

Indice

- Colophon
- Introduzione
- 1. o. o. Fondamenti del Tennis
 - 1. 1. o. Tecnica e Movimento
 - 1. 1. 1. Padroneggiare i colpi base
 - 1. 1. 2. Ottimizzare il lavoro delle gambe
 - 1. 1. 3. Sviluppare variazioni di colpi
 - 1. 1. 4. Migliorare le tecniche di servizio
 - 1. 2. o. Attrezzatura e Materiali
 - 1. 2. 1. Scelta della racchetta e cordatura
 - 1. 2. 2. Scarpe da tennis e abbigliamento
 - 1. 2. 3. Nastri per impugnatura e accessori
 - 1. 2. 4. Scelta delle palle e caratteristiche
 - 1. 3. o. Preparazione al gioco
 - 1. 3. 1. Esercizi di riscaldamento
 - 1. 3. 2. Routine di stretching
 - 1. 3. 3. Preparazione mentale
- 2. o. o. Conduzione tattica del gioco
 - 2. 1. o. Strategie di gioco
 - 2. 1. 1. Stile di gioco offensivo
 - 2. 1. 2. Tattiche difensive
 - 2. 1. 3. Posizioni e percorsi di corsa

- 2. 1. 4. Sviluppare un piano partita
- 2. 2. 0. Analisi dell'avversario
 - 2. 2. 1. Riconoscere i punti deboli
 - 2. 2. 2. Identificare gli schemi di gioco
 - 2. 2. 3. Adattamenti tattici
- 2. 3. 0. Conquista del punto
 - 2. 3. 1. Piazzare i colpi vincenti
 - 2. 3. 2. Ottimizzare il gioco a rete
 - 2. 3. 3. Sfruttare le opportunità di break

3. 0. 0. Allenamento mentale

- 3. 1. 0. Capacità di concentrazione
 - 3. 1. 1. Tecniche di focalizzazione
 - 3. 1. 2. Controllo delle distrazioni
 - 3. 1. 3. Resistenza mentale
- 3. 2. 0. Fiducia in se stessi
 - 3. 2. 1. Visualizzazione del successo
 - 3. 2. 2. Dialoghi interiori positivi
 - 3. 2. 3. Ottimizzare il linguaggio del corpo
- 3. 3. 0. Preparazione alla competizione
 - 3. 3. 1. Gestire le situazioni di pressione
 - 3. 3. 2. Controllo delle emozioni
 - 3. 3. 3. Routine di gara

4. 0. 0. Ottimizzazione della performance

- 4. 1. o. Allenamento della condizione fisica
 - 4. 1. 1. Sviluppo della resistenza
 - 4. 1. 2. Allenamento della velocità
 - 4. 1. 3. Sviluppo della forza
 - 4. 1. 4. Promozione della mobilità
- 4. 2. o. Pianificazione dell'allenamento
 - 4. 2. 1. Periodizzazione dell'allenamento
 - 4. 2. 2. Gestione del carico
 - 4. 2. 3. Selezione degli esercizi
- 4. 3. o. Diagnostica delle prestazioni
 - 4. 3. 1. Analisi del movimento
 - 4. 3. 2. Test delle prestazioni
 - 4. 3. 3. Controllo dello sviluppo
- Fonti
- Fonti delle immagini

Artemis Saage

Tennis Tecniche: Manuale Tennis per il Successo nel Campo

**Il libro di tennis completo per padroneggiare
tecnica, tattica e preparazione mentale - Una
guida pratica per giocatori di tutti i livelli**

150 Fonti

14 Foto / Grafica

20 Illustrazioni

Colophon

Saage Media GmbH
c/o SpinLab – The HHL Accelerator
Spinnereistraße 7
04179 Leipzig, Germany
E-Mail: contact@SaageMedia.com
Web: SaageMedia.com
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editore: Saage Media GmbH

Pubblicazione: 01.2025

Design della copertina: Saage Media GmbH

ISBN Brossura: 978-3-384-48571-7

ISBN Ebook: 978-3-384-48572-4

Note legali / Avvisi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

I link esterni e i riferimenti alle fonti elencati in questo libro sono stati verificati al momento della pubblicazione. L'autore non ha alcuna influenza sulla progettazione e sui contenuti attuali e futuri delle pagine collegate. Il fornitore del sito web collegato è l'unico responsabile per contenuti illegali, errati o incompleti e per danni derivanti dall'uso o dal mancato uso delle informazioni, non chi fa riferimento alla rispettiva pubblicazione tramite link. Tutte le fonti esterne utilizzate sono elencate nella bibliografia. Nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti di fonti esterne. Gli operatori delle fonti citate sono gli unici responsabili del loro contenuto. Immagini e fonti di terzi sono contrassegnate come tali. La riproduzione, l'elaborazione, la distribuzione e qualsiasi tipo di sfruttamento al di fuori dei limiti del diritto d'autore richiedono il consenso scritto dell'autore o del creatore.

I riferimenti alle fonti e le citazioni contenuti in questo libro sono stati accuratamente ricercati e riprodotti nel loro significato essenziale. L'interpretazione e la presentazione dei contenuti citati riflettono il punto di vista dell'autore e non necessariamente coincidono con l'intenzione o l'opinione degli autori originali. Nel caso di citazioni concettuali, i messaggi chiave delle fonti originali sono stati incorporati nel contesto di quest'opera secondo scienza e coscienza, ma potrebbero differire dalle formulazioni e sfumature di significato originali a causa della trasposizione e semplificazione. Tutte le fonti utilizzate sono elencate completamente nella bibliografia e possono essere consultate nell'originale. La responsabilità dell'interpretazione e dell'inserimento contestuale dei contenuti citati è dell'autore di questo libro. Per questioni scientifiche e informazioni dettagliate, si raccomanda di consultare le fonti originali. L'autore si è sforzato di presentare argomenti scientifici complessi in modo comprensibile al pubblico generale. Non si possono escludere semplificazioni e generalizzazioni. Non si può garantire l'accuracy tecnica e la completezza delle presentazioni semplificate. La riproduzione concettuale delle citazioni e delle conoscenze scientifiche avviene secondo scienza e coscienza nel rispetto del diritto di citazione ai sensi del § 51 della legge sul diritto d'autore. Nella semplificazione e trasposizione e, se necessario, traduzione di contenuti scientifici in un linguaggio comprensibile al pubblico generale, potrebbero perdersi sfumature di significato e dettagli tecnici. Per scopi accademici e per l'uso come riferimento scientifico, si raccomanda espressamente di fare riferimento alle fonti originali. La presentazione semplificata serve esclusivamente all'informazione divulgativa.

Le metodologie di allenamento, le tecniche e le strategie per il tennis contenute in questo libro sono state accuratamente ricercate e si basano su anni di esperienza. Tuttavia, non possiamo garantire l'efficacia dei metodi descritti o il raggiungimento di specifici obiettivi di prestazione. L'attuazione degli esercizi e delle raccomandazioni di allenamento avviene a proprio rischio. L'autore e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per eventuali infortuni o danni alla salute che potrebbero derivare dall'applicazione delle tecniche descritte. Prima di intraprendere un intenso allenamento di tennis, si raccomanda di consultare un medico e di verificare il proprio stato di salute. Le tecniche di allenamento mentale non sostituiscono una consulenza psicologica professionale. Le metodologie di allenamento e i concetti tattici menzionati possono evolversi nel tempo. Le informazioni sono aggiornate al momento della stampa. Tutti i nomi di marchi e marchi registrati citati nel libro sono di proprietà dei rispettivi titolari. La menzione di prodotti e marchi serve esclusivamente a scopi informativi. Le citazioni delle fonti relative a studi e letteratura specialistica possono essere trovate nell'appendice del libro. Non si garantisce l'accuracy delle fonti esterne. Per un'assistenza personalizzata nell'allenamento, si raccomanda di collaborare con allenatori di tennis qualificati e psicologi dello sport. Questo libro non sostituisce l'assistenza personale da parte di esperti del settore.

Questo libro è stato creato utilizzando l'intelligenza artificiale e altri strumenti. Tra l'altro, sono stati utilizzati strumenti per la ricerca, la scrittura/redazione e la generazione di illustrazioni decorative. Nonostante i controlli, non si possono escludere completamente gli errori. Vorremmo sottolineare che l'uso dell'IA serve come strumento di supporto per offrire ai nostri lettori un'esperienza di lettura di alta qualità e stimolante.

Questo libro è stato tradotto dal tedesco. Non si possono escludere completamente deviazioni dall'originale o errori di traduzione. Tutte le fonti citate nel libro sono disponibili in inglese. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali imprecisioni o malintesi di contenuto derivanti dalla traduzione.

Cari lettori,

vi ringrazio di cuore per aver scelto questo libro. Con la vostra scelta mi avete dato non solo la vostra fiducia, ma anche parte del vostro prezioso tempo. Lo apprezzo molto.

Il tennis è più di una semplice tecnica: è un complesso intreccio di abilità fisiche e forza mentale. Molti giocatori padroneggiano i colpi di base, ma falliscono in situazioni decisive a causa del loro stato mentale o dell'orientamento tattico. Questo manuale pratico collega per la prima volta in modo sistematico gli aspetti tecnici, tattici e mentali dello sport del tennis. Imparerete come adattare la vostra strategia di gioco a diversi tipi di avversari, gestire con sicurezza le situazioni di pressione e sviluppare intenzionalmente la vostra forza mentale. Dalla scelta ottimale della racchetta alla preparazione per le competizioni, il libro offre metodi collaudati per il vostro gioco di tennis di successo. La combinazione di conoscenze approfondite e esercizi immediatamente applicabili vi trasformerà in un giocatore di tennis completo, capace di mantenere la calma anche nelle situazioni critiche. Scoprite ora come elevare il vostro gioco di tennis a un nuovo livello - con strategie scientificamente fondate per corpo e mente.

Vi auguro ora una lettura stimolante e illuminante. Se avete suggerimenti, critiche o domande, apprezzo il vostro feedback. Solo attraverso uno scambio attivo con voi lettori le future edizioni e opere potranno diventare ancora migliori. Restate curiosi!

Artemis Saage
Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

Introduzione

Per offrirvi la migliore esperienza di lettura possibile, desideriamo familiarizzarvi con le caratteristiche principali di questo libro. I capitoli sono disposti in ordine logico, permettendovi di leggere il libro dall'inizio alla fine. Allo stesso tempo, ogni capitolo e sottocapitolo è stato concepito come un'unità indipendente, così potete anche leggere selettivamente sezioni specifiche di particolare interesse. Ogni capitolo si basa su un'accurata ricerca ed è corredata di riferimenti completi. Tutte le fonti sono direttamente collegate, permettendovi di approfondire l'argomento se interessati. Anche le immagini integrate nel testo includono appropriate citazioni delle fonti e collegamenti. Una panoramica completa di tutte le fonti e dei crediti delle immagini si trova nell'appendice collegata. Per trasmettere efficacemente le informazioni più importanti, ogni capitolo si conclude con un riassunto conciso. I termini tecnici sono sottolineati nel testo e spiegati in un glossario collegato posto direttamente sotto.

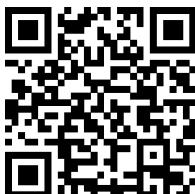
Per un rapido accesso ai contenuti online aggiuntivi, puoi scansionare i codici QR con il tuo smartphone.

Materiali bonus aggiuntivi sul nostro sito web

Sul nostro sito web mettiamo a disposizione i seguenti materiali esclusivi:

- Contenuti bonus e capitoli aggiuntivi
- Un riepilogo complessivo compatto
- Un file PDF con tutti i riferimenti
- Ulteriori consigli di lettura

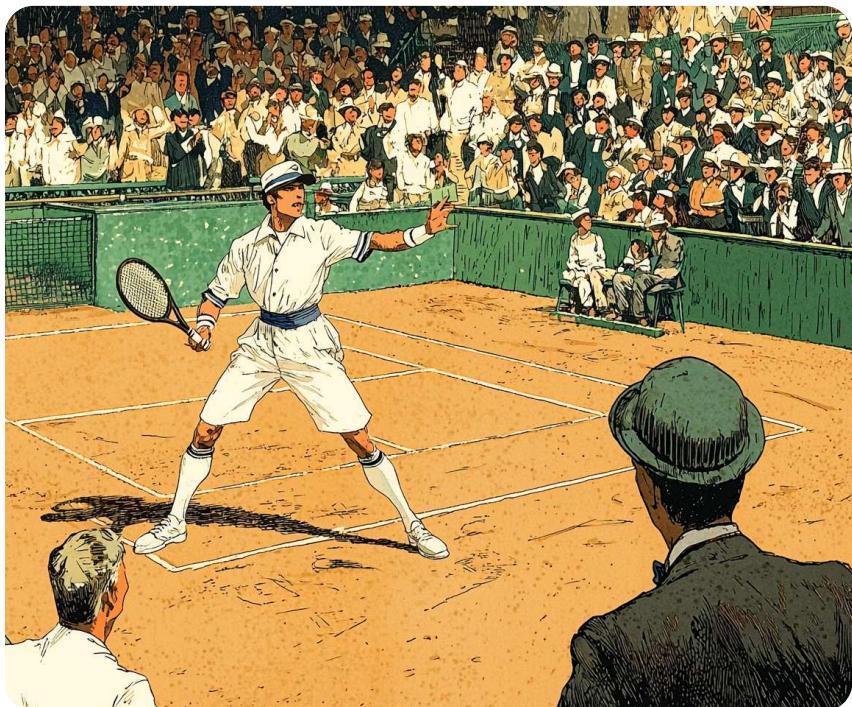
Il sito web è attualmente in costruzione.



SaageBooks.com/it/it_tennis-bonus-SV7RIT

1. 0. 0. Fondamenti del Tennis

Tennis - uno sport di precisione, atletismo e forza mentale. Ma cosa fa la differenza tra un giocatore medio e uno straordinario? Come si sviluppano le abilità tecniche e la stabilità mentale necessarie per prendere le decisioni giuste anche nei momenti decisivi? Le basi del tennis comprendono molto più che le corrette tecniche di colpo. Dalla scelta dell'attrezzatura giusta, al riscaldamento sistematico, fino alla preparazione mentale - ogni dettaglio può essere decisivo per il gioco. Si pone quindi la domanda: come si possono ottimizzare tutti questi elementi in modo sinergico? I capitoli seguenti offrono uno sguardo scientificamente fondato sui vari aspetti che insieme costituiscono le fondamenta per un tennis di successo. Mostrano metodi e strategie collaudati che possono portare il tuo gioco a un nuovo livello.



1. 1. 0. Tecnica e Movimento

Li aspetti tecnici del tennis sollevano molte domande fondamentali: come si sviluppa una tecnica di colpo efficiente, che sia sia precisa che rispettosa del corpo? Qual è il ruolo del gioco di gambe nella qualità dei colpi? E come si riesce ad ampliare sistematicamente il proprio repertorio tecnico? Il dominio della tecnica tennistica si basa sull'interazione di diversi schemi di movimento - dall'esecuzione corretta dei colpi di base a un gioco di gambe dinamico, fino allo sviluppo di varie variazioni di colpo. In questo contesto, si dimostra ripetutamente che i movimenti apparentemente semplici nel tennis sono più complessi di quanto possano sembrare a prima vista. Questo capitolo mette in luce gli elementi tecnici essenziali del gioco del tennis e mostra come possano essere sviluppati e affinati in modo sistematico. Un focus particolare è posto su metodi di allenamento collaudati, che consentono un miglioramento continuo della propria qualità di gioco.

„La catena cinetica nel tennis inizia dai piedi e si estende attraverso le gambe, i fianchi, il tronco fino al braccio di colpo: solo quando tutti i segmenti collaborano in modo armonioso si generano colpi efficienti e privi di infortuni.“

1. 1. 1. Padroneggiare i colpi base



a padronanza dei colpi base costituisce il fondamento per un tennis di successo. È essenziale un approccio sistematico alle tecniche di colpo, a partire dall'esecuzione corretta della catena cinetica [s1]. Questa catena di movimento inizia dai piedi e si estende attraverso le gambe, i fianchi, il tronco fino al braccio di colpo. Solo se tutti i segmenti di questa catena lavorano in armonia, si generano colpi efficienti e privi di infortuni. I sei colpi fondamentali del tennis - servizio, dritto, rovescio, volée di dritto, volée di rovescio e smash - devono essere appresi in modo sistematico e continuamente perfezionati [s1]. È importante comprendere che non esiste una "tecnica perfetta" universale, ottimale per tutti i giocatori [s2]. Piuttosto, la tecnica di base deve essere adattata alle condizioni fisiche e alle caratteristiche individuali di ciascun giocatore. Il colpo di dritto, spesso definito "cavallo da lavoro" nel tennis, merita particolare attenzione. Per i destrimani, il movimento di preparazione inizia sul lato destro del corpo [s1]. Un consiglio pratico per l'allenamento è "congelare" la posizione di preparazione: assumi la posizione di preparazione e mantienila per alcuni secondi, per sviluppare una sensazione per la posizione corretta. Le spalle dovrebbero essere ruotate, con il peso sul piede posteriore. Il colpo di rovescio può essere eseguito sia con una mano che con due mani [s3]. Per i principianti, si consiglia inizialmente la variante a due mani, poiché offre maggiore controllo e stabilità. Un esercizio efficace è il "training ombra" senza palla: esegui lentamente il movimento di colpo, prestando particolare attenzione alla rotazione del tronco e al trasferimento del peso. Il servizio, essendo l'unico colpo completamente controllato, richiede particolare attenzione durante l'allenamento [s1]. Un lancio di palla costante è la chiave per il successo. Un metodo di esercizio collaudato è il "training di lancio della palla": lancia 50 palle senza colpirle e segna i punti di impatto. La dispersione dovrebbe essere minima. Per lo sviluppo della tecnica di volée, la posizione a rete è fondamentale [s1]. A differenza dei colpi di base, qui sono richiesti movimenti brevi e compatti. Una forma di esercizio efficace è il "pendolo di volée": muoviti lateralmente lungo la rete e colpisci alternativamente volée di dritto e di rovescio. Lo sviluppo tecnico deve sempre essere considerato nel contesto del gioco complessivo [s2]. È importante sviluppare quattro qualità fondamentali: semplicità, efficienza, efficacia e flessibilità dei colpi. Una struttura di allenamento organizzata, come

praticata nei moderni programmi di formazione [s4], considera sistematicamente questi aspetti. Per una corretta attuazione nel gioco, il movimento delle gambe è fondamentale [s3]. Un esercizio pratico per migliorare il movimento delle gambe è il "training del Split-Step": esegui un piccolo salto prima di ogni colpo, per poter reagire più rapidamente. Questo dovrebbe essere praticato finché non diventa automatico. Lo sviluppo tecnico è un processo continuo, che non è mai veramente completato [s2]. Anche i giocatori avanzati devono regolarmente rivedere e ottimizzare i loro colpi di base. Le analisi video possono aiutare a identificare e correggere sottili difetti tecnici.

Glossario

Catena cinetica

Un principio biomeccanico in cui forza e movimento vengono trasferiti da una parte del corpo all'altra, simile a una frusta. Nel tennis, questo consente un'ottimale trasmissione della forza dal terreno fino alla racchetta.

Split-Step

Una tecnica di movimento fondamentale nel tennis, in cui si esegue un breve salto sulle punte dei piedi per preparare i muscoli a cambi di direzione esplosivi.

Training ombra

Un metodo di allenamento in cui si praticano movimenti senza palla, per migliorare la coordinazione muscolare e la memoria motoria.

1. 1. 2. Ottimizzare il lavoro delle gambe

n'ottimale mobilità delle gambe è essenziale per un tennis di successo e costituisce la base per colpi precisi e una copertura efficace del campo. L'interazione tra agilità, forza e coordinazione consente ai giocatori di posizionarsi rapidamente ed efficientemente in campo [s5]. L'allenamento della mobilità gioca un ruolo centrale nell'ottimizzazione del lavoro delle gambe. Attraverso esercizi mirati come rotazioni dell'anca e affondi con torsioni, non solo si migliora la qualità del movimento, ma si amplia anche l'ampiezza del movimento [s5]. Un approccio pratico è l'integrazione di 10-15 minuti di allenamento della mobilità nel programma di riscaldamento. Iniziate con esercizi di stretching dinamico per le anche: eseguite ampi movimenti circolari, inizialmente 10 ripetizioni per direzione. Successivamente, seguite con affondi con rotazione del busto, che promuovono in particolare l'agilità nel piano frontale e nel piano trasversale. Un metodo sorprendentemente efficace per migliorare il lavoro delle gambe è il camminare all'indietro [s6]. Questo esercizio dimostra di aumentare la stabilità del core, l'equilibrio e l'agilità. Integrare il camminare all'indietro nel vostro allenamento, iniziando lentamente a camminare all'indietro lungo la linea di base, prestando attenzione a mantenere una postura eretta. Aumentate gradualmente la velocità e aggiungete cambi di direzione. Questo esercizio migliora la proprioceuzione e la coordinazione muscolare, con effetti positivi sui movimenti rapidi durante il gioco. Le moderne metodologie di allenamento utilizzano sempre più strumenti tecnologici come i robot da allenamento [s7]. Questi consentono un allenamento preciso del lavoro delle gambe attraverso posizionamenti costanti e prevedibili della palla. Un formato di esercizio efficace è il "Random-Movement-Drill": il robot posiziona le palle in diverse aree del campo, mentre il giocatore torna al centro del campo dopo ogni colpo. Questo allena la capacità di reagire rapidamente e di scegliere percorsi di corsa efficienti. Particolarmente importante per i giocatori più anziani è un allenamento della mobilità equilibrato [s5]. Con l'avanzare dell'età, l'attenzione dovrebbe concentrarsi maggiormente sul mantenimento e sul miglioramento dell'agilità. Si raccomandano esercizi regolari per la mobilità della caviglia: eseguire movimenti circolari in entrambe le direzioni, seguiti da movimenti controllati di flessione ed estensione. Questi esercizi dovrebbero idealmente essere eseguiti quotidianamente, anche nei giorni di riposo dall'allenamento. L'integrazione di esercizi di agilità

nell'allenamento regolare è essenziale. Un drill collaudato è il "Star Drill": segnate cinque punti a forma di stella sul campo e muovetevi rapidamente tra questi punti, tornando al centro dopo ogni movimento. Questo esercizio migliora l'agilità multidirezionale e la reattività. Per un miglioramento sostenibile del lavoro delle gambe, è consigliabile una guida professionale [s5]. Un allenatore qualificato può identificare le debolezze individuali e adattare l'allenamento di conseguenza. Dovrebbero anche essere effettuate regolari analisi video dei modelli di movimento per documentare i progressi e apportare correzioni. La combinazione di questi diversi aspetti dell'allenamento - allenamento della mobilità, camminare all'indietro, allenamento supportato dalla tecnologia e esercizi di agilità mirati - crea una solida base per un lavoro ottimizzato delle gambe. La chiave del successo risiede nella regolare e coerente esecuzione di questi esercizi, aumentando gradualmente l'intensità e la complessità.

Glossario

Piano trasversale

Un piano orizzontale che divide il corpo in una parte superiore e una inferiore. I movimenti di rotazione come le torsioni attorno al proprio asse avvengono in questo piano.

