

THE NEUTRAL TENNIS

realizzato da Giuliano Acierno



Nella foto: esperimenti condotti su di una pallina da tennis, nel tunnel del vento. Al sito <http://wings.ucdavis.edu/Tennis/> .

NEUTRAL TENNIS

di Giuliano Acierno

1. Introduzione

2. Tattica

- 2.1. accenno
- 2.2. neutral tennis
- 2.3. muoversi rapidamente (footwork)
- 2.4. stile di gioco
- 2.5. superficie e clima
- 2.6. il tennis mentale
- 2.7. intuire
- 2.8. l'attacco e la difesa
- 2.9. dettare il gioco
- 2.10. riconosci i suoi punti deboli
- 2.11. leggere lo score
- 2.12. il doppio

3. Tecnica

- 3.1. accenno
- 3.2. apertura
- 3.3. contatto
- 3.4. accompagnamento
- 3.5. diritto
- 3.6. rovescio
- 3.7. servizio e risposta
- 3.8. volée e smash
- 3.9. effetti (slice, topspin)

4. Fitness

- 4.1. preparazione fisica
- 4.2. alimentazione
- 4.3. l'allenamento periodizzato

5. Materiale

- 5.1. telaio
- 5.2. grip
- 5.3. cordaggio
- 5.4. scarpe

6. Insegnamento e pubbliche relazioni

- 6.1. insegnamento
- 6.2. pubbliche relazioni

7. Conclusione

CAPITOLO 1:

INTRODUZIONE

Ho pensato di raccogliere informazioni che mi interessassero e, successivamente, divulgarle allo scopo di dare qualche consiglio a chi comincia a giocare a tennis.

In realtà penso che questi appunti possano interessare chiunque.

Le informazioni che ho raccolto sono il frutto dell'esperienza personale, della lettura di vari articoli (tra i quali raccomando la "lesson library" contenuta al sito www.tennisone.com) e dei consigli dei coach (in ordine alfabetico): Simona Becherini, Massimo Bramati, Paolo Carobbio, Claudio Falaschi, Massimo Roi, Rony Staffieri e Filippo Terrasi.

Ringrazio tutti coloro che mi hanno aiutato offrendomi spunti per questo studio.

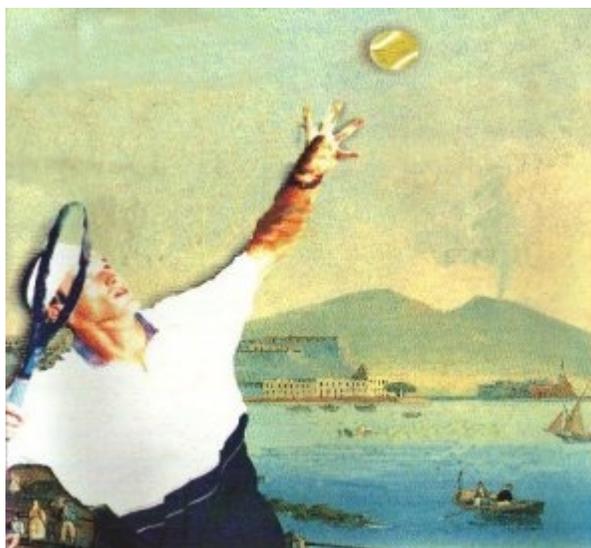


Foto tratta da www.tenniscampania.com

CAPITOLO 2:

TATTICA

2. Tattica

- 2.1. accenno
- 2.2. neutral tennis
- 2.3. muoversi rapidamente (footwork)
- 2.4. stile di gioco
- 2.5. superficie e clima
- 2.6. il tennis mentale
- 2.7. intuire
- 2.8. l'attacco e la difesa
- 2.9. dettare il gioco
- 2.10. riconosci i suoi punti deboli
- 2.11. leggere lo score
- 2.12. il doppio



Foto tratta da www.revolutionarytennis.com

2.1. ACCENNO

Avrete sicuramente notato, sfogliando un manuale di tennis, che la prima cosa che si insegna è la tecnica.

Io voglio andare controcorrente e porre la priorità sull'aspetto tattico.

Perché? Ritengo, semplificando, che nel tennis non sia così importante **come** la palla venga colpita, bensì **dove** vada a finire.

Ognuno, quando scende in campo, è libero di giocare come crede, secondo la sua personalità. Credo, però, che ci siano alcune regole che tutti dovrebbero osservare, dato che sono alla base di questo sport (sebbene siano in pochi a conoscerle e a rispettarle).

Comincerò quindi a introdurre, in questo capitolo, alcuni aspetti tattici: descriverò il neutral tennis, lo stile di gioco, come adattarsi alle diverse superfici, il tennis mentale e come intuire i colpi dell'avversario.

Poi si passerà ad analizzare il gioco d'attacco, che nel tennis moderno tutti devono saper applicare, e i colpi di sbarramento (passanti,lob) del gioco di difesa.

Quindi parlerò di come dettare il gioco, riconoscere i punti deboli dell'avversario, leggere lo score e giocare il doppio.

2.2. NEUTRAL TENNIS

Domanda: l'importante è colpire la palla forte o giocare in modo preciso?

Risposta: i professionisti colpiscono molto forte, ma giocando ad un ritmo al quale sono abituati. Essi mettono in pratica il *neutral tennis*.

Nelle situazioni in cui c'è da essere aggressivi, cioè quando l'avversario gioca corto, occorre aumentare il ritmo. Però l'aumento **non deve superare il 10%!** Lo stesso vale per quando ci si difende. È meglio evitare soluzioni troppo rischiose che sono la causa di numerosi errori.

Lo scopo di chi comincia a giocare a tennis è quello di palleggiare, scambiando in una situazione e ad una velocità pari a ciò che realmente avviene in partita.

È perciò inutile palleggiare restando fermi nello stesso punto (come si vede quasi sempre sui campi da gioco) e conferendo alla palla velocità smisurate. Perché? In un match, l'avversario cercherà di farvi muovere e voi sarete costretti a colpire la maggior parte delle palle in seguito a degli spostamenti. In queste situazioni giocare dei colpi vincenti e in corsa è molto rischioso.

È meglio giocare la palla lunga: questo permette di controllarla meglio e di avere più tempo a disposizione per rientrare in posizione e giocare il colpo seguente.

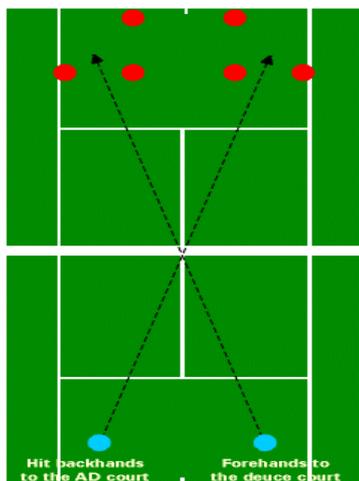
Nota: per giocare lungo si deve, per prima cosa, mandare la palla oltre la linea di fondocampo. Poi si corregge la traiettoria con la leggera chiusura della testa della racchetta.

Un esercizio utile (detto anche "drill") lo vediamo qui sotto.

Un giocatore esegue il colpo sempre incrociato (sia di diritto che di rovescio), l'altro gioca sempre lungolinea.

Entrambi devono cercare di curare la precisione e la lunghezza di palla, senza mai aumentare il ritmo. Per capire quale sia il ritmo giusto, occorre mantenere la miglior tecnica possibile durante lo scambio.

L'esercizio ha il vantaggio che **i colpi vengono eseguiti in movimento**, quindi in una situazione di gioco **più reale** rispetto a quella che troviamo nel match



Spesso un giocatore, quando decide d'attaccare, si aspetta di chiudere il punto in un paio di scambi. Egli si trova in difficoltà nel caso in cui l'avversario riesca ripetutamente ad opporsi ai suoi attacchi.

L'errore sta nel volere colpire la palla più forte, allo scopo di mantenere l'offensiva. Così facendo si finisce col commettere un gran numero di errori.

Lo scopo del *neutral tennis* è quello di **giocare ad un ritmo e ad una velocità che possiamo controllare**: se l'avversario si difende bene occorre essere preparati a ricominciare il punto più volte.

Nel campo, quando vi trovate in una posizione di vantaggio, se indirizzate la palla in un angolo, solo col 10% di forza in più, otterrete la vincita dello scambio o la risposta corta che stavate aspettando.

L'offensiva di uno scambio la si può anche conquistare partendo da una posizione difensiva. L'idea è di passare, inizialmente, da una posizione difensiva ad una neutrale (**transition game**). Una volta raggiunta la posizione neutrale, occorre essere pazienti ed aspettare ancora: in genere, in questi casi, chi recupera si ritrova a corto di fiato e non è in grado di concentrarsi abbastanza per un colpo aggressivo, che richiede molta lucidità.

Il neutral tennis evita di fare le cose in fretta, permettendo di conoscere **in anticipo** quale colpo eseguire. Si cerca di predeterminare il **tipo** di colpo (offensivo/difensivo), non se eseguire un dritto piuttosto che un rovescio. In questo modo anche la concentrazione sull'aspetto tecnico del colpo risulta più efficiente.

2.3. MUOVERSI RAPIDAMENTE (FOOTWORK)

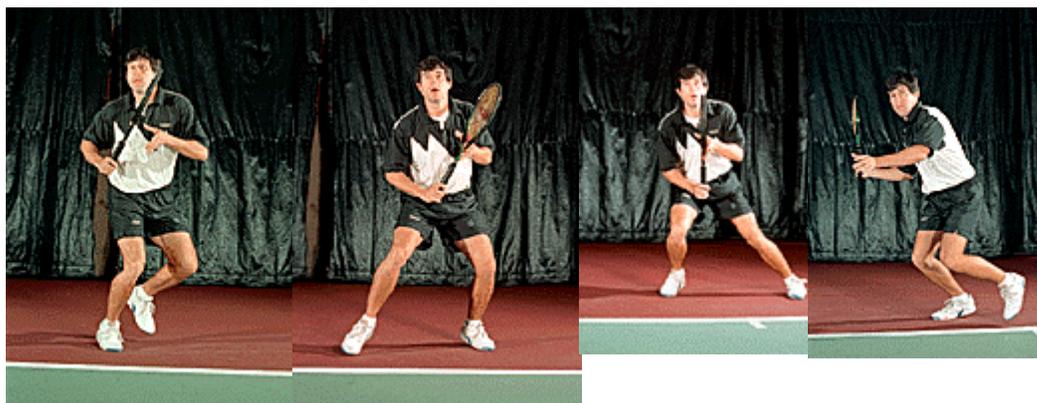
In genere il primo motivo per il quale non si sta giocando bene è la mancanza di mobilità.

Dei buoni spostamenti sul campo offrono maggiori opzioni e angoli verso cui indirizzare la palla.

Occorre un'attitudine mentale positiva per migliorare il movimento verso la palla. Un suggerimento è quello di pensare "fast feet" (cioè: "piedi veloci"), ogni volta che si è sul campo.

Le regole generali per coprire bene il campo sono:

- il primo passo è il più importante: occorre essere rapidi a cambiare /andare nella direzione della palla, muovendo dapprima il piede più lontano. Vedi sequenza:



- per reagire rapidamente al colpo avversario occorre ritornare verso il centro del campo immediatamente dopo aver colpito la palla;

Nel momento in cui l'avversario sta per impattare, occorre fermarsi (split-step), piegare le ginocchia, abbassare il centro di gravità e portare il peso sulle punte dei piedi (non sui talloni);

Drill: in questa posizione, scattare lateralmente per 10 secondi. Prova la tua agilità e rapidità tenendo le ginocchia piegate e la schiena diritta;

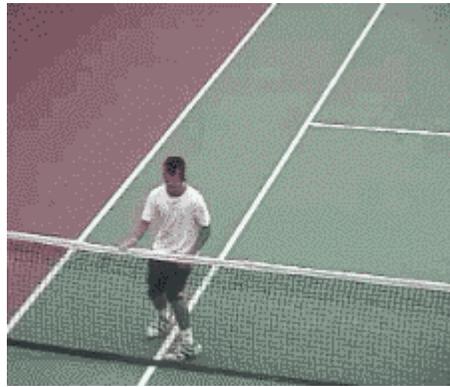
Ci si può tenere in movimento anche prima della risposta al servizio, per essere più pronti a reagire, spostandosi brevemente prima verso sinistra e poi verso destra;

- "gravity step": alcuni giocatori compiono un primo breve passo nella direzione opposta, per accelerare la spinta verso la palla. Questo metodo viene usato per palle che a fondocampo sono difficili da raggiungere (Arantcha Sanchez), per recuperare rapidamente il centro del campo (Monica Seles) o a rete (Stefan Edberg).

- **W-Drill** (in inglese)

Purpose: This drill simulates backpedaling for an overhead, shuffling to recover in a groundstroke rally, and also sprinting forward for a short ball.

Drill: Start at one net post facing the net. Backpedal to the corner. Side shuffle to the T and back to the other corner. Now sprint forward to the Net post.



Nota:

backpedaling= correre all'indietro

overhead= smash

shuffling= correre a piè pari

the "T"= linea di servizio

the Net post= la rete

In pratica lo scopo è quello di simulare dei movimenti che avvengono durante il match. Nel W-Drill avvengono diversi cambiamenti di direzione, viene curato lo scatto all'indietro (spesso trascurato) e il lavoro di gambe è notevole. L'esercizio va ripetuto 5 volte a distanza di 30 secondi l'una dall'altra.

2.4. STILE DI GIOCO

C'è un dibattito nel mondo del tennis: c'è chi sostiene che il giocatore debba sviluppare i suoi punti forti, affinché diventino un'arma. Altri credono che, siccome una catena si rompe nel suo anello più debole, occorre concentrarsi prevalentemente nella cura dei punti deboli.

Chi ha ragione?

Risposta: datti uno stile di gioco **semplice**, riconoscibile (cioè: non continuare a cambiarlo), **che si basi sui tuoi punti forti**. Evita, allo stesso tempo, che quelli deboli diventino un vero handicap.

Filmando i tuoi match, potrai imparare molto a proposito del tuo gioco. In particolare, i punti deboli verranno evidenziati e non più trascurati.

Tenere anche un diario su cui marcare gli appunti delle sessioni di allenamento, che riportino la data, l'obiettivo, il drill usato, che cosa ha (o non ha) funzionato, cosa si è scoperto,...

Alcune caratteristiche sono innate in un giocatore (p. es: velocità, forza, tattica), altre vanno completamente imparate (p. es: capire in anticipo dove l'avversario giocherà il colpo).

Accanto al talento, comunque, anche l'ambiente influenzerà, positivamente o negativamente, il giocatore.

Cos'è l'ambiente?

L'allenamento, i tornei, il coach, gli amici, i genitori, le partite di Coppa Davis,...



"And Mac was there till the bitter end, staying pumped up and positive."

Altra domanda: bisogna fare il proprio gioco o adattarsi all'avversario?

Risposta: usa i tuoi punti forti (cioè: fai il tuo gioco) **per attaccare i punti deboli dell'avversario.**

Come identificare i punti deboli dell'avversario lo vedremo successivamente, nella sezione "riconosci i suoi punti deboli".

Perché? L'avversario va studiato solo dopo aver sviluppato e consolidato il proprio stile di gioco.

Le decisioni, su quale tattica adottare, non dipendono unicamente dal proprio stile di gioco o da quello dell'avversario (cioè: i punti forti e quelli deboli).

Esse dipendono anche dalle condizioni:

- del campo (superficie)
- climatiche
- mentali (motivazione, stanchezza,...)
- fisiche (proprie e dell'avversario)

Mentre le condizioni fisiche sono trattate a parte, nel capitolo 4, ora vengono prese in considerazione le altre condizioni.

2.5. SUPERFICIE E CLIMA

2.5.1. la terra battuta



Sulla terra il rimbalzo è irregolare, la palla è più lenta (perché subisce l'attrito dell'aria e l'umidità del terreno) e i punti si conquistano con pazienza, usando gli angoli più che la potenza.

È meglio evitare di scivolare perché si perde in termini di coordinazione, rischiando di non rallentare in tempo per eseguire il colpo e di portare l'accelerazione verso l'esterno, anziché verso l'obiettivo. Il risultato è quello di un colpo corto e attaccabile.

Tuttavia non è sempre possibile evitare di scivolare, soprattutto quando si tratta di recuperare palle lontane. Perciò è importante allenare la scivolata.

Scivolare è un po' come andare sullo skate-board.

Un esercizio utile è correre in avanti recuperando smorzate, oppure giocare passanti lungolinea in corsa.

2.5.2. indoor (o cemento)



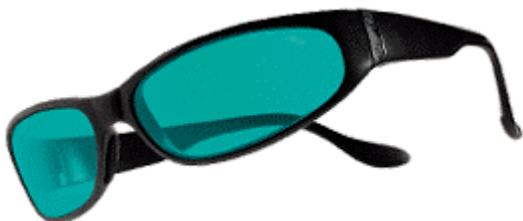
Sul veloce è fondamentale la qualità degli spostamenti: non si può scivolare per cui occorre usare passi brevi e veloci.

A livello tattico serve un'attitudine più offensiva.

Gli scambi sono brevi, quasi mai si arriva a 10 tiri, ed è quindi importante trovare subito il ritmo delle esecuzioni.

Giocando sul veloce s'impara a velocizzare sia la ricerca del piazzamento del corpo rispetto alla palla, sia la preparazione e l'esecuzione. È un esercizio nel quale si possono trarre buoni insegnamenti anche per il gioco sulla terra.

2.5.3 clima



Bolle's sunglasses designed especially for tennis make the ball literally leap out of the background. On sale now!

In estate consiglio l'uso di **occhiali da sole**. Tanti tennisti hanno avuto problemi di **cancro alla pelle**, in ragione della prolungata esposizione ai raggi ultravioletti.

L'occhio in particolare dev'essere protetto data la sua vulnerabilità.

Altri consigli:

- dalle 11.00 alle 15.00 il sole batte forte: evitare una lunga esposizione in queste ore;
- coprirsi con un cappello e la crema solare. Indossare unicamente la T-shirt, equivale solo ad una protezione di 6. Una protezione di 6 significa che moltiplica per 6 il tempo necessario all'arrossamento, che corrisponde a 10 minuti. Con questa protezione si è al riparo dai raggi ultravioletti per un'ora. Qualora l'esposizione fosse più lunga, la T-shirt, da sola, non sarebbe più sufficiente. In ogni caso, la crema va riapplicata dopo due ore di esibizione e dopo ogni lavaggio;
- la protezione va applicata anche nei giorni nuvolosi, perché **i raggi ultravioletti passano anche attraverso le nuvole**;
- se ti accorgi che le macchie, o i nei, sulla tua pelle sono diventati più grossi, vai a consultare uno specialista;
- evitare di entrare sudati in un ambiente freddo: fare subito la doccia;
- bere tanta acqua: anche se non si ha sete occorre bere, per prevenire cali di zuccheri;
- questi consigli sono validi tutto l'anno, non solo in estate.

Il **vento**: è un elemento fastidioso per tutti. Ancora non ho conosciuto un tennista che sia a suo agio col vento. Piuttosto ho visto diversa gente perdere partite anche a causa sua.

Eppure il vento lo si può sfruttare: giocando più forte quando è contro e venendo a rete quando è a favore, perché passanti e lob diventano proibitivi per l'avversario.

Quando c'è vento è meglio non mirare troppo vicino alle righe e occorre essere pronti a reagire ad improvvisi cambiamenti di traiettoria della pallina.

Se impari a conoscerlo, il vento può essere tuo amico.

Adattarsi all'**altitudine**:

- tendere di più le corde: la palla viaggia di più e c'è meno attrito;
- giocare con più topspin;
- allenarsi fisicamente perché c'è meno aria;
- nel viaggio abbi cura delle racchette perché nel bagagliaio dell' aereo l'aria passa da calda a fredda e viceversa.

2.6. IL TENNIS MENTALE

2.6.1. visual tennis

Oltre alla pratica, è utile **immaginare** 4-5 situazioni chiave di un match (tie-break, set-point, il primo game, sotto di un break), in modo realistico (per condizioni climatiche e livello di gioco), circa 3 volte la settimana (per una decina di minuti).

Dopo un paio di mesi i risultati saranno sorprendenti e sul campo riuscirete a gestire meglio le giornate storte e i punti importanti. Prima di passare ad un'immagine superiore e più impegnativa, occorre rinforzare l'immagine iniziale, come nella pratica.

2.6.2. alleggerire la tensione

Il giocatore intermedio, spesso, è teso a causa di una tecnica di base limitata. Il professionista, per ragioni mentali (il principiante per entrambe le ragioni).

Spunti per **alleggerire la tensione** quando si gioca (vedi anche neutral tennis):

- innanzitutto la chiave non è preoccuparsi di colpire per forza la palla nel modo migliore possibile. Soprattutto quando non si è in una buona posizione, bisogna **modificare** il movimento, detto "swing", (come fa il giocatore di ping-pong);

I dettagli tecnici possono venire modificati **dopo**, quando la coordinazione e la confidenza aumentano;

- non bisogna temere di giungere in ritardo sulla palla, bensì **sentire che il tempo è sufficiente** anche per fermarsi prima del contatto;

- un tabù da sfatare è che l'unica soluzione sia colpire la palla forte: la chiave è invece concentrarsi sull'ottenimento di un **impatto pulito** con la palla.

Ciò che è difficile gestire è **l'imprevisto**.

Siccome il tennis è uno sport composto da molte variabili (clima, avversario, palline, superficie, infortuni, pressione, desiderio di provare nuovi colpi,...) e non tutti i giorni si ha lo stesso timing sulla palla, ecco che avere la mente lucida, per riuscire comunque ad esprimere il proprio gioco, diventa fondamentale.

Quali sono gli imprevisti che possono capitare? Come vanno affrontati?

Scenario 1) l'avversario, inaspettatamente, parte forte: ti aspetti una partita combattuta, ma dopo 10 minuti sei sotto 4-0. Sei visibilmente irritato, cominci a colpire più forte e perdi 6-0 6-2.

l'imprevisto: il match non era combattuto come i precedenti scontri diretti.

la tua reazione: eri irritato e il tuo gioco ne ha risentito.

una reazione più positiva: a volte un giocatore parte bene, ma sull'arco dell'intero incontro finisce col giocare al suo **livello abituale**.

Scenario 2) il match inizia e tu sbagli un colpo dopo l'altro: l'avversario sta giocando normalmente, sei tu che stai giocando male. Pensi che la fortuna girerà, invece perdi dopo aver provato invano i tuoi colpi abituali.

l'imprevisto: non pensavi di cominciare il match così male.

la tua reazione: ti sei fidato ciecamente dei tuoi colpi, normalmente molto efficaci.

una reazione più positiva: ci sono giorni in cui il timing non c'è e non si riesce a "sentire" la palla. Sicuramente si tratta solo di una situazione momentanea, ma se gli errori continuano a susseguirsi, nel frattempo un giocatore deve cambiare il suo piano e **ridurre leggermente** la velocità e la difficoltà dei suoi colpi.

Ciò non significa mettersi ad alzare dei lob o fare il pallettaro: **la velocità dello swing (cioè del percorso della racchetta) deve rimanere costante. Ciò che cambia è l'effetto che viene dato alla palla!** Quando si è insicuri è un'ottima idea quella di conferire un maggiore lift (topspin), che permette un margine maggiore di sicurezza sopra la rete e, facendo ruotare la palla, un minor rischio di mandarla fuori.

Scenario 3) stai giocando oltre le più rosee previsioni: affronti un avversario molto forte ma, a sorpresa, ti porti subito sul 5-0. La tua preoccupazione è che il tuo livello di gioco possa subire un calo e, infatti, ti distrai e poco dopo ti ritrovi sul 5-4.

l'imprevisto: non ti aspettavi di cominciare così bene.

la tua reazione: l'inaspettato alto livello del tuo gioco ti ha sorpreso e intimorito.

una reazione più positiva: può capitare che ti trovi a giocare ad un livello che hai sempre solo sognato. Gioca un punto per volta e concentrati sulla palla, non sull'avversario. Se la gente fuori dal campo è per te un disturbo, rivolgiti la tua attenzione verso qualcos'altro: per esempio aggiustando le corde della tua racchetta. Le possibilità di un calo saranno così ridotte.

Scenario 4) il tuo avversario ruba i punti: confrontati con lui direttamente e con calma.



Sampras dice: "Se le cose vanno male durante la partita, **non aver fretta** di rifarti. Prendi il tuo tempo ed esegui una tattica precisa. La sindrome, per capire che le cose vanno male, è quando si pensa a tutto, tranne che a colpire la palla e seguire la propria tattica.

Comunque, il fatto che, se stai perdendo, tenti di reagire e non ti tieni tutto dentro, è positivo.

L'importante è sapere se le tue reazioni sul campo, in particolare la rabbia, aiutino oppure precludano la tua performance."



Agassi dice: "Ci sono momenti in cui esser felici per i bei colpi riusciti, ed altri in cui essere contrariati per ciò che è successo.

Questi momenti non vanno però vissuti mentre si è sul campo: lì occorre **utilizzare l'ansia** per ottenere delle migliori esibizioni e per divertirsi.

Gli unici momenti in cui i professionisti esprimono le loro emozioni, è quando commettono degli errori oppure mancano un colpo: così facendo **viene esaltato solo il lato negativo**.

Per vincere occorre disporre solo di sentimenti positivi, come fa Tiger Woods."

2.6.3. Riding the wave of momentum (sfruttare la situazione di vantaggio creatasi)

Ogni tennista ricerca la situazione in cui percepisce di **muoversi verso il suo obiettivo**.

Il risultato è un aumento dell'energia, una sensazione di controllo, entusiasmo e motivazione.

La chiave è capire quando il match sta girando a nostro favore: ci sono alti e bassi e chi, per primo, riconosce che una situazione sta **mutando**, riesce a capitalizzare l'incontro a suo favore.

Sampras è un esempio nel riconoscere le situazioni di vantaggio ("the momentum"): se è avanti di un break, il suo servizio diventa più forte e la sua volée non perdona.

5 regole d'oro per creare e capitalizzare il "momentum":

- aumenta l'intensità del tuo livello dopo un colpo vincente.
- visualizza te stesso portare a casa il match;
- cura, in particolare quando stai giocando un punto chiave, questa percezione anche nell'allenamento;
- pensa sempre che la fortuna sia dalla parte del net in cui stai giocando tu;
- quando giochi un punto importante, pensa: "io questa palla non la sbaglio perché mi chiamo x y" (x= il tuo nome; y= il tuo cognome).

2.6.4. Musica

Personalmente trovo che ascoltare **musica** prima di scendere in campo sia motivante e dia la carica. Per chi non sapesse che musica ascoltare: consiglio "Promises" (la mia preferita), "Salvation" e "Animal instinct" dei Cranberries, U2 con "Girl, you'll be a woman soon" (canzone mitica), "Mysterious time" di Sash! (da ascoltare quando pensi che l'avversario sia più forte di te), "True Faith" dei New Order, "Oxygene" dei Vertigo (remix della canzone di J.M.Jarre), "Another way" di Gigi

D'Agostino, "Secret Land" e "Maria Magdalena" di Sandra, "Maria" di Blondie, "Sei un mito" e "Dimmi perchè" degli 883, Budget con "Time is on my side", "Sing a song" degli AC One, "Amico è" di D.B.Bembo, "Sunday bloody sunday" degli U2, "Dune buggy" di De Angelis, "Boys, boys, boys" di Housecream, Kikka con "Call me", Raffa con "Little girl" (remix), Veronika con "After the rain", "Terra Promessa" di Ramazzotti, Foxtex con "Lemon tree" (remix), "Spice up your life" delle Spice Girls, "Creeping" dei Sound on line, "What's up" di Dj Miko (remix), "Sammaria" dei North Pole, "Goldrake" di Actarus, "Living in your head" dei Soundlovers, Kate Project con "Locomotion" (remix), Alex Perry e "You spin me around" (remix), "Paris latino" di Bandolero, "Breathless" di Hanna, ICE MC con "It's a rainy day", "We are alive" di Paul Van Dyk, "Vaff..." di Masini, "Don't let me be misunderstood" dei Santa Esmeralda, "Bailamòs" di Enrique Iglesias, "Forever young" di DJ Space's (remix), "Sesso senza cuore" di Natasha (scherzo), "Shining happy people" dei REM, "Beds are burning" dei Midnight Oil, Gala con "Come into my life", "Notti magiche" di Gianna Nannini, "Eye of the Tiger" di Survivor, "Ameno" di Dj Quicksilver, "Hey boy hey girl" dei Chemical Brothers, "Smalltown boy" di Bronski Beat, "Cruel summer" degli Ace Of Base, "Calling your name" di Lady Violet, "Every time you need" di Fragma, "You're my heart..." di Ken Laszlo (mix), "Stronger" di Britney Spears, "Innuendo" dei Queen, "Black is black" di Extravagance, il cd Music for pleasure dei Monaco, "Toy soldier" di Martika, "You and me" di Regina, "Another brick in the wall" dei Pink Floyd, "Keep on loving you" di Reo Speedwagon, Dj Sakin con "Protect your mind", "Yellow submarine" dei Beatles, "Relation" di Erika, "Stars" dei Roxette, "Mabel" di Mabel, "Time of change" di Sara, "To be you" di Kim Lukas, "Passion" di Netzwerk, "Lovely dance" di MTJ, "Shaded of folk" di Dj C.A., "One of us" (remix) dei Wildside, "It's a sin" dei Pet Shop Boys, "Only time" di Enya, "Born Slippy Nuxx" degli Underworld, "Aeroplano" di Caterina e sicuramente altre canzoni che adesso non mi vengono in mente.



2.7. INTUIRE

Impara a leggere il gioco dell'avversario, guardando:

a) la sua spalla anteriore:

- se è perpendicolare al net, probabilmente arriverà un lungolinea;
- se è obliqua al net, è sintomo di un colpo incrociato. Ciò è particolarmente vero sulle palle **corte e basse**, nelle quali occorre correre in avanti;
- se la spalla è bassa significa che starà per attaccare;
- se la spalla è alta significa che giocherà un colpo difensivo.

b) dove porta l'accelerazione del corpo:

- il colpo, in genere, andrà nella stessa direzione di quella in cui va l'accelerazione del corpo;

- se l'avversario è in difficoltà ed è costretto a colpire scoordinato (in allungo), è facile che tenti la soluzione incrociata, perché è quella più facile da eseguire e che gli offre le maggiori percentuali di riuscita;

c) la differenza dell'esecuzione del movimento tra il lungolinea e l'incrociato:

- colpisci incrociato, col tuo partner, e poi lungolinea. Nota la differenza nella sua esecuzione dello swing.

Siccome però è difficile leggere in anticipo i colpi dell'avversario, soprattutto a causa di una notevole variazione di ritmo che avviene al momento dell'impatto, la soluzione è muoversi solamente appena l'altro colpisce. Occorre restare **molto concentrati sulla palla, in particolare al momento dell'impatto dell'avversario**: lo sguardo deve focalizzarsi lì.

La differenza tra un buon giocatore e un ottimo giocatore, sta nei decimi di secondo che passano tra il momento in cui l'avversario impatta la palla e il tempo impiegato a compiere il primo dei passi che occorrono per raggiungerla (tempo di reazione).

P.S: un ritardo di mezzo secondo è già un'eternità (chiedere ad uno slalomista, per informazioni).

Per reagire in fretta, occorre anche avere il peso sulle **punte dei piedi** (split-step) al momento dell'impatto dell'avversario.

Martina Hingis copre bene il campo e sa leggere le intenzioni delle sue avversarie:



2.8. L'ATTACCO E LA DIFESA

2.8.1. L' attacco:

Quando si attacca, la chiave è compiere uno swing più lento e colpire più forte ("swing slower and hit harder").

Porta il tuo peso contro la palla, in modo da ottenere una collisione perfetta (square collision).

Usa solo il **10 %** di topspin! Prova ad eseguire un colpo in topspin con la testa della racchetta aperta (> 90°): le prime volte la palla finirà estremamente alta. Non perché la testa della racchetta era aperta, ma a causa del fatto che **lo swing era ancora troppo orientato dal basso verso l'alto!** Work to swing through the hit, rather than sharply up.

Quando questa sensazione diverrà familiare, allora otterrai un impatto pulito.

Lo schema ideale, comunque, non è cercare il winner al primo diritto disponibile. I rischi, soprattutto nel tennis amatoriale, sarebbero troppo elevati.

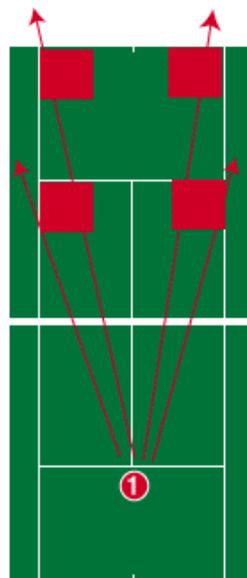
Soprattutto sulla terra, bisogna muovere l'avversario in attesa di una palla più corta: è quello che fa il boxeur che, prima del k.o., lavora l'avversario ai fianchi. Lo stesso dicasi per Thomas Muster, che conquistava i punti senza rischi assurdi.

Quando la palla corta arriva, ci sono diverse opzioni per chiudere il punto:

- giocare il winner: la palla va colpita quando è ancora sopra il livello del net. Occorre appiattire la traiettoria, per ottenere un colpo penetrante. Dopo il colpo, raggiungere immediatamente il net, per chiudere il punto.

Il winner va giocato quando ti senti sicuro o l'avversario è fuori posizione.

Nello schema sono raffigurate le quattro aree in cui indirizzare il colpo, se si vuole chiudere immediatamente il punto.



- l'approccio: se non ti fidi di giocare il winner, o sei costretto a colpire la palla sotto il livello del net, ti conviene giocare l'approccio.

L'ideale è impattare all'apice del rimbalzo e **sopra il livello del net**: si riesce ad evitare più facilmente la rete e le opportunità di angolare il colpo sono maggiori.

La chiave è l'abilità di **punire** i colpi corti dell'avversario: l'approccio va giocato **piatto** (massimo **10%** di topspin, per evitare la rete) e penetrante, affinché la palla

resti bassa. Questo permette all'attaccante di preparare una comoda volée, non lasciando all'avversario il tempo di coordinarsi per giocare il passante.

Questa tattica, in passato, veniva usata con successo da Connors e McEnroe.

Soprattutto sulla terra, è più importante curare l'approccio e la posizione piuttosto che preoccuparsi di raggiungere il più rapidamente possibile la rete, magari sbilanciati.

Perciò è meglio evitare l'approccio in slice (chip and charge), essendo troppo lento e, quindi, non punitivo.

Tuttavia l'approccio **slice** offre **più tempo** per raggiungere la rete e tiene il rimbalzo basso, costringendo l'avversario a tentare il passante colpendo **dal basso verso l'alto**.

È usato solo da chi si sente molto sicuro sotto rete (Sampras, Becker, Edberg, Rusedski, Krajicek).

La **seconda di servizio** dell'avversario è l'opportunità ideale di pratica per l'approccio, sebbene venga in genere trascurata. **Connors** l'attaccava a ripetizione ed era il giocatore che causava, tra i suoi avversari, la più alta percentuale di doppi falli.

Oltretutto, facendo pressione sulla seconda palla, l'avversario cercherà di mettere in campo più prime palle: prendendo meno rischi e riducendo la velocità.

In particolare sul veloce, questo è un bel vantaggio per il ricevitore.

5 **errori** comuni che vengono compiuti durante l'approccio:

- giocarlo lento e con un rimbalzo alto (topspin);
- guardare nel campo avversario **prima** di colpire la palla;
- correre verso la rete, sbilanciati, anziché preparare un buon approccio;
- giocarlo dove c'è l'avversario: occorre farlo **muovere** e costringerlo a passanti in corsa. Il contropiede è meglio usarlo col contagocce, salvo su moquettes scivolose;
- venire a rete con la testa della racchetta bassa: un boxeur non abbassa **mai** la guardia. Tenendo la testa della racchetta alta, si guadagna tempo e il movimento è più compatto.

Giocatori come Chang, Agassi o la Seles usano **molta rotazione** e poca spinta in avanti: la loro intenzione è quella di scendere a rete solo per giocare una volée comoda. Perciò l'approccio lo giocano scaricando il peso delle anche e delle spalle sulla palla.

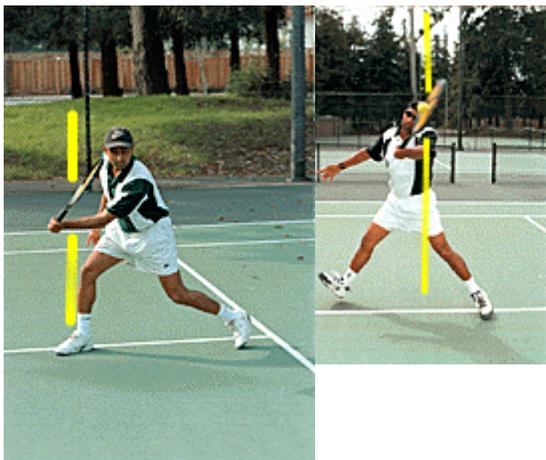
Il problema potenziale che si verifica approcciando frontalmente (open stance) è che si è costretti a giocare la prima volée in posizione più **arretrata**, a causa della mancanza di spinta in avanti.

Perché, invece, giocatori come Edberg, Navratilova, Rafter, Henman, Becker o la Novotna usano più accelerazione lineare (closed stance), tale da offrire più **spinta in avanti** e meno forza rotazionale?

Per sfruttare il loro punto forte, che è la volée e l'anticipo del passante avversario. L'intenzione è quella di raggiungere il net il più velocemente possibile, così da coprire il maggior numero di angoli per i passanti.

- la volée d'approccio: il terzo modo di trattare la palla corta, è semplicemente non farla rimbalzare. Soprattutto quando la palla è alta e lenta e l'avversario ripetutamente effettua questo colpo quando si trova in difficoltà.

La soluzione è giocare la volée slice, che resta bassa. In modo da **togliere all'avversario il tempo di recuperare**.



A sinistra il maestro esegue una volée normale. A destra vediamo una volée alta.

Il punto di contatto, a sinistra, è più avanzato e l'impatto avviene tra le anche e le spalle. Questo perché, nella volée alta, la palla deve venire guidata: perciò deve restare sulle corde per un tempo maggiore. Tuttavia l'impatto si trova all'altezza delle spalle: non si deve aspettare che la palla scenda sotto il livello del net.

In entrambi i casi, notare come lo **sguardo** sia focalizzato sulla palla al momento dell'impatto.

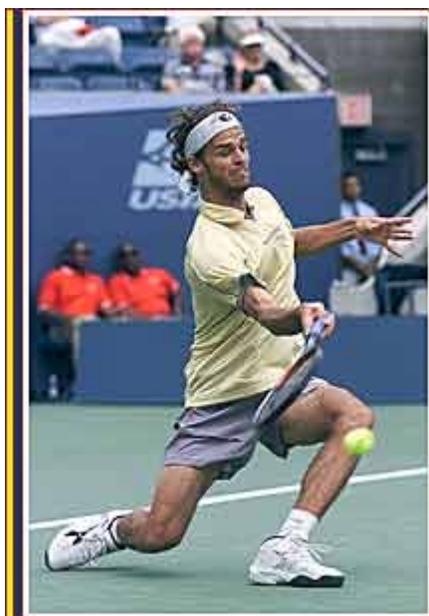
In ogni caso, chi vuole attaccare, deve giocare **d'anticipo**, colpendo la palla mentre è ancora in fase ascendente: in tal modo il colpo tornerà indietro in un tempo minore.

In particolare le palle corte, lente e alte, vanno anticipate e **colpite all'altezza della cintola, non delle spalle**. Anche le palle con forte rotazione ad uscire (alla Berasategui) vanno anticipate, con un movimento diagonale.

Dopo l'anticipo, occorre seguire subito a rete oppure ritornare immediatamente dietro la linea di fondo. L'importante è non restare a tre quarti di campo, colpendo col peso all'indietro.

Per rinforzare l'idea di portare il **peso sul piede anteriore**: trascinare in avanti, dopo l'impatto, il piede posteriore (non troppo in avanti altrimenti si perde molto tempo per reagire al colpo successivo).

Per giocare d'anticipo occorre un buon gioco di gambe (footwork). Tuttavia, per abituarsi a trovare il ritmo giusto, si possono giocare dei set in cui si è obbligati a restare, coi piedi, all'interno della riga di fondo.

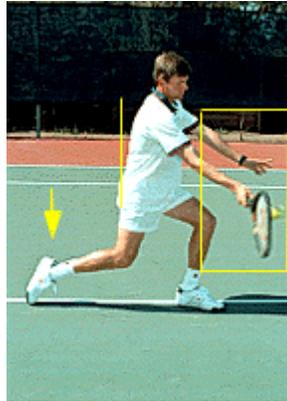
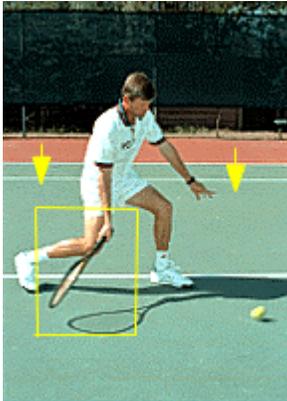


Anche la **demi-volée** è un tipo di anticipo: riduce il tempo tra un colpo e l'altro, sorprendendo l'avversario (anche se è preferibile, se possibile, giocare la volée bassa). Come si reagisce ad una demi-volée mal riuscita?

Non bisogna né scappare né indietreggiare né, tantomeno, cercare di fare il portiere.

Piuttosto occorre coprire di più il passante incrociato, essendo quello lungolinea più difficile da effettuare. Non bisogna, in nessun caso, anticipare il movimento.

Drill: il coach lascia cadere delle palline con la mano, rapidamente, e l'allievo, senza aprire molto, le colpisce appena rimbalzano. Questo esercizio migliora le qualità dell'avambraccio e il timing.



Nelle foto sopra osserviamo che: il braccio e la racchetta sono posizionati proprio dietro la palla, **la schiena resta dritta**, il braccio sinistro (per un destrorso) avanza simultaneamente al destro, la gamba posteriore resta piegata, lo sguardo è focalizzato sulla palla e **l'impatto è avanzato**.

2.8.2. La difesa

Domanda: un giocatore di fondocampo, come deve affrontare un attaccante ?

Nessuno è in grado di realizzare dei passanti vincenti tutto il tempo. Bisogna essere pronti, mentalmente, ad accettare che alcuni li si sbaglierà. Inoltre:

- non regalare i punti gratuitamente: ogni volta che sbagli una risposta o un passante, l'attaccante si esalta e guadagna energia. Ricordati che l'attaccante conta sui tuoi errori nei passanti: non fargli questo favore e costringilo a conquistarsi i suoi punti.

È perciò importante imparare a:

- giocare il passante in due tempi: cerca di muovere il giocatore a rete, creando così un'opportunità di passante ("a passing lane"). Resterai sorpreso dal numero di volte che l'attaccante mancherà la prima volée.

Se affronti qualcuno che attua il serve & volley, gioca la palla bassa e angolata. Poi tira il passante solo col **10%** di forza in più, enfatizzando il piazzamento più che la potenza.

- maschera il pallonetto: è fondamentale che il lob non sia prevedibile, perciò l'apertura del movimento dev'essere identica a quella del dritto o del rovescio.

Evitare, dunque, di abbreviare la preparazione, far scendere la testa della racchetta sotto la palla e portare il peso all'indietro.

Spesso, infatti, ci si preoccupa esclusivamente di giocare alto, dimenticandosi di spostare il peso **in avanti**.

Quello che varia nel lob, rispetto ai colpi di fondocampo, è l'accelerazione della testa della racchetta durante la zona di contatto (evitare però di usare troppo il polso) e l'accompagnamento del movimento (followthrough), che va fatto seguendo un percorso più verticale ed evitando di piegare troppo rapidamente il gomito.

È importante usare con frequenza il lob, in modo che, in seguito, l'avversario non starà così attaccato alla rete e lascerà dello spazio per giocare un incrociato stretto.

- varia le risposte: gioca ovunque vedi un corridoio libero, variando la direzione e la velocità delle risposte. Lo scopo della risposta è quello di riuscire a muovere il battitore. Se viene a rete, rispondi angolato e basso. Altrimenti gioca lungo. Se serve come Rosset, cerca solo di buttarla di là.

Sulla seconda palla, gioca offensivo.

- accetta il tuo ruolo: il giocatore di fondo deve accettare il fatto che il giocatore di rete cerchi di attaccare ad ogni possibile occasione. Perciò deve restare calmo e rilassato.

- riconosci i tuoi punti forti: evita di andare a rete prima di lui: se quello non è il tuo ambiente naturale, è meglio che resti a fondocampo. Piuttosto costringi l'attaccante a degli scambi da fondo, giocando lungo e muovendolo: potrebbe fare fatica a difendersi, concedendoti delle palle corte e attaccabili.

L'incrociato stretto è efficace contro chi attacca in controtempo.

Se sei in un angolo, giocando in direzione incrociata avrai la distanza più breve da compiere per ritornare in posizione: è infatti probabile che l'avversario risponda a sua volta in direzione incrociata, essendo questa soluzione meno rischiosa di quella lungolinea.

Oppure si può giocare un lob in lungolinea: permette di guadagnare tempo per recuperare terreno e variare la direzione allo scambio, senza rischiare.

Il **lungolinea** è giocato poco perché è rischioso e occorre fare tanti passi per ritornare in posizione di attesa. Va giocato solo quando si arriva bene sulla palla (dentro il campo) e impattandola quando essa è ancora sopra il livello del net (che nel lungolinea è più alto): spesso le partite, a livello professionistico, si perdono per il maggior numero di errori in lungolinea.

Certo che chi lo sa giocare (vedi Kuerten) dispone di un'arma che, in particolare sul veloce, è letale perché l'avversario è costretto a muoversi quasi dieci metri, arrivando in ritardo.

La decisione sarà perciò tra giocare diritto contro diritto oppure rovescio contro rovescio (quando si affrontano due destrorsi oppure due mancini).

Nota: chi è mancino (come me) deve sfruttare il fatto di possedere un gioco anomalo e perciò attaccare con costanza, in particolare dopo il servizio.

2.9. DETTARE IL GIOCO

Lo scopo è quello di imporre il tuo gioco all'avversario sin **dall'inizio** dello scambio, pur essendo praticamente impossibile avere il controllo di ogni scambio.

I punti si iniziano in due modi diversi:

2.9.1. Il servizio

- il **70 %** dei primi servizi deve entrare in campo. Come si fa? Aggiungendo topspin e colpendo con l'80% della forza, non col 100% (per poi ottenere il 50% di prime palle);

- Agassi, quando serve sul 15-0 (per un mancino: sul 15-15, 30-0,...), usa un kick ad uscire e , a seconda della risposta avversaria, si comporta così:
 - a) se la risposta è corta e al centro, gioca un diritto a sventaglio in contropiede. Se però l'avversario è lento, allora gioca il lungolinea nel campo libero;
 - b) se la risposta è lungolinea o incrociata e lunga, gioca nel campo libero per far correre l'avversario;
 - c) se la risposta è un incrociato stretto, Agassi appropia a rete oppure , se la palla è abbastanza alta, cerca di chiudere il punto direttamente;
- la **seconda** di servizio va giocata con molto spin, così è più **difficile da attaccare**;
- se vuoi eseguire il serve & volley, è importante il piazzamento del servizio (più che la potenza): affinché la palla giunga fuori dalla zona di conforto del ricevitore. Oltretutto, usando un servizio kick o in top, si dispone di più tempo per salire a rete. L'importante è decidere se scendere a rete **prima** di servire, altrimenti si perde troppo tempo per raggiungere il net.

2.9.2 La risposta

I **dieci** comandamenti per una buona risposta:

- è importante **variare** le rotazioni, la velocità e il piazzamento, per evitare che l'avversario trovi il timing.

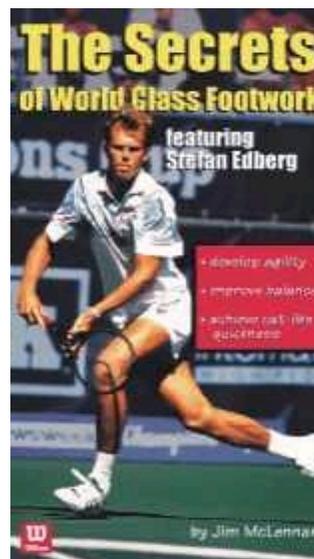
Come regola generale, vale che occorre rispondere angolato e basso se il battitore viene a rete e giocare lungo se resta a fondocampo;

- muovere i **piedi** nella preparazione: ciò consente d'andare verso la palla e colpire anche i servizi esterni e dal rimbalzo difficile da controllare.

Con un'attitudine mentale positiva si riesce ad andare **verso** la palla, anziché lasciare che sia essa a venire verso di noi.

In particolare se il servizio ha una traiettoria ad uscire , occorre muoversi **diagonalmente** e giocare basso e incrociato, oppure lungolinea.

Evitare invece di rispondere a metà campo;



- il servizio giunge ad una velocità maggiore di un normale colpo da fondo: il movimento d'apertura va **abbreviato** e la rotazione delle anche e delle spalle va **velocizzata**: la pallina sembrerà giungere ad una velocità minore.

Attendere la palla con le **braccia aderenti ai fianchi e il tronco proteso in avanti**, per ottenere l'accelerazione (che nasce dallo slancio del busto).

Aiutarsi, per ottenere una maggiore **leva**, anche con l'altro braccio (il sinistro per un destrorso);



- se il servizio è veloce: sfruttarne la velocità e **accompagnare** bene il colpo, evitando di piegare il **gomito** troppo presto e di muovere inavvertitamente il **polso**;

- un **piano d'azione**: occorre essere consistenti, una risposta sbagliata equivale a commettere un doppio fallo.



Rispondendo **incrociato** il campo si allunga, la rete è più bassa e il margine di errore viene ridotto.

Giocare lungolinea significa cambiare la direzione alla palla: è rischioso ed è fonte di numerosi errori. Lo si gioca per venire a rete, sulla seconda palla, in particolare sui campi veloci;

- imparare a **leggere il servizio**. Come? Notare:

a) la **pallina** al momento dell'impatto: per essere più rapidi a reagire;

b) l'angolazione del piatto corde al momento dell'impatto;

c) dove vengono giocati i servizi nel riscaldamento: di solito ogni giocatore, in quel momento, prova le soluzioni che ripeterà con maggior frequenza nel match;

d) la direzione del **lancio** di palla: se è lontano = slice, sopra la testa = kick serve.

Drill: il partner serve in un angolo, poi in un altro. Osservare la differenza in ogni lancio e nel movimento. Rispondere prima sempre in un angolo, poi cambiare;

- il battitore, inizialmente, ha lo scopo di aprirsi il campo: in tal modo **l'angolo** disponibile per un servizio ad uscire viene ingrandito. Perciò il servizio viene giocato forte, al fine di fare indietreggiare il ricevitore.

Chi riceve deve evitare, se possibile, di farsi impressionare e di concedere metri: oltretutto più vicino alla rete si è, più angoli sono a disposizione per la risposta.

Giocando offensivamente le seconde di servizio, si costringerà il battitore a ridurre la velocità delle prime palle.

Gli americani dicono: "First (serve) let him play. Second make him pay";

- l'ideale è colpire la palla al livello della cintola. Tuttavia, se il rimbalzo è molto alto, giocandola d'anticipo e quando è ancora in **fase ascendente** (e sopra il livello del net), si costringe il battitore a giocare la volée un po' prima di quanto vorrebbe;
 - **grip**: impugnare la racchetta con la presa del **diritto**, sebbene la maggior parte dei servizi vengano giocati sul rovescio. Perché passare dal grip di rovescio a quello di diritto è più impegnativo;
 - dopo la risposta, raggiungi **subito** la posizione adatta: non aspettare immobile il risultato del tuo colpo. Così sarai in una posizione migliore per giocare un eventuale passante.
- Comunque ricorda: colpisci, **dopo** muoviti.



Dunque chi possiede un buon servizio e una buona risposta è sicuro di cominciare bene il punto.

Drill: prova questi colpi giocando dei match in cui sei obbligato ad eseguire il serve & volley, potendo utilizzare una sola palla di servizio (così si è costretti a piazzarlo bene, per evitare di venire passati). Chi vince il punto a rete ne guadagna due.

Un altro tipo di controllo del punto è: **evitare che l'avversario usi i suoi punti forti**. Come detto nella sezione relativa allo stile di gioco, lo scopo è quello di usare i propri punti forti per attaccare quelli deboli dell'avversario. Ma come riconoscerli? Lo vediamo ora:

2.10. RICONOSCI I SUOI PUNTI DEBOLI

Innanzitutto è importante variare il ritmo (aumentarlo o diminuirlo), così l'avversario sarà in difficoltà. Infatti, in genere, è **abituato a giocare ad un determinato ritmo**.

Però attento: non distruggere il tuo gioco! Alcuni consigli:

- in genere, l'attaccante è un pessimo difensore ed è in difficoltà se viene attaccato;
- contro un palleteraro: fai il tuo gioco e **attaccalo aspettando la palla corta**. Non prenderti troppi rischi da fondo!

Ricordati che il palleteraro si sa difendere molto bene, ma attacca male: perciò fallo venire a rete, facendo abbondante uso di smorzate e, soprattutto, di incrociati stretti: lui potrebbe esitare a venire a rete finendo nella terra di nessuno (no man's land);

- se l'avversario si appoggia sulla forza del tuo colpo, è consigliabile giocare, ogni tanto, palle senza peso;
- i giocatori bimani e coloro che usano molto il topspin (western grip players), amano colpire la palla vicino al corpo. Occorre farli giocare fuori dalla loro zona di conforto, usando il kick (nel servizio) e lo slice: le palle corte e basse sono un'ottima soluzione;
- se l'avversario retrocede e non anticipa di fronte ad una palla alta, usa questo tiro e neutralizzerai la sua fase offensiva.

Durante il **riscaldamento** pre-partita e nei primi games del match, prendi nota dei fatti seguenti:

- gioca una semplice palla verso il centro del campo e nota se colpisce di diritto o di rovescio: ciò mostrerà qual è il suo colpo più forte, da evitare;
- quando lui prova le volée: osserva se è più a suo agio sul colpo veloce o su quello lento e piazzato;
- quando lui prova lo smash: prova ad alzare un lob alto e profondo e guarda se lui lo lascia rimbalzare. In tal caso questa è una buona soluzione da applicare quando si è sulla difensiva;
- mentre tu stai provando la volée: giocala a tre quarti del campo e osserva se la sua mobilità nel correre in avanti è buona;
- nello smash colpisci forte, per mettere alla prova la sua capacità di gestire il colpo veloce: molti difendono bene solo da un lato, cerca di capire qual è;
- mentre tu provi i servizi: giocane alcuni esterni, ad uscire, e guarda se lui reagisce e si muove bene.

Sulle seconde di servizio nota se lui risponde di diritto o di rovescio: usa quest'informazione per evitare i suoi punti forti;

- nel momento in cui lui prova i servizi, visualizza le aree in cui sta giocando: nel warm-up il giocatore esegue il suo tipo di servizio più consistente.

Nota anche dove gioca le seconde palle e usa quest'informazione quando deciderai di attaccarle;

- se vai a visionare un match del tuo avversario, prendi cura di:

- a) come/dove attacca le palle corte;
- b) come/dove gioca i passanti;
- c) come si comporta quando è sotto 15-40 (o 0-30) in un game.

In ogni caso un tennista va visto giocare **almeno** due volte prima di poter esprimere un qualunque tipo di giudizio sul suo conto.

2.11. LEGGERE LO SCORE

Si possono vincere più punti dell'avversario e nonostante questo perdere la partita: ciò che conta è vincere i punti importanti (30-30, 40-30, 40-40,...), non raccattare qualche punto qua e là.

10 consigli per tentare di fare la cosa giusta al momento giusto:

1) sei avanti 40-0: è il momento giusto per prendere qualche rischio sui colpi abituali. Gioca gli **stessi** tipi di colpo usati in precedenza, solo col braccio un po' più sciolto: l'eventuale vincita del punto può far acquistare sicurezza, permettendo di giocare con più scioltezza anche l'inizio del game successivo.

Evita però soluzioni improponibili, che comunque non verrebbero più ripetute nel corso del match e perciò fini a sé stesse;

2) sei avanti 40-30 o sei al tie-break: gioca un tennis percentuale ed esegui i colpi sui quali fai più affidamento;

3) sei avanti 5-3 e servizio: se giochi un brutto game, l'avversario realizzerà che essere sotto di un break non è qualcosa di insormontabile e non smetterà di lottare, anche se starà perdendo.

Non cambiare lo stile o livello di gioco che ti hanno permesso di ottenere quel vantaggio.

Mantieni l'iniziativa e gioca lungo, costringendo il tuo avversario ad elevare enormemente il suo livello di gioco per ottenere il break;

4) sei sotto 0-5 e servizio: se l'avversario vince 6-0, può guadagnare così tanta fiducia da diventare imbattibile. Inoltre vincendo il game puoi cominciare il secondo set col servizio a disposizione;

5) il primo game: non puoi permetterti di lasciar subito condurre l'avversario per 3-0 o 4-0: acquisterebbe troppa fiducia e giocherebbe sul velluto.

All'inizio del match più palle colpisci meglio è, allo scopo di trovare il giusto ritmo.

Occorre colpire senza troppa forza (lo stesso vale per il servizio) e capire su quali colpi fare affidamento. Ogni giorno è diverso e bisogna evitare di giocare i colpi che non stanno funzionando.

Un'altra raccomandazione per cominciare bene il match è giocare allo stesso ritmo del riscaldamento: spesso un giocatore, quando il match comincia, alza improvvisamente il ritmo del suo gioco cadendo in molti errori. Solo nel secondo set, quando egli riprende a giocare allo stesso ritmo del riscaldamento, gli errori calano. Nel palleggio ci si concentra unicamente sul **colpire** bene la palla, lo stesso deve valere nel match (anziché concentrarsi sul fare il punto);

6) match point: la pressione è sul tuo avversario, che avrà timore di sbagliare: perciò, se sta servendo lui, qualunque tipo di risposta va bene perché difficilmente l'attaccherà o verrà a rete.

In genere, sul match point, è una buona idea provare qualcosa di inaspettato: smorzata, serve & volley,...

Verifica col tuo coach queste situazioni, mentre sono ancora fresche nella memoria;

7) hai un comodo vantaggio: sei avanti 4-2 40-0 e non chiudi un punto già fatto e poi perdi al tie-break. Sul 4-2 40-0 è il momento in cui hai perso il set, non al set-point nel tie-break.

Saper evitare che l'avversario torni in partita è una delle maggiori differenze tra il tennis professionistico e quello a livello junior e amatoriale;

8) l'avversario è molto debole: quando si affronta un avversario più debole cerca di vincere senza concedere un game: ciò ti aiuta a tenere alto il livello del gioco e della concentrazione per incontri più duri.

9) il secondo set: spesso un giocatore subisce un calo nel secondo set. Non lasciare che capiti proprio a te: se vinci il primo set facilmente, forzati di continuare a mantenere il livello alto;

10) devo cambiare gioco se ho perso il primo set? Se ho perso di poco, no. Se ho perso 6-1, sì. In particolare se l'avversario ha trovato un mio punto debole e lo sta attaccando costantemente, devo cambiare lo stile di gioco! Per esempio:

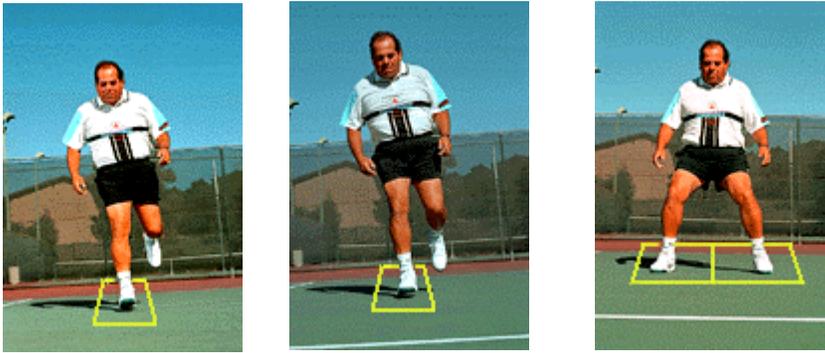
a) lui attacca le mie seconde palle: io rischio di meno le prime;

b) lui conquista molti punti con la smorzata: io gioco di più dentro il campo;

c) se viene a rete e io sto sbagliando molte risposte: cerco il passante in due tempi;

d) mi passa ogni volta che scendi a rete: allora ci vengo solo se l'attacco è buono, non se la palla è corta;

e) mi prende spesso in contropiede: faccio lo **split-step** (vedi foto) prima del suo contatto con la palla.



Fare lo split-step è un po' come quando da bambini si giocava a "campanella" o a "paradiso": il peso dev'essere sulle punte dei piedi, le ginocchia leggermente piegate.

2.12. IL DOPPIO



Non possiamo giocare gli stessi colpi dei professionisti, ma possiamo imparare a giocare alla loro **stessa maniera**. Ecco alcuni consigli per giocare il doppio come loro:

2.12.1. le regole da seguire

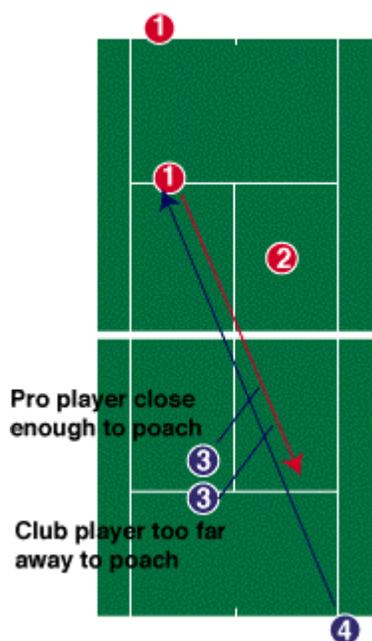
1) servizio al centro: centralmente il ribattitore ha **meno angoli** per una risposta vincente. Solo occasionalmente occorre variare l'angolo di battuta e servire esterno, in particolare sul suo rovescio. È importante mettere una buona percentuale di prime palle, servendo piazzato piuttosto che forte.

Il partner a rete può posizionarsi anche centralmente (all'australiana) e, a seconda della direzione del servizio, deciderà dove spostarsi (in questo caso attenzione a non servire troppo corto);

2) testa della racchetta alta: a rete tenere sempre la testa della racchetta alta, in modo d'abbreviare il percorso che dovrà compiere;

3) posizione a rete: il giocatore amatoriale tende a posizionarsi, nei games di risposta, sulla linea di servizio o dietro ad essa. I pro stanno 1-2 passi dentro ad essa.

Sembra niente, in realtà è tantissimo. Non bisogna temere il lob avversario: è compito di chi serve coprirlo. Chi gioca a rete deve trovarvisi vicino e mettere pressione.



Il numero 3 indica il giocatore a rete, nei turni di risposta: nell'immagine si nota la differenza tra il pro e il giocatore di club: occorre mettere pressione;

4) corretta posizione per mettere pressione: il giusto posizionamento e la precisione sono, di solito, più importanti della capacità di possedere dei buoni colpi da fondocampo, veramente necessari solo nella risposta al servizio: il singolare è, invece, più condizionato dal saper possedere dei buoni colpi di base. Anche perché qui occorre tenere conto della posizione del partner e muoversi in sincronia con lui.

Quando si è a rete: seguire il gioco orientando le **spalle** verso l'avversario a rete, per meglio intercettare un'eventuale volée addosso. Inoltre a rete **non si deve girarsi** mai, bensì osservare i movimenti degli avversari (in particolare di quello più vicino a rete) per capire dove sta andando la palla.

A rete occorre presidiare il **centro** e costringere l'avversario a cercare il passante nel corridoio per fare il punto. Se l'avversario ti passa in corridoio fa niente, se ti passa al centro è grave.



Nel doppio si studiano strategie per giocare in modo offensivo: una di queste è attaccare la seconda di servizio;

5) sorprendere l'avversario: occasionalmente servire le prime palle anche sul lato più forte dell'avversario.

Inoltre non dimenticarsi di giocare la risposta in **lungolinea**, nonostante sia più rischiosa: specialmente se l'avversario a rete si muove spesso, lasciando il corridoio incustodito.

Se tu o il tuo compagno avete un punto debole, esponetelo di tanto in tanto come fattore sorpresa. Comunque se il compagno ha perso confidenza nel suo gioco, cercare di aiutarlo intervenendo di più nello scambio (e viceversa);

6) il doppio si gioca in due: evitare, in campo, di parlare molto col partner, in particolare se si sta perdendo. La strategia la si prepara **prima** di scendere in campo e nelle pause si prova insieme ad analizzare ciò che sta succedendo, apportando eventualmente qualche modifica. Entrambi devono sapere quello che devono fare e il piano di gioco deve essere **semplice**.

Mostrare armonia e affiatamento può scoraggiare gli avversari e farli temere che voi avete scovato i loro punti deboli.

A volte provocare un po' il partner può aiutarlo a farlo giocare meglio, soprattutto quando egli è distratto o svogliato. Ciò nonostante va ricordato che la nostra presenza deve servire a farlo agire in maniera più opportuna, non a distruggere il suo gioco;

7) se comunicate con segnali, fatelo sempre: molti cominciano il match segnalando con le mani le proprie strategie. Ma quando l'incontro prosegue, vengono fatti dei gesti solo sui punti chiave: il che può essere un indizio per l'avversario.

Domanda: segnalare in anticipo è una buona strategia o è meglio attendere di vedere dove finisce il servizio?

Risposta: dipende interamente dalle **qualità al servizio** del partner e dalla sua capacità di **gestire la pressione** di dover servire in un angolo predeterminato.

Comunque se il partner è in grado di piazzare bene il servizio su comando, allora consiglio la segnalazione per tre motivi:

a) è più facile **conoscere in anticipo** se si sta per entrare (o meno), piuttosto che vedere dove atterra il servizio e poi decidere se muoversi oppure no;

b) chi serve può reagire con più rapidità alla risposta dell'avversario, anziché dover arrancare all'ultimo momento;

c) l'avversario viene intimorito;

8) "entrare" al momento giusto: a rete se si vuole intercettare la risposta incrociata dell'avversario, è opportuno muoversi solo quando la palla (giocata dal vostro compagno) è rimbalzata e i **suoi occhi sono focalizzati su di essa**.

Quando si "entra", come si dice in gergo, occorre muoversi in **diagonale**, altrimenti la palla viene colpita sotto il livello del net.

Bisogna seguire la traiettoria della palla mentre ci si muove: le prime volte si tende a concentrarsi solo su una cosa, ed è ciò che rende l'entrata difficile.

La chiave è imparare a seguire la palla che esce dalla racchetta dell'avversario e muoversi verso di essa, senza fermarsi sino a quando la si è colpita.

Per mascherare la direzione in cui si vuole giocare la volée e per disporre di più opzioni, occorre piazzare le corde della racchetta esattamente **sul percorso** della palla (vedi foto).



Dopo ogni entrata il partner cambia posizione per coprire il lungolinea lasciato libero;
9) il mancino gioca a destra: se si è destrorsi e il partner è mancino (o viceversa), il **mancino deve giocare a destra** (sul 15-15, 30-0,...). In questo modo hanno entrambi la possibilità di **difendere il centro del campo con la volée di diritto**, costringendo gli avversari a giocare nel corridoio per cercare il rovescio. Lo scopo del doppio è conquistare la rete e difendere il centro del campo.

Domanda: come si **affronta** un team composto da un destro e un mancino?

La loro forza è al centro, allora occorre aprirsi un varco centralmente prima di giocare lì: per esempio **servendo ad uscire**.

Se il mancino, però, risponde a **sinistra**: la loro forza sarà, invece, negli **angoli** e occorre perciò attaccare al **centro**.

10) isolare: in qualunque momento, se un avversario si trova **dietro la linea di servizio**: bisogna "isolarlo" giocando solo su di lui in attesa di una palla corta o lenta da chiudere sul suo compagno a rete.

Pertanto quando si affronta una coppia in cui uno dei due resta a fondo; bisogna evitare quello che sta a rete (in grado di fare più danni) giocando il **lob** oppure **l'incrociato stretto**, che costringe il giocatore di fondo a compiere molti passi e colpire in difficoltà.

2.12.2. I dieci errori più comuni nel doppio

1) entrare troppo presto: muoversi solo dopo che la palla ha rimbalzato;

2) non cambiare di posizione quando si viene lobbati: se tu e il tuo partner siete a rete e l'avversario gioca un lob sopra di te, il lob lo deve recuperare il tuo compagno, essendo lui in grado, correndo diagonalmente, di avere un miglior angolo e quindi una migliore visuale per eseguire il colpo;

3) giocare dal centro verso il corridoio: la regola dice che una palla, rimbalzante al centro del tuo campo, va indirizzata tra i due avversari. E va rinviata nella stessa direzione da cui arriva. Quindi non bisogna cambiare la direzione alla palla.

Attenzione! Quella dal centro verso il corridoio è un tipo di esecuzione che richiede molta precisione e, inoltre, l'avversario può chiudere il punto con una volée nel corridoio;

4) non sfruttare il centro: quando si è in dubbio su dove giocare un colpo in doppio, mirare al **centro**. Perché? È difficile trovare degli angoli da quella posizione, anche per chi gioca la volée. Inoltre ciò può creare **confusione** tra gli avversari su chi dei due deve intercettare il colpo. In questi casi chi è **più vicino alla rete** deve giocare la volée;

5) lasciare il corridoio sguarnito: come detto, è importante controllare il centro. Ma quando l'avversario è costretto a giocare un colpo da posizione esterna e defilata, si aprono degli angoli per un passante nel corridoio: in questo caso il team deve **spostarsi contemporaneamente** per difendere il passante lungolinea. Bisogna muoversi quel tanto che basta da lasciare scoperto solo il passante che finisce sulla riga, quasi fosse un invito all'avversario a colpirla;

6) il giocatore più vicino a rete non effettua la volée:



Giocare la volée bassa dalla linea di servizio significa colpire la palla sotto il livello del net ed essere costretti a giocare lungo, non potendo chiudere il punto da quella posizione.

Per vincere, in doppio, serve giocare le volée dall'alto verso il basso. Chi perde, le gioca dal basso verso l'alto.

Perciò, quando possibile, bisogna chiudere tutte le palle che, a rete, forzano il compagno a giocare delle volée dal basso verso l'alto.

A volte il più debole lascia l'esecuzione del colpo all'altro, il quale però non ci arriva, essendo la palla diretta verso la sua parte più debole (in genere il rovescio). Questo malinteso genera la perdita del punto;

7) distrarsi mentre il partner serve:



Una comune distrazione è osservare quello che succede sui campi vicini.

Reagire con un attimo di ritardo è la differenza tra un punto comodo e un errore;

8) giocare delle volée difensive in modo offensivo: se si è costretti a giocare una volée bassa e difficile (per esempio dalla linea di servizio, come nell'esempio precedente): giocarla in modo difensivo, senza rischiare;

9) non scambiare di posizione dopo un'entrata: quando il partner entra e gioca la volée, anche io lo seguo a rete (il più rapidamente possibile per via dello spostamento in diagonale);

10) reagire in ritardo: occorre reagire non appena la palla esce dalla racchetta dell'avversario, non aspettare che essa abbia oltrepassato la rete.

Quando il partner è al servizio è opportuno riconoscere immediatamente ogni improvviso movimento dell'avversario a rete, al fine di essere più preparati ad intervenire: non bisogna retrocedere, solo restare in alta allerta.

Se il partner risponde alto (topspin drive oppure lob), non bisogna avanzare bensì retrocedere uno-due passi, senza farsi cogliere col peso sui talloni al momento dell'impatto dell'avversario.

Alcune **fonti** da cui sono state tratte le informazioni per questo capitolo:

Gli **articoli e le foto** sono stati tratti dalla lesson library del sito www.tennisone.com :

- "Neutral tennis", di Kerry Mitchell;
- il footwork: "Recovering off a wide shot for better court coverage", di Kevin Pope e "W-Drill" tratto da "Quickness and agility drills", di Paul Roetert;
- la gestione degli imprevisti: "How to react to the unexpected", di Robert Murio e "Riding the wave of momentum", di Jeff Greenwald;
- l'attacco: "Tom Stow and the all court forcing game", di Jim McLennan e "How to play mid-court ball", di Monty Basnyat;

- la demi-volée: "The half-volley- Feel the bump and stay in the point" di Mark Fairchild;
 - la difesa: "How a baseliner should play a net rusher";
 - la risposta: "Andre Agassi: the best return in the game", di Jim McLennan;
 - riconosci i suoi punti deboli: "Identifying your opponent's weaknesses", di Reggie Vasquez Jr;
 - leggere lo score: "Playing the score", di Robert Murio;
 - il doppio: "The do's and don'ts of successful doubles net play", di Brian Garrow.
- Inoltre consultare l'intera sezione 3B della lesson library, in particolare gli articoli di Monty Basnyat, Jim McLennan e Kim Shanley.

Per maggiori informazioni sulla prevenzione del cancro alla pelle, si possono consultare i siti www.maui.net/~southsky/introto.html e www.oncolink.upenn.edu/disease/skin1 .

CAPITOLO 3:

TECNICA

3. Tecnica

- 3.1. accenno
- 3.2. apertura
- 3.3. contatto
- 3.4. accompagnamento
- 3.5. diritto
- 3.6. rovescio
- 3.7. servizio e risposta
- 3.8. volée e smash
- 3.9. effetti (slice, topspin)



Nella foto: Greg Rusedsky, Inghilterra

3.1. ACCENNO

Certo, la tattica è importante. Ma occorre anche eseguire i giusti movimenti. Già, ma come si esegue un buon diritto?

Ricordate cosa avevo detto nel capitolo precedente? Non è importante **come** colpite la palla, ma **dove** la indirizzate. Ciò che conta è trasferire bene il peso del corpo sulla palla, curarsi di accompagnare bene il colpo e tenere l'angolo braccio-racchetta costante durante il movimento.

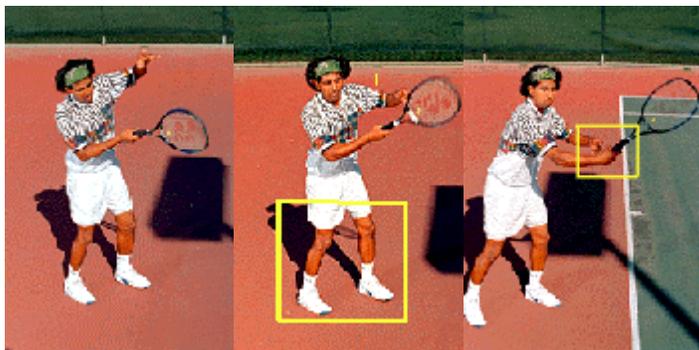
L'apertura, il grip, il telaio, l'uso degli effetti: sono tutti concetti importanti e vanno spiegati. Però posso benissimo ottenere un colpo efficace anche con un'apertura minima, un telaio, un grip e un effetto qualsiasi.

Mentre se non curo il movimento delle gambe e il trasferimento del peso, non avrò scampo!

3.2. APERTURA

Apertura (backswing): per prima cosa, quando ci si accinge a giocare il colpo, occorre preparare (aprire) in tempo, onde poter trasferire correttamente in avanti il peso: girando le anche si ottiene più velocità di braccio e di racchetta.

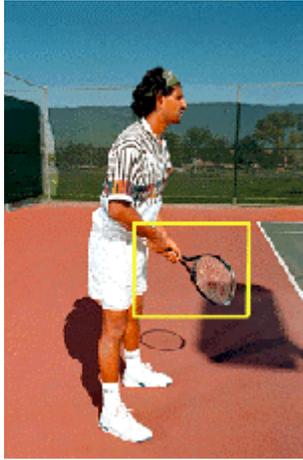
Con una preparazione insufficiente, l'unico modo per generare forza è quello di usare i muscoli del solo braccio, rischiando degli infortuni.



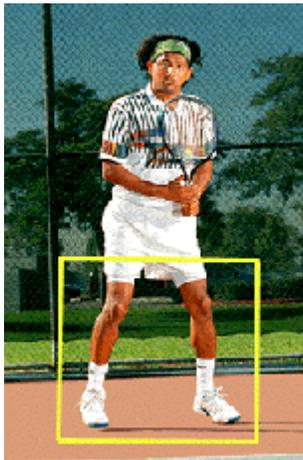
Nella sequenza vediamo che, con una preparazione insufficiente, non c'è nessuna accelerazione della racchetta o trasferimento del peso. L'unico modo di generare forza è quello di usare i muscoli del braccio.

Per preparare in tempo occorre:

- reagire subito (mentalmente) dopo l'impatto dell'avversario;
- attendere in punta di piedi (split-step);
- tenere la testa della racchetta alta: al fine di muoversi senza essere ostacolati dalla racchetta ed averla già all'altezza giusta per colpire (guadagnare anche solo un decimo di secondo è fondamentale).



Nella foto vediamo il giocatore che attende con la **racchetta bassa**, **piedi piatti e ginocchia rigide**: in nessun caso questo giocatore riuscirà ad effettuare un primo passo rapido ed esplosivo verso la palla.



Qui, invece, si nota come lo sguardo è fisso e concentrato sulla palla (per vederla prima), la testa della racchetta è alta e il peso è **bilanciato**: il giocatore è ora pronto a reagire a qualunque colpo esegue l'avversario.

L'altro braccio, nel diritto, ha la funzione di creare una leva per ottenere un'accelerazione potenziale maggiore del colpo ("lever").



Inoltre, in questo modo, è più facile seguire la traiettoria della palla e fondare una base solida.

L'accelerazione che si ottiene in questo modo va compensata con una leggera aggiunta di topspin.

Evitare tuttavia movimenti tali da fare aprire troppo presto le spalle.

Assicurarsi che la **gamba destra** (per un destrorso) **sia flessa**, mentre si stanno ruotando le anche, il tronco e le spalle.

Il movimento di apertura deve essere **compatto, per avere controllo**: se il manico della racchetta fosse una pila, il raggio di luce nella preparazione non dovrebbe mai puntare dietro di te o sul tuo lato, bensì deve sempre proiettare **in avanti**.

Questa è tutta l'apertura di cui hai bisogno per effettuare un colpo efficace.

Riassumendo: abbiamo visto che occorre preparare per tempo ed effettuare uno swing compatto. Ma qual è il modo più semplice per ottenere entrambe le cose?

Per capirlo vengono ora introdotti i concetti di:

- **coil**: la **racchetta è l'ultima cosa che si muove** nella preparazione, dopo che le anche si sono girate.

Le anche sono il centro!



Nella sequenza si nota come **il centro di Steffi Graf sposta indietro la racchetta.**

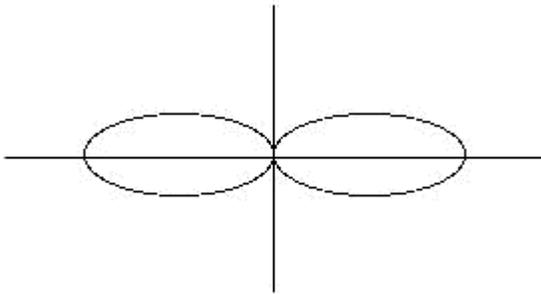
Poi sono i piedi a orientare il centro verso la palla.

Nella terza foto Steffi muove la pancia verso la rete in un **movimento continuo**, creando l'accelerazione che porterà la racchetta a colpire la palla.

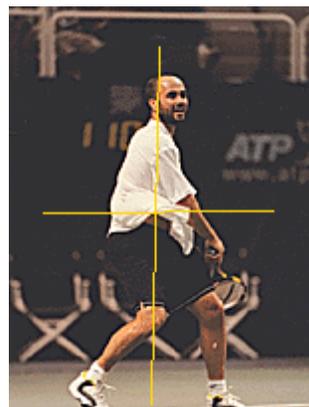
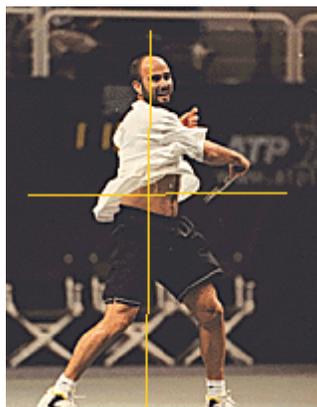
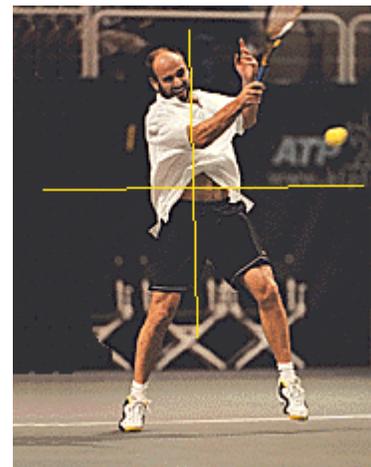
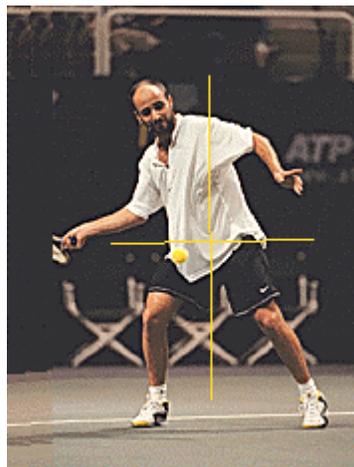
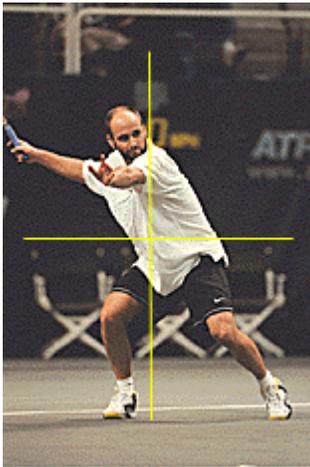
È lo stesso tipo di tecnica che usano, per esempio, Marcelo Rios e Martina Hingis: pur essendo più piccoli e gracili dei loro colleghi, riescono a generare comunque molta violenza nei loro colpi.

Si è parlato della necessità di un movimento continuo: il percorso della racchetta, durante l'esecuzione del colpo, ricorda molto un otto rovesciato.

- **the unendless stroke:**



Il simbolo dell'infinito è la base per un colpo sciolto, controllato e bilanciato (nel vero senso della parola).



Il movimento, una volta iniziato, dev'essere **continuo** e la racchetta non si deve fermare.

Ti accorgerai che i colpi dei quali perdi il controllo sono quelli che arbitrariamente vengono colpiti fuori dalla figura 8 rovesciata.

Naturalmente l'apertura non è sempre uguale per ogni colpo: una palla bassa e corta va affrontata **aprendo in via diretta**: variando il backswing si aggiusta il timing e il ritmo in funzione dei diversi colpi avversari (come nel ping-pong).



Apertura ampia (loopy backswing)



Apertura diretta , per palle basse

Fatti un favore: prova prima l'apertura diretta, poi, eventualmente, passa a quella ampia.

3.3. CONTATTO

Tutti i colpi vengono inizialmente studiati e assimilati partendo dal centro (punto di contatto), poi lavorando sul resto dello swing (apertura e accompagnamento).

L'impatto deve essere centrato. Per questo è meglio **eliminare il maggior numero di incognite** nell'esecuzione del colpo e variare solo poco il ritmo dello swing (tecnica usata una volta, quando si giocava con le racchette di legno e un colpo "strappato" non consentiva alla palla di giungere lunga).

L'effetto che la palla subisce non deve essere esasperato: nel topspin l'accelerazione della testa della racchetta deve avvenire verso l'avanti-alto, non solo verso l'alto (usando solo il 10 % di spin), al fine di esporre una porzione del piatto corde più ampia al contatto.

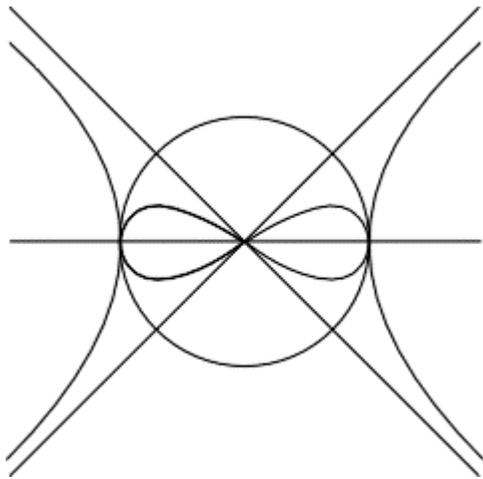
Se si ha il timore che, così facendo, il colpo finirà lungo, è bene sapere che **spingere la palla decelerando la testa della racchetta provoca una perdita di controllo** e un aumento di tensione nel braccio, causando infortuni.

Nota: accelerare la testa della racchetta **non** significa necessariamente colpire velocemente. Si può colpire anche ad una velocità controllata.

Il punto in cui controllo e potenza risiedono, corrisponde all'angolo di **45°** (rispetto al piano delle spalle).

Lì il punto di contatto è il più naturale e confortabile per colpire, in particolare nella volée e nel servizio.

Perciò non è corretto affermare che la palla va semplicemente colpita davanti!



L'angolo di 45° è la bisettrice tra il piano orizzontale e quello verticale. Il diagramma illustra come quest'angolo provenga proprio dalla figura dell'8 rovesciato, rappresentando un punto di transizione.

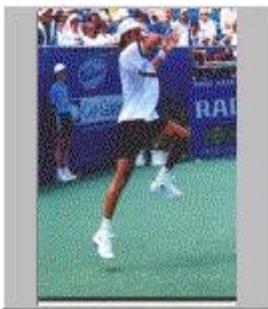


Qui vediamo il servizio di Grosjean: Sébastien allinea i piedi a 45° dal net (così anche il colpo viene mascherato) e da questa base di partenza è in grado di servire in ogni angolo, sfruttando l'accelerazione naturale.

Spesso si sente dire che la palla va colpita ben davanti al corpo. Ciò non significa davanti al piede anteriore, piuttosto ad un angolo di 45° e lungo il percorso compiuto dal volo della palla.

L'aspetto centrale da comprendere è **evitare di separare in parti distinte il colpo dal movimento** e poi provare a riunire le due cose con comandi del tipo: "stai basso", "porta la racchetta indietro prima" oppure "colpisci dal basso verso l'alto".

Gli unici giocatori che dovrebbero, genericamente, piegare le ginocchia ad ogni colpo, sono i principianti. I professionisti spesso ricevono una spinta così grande dal terreno che colpiscono in aria (vedi foto): dire loro di stare bassi sarebbe fuori luogo.



L'approccio non lineare si basa, come detto, sul **movimento continuo e infinito** della figura 8 rovesciata.

A questo proposito esiste un congegno che allena lo sviluppo non lineare: si tratta della "8 Board ™". È una piattaforma rotante (vedi foto) piazzata direttamente sul campo, che permette di sperimentare il movimento continuo, coinvolgendo l'intero corpo (comprese braccia, anche, ginocchia) e creando una memoria muscolare.

La "8 Board ™", per chi è interessato, è in vendita al sito www.grailsports.com .



Ecco alcuni esercizi utili per migliorare il proprio punto di contatto:

Drill 1) un compagno lancia, da dietro, una pallina sopra la tua testa e tu, muovendoti in avanti verso di essa, esegui un dritto (o rovescio): noterai subito come il **punto di impatto sia molto avanzato**. Quello dev'essere il punto d'impatto di ogni tuo colpo. Lo stesso esercizio si può eseguire provando a scattare da una sedia.

Un impatto avanzato permette di trasferire le forze dalla parte bassa a quella alta del corpo. Al contrario, un impatto arretrato costringe a colpire verso l'alto in modo affrettato, senza efficacia;

Drill 2) è conveniente imparare a focalizzare lo **sguardo sulla palla** al momento dell'impatto, affinché questo sia centrato, soprattutto nelle situazioni difficili e di **equilibrio precario**.

Sino a che il piatto corde non scompare dal campo visivo, non bisogna alzare lo sguardo verso il campo avversario;

Drill 3) per assicurarsi che, nell'esecuzione del colpo, il piano delle corde non sia troppo chiuso o aperto, eseguire, di fronte al net, un dritto (o un rovescio) a vuoto.

Quando la racchetta raggiunge la rete, verificare che sia a questa **parallela**.

Si può eseguire questo esercizio anche facendo scorrere una pallina sopra il nastro, simulando un colpo in topspin (vedi foto). In questo caso focalizzare lo sguardo sulla palla e sull'inclinazione della testa della racchetta: abituarsi ad un impatto centrato eviterà colpi steccati e dolori al braccio.



3.4. ACCOMPAGNAMENTO

L'accompagnamento dev'essere **lungo**, altrimenti, in caso fosse abbreviato, significherebbe che la racchetta sta **decelerando** durante l'impatto.

Per un buon accompagnamento del colpo occorre visualizzare un lungo corridoio con dei gradini posti al suo termine (vedi foto): la testa della racchetta e il palmo della mano devono **percorrere tutto il corridoio e salire i gradini posti al suo termine**.



Il **peso** va tenuto sul piede **esterno** sino a dopo l'impatto. Evitare la tentazione di rialzarsi troppo rapidamente (portando il peso sull'interno).

Ciò **non** significa che **bisogna indugiare dopo l'impatto**: il colpo va effettuato con cura accompagnando bene. Poi, però, i **piedi** devono muoversi immediatamente e permettere di **ritornare subito in posizione**, per giocare il colpo successivo!

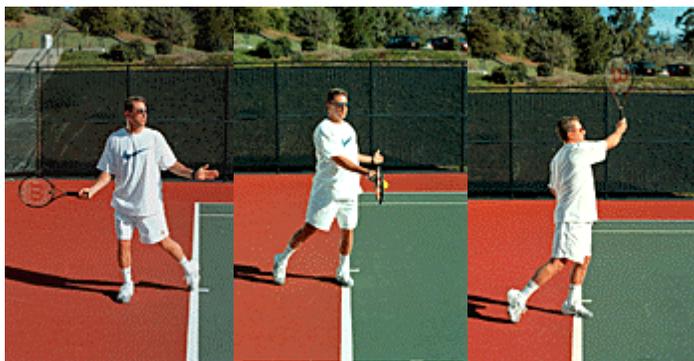
L'accompagnamento deve essere **naturale**, non va forzato (provocando infortuni al braccio): bisogna pensare a come la faccia della racchetta si sta muovendo durante l'impatto, non a dove essa finirà.

3.5. DIRITTO

3.5.1. Il diritto tradizionale

La **posizione del braccio rimane costante** durante lo swing: l'angolo che si forma tra il braccio e la racchetta non varia dopo l'impatto. Infatti, come si può osservare nella foto seguente, il polso e il gomito non subiscono escursioni e il loro intervento è irrilevante.

La presa è personale, ognuno l'aggiusta come crede. Il mio consiglio è, comunque, di averne una sciolta: stringendo troppo si perde in sensibilità e in sicurezza. Per ovviare a ciò: provare a giocare senza stringere col dito mignolo.



Notare che alla fine del movimento la posizione del gomito e del polso non è variata.

All'impatto c'è la posizione **90-90-90**: cioè, questo è l'angolo che si forma tra spalla, gomito e mano. In questo modo viene garantita la massima precisione d'impatto e la migliore accelerazione del polso, che poi corrisponde ad una più alta velocità d'esecuzione.



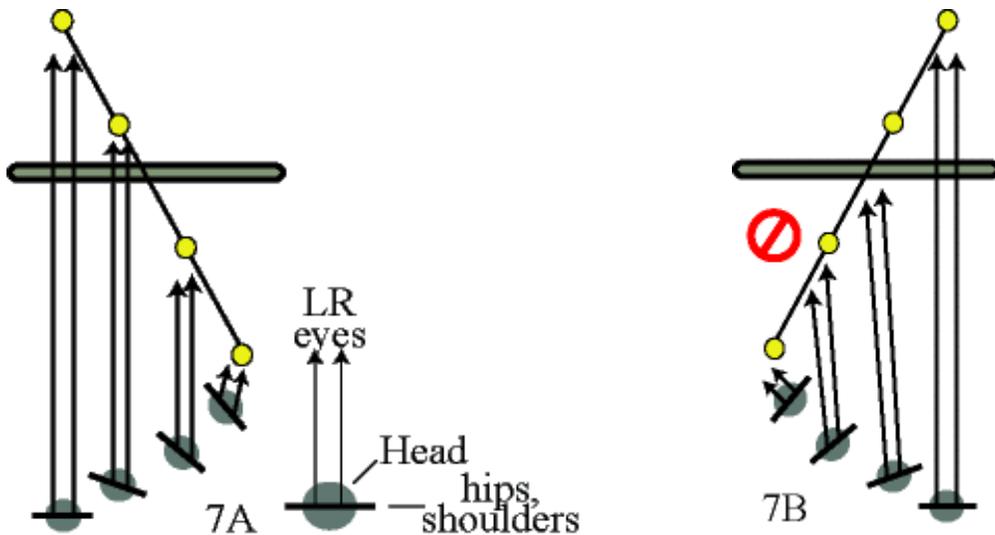
Thomas Muster mostra la posizione 90-90-90.

Foto tratta da www.advantage-tennis.com

L'altro braccio ha funzione di **leva** e fornisce una **base più solida** al gesto, ma non deve tuttavia causare movimenti innaturali tali da provocare l'apertura anticipata delle spalle.

Lo **sguardo** deve **fissare bene la palla**, soprattutto sui colpi difficili (dopo l'impatto, però, evitare di restare spettatori del proprio colpo: restare sempre attivi e recuperare).

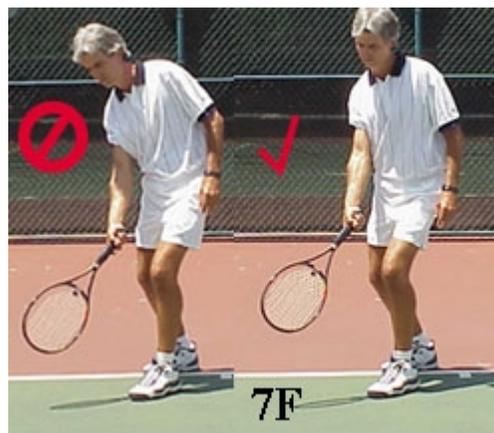
Ecco, nella figura 7A, come va seguita la traiettoria della palla:



La figura 7A, a sinistra, indica che gli occhi devono essere entrambi proiettati verso la palla, durante tutto il suo tragitto. L'occhio posteriore compie il lavoro più importante, bilanciando la profondità della traiettoria.

Per controllare il percorso della palla occorre girare la testa di circa 90°, mentre ci si sta muovendo lateralmente. Questa rotazione del collo è più difficile da effettuare nel rovescio, dato che diventa necessario osservare la palla da sopra la spalla.

La **testa** tuttavia deve restare **diritta** e fungere da garante dell' equilibrio: al momento dell'impatto c'è il rischio che un movimento della testa possa causare un giramento delle spalle e una perdita di precisione nel colpo(vedi foto seguente).



A sinistra, la testa si inclina e la visione della palla si contromette. A destra il giocatore mostra la corretta posizione della testa, per eseguire il colpo.

Osservate il fatto seguente: mentre state leggendo queste righe, quindi proprio adesso, la linea del vostro sguardo è retta, o parallela allo schermo del computer. È difficile leggere inclinando la testa da un lato. Lo stesso vale per quando si colpisce la palla.

Ogni volta che si colpisce in corsa, porre attenzione alla dissociazione tra il busto (parallelo al net) e le gambe (di lato), al fine di **rilasciare bene la parte alta del corpo** e farla girare liberamente (vedi Magnus Norman, nella foto seguente):



Gli **appoggi**: la qualità del piazzamento (gamba anteriore) permette di frenare la corsa e recuperare dopo il colpo.

La gamba avanti è flessa, al fine di permettere un arresto stabile. Evitare di bloccarsi con la gamba anteriore tesa, altrimenti si perde l'equilibrio e c'è il rischio di farsi male.



Nella foto: Catalina Cristea (Romania)

3.5.2. Il diritto moderno

Viene giocato con prese molto chiuse (full western), che permettono di rispondere meglio alle palle alte.

Piazzando la racchetta per terra e provando a raccoglierla dal manico, automaticamente si ottiene un semi-western grip (vedi foto)



Girando l'impugnatura ancora più sotto la racchetta, si raggiunge il full western.

Con questo tipo di tecnica il **pollice** non indica più la direzione del colpo, come avviene nel diritto con presa tradizionale.

Tuttavia chi usa queste prese estreme soffre particolarmente le palle basse e il gioco a rete.

3.5.3. Il diritto anomalo (o diritto a sventaglio)

Questo colpo si gioca spostandosi sul rovescio e giocando un diritto incrociato.

I primi ad eseguirlo furono Steffi Graf e Jim Courier.

È un colpo che può risultare letale perchè **va ad attaccare il rovescio dell'avversario**. Tuttavia può essere necessario dover compiere un paio di passi ulteriori prima di ritornare in posizione, per cui è un' arma a doppio taglio.

Allenare questa soluzione, anche se si possiede un ottimo rovescio, aiuta a migliorare il gioco di gambe.

Dopo averlo giocato, non bisogna ritornare al centro: restando sulla tre quarti si può giocare un altro diritto a sventaglio, oppure, comunque, continuare a giocare di diritto.

Come praticarlo?

- 1) alza una palla in aria e colpiscila senza farla rimbalzare, con un backswing abbreviato;
- 2) ripeti lo stesso esercizio, ma questa volta lasciando rimbalzare la palla;
- 3) adesso prendi un ampio backswing mentre esegui il colpo;
- 4) gioca alternativamente un diritto anomalo e uno lungolinea;
- 5) scambia da fondo col tuo partner cercando di giocare quanti più diritti anomali possibili.

Oppure si può praticare questo colpo con un freesbee, lanciandolo nella direzione opposta a quella abituale:



Quando si esegue questo colpo, è fondamentale portare il **peso in avanti prima di colpire e impattare quando la palla è ancora sopra il livello del net.**

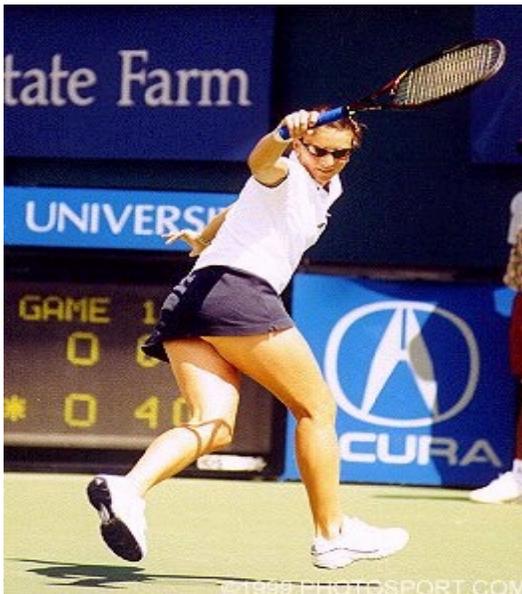
Nonostante le molti varianti esistenti nell'eseguire il diritto, alcuni elementi sono, in ogni caso, comuni:

- grande esplosività degli arti inferiori;
- rotazione del busto-spalle;
- contemporaneità delle spinte inferiori e superiori del corpo;
- impatto davanti al corpo;
- swing continuo e compatto;
- posizione aperta delle gambe.

3.6. ROVESCIO

Alcuni trovano che questo colpo sia il più naturale nel tennis, per altri è sempre stato il tallone d'Achille del loro gioco, costringendoli a giocare dei diritti anomali per restare offensivi nello scambio.

A parer mio il rovescio, a una mano, è l'esecuzione più elegante da vedere.



Nella foto: Corina Morariu, USA

È importante, per conquistare il punto direttamente col rovescio, puntare più sul fattore sorpresa che non sulla potenza pura. Per esempio esercitandosi a praticare la soluzione **lungolinea**, affinché non si rimanga chiusi nell'angolo del rovescio. Questa mancanza non ha mai permesso a campioni come Pete Sampras o Boris Becker di vincere sul rosso.

3.6.1. Il rovescio a due mani

È come giocare un diritto, ma con l'altra mano: a guidare il colpo è la mano sinistra (per un destrorso). La mano con cui si gioca il diritto ha la funzione di accompagnare indietro la racchetta, impugnandola come nella stretta di mano. Inoltre;

- come nel diritto: il polso e il gomito non giocano nessun ruolo nello swing, che è continuo e compatto. In particolare nel rovescio, è importante non indugiare mai durante il movimento;
- il peso deve venire trasferito sul piede anteriore prima di colpire;
- è fondamentale girarsi fino a far leggere all'avversario la scritta che c'è sulla schiena: altrimenti la palla terminerà troppo incrociata;
- le due mani devono stare attaccate, altrimenti tenderebbero a dare due direzioni distinte alla palla e il movimento sarebbe meno compatto. Tutto ciò causa una perdita di controllo. In particolare, c'è il pericolo di piegare indietro il polso durante l'impatto;
- accompagnare bene il colpo, come se si stessero spingendo tre palle anziché una.

3.6.2. Il rovescio a una mano in top



Nella foto: Steffi Graf, Germania

Di solito viene giocato negli scambi incrociati (rovescio vs rovescio). Inoltre;

- fissare la palla da sopra la spalla (flessibilità nel collo e nelle spalle);
- più ancora che nel rovescio a due mani, il peso va spostato sul piede anteriore prima di cominciare a portare la racchetta in avanti: altrimenti il colpo non avrà spinta e per l'avversario sarà facilmente attaccabile;
- l'impugnatura è chiusa e va girata mentre si porta indietro la racchetta;
- restare di lato e bilanciati durante lo swing, tenendo il baricentro basso: altrimenti sarà molto difficile tenere le corde della racchetta verso l'obiettivo;
- non ritardare troppo la rotazione delle spalle, altrimenti occorre prendere un gran rischio in velocità di esecuzione per recuperare il ritardo;
- all'impatto il braccio è teso;
- l'altra mano è tesa dietro il corpo, per evitare che le spalle girino troppo;
- nell'accompagnamento, l'ascella deve essere esposta e la posizione bilanciata;

- se non si è in grado di restare nella posizione raggiunta al termine del movimento, per almeno tre secondi, significa che il corpo perviene ad un'altra posizione. Allora perché non acquisire subito la posizione finale?
- la racchetta finisce sopra la spalla opposta, per favorire un recupero più immediato verso il centro del campo.

3.6.3. Il rovescio slice



Nella foto: Alex Corretja, Spagna.

Rispetto al rovescio a una mano in top, il punto di contatto è leggermente avanzato. In più;

- il braccio è teso durante l'intero movimento;
- visualizzare la palla come un'arancia e la racchetta come fosse un coltello che taglia diagonalmente la sua parte inferiore, impartendo lo slice in modo naturale;
- **non c'è bisogno di colpire verso il basso**: la faccia della racchetta leggermente aperta impartisce lo slice naturalmente;
- nella preparazione, la testa della racchetta tenuta alta permette di mascherare il tipo di colpo (slice/topspin). Vedi foto:



Marc Rosset da questa posizione può giocare sia in slice che in top. Attenzione, però, che un' ampia apertura può causare un impatto ritardato con la palla e di conseguenza mandarla in corridoio

- lo scopo dello slice è tenere la palla bassa, per causare una risposta debole dell'avversario. Inizialmente allenarsi a controllarne l'altezza e la direzione, successivamente imparare a giocarlo più aggressivo ed incorporarlo anche come soluzione per i propri passanti;
- nell'approccio a rete: prima dell'impatto il piede anteriore deve avanzare in maniera decisa;
- l'altro braccio resta indietro e si blocca per favorire il disequilibrio. Evitare di coinvolgerlo nel gesto nel tentativo di ottenere più forza;
- dopo l'impatto, avanzare il più presto possibile verso la rete (in caso di attacco), spingendosi sulla gamba posteriore. Le spalle, nel frattempo, ritornano parallele al net.

3.6.4. Vantaggi del rovescio a due mani rispetto al rovescio a una mano

- il controllo è maggiore, soprattutto nei colpi non ben centrati;
- c'è più potenza;
- è più difficile da leggere per l'avversario.

3.6.5. Vantaggi del rovescio a una mano

- è più facile da giocare in corsa;
- l'avambraccio è più libero di muoversi e di accelerare improvvisamente, per giocare degli incrociati stretti.

Qualunque sia il tipo di rovescio che voi giochiate, alcune osservazioni valgono in ogni caso:

- per giocare un buon lungolinea: girarsi bene e accompagnare il movimento;
- sulle palle alte di rovescio: non colpire da distanza troppo ravvicinata;
- portare la racchetta indietro subito (con un movimento delle anche) e poi colpire lentamente. Tanti preparano lentamente e poi colpiscono in frenesia;

- se avete poco tempo per preparare il colpo: dare una violenta torsione col busto, tentando di mantenerlo eretto. Abbreviando il gesto e prendendo qualche rischio si riesce a trasformare una situazione difensiva in offensiva;
- il peso va portato sul piede anteriore **prima** di muovere la racchetta in avanti;
- il movimento deve essere continuo: non ci devono essere indecisioni durante lo swing;
- il tempismo col quale s'impatta la palla è il segreto per dare velocità e profondità al colpo;
- allenarsi ad alternare il lungolinea, l'incrociato e l'incrociato stretto. Per esempio direzionando la palla a seconda di uno stimolo uditivo (urlando 1, 2 oppure 3) o visivo (il partner si piazza a rete e fa una finta). Questo è un aspetto che viene scarsamente considerato e che invece è molto importante;
- variare potenza, profondità, altezza ed effetto della palla aiuta a sorprendere l'avversario. L'importante è mantenere alto il ritmo dello scambio, nonostante gli spostamenti;
- ginocchia piegate: non piegarsi alla cintola, altrimenti la faccia della racchetta si apre e la palla termina alta. Inoltre non c'è rotazione del busto;
- accompagnare in avanti, non solo verso l'alto. Imparare, inizialmente, a giocare senza piegare i gomiti.

3.6.6. open stance vs closed stance

Infine una considerazione che è valida anche per l'esecuzione del diritto: si può colpire da una posizione frontale (**open stance**) oppure con le spalle perpendicolari al net (**closed stance**).

I vantaggi della posizione frontale sono:

- c'è più rotazione delle anche e delle spalle;
- il lavoro delle gambe richiesto è minore, soprattutto perché sono minori i passi necessari a ritornare verso il centro del campo;
- è più facile trovare l'equilibrio dopo il colpo.

Gli svantaggi sono:

- giocando unicamente in modo frontale **non si apprende il concetto di spinta in avanti** e si tende a scegliere questa soluzione **solo per pigrizia**;
- la posizione frontale genera stress alle parti basse del corpo.



Nella foto sopra: la closed stance, con le spalle che si trovano più perpendicolari al net.

Sotto: l'open stance, che sfrutta la forza rotazionale ed è usata da chi ha problemi nel girare completamente il busto.

3.7. SERVIZIO E RISPOSTA

3.7.1. Il servizio

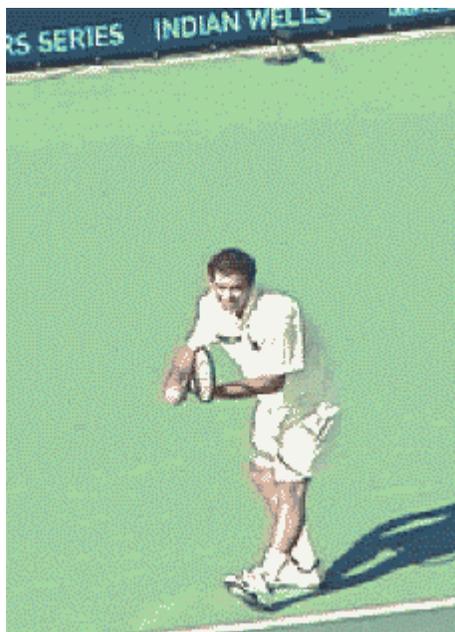
Le dinamiche del **lancio di palla** rappresentano un eccellente modello per allenare il servizio: trasferimento del peso, uso di entrambe le braccia, simultaneità delle spinte, sono aspetti che accomunano il servizio, il diritto e il lancio di palla.



Nella prima foto le due mani sono unite, ciò assicura che **entrambe vengano coinvolte nel movimento.**

I gomiti vengono alzati (come per estrarre una spada dal fodero) e la postura è eretta e bilanciata.

Questa preparazione ricorda molto quella di Pete Sampras:



Nella seconda foto della sequenza iniziale si nota come il ginocchio sinistro, sollevandosi e ruotando, genera energia prima del lancio. Nella terza foto la mano sinistra e il piede sinistro spingono in avanti nello stesso momento.

Coloro che hanno problemi a lanciare lo dimostrano aiutandosi con una sola mano e **tralasciando il trasferimento del peso.**

Infine si può osservare come **la mano lanciante viene avanti per ultima**, dopo le anche, il tronco e le spalle: proprio come nell'esecuzione di un diritto.

La chiave è trovare il ritmo giusto.

Qual è la più grande differenza tra il servizio e le altre esecuzioni?

I colpi da fondocampo e la volée sono basati su una semplice ed invariata posizione della racchetta durante l'intero swing.

Nel servizio, invece, l'angolo formato tra il braccio e la racchetta muta continuamente e la velocità della testa della racchetta è più alta che in ogni altro colpo.

Alcuni elementi, tuttavia, accomunano i colpi di base al servizio:

- il movimento è continuo e la racchetta non subisce arresti;
- il polso gioca un ruolo irrilevante: il suo rilascio avviene solo dopo l'impatto.

Due distinti e simultanei movimenti contraddistinguono il colpo:

- l'estensione dei tricipiti: così il braccio può raggiungere l'apice della sua estensione prima dell'impatto;
- rotazione dell'avambraccio e del palmo: la pronazione dev'essere completata prima dell'impatto.



Pete's racquet drop: High elbow position with racquet pointing straight down along his right side

Notare come il **gomito** sia leggermente sopra il livello delle spalle, al termine del backswing (detto "racquet drop").

La racchetta arriva a formare un angolo di 90° col suolo.

Se non si riesce a raggiungere un drop completo, la testa della racchetta ha una **distanza molto più corta nella quale poter accelerare.**

Per rendere il movimento più semplice è consigliabile **visualizzarlo in termini del palmo della mano.** Come se, ipoteticamente, con esso s'impattasse la palla.

Il movimento ricorda, in parte, quello che viene compiuto quando si "batte cinque" con la mano di un amico (vedi immagine).



Il **lancio di palla** è ciò che causa molti problemi coordinativi. Poter contare su di un lancio preciso, significa capitalizzare il lavoro dei tricipiti, dell'avambraccio e del resto del corpo, al fine di impattare nel punto migliore.

Alcuni trucchi per un lancio consistente:

- la palla dev'essere solo di poco più alta rispetto al punto di contatto: un lancio troppo alto causa un arresto dello swing al fine di dover attendere che essa scenda.

Allo stesso modo lasciar cadere troppo la palla lanciata comporta che lo swing si trasformi in una spinta;

Ad ogni modo, l'altezza va riferita al proprio ritmo personale;

- non bisogna muovere né il gomito né il polso;

- la palla va rilasciata solo quando il braccio è teso;

- **ciò che deve variare non è il lancio, ma l'uscita della testa della racchetta;**

- dopo aver lasciato la palla, il braccio che lancia **resta teso nella stessa posizione per più di due decimi di secondo**: evitare di abbassarlo subito, ciò provoca un lancio troppo basso. Comunque, evitare movimenti bruschi: occorre dimenticarselo dopo il lancio;



- Drill: piazzando il manico in modo da toccare il piede anteriore e indirizzando la testa della racchetta verso il palo della rete: lanciare la palla in aria in modo che essa rimbalzi sulle corde della racchetta.

Lo **sguardo**, sin dall'inizio del movimento, deve essere focalizzato sull'area in cui avverrà l'impatto con la palla: cioè verso l'alto.



Sino a che la racchetta non esce dal campo visivo, continuare a rivolgere lo sguardo verso l'alto. Altrimenti le spalle si abbassano, il contatto avviene più in basso e la palla rischia di finire in rete.

Un sacco di errori vengono commessi a causa di un errore spesso molto sottovalutato: vale a dire lo **spostamento anticipato del piede anteriore** prima dell'impatto. Il suo rialzarsi genera un'apertura innaturale delle spalle e delle anche, non favorendo un buon controllo.

I piedi devono costituire una forte fundamenta. Posizionandoli alla distanza delle spalle, permette di sfruttare l'accelerazione del piede posteriore verso l'avanti.

Dopo l'impatto, **il piede anteriore deve ricadere, per primo, dentro il campo**, per conferire maggior slancio.

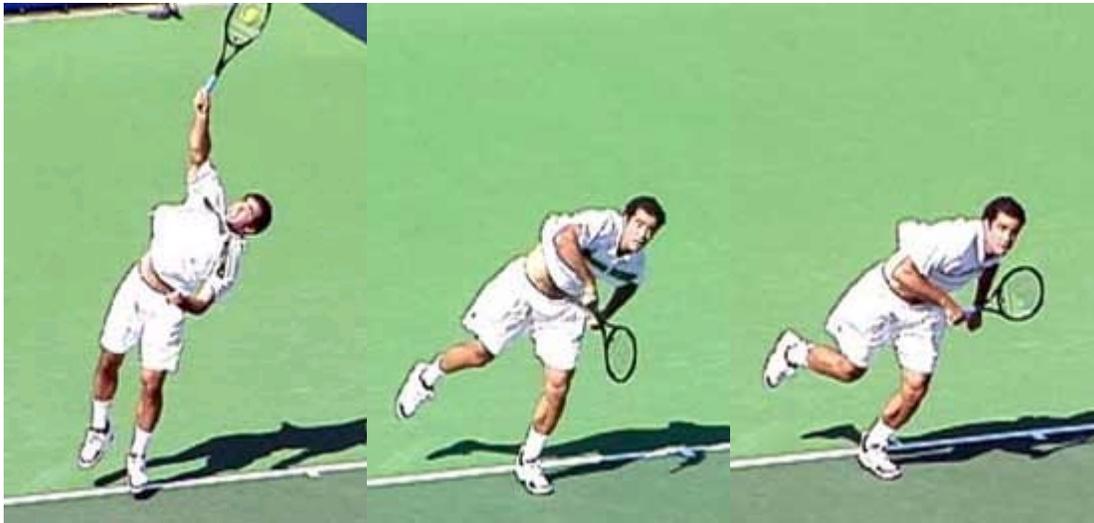
Dopo l'atterraggio occorre subito ritornare in posizione di attesa dietro la linea di fondo (qualora non si decida di seguire il servizio a rete).

Alcuni, come Venus Williams (nella foto sotto), hanno l'abitudine di atterrare prima col piede posteriore (cross-over serve). Questo tipo di esecuzione è molto difficile per la coordinazione richiesta: spesso l'errore è quello di aprire troppo presto le anche costringendo il corpo ad allontanarsi dalla palla e a curvare la testa in modo tale che **diventa quasi impossibile osservare la palla**.



Questo stesso tipo di problema afflisse Gabriela Sabatini, riducendo la velocità del suo servizio e causandole diversi doppi falli.

Il ruolo del **piede posteriore** è invece quello di **calciare all'indietro e leggermente di lato** (vedi foto): questa è una caratteristica che viene usata da **tutti** i giocatori e da **tutte** le giocatrici del tour.



Questa spinta permette al giocatore di prepararsi subito a fronteggiare la risposta dell'avversario e, eventualmente, di scendere a rete per attuare il serve & volley.

Vi sarete accorti che per lo studio del servizio sto prendendo molti spunti dall'esecuzione di **Pete Sampras**. La ragione è semplice: il suo è sicuramente il servizio più performante della storia del tennis. Pete unisce la velocità al piazzamento e l'effetto, col risultato di possedere un'arma che, oltretutto, per gli avversari è molto difficile da leggere.

Ma cos'altro si può imparare dall'osservazione del suo servizio?

L'intera forza del colpo viene generata dal profondo piegamento dei quadricipiti, che trasferiscono l'energia nella palla.

Il credo popolare vuol far ritenere vero che, per eseguire un grande servizio, sia necessario l'inarcamento della schiena.

Nelle foto seguenti si può notare come il dorso di Pete resti in linea, dalle anche sino alle spalle. Il suo corpo non si arcua, si inclina naturalmente a causa del piegamento dei quadricipiti.



In questo modo l'esecuzione del movimento è più **automatica**.

C'è meno da pensare e meno decisioni da prendere. Pensieri del tipo "devo velocizzare il movimento del braccio e della mano per colpire più forte?", conducono all'insicurezza e all'inconsistenza.

Usando le gambe, il giocatore resta rilassato, lasciando che il movimento generi potenza naturalmente e secondo una routine. In questo modo il braccio e la racchetta si muovono **indipendentemente** dallo score o dalla situazione particolare del match.

Sicuramente questo è uno dei fattori che ha permesso a Sampras di ottenere il suo successo.

Naturalmente **ognuno** può incorporare questo semplice movimento nel suo servizio. Ma non tutti possono copiare la profondità del piegamento delle ginocchia di Pete, perché solo pochissimi giocatori possiedono la sua forza fenomenale.

Oltretutto forzare il piegamento significa ritardare la quantità di energia che si può generare e rischiare di stirare i quadricipiti.

La chiave per imparare questo movimento è lasciare che il piegamento avvenga in **maniera naturale**. Poi, eventualmente, con l'esperienza si può tentare di piegarsi maggiormente.

Confronto tra il servizio di Pete Sampras e quello di **John McEnroe**:



La posizione di partenza di McEnroe era molto caratteristica, con entrambi i **piedi** quasi **paralleli** alla linea di fondo. Ciò gli garantiva di generare il doppio della forza rotazionale rispetto a coloro che usavano un movimento convenzionale.

Inoltre il percorso della racchetta (wind up) era molto **circolare** (simile a quello di Mark Philippoussis). Molti giocatori piegano il gomito troppo presto. Passando attraverso questa posizione, si evita di muscolarizzare la palla.

Pete Sampras, al contrario, solleva la racchetta in modo più verticale. Il suo backswing è più compatto. In questo modo c'è più controllo ma meno fluidità.

Il resto dello swing di McEnroe è, tuttavia, **identico** a quello di Sampras:



Il piegamento delle gambe, la completa drop position raggiunta dal gomito, l'impatto all'apice e l'atterraggio sul piede anteriore, sono tutti elementi comuni in entrambi i giocatori.

Per ulteriori utilissime informazioni sul servizio, vi consiglio di visionare la **tennis library** al sito www.tennisone.com



La **seconda di servizio:**

- non va giocata piano. Infatti la testa della racchetta dovrebbe muoversi più velocemente nella seconda di servizio. Chi gioca in topspin, da fondocampo, fa un movimento più veloce rispetto ai giocatori che colpiscono piatto, questo perché c'è bisogno di una **maggiore velocità della testa della racchetta** per raggiungere la stessa forza di palla, dato che lo spin riduce la velocità. Geometricamente, con lo spin, la traiettoria si allunga e l'attrito dell'aria è maggiore: occorre più spinta;

- usando molto topspin il colpo è più sicuro (la palla passa alta sopra la rete) e per l'avversario diventa più difficile attaccare;
- il lancio è leggermente più arretrato;
- la gamba anteriore è molto tesa al fine di cercare il più alto punto d'impatto;
- grip: meglio un semi-western.

Comunque, il servizio, l'ultima cosa che si deve fare è variarlo continuamente senza mai raggiungere la consistenza. Scegli un tipo (meglio due, tre al massimo) di battuta (selezionando tra slice, topspin, kick, piatto) e usala come un'arma.

E per **variare la direzione** del servizio? Tutto ciò che occorre imparare è saper **servire lungo una linea, poi muoverla** a seconda di dove si vuole mandare la palla. Inizialmente, consiglio di battere dalla linea di servizio: la distanza è minore e gli aggiustamenti sono più facili da attuare. Successivamente, indietreggiare e servire dalla tre quarti e, infine, servire da fondocampo.

3.7.2. La risposta

Nonostante ne abbia già parlato nel capitolo 2.9. ("dettare il gioco"), ecco ancora un cenno sulla **risposta al servizio**:

- usare la forza non è la priorità, bensì occorre rispondere:
 - a) in campo, sul servizio potente e angolato;
 - b) lungo, se l'avversario non scende a rete;
 - c) angolato e basso, se lui applica il serve & volley;
 - il segreto per una buona risposta è muovere immediatamente le anche e le spalle: automaticamente la racchetta verrà portata indietro. Abbreviare il backswing è fondamentale per opporsi ai servizi rapidi;
 - se il servizio è esterno: muoversi diagonalmente ed evitare di rispondere al centro, esponendosi ad un comodo attacco avversario;
 - tenere il baricentro basso e il peso sulle punte dei piedi (non sui talloni);
 - colpire al livello della cintola e comunque sopra il livello della rete;
 - fissare la palla al momento dell'impatto ed essere pronti a reagire subito;
 - se il lancio è:
 - a) lontano dal battitore: probabilmente il servizio sarà uno slice ad uscire (quindi prepararsi a muoversi diagonalmente);
 - b) sopra la testa del battitore: il servizio è un kick, dal rimbalzo alto che occorre anticipare;
 - c) il lancio classico con palla leggermente di lato non indica granché, se non che, statisticamente, è più probabile che la palla finirà nel centro del box.
- Nota: per mascherare il servizio è, perciò, meglio non variare il lancio, bensì l'uscita della testa della racchetta;
- la testa della racchetta non deve abbassarsi nella preparazione alla risposta (vedi foto);



- nel rovescio a due mani le braccia sono tese all'impatto, cercando di offrire la massima superficie di corde possibile, per colpire in modo centrato;
- nel diritto aiutarsi con l'altro braccio, per conferire maggior spinta alla palla (lever);
- accompagnare bene il colpo, soprattutto se si decide di rispondere in lungolinea;
- ricordarsi che una risposta sbagliata equivale ad un doppio fallo: è consigliabile allenarla a parte (quasi) ogni volta che si scende in campo. Rispondendo prima sempre in un angolo, poi cambiandolo. Se si è in difficoltà: è meglio rispondere incrociato, dove il net è più basso, il campo è più lungo e il margine di errore è ridotto;
- la seconda di servizio va attaccata il più possibile, anche per evitare che l'avversario prenda molti rischi sulla prima palla;
- sul veloce limitare gli effetti e cercare con più frequenza il colpo vincente;
- il grip è quello del diritto, anche se il maggior numero di servizi viene giocato sul rovescio. Perché? Passare dal grip di diritto a quello di rovescio avviene più rapidamente del contrario;
- nella risposta, mai essere passivi e sentirsi come una vite che sta per essere martellata. Deve accadere il contrario.

Guarda il **video** dei tuoi servizi e verifica, in particolare, che:

- la drop position sia completa;
- il contatto avvenga nel punto di maggior elevazione. Se così non fosse: alzare più in alto la palla;
- la mano lanciante non compia movimenti inconsulti, tali da disturbare il movimento;
- le anche partecipino al movimento, aiutando a trasferire il peso in avanti;
- il movimento sia continuo.

3.8. VOLÉE E SMASH

3.8.1. La volée

La maggior parte degli errori, alla volée, avviene quando il colpo è giocato in movimento.

La pratica deve simulare, in modo realistico, le effettive condizioni di gioco che si ripetono durante un match. Ciò significa **imparare a volleare in corsa**.

Dalla linea di servizio: giocare una volée lunga, poi avanzare e giocare una seconda angolata (e viceversa). Ciò di cui c'è bisogno sono centinaia di ripetizioni per aumentare la fiducia.

Per imparare ad alternare volée profonde ad altre corte, esiste un altro drill che, oltretutto, migliora l'abilità di muoversi all'indietro: un giocatore, a rete, scambia in direzione incrociata col partner, posizionato a fondocampo. La lunghezza delle volée deve variare continuamente ed esse non devono mai venire chiuse.

Chi sta a fondocampo è costretto, spesso, a colpire da posizioni scomode (come nella realtà): è un esercizio duro, ma ne vale la pena.

Per quanto riguarda l'aspetto più tecnico: innanzitutto il contatto deve avvenire **davanti la linea delle spalle**, dove c'è più controllo e potenza. Altrimenti il colpo non acquisisce velocità e diviene impossibile guardare la pallina all'impatto.



Nella foto: Richard Krajicek, Olanda

Nella volée, non ci vuole **nessuna apertura** (quando si tenta di afferrare una palla con la mano, non si usa aprire).

Dato che, invece, per i colpi da fondocampo, c'è bisogno di un backswing, poca gente sa eseguire bene entrambe le soluzioni.

La forza del colpo viene generata unicamente dalla **spinta dei piedi**, i quali si muovono verso la palla. Evitare dunque di allungarsi alla ricerca di essa, qualora possibile: la palla si dovrebbe poter afferrare con una mano.

Un errore comune è quello di voler picchiare la volée: se la si gioca distante dalla rete, è meglio mirare lungo con velocità media: ciò crea problemi perché molti (soprattutto amatori) fanno **fatica a piegarsi** sulle palle che rimbalzano tra i piedi.

In ogni caso non bisogna sottovalutare mai l'importanza di una corretta posizione a rete, perché esercita pressione sull'avversario. Dunque, la prima volée, va giocata come un colpo d'approccio: indirizzandola lungolinea o centrale si ha la possibilità di migliorare la posizione.

Avanzando verso la rete, dopo l'esecuzione, occorre piegare la gamba posteriore e tagliare in obliquo con quella anteriore, per consentire un movimento in avanti più deciso.

Il **piegamento**, nelle volée basse, deve avvenire **con le ginocchia**, al fine di giocare all'altezza della palla. Se ci si piega col tronco, poi, si perde troppo tempo per riprendere la posizione e giocare il colpo successivo.



Nella foto: Jana Novotna, Repubblica Ceca

Anche nelle volée alte è importante il piegamento delle ginocchia, in modo da reagire rapidamente ed effettuare il trasferimento del peso.

Il **gomito non va alzato** in fase di preparazione: è meglio spingere in avanti il colpo con la racchetta e la mano seguendo una linea orizzontale. Inoltre il gomito **non va nemmeno piegato** nell'apertura, perché si ottiene uno slancio maggiore ma si perde nel timing: **il movimento deve partire dai piedi e venire guidato dalla spalla.**

Le **spalle**, soprattutto nella volée di rovescio, devono ruotare di **90 gradi**, al fine di esporre sufficientemente il piatto corde alla zona d'impatto.

Quando si è costretti a volleare in difficoltà: possibilmente giocare profondo e in lungolinea, in modo da uscire dalla situazione scomoda. Oppure, sempre in lungolinea, giocare la volée smorzata.

L'importante è mantenere una **linea retta tra le spalle**, per un maggior equilibrio (vedi foto. A sinistra: Petr Korda, a destra: Jana Novotna)



Prima di volare imparare a cadere: per giocare la **volée in tuffo**, è necessario:

- formare un **arco** col braccio e col corpo;
- mantenere il busto eretto;
- distendere i piedi il più possibile;
- **non** appoggiare la mano libera al suolo;
- allenarsi su un materassino.

Anche nella volée vale il principio secondo cui il braccio deve muoversi come un'unità, in un **moto continuo**, dalla posizione di partenza al contatto e al finale. Mantenendo un **angolo costante** tra la mano e la racchetta.

Cercare di **anticipare il passante/lob** avversario osservando:

- la testa della racchetta: se è aperta: arriva il lob, altrimenti (se è verticale) il colpo sarà piatto (passante);
- il peso: se è sulla gamba posteriore, è sintomo di un lob. Se è sulla gamba anteriore, significa che il colpo sarà offensivo.
- le corde: la palla andrà nella direzione che le corde indicano al contatto;

3.8.2. Lo smash

Per quest'esecuzione valgono i principi visti nel servizio (movimento continuo, impatto all'apice, sguardo rivolto verso l'alto sino a dopo l'impatto, scalcio col piede posteriore, nessun coinvolgimento del polso).

In particolare raccomando di trasferire il **peso in avanti** prima di cominciare il movimento.

Drill: allenare lo smash alzandosi la palla dietro di sé (dalla linea di servizio) e poi, schiacciandola, provare a direzionarla verso dei bersagli predefiniti (coni). Inizialmente eseguire il movimento lentamente e accompagnare bene.

Con i piedi è imperativo cercare subito la corretta posizione per schiacciare, **evitando** di dover compiere **lunghi passi di aggiustamento** all'ultimo istante.

Nota: nello **smash di rovescio** non bisogna tenere la racchetta troppo distante dal corpo e nemmeno impattare particolarmente in basso. Inoltre, non colpire correndo all'indietro, altrimenti il tempo necessario per recuperare la posizione diventa oltremodo lungo. Accontentarsi di controllare la palla.

3.9. EFFETTI

Usa gli effetti contro chi non anticipa bene o si muove male.

3.9.1. Lo slice

È letale contro chi corre male in avanti: giocane uno corto dopo aver portato l'avversario fuori posizione.

Tecnicamente (vedi anche, al capitolo 3.6., la sezione dedicata al rovescio slice) per lo slice vale che:

- non bisogna compiere un movimento dall'alto verso il basso per conferire effetto;

- lo slice è come una volée bassa: va accompagnato con la testa della racchetta, che finisce in alto, altrimenti la palla termina in rete.;
- è un colpo molto efficace sul veloce e contro chi si appoggia sul colpo altrui;
- al contatto il braccio è teso e la testa della racchetta si apre di circa 30-45 gradi. Questa posizione viene mantenuta per tutto il colpo;
- inizialmente curare la precisione, poi giocarlo più aggressivi;
- l'avambraccio è responsabile del controllo della testa della racchetta. Se questa, usando uno speciale telaio, si piegasse: significa che non vi è stato sufficiente controllo.

Foto 1) la testa della racchetta è controllata dall'avambraccio



Foto 2) non c'è controllo della testa della racchetta



Il caso estremo di esecuzione in slice è la **smorzata**. Affinché sia efficace cercare di:

- preparare il colpo come se si stesse per eseguire attacco;
- giocarla prevalentemente quando si è vicini alla rete;
- non abusare del polso durante il movimento;
- giocarla anche un po' lunga, piuttosto che mandarla in rete;
- evitare di giocarla quando non si è ben coordinati: occorre tocco.

3.9.2. Il topspin

Prima di tutto, giocarlo con la testa della racchetta aperta. Se la palla termina lunga e alta significa che lo swing era indirizzato verso l'alto, non verso l'avanti-alto (come si dovrebbe). Oltre a ciò;

- non è il braccio che va dal basso verso l'alto, bensì sono le ginocchia che si piegano, prima di effettuare il colpo;
- la posizione della racchetta resta costante nel movimento, il polso non viene coinvolto;
- in genere, dalla parte del rovescio, lo spin non è così aggressivo e in grado di buttare fuori dal campo l'avversario come dalla parte del dritto. Allenarsi a rendere effettivo anche lo spin di rovescio.

Alcune **fonti** per la raccolta di informazioni concernenti questo capitolo:

Gli **articoli e le foto** sono stati presi, salvo indicazioni contrarie, dalla "lesson library" di www.tennisone.com.

- l'apertura: "Set up early for maximum power and control", "The loop forehand" e "The straight back forehand", di Monty Basnyat;
 - "To coil or not to coil" e "The secret game of tennis", di Jack Broudy;
 - "Essentials tennis skills", di Dennis Van der Meer;
 - il contatto: "Focus on contact": di Jack Broudy;
 - l' accompagnamento: "Set up early for maximum power and control", di Monty Basnyat;
 - il dritto moderno: "The modern forehand drive", di Dennis Van der Meer;
 - il dritto anomalo: "The inside out forehand", di Greg Patton e Jim McLennan;
 - il rovescio: consultare le sezioni "take a lesson" e "improve" al sito di Nick Bollettieri www.mysportsguru.com ;
 - lo studio delle posizioni chiuse e frontali: "stance: closed, opened", dal sito www.hittingacademy.com ;
 - il servizio: "The dynamics of throwing a ball - and hitting the serve and forehand", di Jim McLennan;
- Inoltre: "The Sampras serve" e "The McEnroe serve", di John Yandell;
- la volée: "Forehand volley", di Corky Cramer e "Volleying the high floater", di Monty Basnyat;
 - l'approccio: "Approach and split-step to gain a strategic advantage", by Danny Leon.

CAPITOLO 4:

FITNESS

4. Fitness

- 4.1. preparazione fisica
- 4.2. alimentazione
- 4.3. l'allenamento periodizzato



Le foto di questa pagina sono state tratte dal sito www.chickclick.com

4.1. Preparazione fisica:

Cosa significa esattamente essere in forma per giocare a tennis?

Ci sono i seguenti elementi che bisogna allenare, per raggiungere l'adeguato livello di fitness:

1.1. flessibilità: aiuta a prevenire gli infortuni, dato che, durante uno scambio, occorre mettere forza nei colpi mentre si è allungati. Lo stretching permette di correggere gli sbilanciamenti posturali, dovuti ad una diseguale distribuzione dello stress sulle varie parti del corpo.

Ecco alcuni esercizi di flessibilità in cui occorre sentire il muscolo tirare, ma senza dolore (durata: 15-20 secondi con 2-3 ripetizioni da ogni lato):

- tendini: tenendo schiena e ginocchio sinistro (o destro) il più tesi possibile, raggiungere il piede sinistro con entrambe le mani. La suola del piede destro dev'essere posta contro la parte interna del ginocchio sinistro;



- quest'esercizio provvede alla stabilità e al supporto di schiena, spalle e tendini. I talloni devono essere a contatto col terreno;



- get your back on track: per rendere più elastica la spina dorsale e prevenire la scoliosi, alzare il braccio sinistro (o destro) e la gamba destra in modo che siano in linea con la colonna vertebrale;



- per prevenire, o curare, il mal di ginocchia: estendere lentamente la gamba, fino a che non sia tesa;



- appoggiarsi, con una mano, ad un palo, posizionato a circa un metro di distanza, incrociando la gamba più distante. Le anche vengono gentilmente spinte verso il palo, mantenendo eretta la linea che le congiunge alle spalle.
Si può aumentare lo stretch posizionandosi ad una distanza maggiore dal palo.
Successivamente ripetere dall'altra parte;



- nel seguente esercizio, studiato per l'elasticità delle spalle, evitare di muovere il tronco mentre il gomito viene spinto all'indietro;



1.2. resistenza: è l'abilità di giocare ogni colpo con la **stessa forza** dall'inizio alla fine;
1.3. base aerobica: significa avere la capacità di **recuperare** in fretta tra un punto e l'altro. La resistenza e la base aerobica vengono curate nella fase di preparazione, perché senza questo tipo di allenamento verrebbe a mancare, in un match lungo e faticoso, anche la capacità di scattare.

Oltretutto la corsa prolungata migliora la circolazione sanguigna, facendo lavorare il muscolo del **cuore**. All'aria aperta si trovano condizioni di allenamento più reali, essendoci la presenza dell'attrito. Se possibile, evitare di correre su superfici troppo dure, che danneggiano talloni, polpacci e schiena. Un'ottima alternativa è il **nuoto**, che evita ai muscoli l'impatto con il terreno. Anche la bicicletta è indicata.

Attenzione che un allenamento basato molto sulla resistenza comporta una diminuzione della rapidità del giocatore. Un triatleta non sarà mai un gran tennista, dato che gli manca lo sprint.

Il tennis è uno sport che esige soprattutto la capacità di sprintare in pochi metri, non quella di correre allo stesso ritmo per ore ed ore;

1.4. potenza: lavora l'idoneità ad eseguire movimenti esplosivi velocemente e col minimo sforzo. Per esempio: compiere un efficace primo passo verso la palla.

