Metodi di allenamento attuali nel tennistavolo

Autor(en): **Balmelli, Ennio**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **49 (1992)**

Heft 9

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999606

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

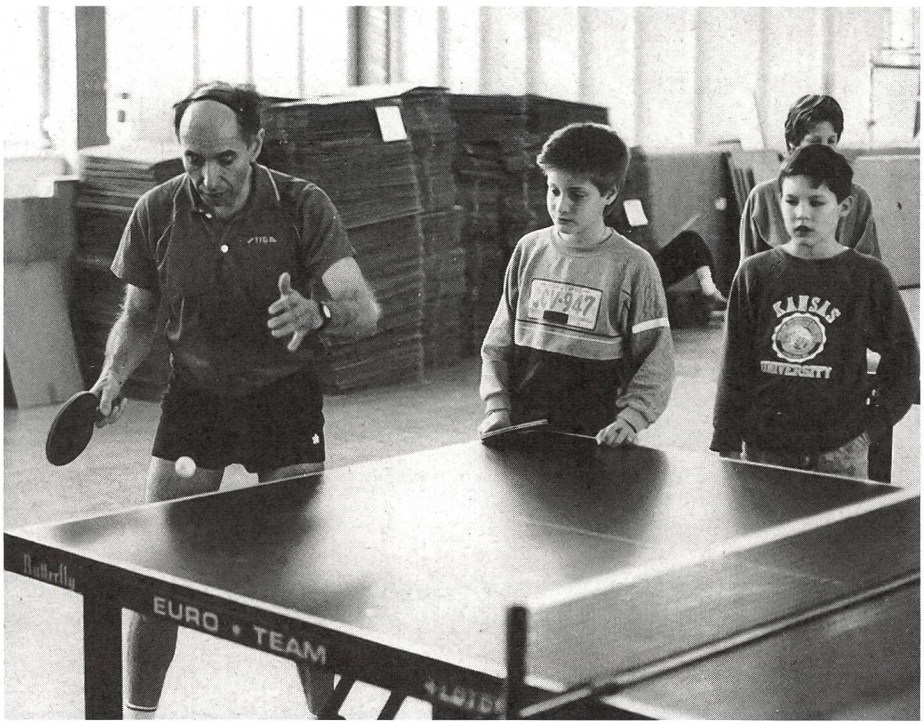
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Metodi di allenamento attuali nel tennistavolo

Traduzione e adattamento di Ennio Balmelli



Sport di rimessa – occorre affrancarsi dalle antiche tradizioni

Dal punto di vista storico la cultura dell'allenamento si è sempre orientata e sviluppata nella scia degli sport classici come l'atletica leggera o pesante. I principi metodologici generali legati a queste discipline sono quasi sempre stati presi «in toto» e applicati alle altre discipline sportive in modo acritico. In questo modo le *capacità condizionali* e i metodi di insegnamento basati su rigide serie di esercizi stereotipati hanno sempre dominato l'allenamento anche negli sport di rimessa. Solo con lo sviluppo autonomo dello studio del movimento e la presa di coscienza dell'importanza assunta dalle *capacità coordinative* ci si è accorti che occorre porre l'accento su altri fattori e introdurre idee e fantasia negli antichi metodi. Il passo seguente è stato quello di indirizzare la ricerca sportiva verso il campo cognitivo e della psiche, entrando in un mondo grande, inesplorato, difficile ma estremamente affascinante. I risultati di queste ricerche si possono riassumere nei termini *capacità cognitive* ed *emozionali*. Con questa sempre più marcata differenziazione nell'allenamento moderno, ogni sport e ogni monitore all'interno della disciplina sportiva è costretto a prendere coscienza dell'importanza di questi fattori legati alla prestazione sportiva e ad applicarli nella pratica quotidiana.

Capacità cognitive	Capacità emozionali
– osservazione – concentrazione – anticipazione – creatività – flessibilità – decisione – attenzione – ecc.	– coraggio – aggressività – disponibilità alla prestazione – motivazione – fiducia in sè stessi – self control – ecc.

Fattori che predispongono alla prestazione

Il tennistavolo, a detta degli specialisti, è da annoverare fra le discipline sportive più complesse in assoluto. Sorge però spontanea una domanda: quale allenatore sostiene che il suo sport non è complesso? E ancora: come può essere difficile uno sport praticato come passatempo da milioni di persone, dal bambino fino all'anziano, nei giardini, bagni pubblici, cantine e parchi divertimenti? Complesso, nel tennistavolo competitivo, significa che il giocatore necessita di un'assoluta padronanza delle capacità di azione motoria e nel contempo la prontezza di agire completamente al di fuori di esse. Ad esempio è richiesta al pongista un'estrema capacità di reazione e assieme ad essa la capacità di decidere con la dovuta ponderatezza e pianificare il gioco. Il pongista deve contemporaneamente padroneggiare la calma, la visione del gioco, i tempi di reazione brevissimi e un'indispensabile aggressività, senza la quale è esclusa ogni possibilità di successo. Deve avere dei piani tattici precisi per poter sopraffare l'avversario e nel contempo deve essere in grado di sconvolgerli immediatamente se l'occasione è propizia.

Se però non ci si vuole accontentare dello slogan «tutti i fattori di abilità sono importanti» e si vuole fissare una scala gerarchica fra di essi in relazione al tennistavolo, occorre precisare quanto segue. Delle buone *capacità condizionali* costituiscono la base per il successo in questa e in tutte le altre discipline sportive: miglioramenti in questo campo specifico si possono ottenere integrando l'allenamento fisico alla pratica pongistica. Le *capacità coordinative* sono ancora più importanti nel tennistavolo: vengono migliorate attraverso specifici esercizi al tavolo e tramite la pratica di altri giochi e sport. Ancora più in alto nella scala gerarchica pongistica si situano le *capacità cognitive* ed *emozionali*: la loro importanza è dovuta al fatto che minime variazioni di queste capacità possono determinare notevoli differenze nelle prestazioni e di conseguenza possono essere decisive al fine del successo: inoltre le possibilità di un calo di forma sono molto più legate a questi fattori rispetto ai primi.

Principi dell'allenamento

A causa della complessità legata a tutti i fattori di capacità d'azione motoria e all'enorme importanza del cognitivo e dell'emozionale, si pone la domanda di come impostare l'allena-

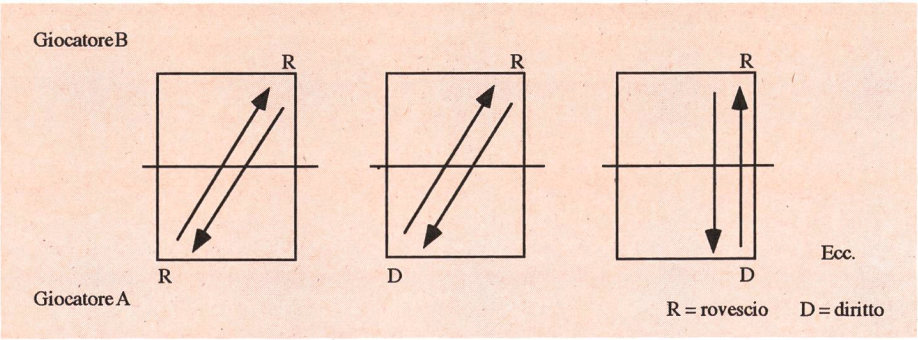
Principali caratterestiche del tennistavolo moderno	Principi per la trasposizione in esercizi al tavolo
- non devo lasciare che la pallina mi venga incontro: mi devo **muovere** verso di essa	- nessuna forma di esercizio statica; al contrario si devono sempre stabilire dei compiti che portino il giocatore ad un **costante spostamento sulle gambe** (avanti/indietro o destra/sinistra) e cioè richiede fin dall'inizio piazzamenti diversi
- devo **osservare il mio avversario** in modo da poter cogliere le sue intenzioni il più presto possibile	- **introduzione di traiettorie irregolari:** durante l'esercizio (ad es. topspin parallelo e quindi sul corpo) oppure lasciare il gioco libero dopo una serie di traiettorie prestabilite oppure ancora cambiare la traiettoria irregolarmente dopo 1, 2 o 3 palline nello stesso angolo
- devo **osservare la pallina**, per poter valutare rotazione, traiettoria e velocità	- **variazione dei colpi**: i giocatori devono imparare ad eseguire i colpi con differente intensità, forza, lunghezza e rotazione: questo deve essere espressamente richiesto dal monitore
- devo possedere una **tecnica flessibile**, in modo da potermi adattare facilmente ad ogni nuova situazione di gioco	- nessuna automatizzazione dei colpi, giocati contro palline regolari: cominciare presto ad esercitare i colpi **contro palline irregolari**
- gli scambi di competizione sono molto corti perciò i **servizi e le risposte** assumono un ruolo determinante	- accanto al tradizionale allenamento dei colpi, gli esercizi **devono spesso cominciare con i servizi e le risposte usati in competizione**

mento nel tennistavolo. Come si può migliorare contemporaneamente fattori fra loro opposti come osservazione, aggressività, calma e anticipazione (cercare di capire in anticipo la prossima situazione di gioco)?
Osservando la tabella si può dire in generale che nel tennistavolo moderno occorre allenarsi **il più possibile alla situazione competitiva.** Questa osservazione vale per molte altre discipline sportive e segnatamente a tutte quelle di rimessa. L'allenamento più simile alla competizione resta comunque ancora il gioco libero e perciò occorre praticarlo molto. Per evitare però che l'allenamento si trasformi in un divertimento sconclusionato, occorre che l'allenatore inserisca negli esercizi degli **obiettivi mirati**: questi ultimi devono essere misurati all'età, al livello di gioco, ai punti deboli e forti del giocatore e alla pianificazione stagionale dell'atleta. Il giocatore deve poi *imparare* a concentrarsi contemporaneamente su aspetti diversi (non tutti!) del gioco. La cosa, ovviamente, non riesce a tutti: d'altronde non tutti i ragazzi sono indicati ad apprendere uno sport così complesso e veloce come il tennistavolo.

Esempio di attualizzazione di un esercizio «classico»

Esercizio:

2:1 con lo spostamento a sinistra per colpire la seconda pallina di diritto:



Esempi di cambiamenti ed aggiunte all'esercizio base:

1. l'esercizio comincia con un servizio libero lungo di B sul rovescio di A
2. l'esercizio comincia con un servizio libero lungo di B sul rovescio o sul diritto di A: in entrambi i casi A attacca sul rovescio di B
3. il giocatore B comincia con un servizio corto o lungo sul rovescio di A. A attacca i servizi lunghi e palleggia contro i servizi corti. B palleggia lungo o esegue un flip sul rovescio di A, quindi comincia l'esercizio.
4. il giocatore A non gioca semplicemente le sue palline sul rovescio di B ma gioca la prima sul corpo, la seconda profonda sul rovescio e la terza libera: poi comincia il gioco libero
5. il giocatore A gioca delle 2 palline che gli arrivano a sinistra, una parallela e una diagonale; da destra gioca sul campo di B e quindi il gioco diventa libero
6. il giocatore B comincia con un servizio lungo sul rovescio o uno corto sul diritto di A: A deve attaccare le palline lunghe e l'esercizio prosegue come previsto; se invece il servizio è corto, A palleggia lungo sul rovescio di B che attacca e quindi B esegue il compito di A e A quello di B. ■