Variare e stabilizzare : anche nel tennistavolo

Autor(en): **Muster, Manfred**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 3

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999741

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

Variare e stabilizzare - anche nel tennistavolo

di Manfred Muster
traduzione ed adattamento di Nicola Bignasca

Il tennistavolo è un gioco molto veloce con molti cambiamenti di situazione. Pertanto, la flessibilità e la capacità di variazione svolgono un ruolo molto importante. In questo articolo vengono presentati alcuni provvedimenti metodologici, la cui applicazione permette di migliorare la flessibilità nel tennistavolo. Nell'articolo seguente, poi, vengono presentati i principi teorici su cui si basa l'allenamento della flessibilità e stabilità motoria. (Red.)

Siccome anche nel tennistavolo le capacità motorie si trasformano sempre in abilità motorie, la capacità di imparare ad apprendere psicomotoria può essere migliorata in modo efficace attraverso una variazione e stabilizzazione finalizzata delle capacità motorie. A questo scopo, si possono scegliere i seguenti provvedimenti metodologici, che rientrano ormai nel repertorio classico:

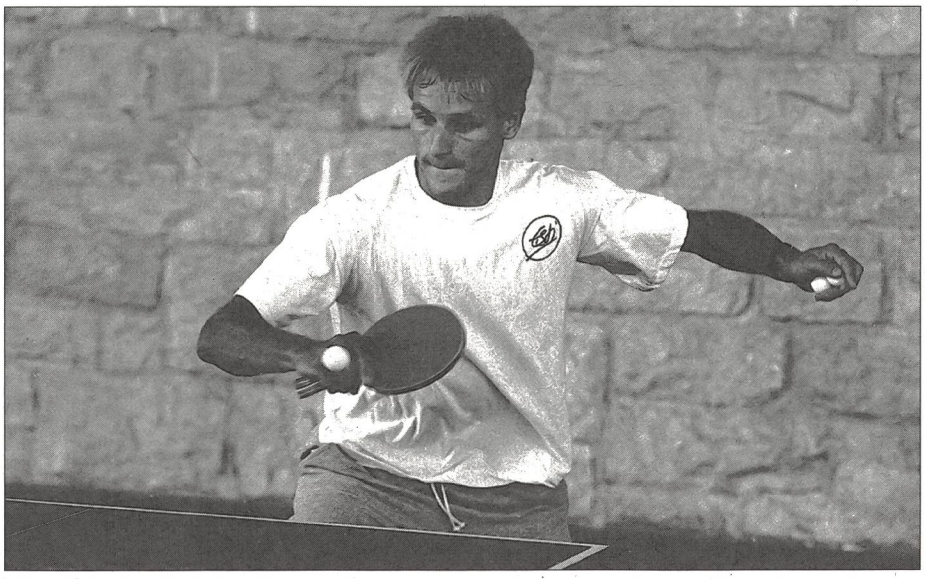
- *Variazione dell'esecuzione del movimento*
  (ad esempio, scegliere una posizione di partenza inusuale)
- *Variazione delle condizioni esterne*
  (ad esempio, variare l'altezza del tavolo da gioco; giocare su un tappeto morbido)
- *Combinazione di differenti abilità motorie*
  (ad esempio, aggiungere nuovi elementi tecnici ad un esercizio che già si padroneggia)
- *Esercitarsi con l'assillo del tempo (in fretta)*
  (ad esempio, eseguire il massimo numero di colpi o topspin in un tempo determinato)
- *Variazione della ricezione dell'informazione*
  (ad esempio, eliminare il controllo acustico mettendo dell'ovatta nelle orecchie ed intensificando la raccolta delle informazioni attraverso il "senso muscolare" e gli occhi)
- *Esercitarsi dopo un pre-sforzo*
  (ad esempio, mirare una zona ben precisa del terreno di gioco dopo aver svolto 30 flessioni sulle mani).

Stabilizzare attraverso una variazione ben dosata

L'esperienza ci insegna che le abilità motorie vengono stabilizzate in modo migliore attraverso una variazione finalizzata che attraverso una ripetizione monotona e all'infinito dello stesso gesto tecnico. Il principio della variazione non deve essere applicato soltanto a partire dalla 3a fase di apprendimento (fase di automatizzazione), ma molto prima, vale a dire nella fase della formazione di base, durante la quale bisogna mettere l'accento su un'attività variabile a seconda della situazione. Pertanto il motto da applicare è il seguente: "Stabili quanto basta e flessibili fino a quando è possibile."

In un primo tempo bisogna definire i limiti della propria capacità di carico, in modo da poter poi raggiungere in modo ottimale gli obiettivi prefissati.

I provvedimenti metodologici presentati precedentemente mettono l'accento sul significato delle capacità coordinative in quanto presupposti di apprendimento e di prestazione fondamentali. È evidente che per raggiungere l'effetto desiderato bisogna svolgere una formazione specifica alla disciplina. Però, per raggiungere l'optimum non basta di certo acquisire le capacità di base generali (ad esempio, il palleggio) con un allenamento stereotipato.