La tonicità permette, anche alle parti cruciali del corpo, di prevenire gli infortuni.

Come viene generata la forza nel tennis?

Dal trasferimento del peso dalla parte bassa a quella alta del corpo. Siccome il colpo più forte corrisponde alla forza dell'anello più debole di questa catena, occorre sviluppare tutti i maggiori gruppi muscolari: gambe, addominali, petto, spalle e braccia.

Che peso usare?

Il peso deve essere leggero abbastanza da lasciarti fare tutte le ripetizioni senza fermarti, privilegiando la rapidità d'esecuzione all'entità dei chili sollevati. Però il peso dev'essere pesante abbastanza da impegnarti negli ultimi due sollevamenti.

Poi riposati circa 30 secondi e fai subito un altro esercizio.

Il lavoro in palestra, indirettamente, aumenta anche la propria resistenza.

Nel tennis vengono usati principalmente due tipi di forze:

1.4.1. forza di stabilità: usa un determinato numero di muscoli piccoli, che mantengono tutto in una posizione ottimale, come delle sospensioni.

Gli esercizi di stabilità vengono fatti con una physioball:



Chi ha subito un incidente, soffre di problemi alla schiena o di artrite, può beneficiare di un allenamento con questa particolare palla. I muscoli lavorano ricercando la stabilità, senza nemmeno accorgersene.

Posizionando la schiena sulla palla, provare a trascinarsi verso sinistra finché solo la spalla destra appoggi sulla palla. Poi rullare verso destra e continuare;

1.4.2. forza **propulsiva**: si riferisce all'abilità del giocatore di accelerare e decelerare la racchetta. Si usa ogni volta che si muove la racchetta, in particolare nel servizio. Ecco alcuni esercizi per aumentare la forza propulsiva:

- pressa per le gambe:



Aiuta la capacità di sprintare e arrestarsi. Va bene per la potenza generale della gamba.

La schiena deve restare attaccata allo schienale.

I piedi vengono posizionati alla larghezza delle spalle. Le dita puntano verso l'esterno.

Le gambe vanno piegate a 90°, poi lentamente i piedi vanno spinti contro la piattaforma sinché le gambe siano distese.

Tieni per un po', poi lentamente ritorna in posizione;

- pressa per i tendini:



Questa macchina lavora i spesso sottovalutati tendini, muscoli chiave per lo sprint, la stabilità, le palle basse e le corse all'indietro.

Occorre sollevare i piedi creando un angolo di 90°, mantenerlo per un momento e poi ritornare lentamente in posizione.

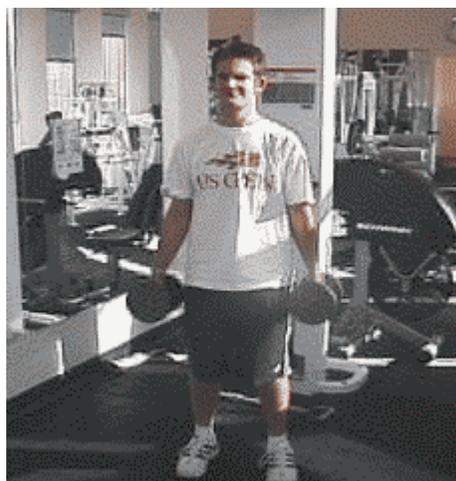
Attenzione a non iperestendere le ginocchia nella posizione di partenza;

- estensione delle anche



Usando la gamba per spingere la pressa all'indietro e verso il basso, si lavora l'estensione delle anche (che sono il centro da cui parte il colpo);

- squat



Questo esercizio lavora il mantenimento dell'equilibrio, i glutei, i quadricipiti, i tendini, i polpacci e gli estensori della schiena.

Piegare lentamente le ginocchia sino a che formino un angolo di 90° (per chi soffre di tendinite, il piegamento deve arrestarsi a 45-60°).

La schiena e la testa restano diritte.

Mantenere l'equilibrio;

- addominali



Aiutano in particolare a migliorare il servizio e lo smash.

Tenere i gomiti larghi, la testa in linea col collo e bloccarsi non appena si sentono dei crampi;

- seated row



Sviluppa i muscoli di spalle, braccia e schiena.

Tenere la schiena diritta e le gambe leggermente piegate. I palmi si guardano.

Spingi le mani verso il petto tenendo i gomiti attaccati al corpo.

Lentamente ritorna in posizione;

- flessioni



Rinforzano le spalle e il petto.
Abbassarsi lentamente fino a che le spalle non siano parallele al suolo. Quindi rialzarsi tendendo le braccia;

- bent over row



L'esercizio sviluppa i muscoli della schiena: i dorsali, i romboidi, il trapezio e il deltoide posteriore.
Esercizio: piegarsi su una panca piatta come nella foto e tenere la schiena diritta.
Sollevare il peso alzando i gomiti verso il soffitto sino a che tocchino gli addominali;

- impugnatura solida



Quest'esercizio sviluppa i muscoli del polso, la mano e l'avambraccio, cioè quelli che usiamo per impugnare la racchetta.

Tenere una pallina nel palmo della mano e stringerla fortemente. Rilasciarla e ripetere l'esercizio sino a che non si sente fatica nei muscoli del braccio;

1.5. agilità e velocità: cura l'idoneità a colpire da una base stabile.

Delle ricerche hanno dimostrato che in uno scambio avviene circa **un cambio di direzione ogni secondo**.

Di seguito elenco alcuni esercizi tipici.

Ricordarsi che, diminuendo il tempo di recupero tra un intervallo e l'altro, si renderà il lavoro più intenso. Allenando i tempi di recupero, nel tennis, si comincia a fare un salto di qualità;

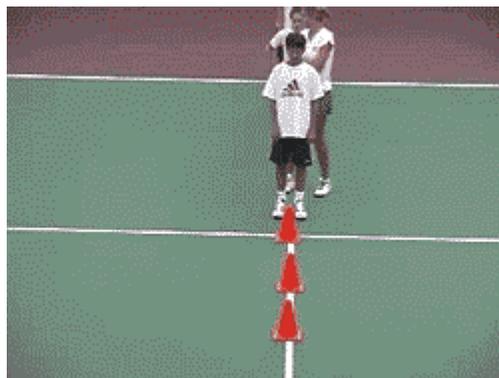
- start and stop



Questo drill lavora rapide partenze e arresti per poter arrivare prima, e con più coordinazione, sulla palla.

Partendo dal corridoio sinistro sprintare fino ad ogni linea (laterale sinistra, del servizio, laterale destra e corridoio destro), toccarla e ritornare ogni volta alla posizione di partenza;

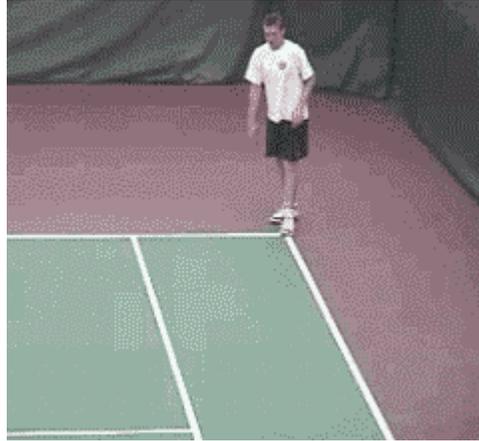
- salto dei coni



Questo drill sviluppa la forza esplosiva necessaria per le gambe.

Saltare in avanti a piedi pari sopra i coni. Si può aumentare la distanza tra un cono e l'altro per rendere l'esercizio più difficile;

- balzi laterali



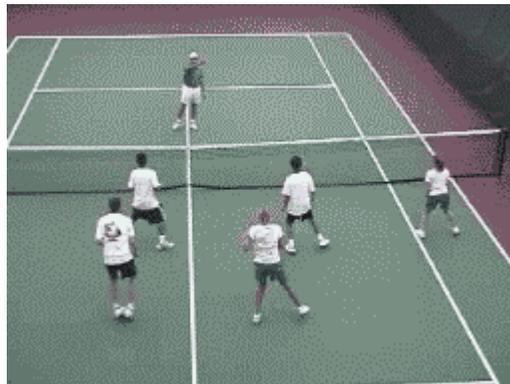
Scopo: aumentare la coordinazione e la forza esplosiva nelle gambe.

Drill: compiere dei balzi, avanzando, da una parte all'altra del corridoio fino a raggiungere il net. I cambiamenti di direzione devono avvenire rapidamente.

Dopo ogni balzo piegare leggermente le ginocchia e simulare una volée bassa.

Nel caso non si riuscisse a raggiungere le linee del corridoio, semplicemente provare a saltare il più lateralmente possibile;

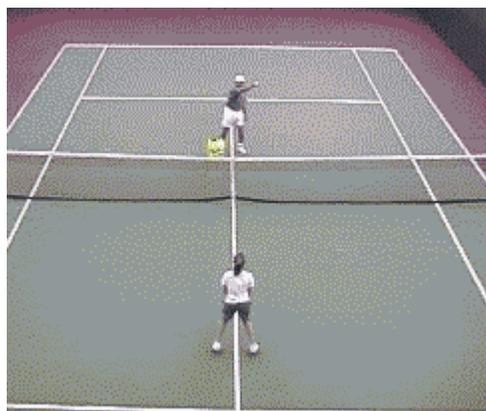
- scambi di direzione laterale



Questo drill migliora la rapidità nel cambiare direzione, similmente a ciò che avviene in uno scambio da fondocampo.

Simulare un lungo punto con molti cambiamenti di direzione;

- segui la palla

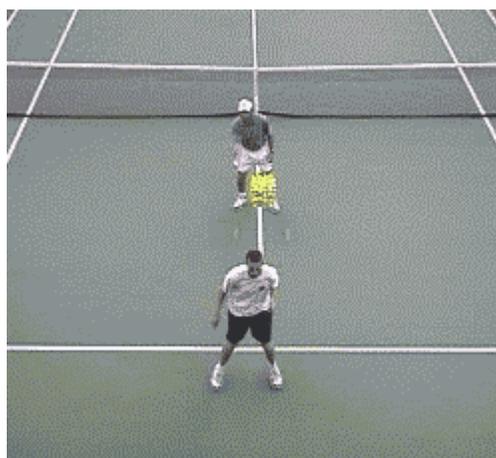


Scopo: migliorare la rapidità con cui si cambia direzione.

Drill: il partner (o il coach) tiene una palla in mano bene in vista. Non appena lui la muove, da una parte all'altra oppure in avanti e indietro, tu devi muoverti nella direzione designata.

Non tirare ad indovinare! Concentrati e reagisci;

- girati e cerca

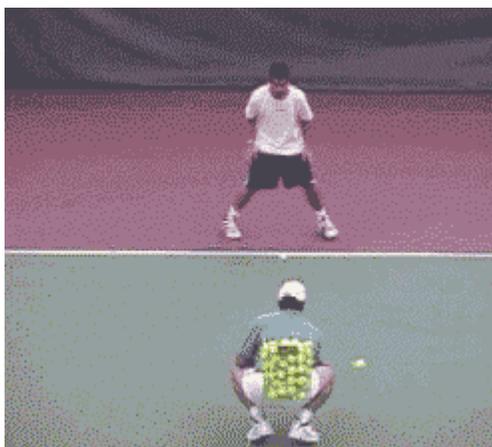


Qui s'impara ad effettuare una rapida ricerca, a migliorare l'esplosività verso la palla e a mantenere la coordinazione.

Drill: il giocatore si posiziona a distanza di tre metri dal partner, rivolgendogli le spalle.

Il partner lancia la palla e dice "giro" prima del rimbalzo della palla. Il giocatore si gira, riconosce la palla, reagisce e la afferra dopo il primo rimbalzo;

- palla rasoterra e lancio



Scopo: migliorare i movimenti laterali, la rapidità dei cambiamenti di direzione e la coordinazione.

Drill: il partner lancia una palla rasoterra da entrambi i lati. Il giocatore deve muoversi lateralmente, raggiungere la palla e rilanciarla indietro.

Il piegamento va fatto alle ginocchia, non alla cintola (o alla vita);

- dove cade la palla?

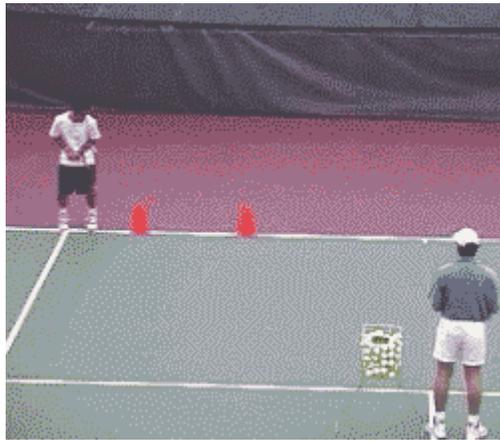


Scopo: sviluppare un primo passo più esplosivo verso la palla. Questo aspetto è molto importante nel tennis competitivo.

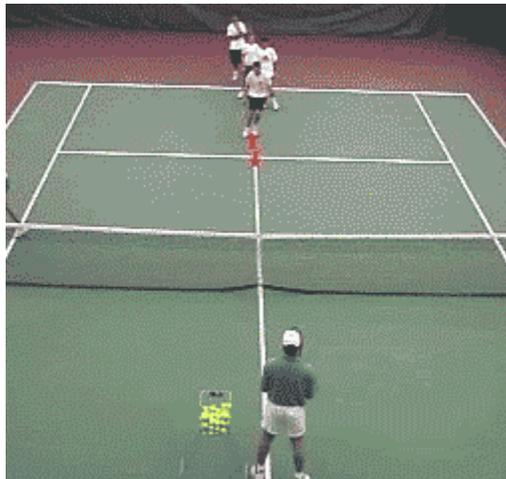
Drill: il partner lascia cadere una palla e il giocatore deve prenderla al primo rimbalzo, rilanciarla, ritornare in posizione e ripetere l'esercizio.

Eventualmente si può eseguire l'esercizio costringendo il giocatore a saltare uno o più coni, per un primo passo ancora più esplosivo.

Dopo aver saltato l'ostacolo, il giocatore può, al posto di prendere la palla con le mani, giocare un colpo con la racchetta (vedi foto seguente):



Dopo il salto degli ostacoli, si può giocare una volée: soprattutto per il gioco a rete è fondamentale raggiungere rapidamente il net:



- solo di diritto

Scopo: il diritto, nel gioco moderno, può e deve essere giocato da qualunque posizione. Questo esercizio cura la corretta ricerca della palla per giocare di diritto anche quando l'avversario gioca sul rovescio.

Drill: il coach ti muove da una parte all'altra, ma tu puoi solo colpire di diritto. Allenare sia la soluzione incrociata, che va ad attaccare il rovescio dell'avversario, sia quella lungolinea, in cui la palla compie un tragitto minore;

- transition drill



Scopo: cura l'abilità ad avanzare verso il net colpendo una varietà di colpi, chiudendo poi il punto con una volée.

Drill: il giocatore sprinta in avanti, partendo dalla linea di fondo, ed esegue lo split-step. Dopo la linea di servizio esegue una prima volée. Quindi avanza ancora e ne gioca un'altra. Poi, indietreggiando e lavorando bene con i piedi alla ricerca della palla, effettua uno smash;

- cross training: cerca di mimare i movimenti richiesti sul campo. Orientati verso sport che comprendano molti movimenti laterali, in avanti, indietro e cambiamenti di direzione (starts and stop).

La kickboxing offre la forza rotazionale di cui hai bisogno, per impiantare i piedi e possedere un base solida.

Lo yoga aumenta la coordinazione e diminuisce lo stress.

Lo spinning aumenta la resistenza senza stressare i muscoli.

Per il gioco di gambe (footwork): saltare la corda e scattare con i pesi.

Working out with... (alleniamoci con...):

Mirjana Lucic (Croazia) lavorava diligentemente per qualche giorno, poi calava di intensità. Cosicché la sua condizione non migliorava mai.

Ora il suo programma è il seguente:

- quattro ore di lavoro sul campo (due la mattina, due il pomeriggio);

- una/due ore di lavoro fuori dal campo in cui corre, sprinta e solleva i pesi.

Per evitare la noia, Mirjana si allena anche in piscina, in due modi:

a) jogging sul posto per 30 minuti, eseguendo salti, pugni (con le braccia distese in fronte), calci e sprints da una parte all'altra della vasca;

b) vasche: dai 250 ai 500 metri, alternando stile libero (che lavora spalle, schiena e tendini) e rana (per braccia, pettorali e giunzioni).

Mirjana ha affermato: "I risultati non sono arrivati subito, e c'è ancora tanto da fare"

Yevgeny Kafelnikov (Russia) partecipava a tanti eventi quanti nessun altro ed ha ammesso: "Ho dovuto ridurre le mie partecipazioni e lavorare maggiormente sul mio gioco, se volevo raggiungere il top. Mi sono deciso a modificare qualcosa"

Ha raddoppiato le ore di pratica fino a quattro ore al giorno, focalizzandosi sul miglioramento della capacità di colpire in corsa.

Il suo coach: "Non aveva la fiducia di giocare match combattuti, perché non era sufficientemente in forma". Allora, il coach, faceva correre Yevgeny da un angolo all'altro del campo, per affinare il suo transition game con drills di approccio.

Fuori dal campo Yevgeny:

- pedala 30 minuti, per riscaldarsi, su una bici stazionaria;
- solleva pesi leggeri per 30 minuti, concentrandosi sul rafforzamento dei muscoli della spalla;
- tre volte la settimana: finisce la sessione con degli sprints di 30 metri.

Venus Williams (USA):

- Venus solleva pesi tre volte la settimana, alle 6 di mattina, per 75 minuti. Lavora le braccia, le spalle e i tricipiti;
- lancia un pallone da football o una palla da baseball, **per 30 minuti!** Ciò le permette di migliorare il movimento del servizio;
- pratica anche della boxe, per migliorare i suoi riflessi alla volée;
- salta la corda per cinque minuti, ma ad un'intensità elevatissima;
- pratica il surf per migliorare la coordinazione (alle nostre latitudini, per migliorare l'equilibrio, specie su campi scivolosi, è indicato anche lo sci di fondo);

4.2. Alimentazione:

Alterare la percentuale di grasso del corpo significa costruire massa muscolare col sollevamento pesi e diminuire il grasso superfluo attraverso diete ed esercizi aerobici.

Al risveglio il corpo ha bisogno di uno slancio: c'è necessità di **glucosio** perché, altrimenti, permane una sensazione di sonno. Inoltre, senza colazione, il corpo diminuisce l'energia allo scopo di conservare più grasso.

Cosa mangiare? Avena, cereali, verdura, frutta.

L'importante è mangiare cibi **nutrienti**, non necessariamente calorici. Il cioccolato, lo zucchero e il burro sono calorici ma non nutrienti.

I **carboidrati forniscono energia** e vanno ingeriti prima e dopo lo sforzo, sottoforma di pane bianco, cereali, uva passa, proteine. Dopo un match il corpo ha bisogno di sostituirli il prima possibile e consumare 400 calorie nei 30 minuti successivi lo sforzo. Durante il match è consigliabile l'assunzione di barrette energetiche.

Per ogni mg di proteina che si consuma, vanno assunti 2 mg di carboidrati.

Le **vitamine** servono per convertire il cibo in energia, però esse non danno energia.

Bevi tanto: preidrattati la notte prima, in estate, per abituare il corpo all'assunzione di molti liquidi. Se ti stai idratando bene, l'urina dev'essere chiara.

I minerali aiutano ossa e denti: in particolare il fosforo, il magnesio e il calcio, il quale permette, inoltre, ai muscoli di contrarsi, rilassarsi e distendersi, compreso il cuore.

Il ferro è molto importante, soprattutto per le donne, per il trasporto dell'ossigeno attraverso il sangue.

La creatina è un integratore che fornisce energia per esercizi che durano 10-15 secondi e va presa solo qualche giorno prima del torneo. Poi smettere di consumarla, e comunque, non ingerirla per più di quattro periodi all'anno. Controeffetti della creatina: crampi e vomito.

Nel circuito professionistico Mary Pierce è risaputo farne un uso ripetuto, senza tuttavia accusare dolori.

Anche i calciatori, consigliati dal preparatore atletico, la usano per aumentare di tonicità.



Nella foto: Patrick Kluivert, Olanda.

Patrick Kluivert non è il simbolo della creatina. Ho solo voluto fargli un omaggio dato che lo stimo come calciatore. Sta dimostrando tutto il suo valore, essendo, attualmente, il capocannoniere della Liga spagnola (peccato che questo non accadeva quando giocava nel Milan!).

Per chi vola in aereo è consigliato l'uso di melatonina.

L'uso di DHEA (pare faccia aumentare la massa muscolare) è sconsigliato perché sinora gli esperimenti sono stati condotti solo su animali.

In ogni caso è meglio consultare un dietologo per stabilire la dieta migliore da seguire.

4.3. L'allenamento periodizzato:

Esso massimizza tutti gli elementi appena considerati (flessibilità, resistenza, attività aerobica, potenza, agilità, velocità e alimentazione) in un programma di allenamento composto di **quattro fasi**:

3.1. fase di preparazione: sviluppa la resistenza e la base aerobica con corse (o nuotate) dalla lunga durata, per 3-4 volte alla settimana al 70-85 % delle proprie capacità massime.

Inoltre viene sviluppata una base di potenza, col sollevamento pesi: praticare 2-3 volte la settimana, con almeno un giorno di riposo tra una sessione e l'altra. Ogni peso va alzato 10-15 volte e ogni esercizio va ripetuto.

In questa fase c'è il tempo per sperimentare, sul campo, nuovi colpi e strategie;

3.2. fase di precompetizione: mantenere la base aerobica, ma diminuendo l'allenamento fino a un paio di sessioni settimanali, ancora al 70-85% delle capacità cardiache.

Il volume del lavoro in palestra viene ridotto, ma aumenta l'intensità: cioè, le ripetizioni calano ma il peso e la velocità s'intensificano. Invece di tre ripetizioni da 15 sollevamenti, ecco ora due ripetizioni da 8 sollevamenti, con meno tempo di recupero tra un esercizio e l'altro;

3) fase di competizione: si può sostenere un vero picco nelle performances per **sole tre settimane**. Ancora ridurre il volume ma lavorare ad alta intensità;

4) fase di recupero attivo: appendi la racchetta al chiodo per qualche giorno e pensa ad altro. Mantieni il livello di fitness e soprattutto cerca di divertirti.

Adesso sei pronto per il prossimo programma di allenamento, di quattro fasi, di nuovo lavorando, nella prima fase, anche sui miglioramenti tecnici dei tuoi colpi.

L'allenamento fisico va sempre curato anche **prima** di scendere in campo. Allo scopo di prevenire gli infortuni e svegliare il corpo, il quale sarà più pronto ad eseguire scatti e cambiamenti di direzione.

