentenbach
Traduzione: servizi linguistici UFSPÖ

Fotografie: Ueli Känzig
Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2014

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ,
in collaborazione con la federazione svizzera di tennis Swiss Tennis
Internet: www.ufspo.ch, www.gioventuesport.ch
Ordinazioni: dok.js@baspo.admin.ch
N° di ordinazione: 30.771.720 i

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali,
sono possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte