



3 FATTORI DA CONSIDERARE PER GIOCARRE A TENNIS IN MODO NATURALE

Se state imparando a giocare a tennis o volete migliorare, è importante imparare la tecnica e la meccanica dei movimenti. Ma questa non è l'unica cosa su cui lavorare. Non potete imparare a giocare bene a tennis e ad avere un buon controllo di palla esclusivamente fornendo al vostro corpo una serie di istruzioni tecniche per l'esecuzione dei movimenti. Il risultato finale che desiderate è riuscire a giocare bene la palla, ossia visualizzare il tipo di traiettoria che decidete farle prendere e semplicemente riuscire a farlo. È come quando guidate la macchina: se volete girare a sinistra, con le mani fate girare il volante a sinistra in modo da ottenere quel risultato. Quindi cosa serve nel tennis per semplicemente "giocare la palla" e non dover per forza dare dei comandi razionali al vostro corpo affinché muova ogni sua parte?

Direzione, altezza e spin

Come avete visto, le prime due variabili fondamentali, utili per controllare la palla, sono la direzione e l'altezza. Se dovete semplicemente lanciare una pallina con la mano, calcolerete queste due variabili in modo molto spontaneo, quasi inconscio. Per qualche motivo, se invece abbiamo in mano una racchetta, tutto diventa più complicato, anche se non dovrebbe esserlo. Provate a colpire la palla con la stessa logica: lanciate la palla verso il punto stabilito, chiaramente cercando di farla passare sopra la rete.

Le principali variabili della traiettoria di una pallina da tennis sono la direzione e l'altezza.

Ecco cosa significa giocare basandosi sul proprio istinto e sul movimento spontaneo: la vostra parte razionale sceglie il risultato finale (la traiettoria della palla) e la vostra parte inconscia stabilisce che tipo di comandi dare al corpo per ottenere quel risultato.

Quello che sto cercando di spiegarvi non ha niente di magico, ma è lo stesso processo che si mette in moto quando tirate una pallina con la mano: certamente non ragionate sul tipo di apertura da eseguire o come finire il movimento. Colpendo in questo modo, la vostra mente sarà più rilassata e riuscirete a leggere meglio la palla. Dopo tutto, la palla è l'unica cosa che conta, perché il vostro unico scopo è riuscire a tirarla nel modo in cui desiderate.

E la velocità e la profondità?

Per controllare la palla abbiamo bisogno di:

- direzione
- altezza
- profondità
- velocità
- spin

Negli scambi la velocità solitamente viene controllata con il ritmo. Comunque non dovete controllare la velocità nei minimi dettagli ad ogni palla come fanno i professionisti. Vi consiglio piuttosto di affidarvi al ritmo, cercando di tenere una velocità che sapete di poter gestire bene, sulla base dei vostri allenamenti e delle vostre partite. Per cui tenete semplicemente quel ritmo e concentratevi su altre variabili utili per avere un buon controllo di palla.

La profondità è determinata dall'altezza (o dall'angolazione da cui giochiamo la palla), dalla velocità e dallo spin. Se pensate a una certa profondità, cercate comunque di valutare anche l'altezza e lo spin, visto che la velocità sarà pressoché costante (a meno che stiate attaccando la palla).



3 FATTORI DA CONSIDERARE PER GIOCARRE A TENNIS IN MODO NATURALE

Quindi non dovrete realmente cercare di tirare a una certa profondità, ma concentrarvi sulla velocità, sull'altezza e sullo spin che contribuiranno a creare quella profondità di palla.

Perché pensare alla profondità di palla è rischioso? La maggior parte dei tennisti, quando cercano di modificare la profondità dei colpi, tendono anche a cambiare il ritmo dei colpi. Tenderanno a rallentare il ritmo e quindi a giocare in un modo in cui non sono abituati, sentendo così il braccio disconnesso dal corpo. Di conseguenza avranno un minor controllo del colpo.

Vi consiglio quindi di mantenere un ritmo costante, ossia mantenere una buona velocità della testa della racchetta, modificando l'altezza e lo spin per controllare la profondità.

In realtà anche il vostro spin sarà abbastanza costante, per cui avrete una velocità e uno spin quasi fissi. Non vi resta che variare l'altezza dei colpi per controllare la profondità.

Poiché la maggior parte dei colpi devono essere abbastanza profondi (eccezion fatta per gli incrociati stretti), fondamentalmente dovete cercare la velocità, l'altezza e lo spin giusti per poi mantenerli costanti durante lo scambio; nella maggior parte degli scambi da fondo quello che cambierà sarà soltanto la direzione che darete alla palla.

Come allenarsi

Ecco i miei consigli per l'inizio e alla fine di ogni allenamento.

All'inizio dell'allenamento è importante non sovraccaricare subito la mente con troppe istruzioni sulla meccanica del movimento e imparare a giocare basandoci sulla nostra parte istintiva.

Potete giocare a tennis semplicemente tirando la palla senza pensare alla tecnica

Dopo tutto questo è il modo in cui si gioca a tennis!

Anche la parte finale della lezione è importante per distogliere il pensiero dalla tecnica di movimento (se avete avuto una lezione di questo tipo) e tornare a giocare in modo più naturale (cioè colpendo semplicemente la palla).

Seguite questo schema:

1 – Iniziate prima dal campo del minitennis. Mentre palleggiate qui e poi all'inizio degli scambi nel campo regolare, concentratevi solo sulla direzione e sull'altezza dei colpi. Iniziate a palleggiare tenendo la palla alta sopra la rete.

2 – Dopo un paio di minuti, abbassate la traiettoria della palla e iniziate a dare un po' di rotazione. Non date semplicemente spin, ma colpite la palla cercando di farla ruotare spingendola. Chiaramente dovrete colpire in modo accurato, senza forzare.

3 – Concentratevi su questi tre parametri: direzione, altezza e spin. Cercate di aggiustarli ad ogni colpo. Rispondete leggermente lontano dal vostro compagno di gioco, pensando sempre a che altezza volete far passare la palla sopra la rete. Scegliete la quantità di spin che volete dare e cercate di stabilire la quantità giusta per controllare la maggior parte delle palle.

4 – Cercate di prendere un buon ritmo. Dopo 5-10 minuti iniziate altre attività e esercizi.

5 – Finite la lezione con 5 minuti di palleggio di defaticamento, cercando di nuovo di concentrarvi sui tre parametri che vi aiuteranno a giocare in modo naturale: la direzione, l'altezza e lo



3 FATTORI DA CONSIDERARE PER GIOCARRE A TENNIS IN MODO NATURALE

Il tennis moderno è uno sport dove la componente fisica ricopre un ruolo fondamentale e supporta l'intera performance di un giocatore durante il match.

Con il seguente articolo cercheremo di individuare alcune caratteristiche fisiche che sono fondamentali per un tennista e che sono fortemente correlate con le richieste muscolari e prestative.

Lo faremo cercando di costruire un atleta perfetto assemblando vari tasselli presi in prestito dai punti di forza di alcuni giocatori. Nessuno spazio a simpatie personali ma la costruzione di questo giocatore di riferimento cercherà di essere il più obiettiva possibile.

Il modello prestativo del gioco del tennis, che indagheremo in seguito in un articolo dedicato, è chiaro nel sottolineare e porre l'attenzione sulle richieste fisiologiche e neuro-muscolari che il tennis esige. L'alternanza delle richieste energetiche presenti in un match (aerobiche ed anaerobiche alattacide) divide in vari sottogruppi le qualità utili ad un giocatore.

La componente aerobica legata quindi alla resistenza generale e specifica permette ai giocatori di mantenere la giusta energia per tutto l'arco del match; energia da utilizzare sia nelle componenti fisiche che mentali del match. Per questo motivo abbiamo scelto Rafael Nadal come esempio di resistenza e resilienza psico-fisica; il maiorchino da sempre incarna quel giocatore capace di non mollare mai e di riuscire a tirare fuori sempre il meglio anche nei momenti più duri.

Passando alle caratteristiche più riconducibili alle richieste energetiche di tipo anaerobico cercheremo un esempio per le seguenti voci: elasticità e reattività muscolare, footwork e qualità degli spostamenti. Saranno voci correlate al lavoro svolto dagli arti inferiori.