Inizialmente correre a basso ritmo per qualche minuto (oppure saltare la corda, che è portatile e simula gli scatti), **fino al comparire di un leggero sudore**.

Poi eseguire qualche scatto in avanti e in dietro, simulando l'esecuzione dei colpi.

Poi, a caldo, fare lo stretching per tre-quattro minuti.

Mai sottovalutare l'importanza di un corretto riscaldamento. Correre per qualche minuto conferisce (non toglie) energia, perché avviene il **rilascio di cortisone, il quale diminuisce i tempi di reazione**.

In questa fase concentrarsi sul match che si sta per giocare, fino a sentire la giusta motivazione.

Anche **dopo** aver giocato occorre sciogliere i muscoli e fare lo stretching, dato che segnali di sforzo (acido lattico) vengono lasciati dall'impatto della pallina sul tuo corpo.

Un **supporto** può essere necessario perché il muscolo attorno all'arto ferito può non essere in grado di supportare la giuntura.

I supporti per gli arti esistono di tre tipi:

- riabilitativi: quando si è reduci da un infortunio;
- funzionali: usati quando si riprende, dopo lungo tempo, l'attività;
- profilattici: riducono il rischio prima che ciò avvenga.

Che cosa occorre curare nella scelta dei supporti?

- comfort: il materiale dev'essere soft;
- la compressione deve avvenire dove veramente ce n'è bisogno;
- aggiustabilità: dev'essere possibile variare la tensione, la compressione e la forza necessarie;
- il supporto deve trattenere calore, dato che esso aiuta a guarire.

Non dimenticare che il supporto, da solo, non serve a nulla se, a sua volta, non viene supportato da un **buon allenamento**.

Alcune **fonti** per il materiale di questo capitolo:

Gli **articoli** e le **foto** sono stati tratti dalla sezione 5 ("Fitness and health") della "lesson library", al sito www.tennisone.com. Gli studi sono del Dr. Paul Roetert (foto).

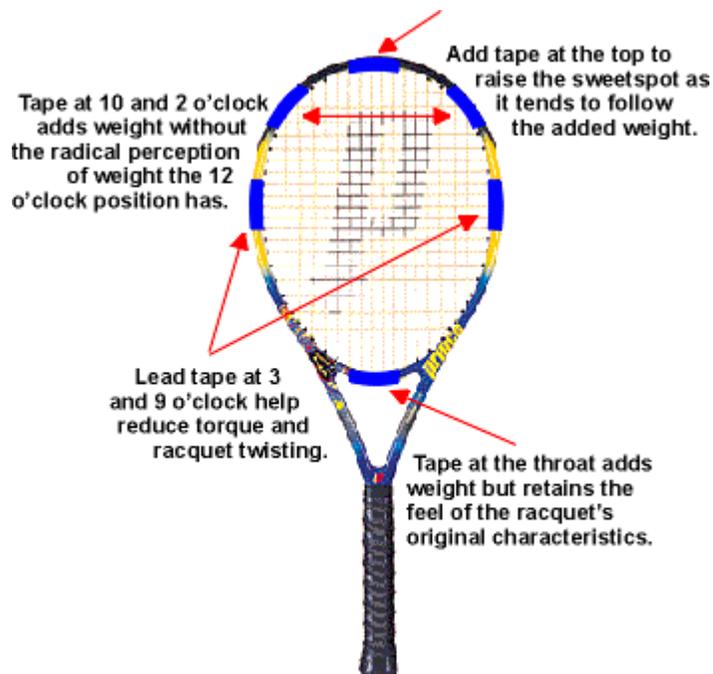


CAPITOLO 5:

MATERIALE

5. Materiale

- 5.1. Telaio
- 5.2. Grip
- 5.3. Cordaggio
- 5.4. Scarpe



5.1. Telaio

È raro trovare un giocatore, a livello professionistico, che non abbia apportato nessuna modifica al suo telaio.

Il peso addizionale può influenzare la locazione dello sweetspot (zona del piatto corde in cui risiede il maggior controllo): esso infatti tende a seguire la massa. Se un tennista colpisce la maggior parte dei colpi nella parte alta del piatto corde, è di aiuto piazzare del peso in quell'area.

Aggiungendo peso nella parte alta del telaio, lo stress al gomito si riduce, dato che la massa risiede verso la testa della racchetta.

Consiglio: continuare ad aggiungere del piombo fino a che la racchetta non sia troppo pesante. Quindi cominciare a levarne un po'. Perciò è meglio acquistare una racchetta leggera, che può venire adattata con l'aggiunta del carico necessario, piuttosto che una già pesante, dato che non le può essere levato del peso.

Chi usa racchette superleggere al carbonio e col peso in testa, deve evitare di aggiungerne altro nella parte alta del telaio. Il peso, semmai, va aggiunto al centro o sul manico.

Aggiungendolo al centro permette di facilitare il controllo ed aumentare la potenza, senza variare la locazione dello sweetspot.

Altre osservazioni:

- più le racchette sono pesanti, rigide, larghe e lunghe, maggiore è la potenza, più ampio è lo sweetspot e minori sono le vibrazioni che il braccio subisce. Ciò significa che il tennista deve giocare con la racchetta più pesante, rigida, larga e lunga per lui possibile, pur riuscendo a manovrarla con facilità;

- il peso complessivo della racchetta indica la forza con cui essa si muove in avanti;

- lo "swingweight", per esempio il valore **5.3** della Wilson Hyper Carbon, è una misura della forza necessaria per muovere la testa della racchetta lungo il punto di contatto. Più questo numero è alto, più la racchetta ha il peso in testa;

- la stabilità torsionale segnala quanto una racchetta è stabile al momento dell'impatto. Spesso un giocatore, per ottenere più controllo, passa ad impugnatura (grip) più ampia anziché aumentare la stabilità torsionale della racchetta;

- lo sweetspot si riferisce all'area del piattocorde in cui risiedono potenza e controllo direzionale. In genere lo sweetspot è collocato al centro delle corde. È importante conoscerlo perché un giocatore dovrebbe colpire in quell'area la maggioranza dei suoi colpi. Un modo per capire dove viene colpita la maggioranza dei colpi, è osservare in quale luogo le corde sono più danneggiate;

- ovunque il peso venga aggiunto, ciò permette di ridurre lo shock del colpo e conseguentemente far calare il dolore al gomito;

- aggiungere peso sul manico (sotto l'overgrip) significa rendere la racchetta più stabile, senza perdere nulla per quanto riguarda la manovrabilità;

- ogni volta che la palla viene colpita, le fibre contenute nel telaio della racchetta si rompono. Quando una corda si rompe, la racchetta muta leggermente di forma, rompendo ancora più fibre. Il risultato finale è che dopo un certo periodo il telaio si "stanca" e diventa "morto". Ciò avviene ancora più in fretta se si sta giocando spesso, si colpisce la palla con molta forza o si rompono molte corde.

Una volta che il telaio raggiunge questa condizione, è tempo di cambiarlo.

5.2. Grip

Un leggero aumento dell'ampiezza dell'impugnatura può ridurre il dolore al gomito. Perché? La testa della racchetta diventa più stabile nei colpi da fondocampo e, conseguentemente, la forza d'impatto viene ridotta.

Tuttavia un grip più largo riduce il potenziale d'azione del polso nel servizio e nello smash.

5.3. Cordaggio

L'ideale è avere una corda soft e sottile, in quanto essa scava più in profondità tra i peli della pallina, producendo in un aumento di controllo.

Questo tipo di corda è anche molto elastica, cosicché si riduce lo shock trasmesso al braccio al contatto.

Tensioni minori fanno calare le vibrazioni al braccio.

Lo svantaggio è che, più la corda è sottile, prima essa si rompe.

Come si fa a capire quando le corde stanno per rompersi?

Muovi una corda verticale: se questa lascia un segno sulla corda orizzontale più profondo di un quarto del suo diametro, allora sta per rompersi.

Altre osservazioni:

- meno corde sono presenti sul telaio (cioè la densità delle corde è bassa), più potenza viene generata;
- in genere ciò che produce più potenza, assorbe anche uno shock maggiore all'impatto;
- stirare le corde prima della cordatura, aiuta a ridurre la perdita di tensione.

5.4. Scarpe

Innanzitutto le scarpe da tennis devono essere durature e leggere, in modo da non compromettere l'agilità negli spostamenti.

Inoltre devono offrire un atterraggio soffice e un contatto costante col terreno, per mantenere stabilità, bilanciamento e allineamento. Perciò è meglio diffidare di quelle scarpe che, per motivi forse estetici, hanno la suola tagliata al centro.

Altre notazioni:

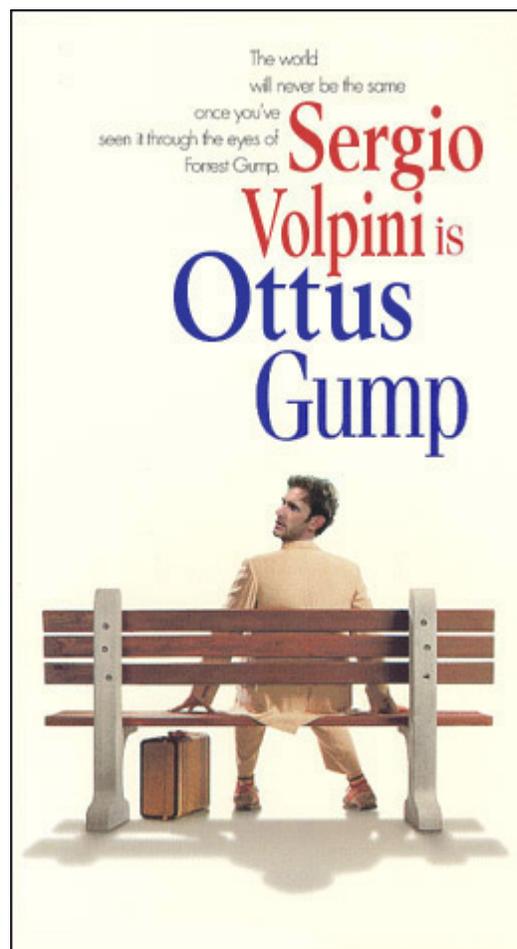
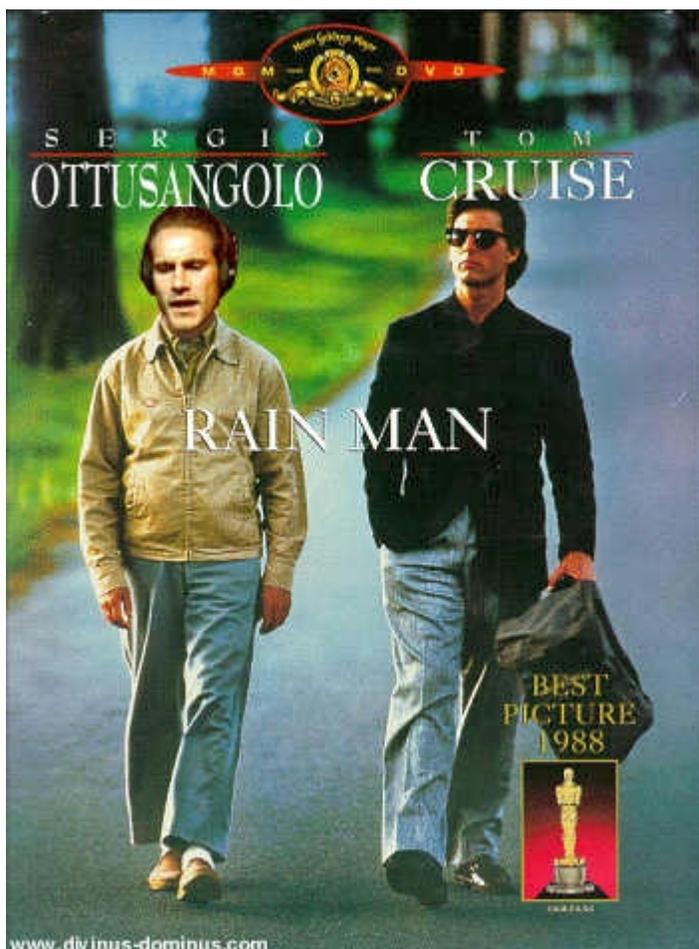
- per la terra rossa, evitare soles che trattengono la sabbia. Devono essere a spina di pesce, in grado anche di fornire la giusta trazione.
- è importante anche che la scarpa abbia l'alluce allungato, per togliere pressione al piede quando si è in scivolata o in allungo.
- scarpe con un materiale che permette al piede di respirare, sono da preferire;
- più la scarpa è leggera, meglio si corre. Eppure, in genere, le scarpe da tennis sono più pesanti di quelle da jogging. Perché? Sono composte da tutta una serie di protezioni, supporti e soles. Nel tentativo di renderle più leggere, i produttori hanno, ultimamente, spostato il baricentro verso il centro. Il piegamento naturale, però, avviene più avanti. All'acquisto, perciò, verificare che il baricentro non sia stato troppo spostato;
- usa delle scarpe che si adattino alla superficie su cui stai giocando.

Ho messo dentro tutto? Cos'altro bisogna aggiungere nella borsa prima di partire per giocare una partita di tennis?

- magliette: cambiare T-shirt è il modo più veloce per aiutarti a sentirti meglio sul campo;
- calzini: cambiarli tra un set e l'altro offre ai piedi maggiore protezione e comfort;
- polsini: permettono di fermare il sudore evitando che l'impugnatura diventi scivolosa;
- asciugamani: asciuga il sudore e rinfresca le idee;
- occhiali da sole e cappellino: per proteggersi dai raggi ultravioletti;
- una bottiglia d'acqua: bisogna idratarsi sempre, non solo quando si ha sete;
- palline: se si pratica da soli contro il muro è meglio usare delle soft balls, dato che non ritornando indietro velocemente riproducono meglio la sensazione di giocare uno scambio.

Alcune **fonti** per le informazioni raccolte in questo capitolo:

- la sezione "equipment" che si trova al sito www.tennis.com , che propone anche interessanti studi sul fitness e sull'alimentazione;
- consigli utili al sito <http://users.telerama.com/~johnv/tennis/tennis12.htm> .



Visto che non sapevo come completare questa pagina, ho pensato di dare spazio al mitico Ottusangolo! Lo so, non c'entra niente col tennis. Ma mi andava di farlo lo stesso. A chi non avesse gradito l'intrusione, chiedo scusa. Per la cronaca, le immagini sono tratte dal sito www.maidireweb.it .

CAPITOLO 6:

INSEGNAMENTO E

PUBBLICHE

RELAZIONI

6. Insegnamento e pubbliche relazioni

6.1. Insegnamento

6.2. Pubbliche relazioni



Nella foto: Marc Rosset e Jelena Dokic, con un piccolo allievo, al Kid's day di Miami.

6.1. L'insegnamento ai bambini:

Spesso, i bambini non riescono a concentrarsi per più di 45 minuti. Se la lezione dura 60 minuti, gli ultimi 15, a volte, non funzionano bene. L'infante, in questo caso, abbandona l'allenamento stanco e con l'immagine che la sessione era difficile e noiosa.

A quell'età, fino a 10-13 anni, bisogna divertirsi, in modo che il miglioramento possa avvenire più rapidamente.

Allo stesso tempo, l'insegnante deve immediatamente correggere l'allievo. Sia dal punto di vista tecnico che da quello tattico.

Ecco alcuni consigli per rendere una lezione efficace:

- la prima cosa da fare, per cominciare una lezione, è un gioco. In tal modo i ragazzi giocheranno di buona luna. Il gioco deve anche terminare la lezione;
- decidi lo scopo degli esercizi; un buon coach si pone sempre un obiettivo per ogni esercizio. Infatti, se l'allievo non ne percepisce l'utilità, oltre a non essere motivato, poi non lo applica;
- aggiusta (o elimina) un drill in modo da renderlo più adatto alla situazione. Per esempio: l'esercizio può continuare anche se la rimbalza due volte o se finisce out;
- la durata di ogni esercizio dev'essere breve: chi ha sei anni non può concentrarsi per più di due minuti. La soluzione è ripetere l'esercizio più volte, prendendo anche molte pause;
- il coach dimostra: ciò diminuisce le possibilità di errore ed evita di dover spiegare tutto in dettaglio. Anche nel riscaldamento, il maestro partecipa. Altrimenti il bambino non lo farà di sua iniziativa;
- comincia piano: gli allievi devono aver l'impressione di riuscire sin dall'inizio. Una volta che il drill funziona, l'intensità può venire aumentata;
- il coach interagisce: è una buona idea quella di camminare vicino al giocatore durante l'esercizio. Così la sua motivazione aumenta. È anche importante che il giocatore senta di poter riuscire, perciò il coach deve incoraggiarlo e trovare il drill adeguato che possa sfruttare le sue capacità;
- quando l'allievo si stanca:
 - a) dire il numero di palle/tempo rimanente;
 - b) offrire una ricompensa (bibita);
 - c) aggiungere un nuovo livello o una nuova situazione al drill;
 - d) sfruttare un immediato interesse del ragazzo verso l'allenamento di un particolare colpo, ponendo in secondo piano il programma.

6.2. Le pubbliche relazioni:

Promuoviti fuori dal campo: i soci vogliono essere invitati a **partecipare** nelle diverse attività del club. Se essi si integrano, resteranno membri del club.

Quando si scrive una **lettera** ai soci, ricordarsi di:

- essere brevi;
- essere precisi;
- rendere lo scopo immediatamente chiaro;
- favorire la creatività, con loghi originali per il programma di tennis;
- eventualmente, personalizzare la copia per il socio che legge;

- fissare i termini per iscriversi alle manifestazioni.

Altre informazioni che possono essere date:

- le biografie degli insegnanti;
- le regole del club;
- un'agenda con le manifestazioni del club;
- eventuali facilitazioni o sconti per l'acquisto in determinati negozi;
- cambiamenti d'orario;
- un articolo scritto dal presidente.

In grassetto vanno marcate le informazioni più importanti (evitando, però, di scrivere tutto in maiuscolo).

Il formato deve essere costante.

Non bisogna completare ogni spazio della lettera con disegni o altro.

Alcune **fonti** per la stesura di questo capitolo:

- "The right approach to practice drills", di Stefan Lundgren (www.tennisone.com);
- "Power up your promotions", da www.advantageuspta.org.

CAPITOLO 7:

CONCLUSIONE



Nella foto: Rosset e Federer, a Marsiglia, nel febbraio 2000 , nella **prima** finale tutta elvetica nella storia del circuito Atp. Risultato: 2-6 6-3 7-6 a favore di "Pippo", che per l'occasione festeggia con la maglia dell' OM, la sua squadra di calcio preferita.

Giunti al termine di questo viaggio, che ci ha portati alla ricerca delle qualità, che occorre possedere, per giocare un tennis competitivo, vediamo di fare una sintesi di ciò che si è imparato (o che, magari, già si sapeva):

- dal punto di vista **tattico** (capitolo 2), è meglio costruire un gioco che si fonda sui propri punti forti e, con questi, attaccare quelli deboli dell'avversario.

Inoltre è importante allenarsi molto a colpire in movimento, cioè in una situazione che simuli meglio la realtà del match, giocando sempre un tennis percentuale (vedi neutral tennis).

Il salto di qualità lo si compie esercitando una pressione continua sull'avversario, cioè con un'attitudine mentale positiva e muovendo costantemente i piedi verso la palla.

L'aspetto mentale va curato, innanzitutto scendendo sempre in campo con la voglia di giocare: altrimenti non avrebbe senso correre dietro ad una pallina, per ore e ore, in condizioni climatiche (specie in estate) non sempre facili.

Nel doppio occorre essere offensivi e controllare il centro, costringendo l'avversario a giocare il passante negli angoli;

- dal punto di vista **tecnico** (capitolo 3), sintetizzando, consiglio di usare un movimento semplice e compatto. L'angolo tra il braccio e la racchetta non deve variare durante lo swing.

Il movimento dev'essere continuo, infinito, simile ad un 8 rovesciato. Il centro, da cui lo swing ha inizio, sono le anche.

Colpendo la palla sul piano posto a 45° dalla linea delle spalle, il controllo è maggiore.

Il peso va spostato sul piede anteriore prima di portare in avanti la racchetta.

Dopo l'impatto accompagnare bene, come se, per la racchetta, ci fossero dei gradini da salire.

Usare gli effetti contro chi non anticipa bene. Tuttavia, nell'esecuzione in topspin, non colpire solo verso l'alto, bensì verso l'avanti-alto (usando solo il 10 % di effetto);

- una adeguata **preparazione fisica**, seguita da una corretta **alimentazione** (capitolo 4) permette di arrivare bene sulla palla, riuscire a mantenere l'offensiva in uno scambio e resistere a match lunghi.

Occorre seguire un ciclo composto da quattro fasi. Quella competitiva, cioè la fase di picco della preparazione, dura solo tre settimane.

Ogni volta che si gioca, prima e dopo l'allenamento o il match, è necessario eseguire un riscaldamento (rispettivamente un defaticamento), al fine di migliorare la reattività e prevenire gli infortuni;

- la riuscita di una stagione dipende anche dalla cura del **materiale** (capitolo 5);

- **insegnare** non è facile, ci vuole pazienza. Ma con un buon metodo si può evitare un gran dispendio di energie.

La cura delle **pubbliche relazioni** permette di invogliare più soci alla partecipazione delle attività del club (capitolo 6).

Per finire, lasciatemi dire che il tennis è un gioco. È giusto impegnarsi e voler migliorare, ma senza la voglia di divertirsi che senso ha scendere in campo?

In ogni caso i miei sono consigli personali, frutto di un mio modo di vedere le cose.

È chiaro che ciò che ho scritto non è mica il vangelo. Mi posso sicuramente sbagliare.

E, comunque, il fatto che abbia deciso di scrivere questi appunti, è nato dalla presa di coscienza che stavo commettendo troppi errori, sul campo e fuori.

Perciò le osservazioni e le critiche che ho menzionato, sono rivolte prima di tutto a **me stesso**.

Grazie a questo lavoro, penso di aver fatto maggior chiarezza nel mio gioco e ora riesco a controllarmi meglio. Tuttavia ci sarebbe ancora molto da migliorare, dato che il salto di qualità si compie un passo per volta (basta avere voglia, tempo e pazienza). A questo proposito, ci tengo a fare una richiesta: coloro che, per loro sventura, mi dovessero vedere giocare e commettere quegli errori che, precedentemente, avevo raccomandato di non fare, sappiano che non è che li sto commettendo perché ho cambiato filosofia di gioco. Semplicemente sto giocando male.

Grazie a tutti per aver letto questi appunti e, per qualsiasi richiesta di informazioni, domande, critiche o commenti, mi farebbe molto piacere se mi scriveste all'indirizzo:

sifa-acierno@ticino.com

oppure potete scrivermi a:

Giuliano Acierno

via Rodari 8

6900 Lugano

Telefono: 091/9671750

Ciao!