Propriocezione

La capacità del corpo di percepire la posizione e il movimento delle articolazioni e degli arti nello spazio, nota anche come sensibilità profonda. Si basa su sensori speciali nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni.

1. 1. 3. Sviluppare variazioni di colpi



o sviluppo di variazioni di colpi è un passo cruciale per portare il proprio gioco di tennis a un livello superiore. Non si tratta solo di padroneggiare diversi tipi di colpi, ma anche di utilizzarli in modo situazionale ed efficace [s8]. Una costruzione sistematica del repertorio di variazioni inizia con il dominio dei colpi neutri come fondamento. I colpi neutri, eseguiti a qualche piede sopra la rete con un ritmo controllato e un arco moderato, costituiscono la base per ulteriori variazioni [s9]. Un metodo di allenamento collaudato è il "Training per zone": suddividere il campo in diverse aree e esercitarsi a colpire la palla in queste zone, mantenendo costante l'altezza e la velocità del colpo. Questo sviluppa un senso di controllo e precisione. Il prossimo livello di sviluppo è il "Probing" - il test sistematico dell'avversario attraverso una collocazione controllata della palla [s9]. Un esercizio efficace per questo è il "Drill delle quattro angoli": colpire alternativamente in tutti e quattro gli angoli del campo, inizialmente con un ritmo moderato, poi aumentando la velocità. È importante mantenere la preparazione del colpo invariata, per non dare all'avversario indizi sulla direzione prevista. Un aspetto essenziale della variazione dei colpi è il dominio di diversi tipi di spin. Il topspin, che genera una forza verso il basso grazie al Magnus-Effekt, consente di colpire la palla con maggiore sicurezza e controllo [s10]. Per l'allenamento del topspin, è utile l'esercizio "Scala dello spin": iniziare con una rotazione minima e aumentarla progressivamente, mirando alla stessa zona di destinazione. Prestare particolare attenzione al movimento verso l'alto e in avanti della racchetta. L'adattabilità della tecnica di colpo a diverse situazioni di gioco è fondamentale [s11]. Una forma avanzata di esercizio è il "Drill delle variazioni di ritmo": colpire tre palle di seguito - una lenta, una media e una veloce - mantenendo invariato il movimento di base, ma variando l'accelerazione. Questo allena la capacità di controllare in modo flessibile la velocità del colpo. Per lo sviluppo di variazioni di colpi precise, il feedback attraverso l'analisi video è molto prezioso. Registrare i propri colpi da diverse angolazioni e analizzare le differenze tra le varie variazioni. Prestare particolare attenzione alla costanza del movimento di base e alle sottili modifiche per effetti diversi. L'integrazione delle variazioni di colpi nelle situazioni di gioco richiede forza mentale e pazienza [s9]. Un esercizio efficace è il "Training per situazioni": simulare diversi scenari di gioco e esercitarsi a scegliere la variazione di colpo appropriata. Ad

esempio: situazione difensiva - palla alta e lenta; situazione neutra - palla di costruzione controllata; situazione offensiva - vincente accelerato. I giocatori avanzati dovrebbero anche sviluppare la capacità di mascherare le proprie variazioni di colpo [s11]. Il "Drill di mascheramento" è ideale per questo: esercitarsi a colpire diverse variazioni dalla stessa posizione di partenza. L'avversario dovrebbe riconoscere la variazione scelta il più tardi possibile. Lo sviluppo continuo del repertorio di colpi è un processo che dura tutta la vita [s8]. Sperimentare regolarmente nuove variazioni, combinato con un allenamento sistematico delle basi, porta a uno stile di gioco versatile ed efficace. È importante consolidare inizialmente le nuove variazioni in allenamento prima di utilizzarle in competizione.

Glossario

Magnus-Effekt

Un fenomeno fisico in cui un corpo rotante in un fluido genera una forza trasversale. Nel tennis, questo effetto fa sì che una palla colpita con rotazione in avanti subisca una forza diretta verso il basso.