Quando parliamo di elasticità e reattività muscolare intendiamo quelle qualità neuromuscolari che rendono un giocatore esplosivo nei suoi movimenti e spostamenti. Poichè è difficile parlare di velocità per un tennista ma è più appropriato parlare di capacità di accelerazione essa è riconducibile alle qualità reattivo-elastiche che permettono di sviluppare potenza degli arti inferiori da sprigionare nelle prime fasi degli spostamenti. Il giocatore che abbiamo scelto è capace di sviluppare grande potenza, sia orizzontale che verticale, ed è Gael Monfils. Dotato di qualità fisiche incredibili regala sempre giocate sensazionali al pubblico e recuperi impossibili.

Passando ad un'altra voce fondamentale in campo inquadreremo il footwork. Per footwork intendiamo quelle abilità che un giocatore possiede nei movimenti e negli spostamenti specifici, e che sono identificabili con la rapidità dei piedi e la capacità di spostarsi in maniera veloce ed efficiente sia in ricerca della palla che nelle varie situazioni che si presentano in campo. Il giocatore che abbiamo scelto e che dimostra ottime qualità podaliche è Fabio Fognini. La sua rapidità e leggerezza negli spostamenti a corto raggio (da 0 a 3 metri), e non solo, è sublime.

Per chiudere il cerchio parlando di qualità di spostamenti, che comprendono sia le capacità reattivo-elastiche e sia il footwork, implementiamo inserendo quelle qualità che permettono ad un giocatore di mantenere perfettamente l'equilibrio in ogni forma richiesta sul campo. Equilibrio statico, equilibrio dinamico ed equilibrio in fase di volo sono pane per i denti di Novak Djokovic che in qualunque situazione, anche in quelle più complicate, dimostra un perfetto mix coordinativo e percettivo che gli fa mantenere il giusto balance.



3 FATTORI DA CONSIDERARE PER GIOCARRE A TENNIS IN MODO NATURALE

Dopo aver visto le qualità riconducibili soprattutto agli inferiori descriveremo l'esplosività e la potenza legata agli arti superiori.

Il servizio è il massimo esponente dell'esplosività e del reclutamento della forza/potenza; l'unico gesto tecnico presente nel gioco del tennis di cui si conosce inizio, fine, e che dipende interamente da ogni singolo giocatore. Non è comunque pienamente corretto definire il servizio come compito unico degli arti superiori poichè vi è un lavoro sinergico e globale che parte dai piedi e finisce overhead.

L'ultimo intervento segmentario e muscolare è comunque frutto del braccio-racchetta e per questo anche le caratteristiche antropometriche svolgono un ruolo importante; solitamente l'altezza è correlata con la lunghezza degli arti e maggiore è la leva e maggiore sarà l'accelerazione che si può creare. Il servizio che abbiamo scelto è quello di Nick Kyrgios che con il suo foot-up riesce ad imprimere grandi velocità.

L'esplosività, insieme alla capacità di decontrazione, è fondamentale anche nei colpi a rimbalzo. Nel tennis di oggi i giocatori utilizzano massima potenza in quasi tutti i colpi, utilizzando sagacemente le rotazioni per avere maggiore controllo. Per questo motivo scegliamo due giovani next gen che hanno impressionato per le loro capacità di accelerazione: il nostro Jannik Sinner ed il canadese Denis Shapovalov.

Le capacità coordinative, generali e speciali, sono le fondamenta di ogni sport. La coordinazione è il mezzo con cui si integrano i vari aspetti motori e che organizzano e regolano movimenti e intenzioni. All'interno di queste capacità ve n'è una identificata come fantasia motoria. In campo si è chiamati a essere cinici e concreti ma come non ammirare il funambolico Benoit Paire e i suoi numeri. Il francese unisce estro e abilità fuori dalla norma.

Ma che classifica sarebbe senza inserire l'attuale recordman di titoli Slam Roger Federer?

L'elvetico è tennista globale per efficacia ed efficienza; il suo footwork ed i suoi spostamenti sono leggeri e fluidi, la tecnica è sopraffina e la semplicità con cui gioca rende il tutto armonico ed economico a livello di costo energetico. Un mix perfetto di abilità che a quasi 39 anni fanno di lui uno dei più forti giocatori, anche nel presente.