Probing

Un approccio tattico nel tennis, in cui si testano sistematicamente le reazioni dell'avversario a diverse situazioni di gioco per identificare punti deboli.

1. 1. 4. Migliorare le tecniche di servizio



Il servizio è uno dei colpi più importanti nel tennis, poiché è l'unico colpo che può essere completamente controllato e segna l'inizio di ogni punto [s12]. Un approccio sistematico per migliorare la tecnica di servizio è quindi essenziale per lo sviluppo del giocatore. La posizione di partenza gioca un ruolo cruciale per un servizio di successo. Il corpo dovrebbe essere orientato lateralmente rispetto alla linea di fondo, con il peso distribuito uniformemente su entrambi i piedi [s12]. Un esercizio pratico per verificare la corretta posizione di partenza è il "Freeze-Training": assumi la posizione di servizio e lasciati correggere da un partner. Fai particolare attenzione a mantenere le spalle parallele alla linea di fondo. Il lancio della palla è un aspetto spesso sottovalutato ma fondamentale del servizio. Il braccio di lancio dovrebbe essere mantenuto in una posizione rilassata e leggermente piegata [s13]. Un metodo di esercizio efficace è il "Wurf-Präzisions-Training": segna un punto a circa 20-30 cm sopra la tua massima portata di colpo e esercitati a posizionare la palla esattamente in quel punto. Esegui 50 lanci e documenta la percentuale di successo. Il movimento di lancio dovrebbe avvenire in un movimento circolare e fluido, non in una linea retta verso l'alto [s13]. Questo consente una collocazione della palla più naturale e costante. Un formato di esercizio collaudato è il "Kreis-Wurf-Drill": disegna un cerchio di circa 30 cm di diametro sul pavimento e cerca di lanciare la palla in modo che atterri esattamente in quel cerchio. Per sviluppare diverse variazioni di servizio, è importante stabilire prima un servizio di base solido [s12]. Inizia con una velocità moderata e concentrati sulla precisione e sulla costanza. Un metodo di allenamento efficace è il "Zonen-Service-Training": dividi il campo di servizio in tre zone (T-Linie, centro, esterno) e esercitati sistematicamente a mirare a ciascuna area. La coordinazione tra il lancio della palla e il movimento di colpo richiede un tempismo preciso. Un approccio strutturato è il "Segment-Training": suddividi il movimento di servizio in quattro fasi (posizione di partenza, lancio della palla, movimento di preparazione, colpo) e esercitati inizialmente su ciascuna fase singolarmente. Solo quando tutti i segmenti vengono eseguiti correttamente, collegali in un movimento fluido. Gli aspetti mentali giocano un ruolo particolare nel servizio. Sviluppa una routine costante prima di ogni servizio che ti aiuti a mantenere calma e concentrazione [s12]. Un metodo collaudato è il "Ritual-Training": stabilisci una sequenza fissa di 3-4 azioni (ad esempio, tre rimbalzi della palla, un

respiro profondo, uno sguardo al bersaglio) e segui questa routine in modo coerente. La tensione corporea durante il servizio dovrebbe essere dinamica - iniziando con una posizione di partenza rilassata, seguita da un movimento di colpo esplosivo [s12]. Il "Tension-Release-Drill" può aiutare in questo: contrai consapevolmente diversi gruppi muscolari e rilassali di nuovo, per sviluppare una sensazione per la corretta regolazione della tensione. Le analisi video sono uno strumento prezioso per la rifinitura tecnica. Filma i tuoi servizi da diverse angolazioni e confrontali con riprese di riferimento di giocatori professionisti. Fai particolare attenzione alla continuità del movimento e alla posizione del lancio.

Glossario

Tension-Release

Un metodo di allenamento per controllare la tensione muscolare, alternando intenzionalmente tra contrazione e rilassamento per migliorare l'efficienza del movimento

T-Linie

La linea di marcatura sul campo da tennis, che si forma dall'intersezione della linea di servizio con la linea centrale e rappresenta un obiettivo popolare per i servizi