Principi di allenamento

Per favorire l'applicazione del principio della variazione durante l'allenamento, si possono applicare i seguenti accorgimenti metodologici:

- alternare colpi di topspin bassi con topspin anticipati (variare l'altezza del tavolo)
- alternare colpi eseguiti ad una certa distanza dal tavolo con colpi eseguiti vicino al tavolo (miglioramento della capacità di orientamento spaziale)
- combinare differenti colpi
- giocare su un tappeto morbido
- combinare forme di esercitazione regolari con forme meno convenzionali applicando il principio "dell'esercitazione in condizioni più facili"; ad esempio, effettuare un palleggio intermedio prima di eseguire il colpo.

Questi esercizi possono essere svolti applicando il principio della

- serie (aumentare progressivamente il numero delle ripetizioni) oppure della
- somma del numero delle ripetizioni in un determinato lasso di tempo (5-7 minuti).

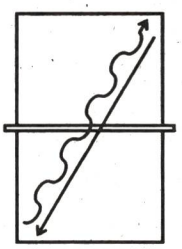
I risultati debbono essere sempre trascritti e, di tanto in tanto, anche paragonati tra di loro. Quando si svolgono degli esercizi con regole particolari, che riducono la velocità di gioco, vale il principio che biso-

gna sempre cercare di sorprendere l'avversario con colpi piazzati in modo variato. Sebbene lo scopo è quello di aumentare il numero delle ripetizioni e il tempo di allenamento, non bisogna mai trascurare l'aspetto della percezione.
Gli esercizi non devono essere svolti troppo a lungo. Si consiglia di applicare il principio delle serie di ripetizioni: al termine di ogni serie, si svolge un altro esercizio, per poi riiniziare con la serie seguente. Ad esempio, si può applicare la seguente sequenza: esercizio A (7 min.), esercizio B (7 min.), esercizio A (7 min.) ecc.

Forme di esercitazione e di allenamento

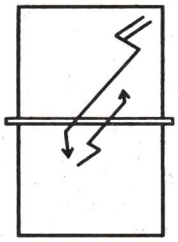
1. Stabilizzazione del topspin di rovescio in condizioni più facili.

Servizio di rovescio con effetto inferiore



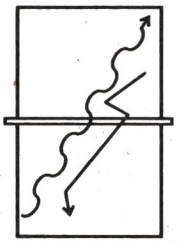
Topspin di rovescio

Palleggio intermedio di rovescio (corto)



Palleggio intermedio di rovescio (corto)

Palleggio intermedio di rovescio



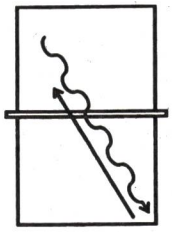
Topspin di rovescio

2. Topspin di dritto contro topspin di rovescio su tutto il tavolo di gioco.

Vale la regola: non si può giocare 3 volte di seguito di dritto o di rovescio. Con questo esercizio si stabilizza il topspin e si migliora il gioco di gambe attraverso un gioco di piazzamento ed un'osservazione dell'avversario coscienti.

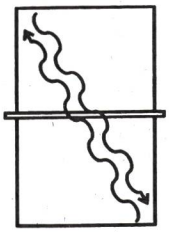
3. Combinazione di differenti gesti tecnici.

Topspin anticipato



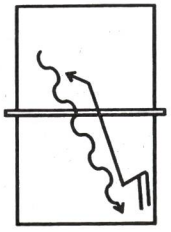
Servizio corto

Topspin dalla mezza distanza



Topspin basso

Topspin anticipato



Palleggio intermedio di diritto (corto)

Avviamento al tennistavolo

La Scuola federale dello sport di Macolin ha prodotto in collaborazione con Espansione Idea una videocassetta sul tennistavolo. La videocassetta presenta i seguenti contenuti: giocare con il go-ba, esercizi di familiarizzazione con pallina e racchetta, esercizi di sviluppo delle capacità di osservazione e reazione, tecniche di impugnatura della racchetta; progressione metodologica per l'apprendimento del colpo di diritto, del servizio, dell'attacco di rovescio, del diritto e rovescio in topspin, della smorzata di diritto e rovescio, dei colpi tagliati e della schiacciata.

La videocassetta può essere richiesta in prestito (ESSM V 71.419) oppure acquistata al prezzo di Fr. 38.- rivolgendosi alla SFSM, Mediateca, 2532 Macolin.

Con questo esercizio si possono stabilizzare le differenti varianti del topspin attraverso un buon gioco di gambe (di dritto e di rovescio) e l'adattamento della posizione del tronco. Inoltre, attraverso il palleggio intermedio corto si può migliorare la capacità di differenziazione.

4. "Giocare in modo non convenzionale ma sicuro!"

I giocatori applicano il loro repertorio tecnico combinando in modo sistematico i differenti colpi: ad esempio, rispondono all'avversario con un colpo sempre diverso.

Quando i giocatori cominciano a padroneggiare i gesti tecnici, possono provare ad invertire i ruoli (attaccante/difensore) anche durante lo stesso scambio di pallina. In questo modo, i giocatori possono provare ed interiorizzare le differenti possibilità di scambio e di passaggio dal gioco di attacco a quello di difesa e di contrattacco.

Queste forme di allenamento e di esercitazione mirano a sviluppare una strategia di apprendimento che permetta di risolvere i compiti tipici del tennistavolo in modo veloce, efficace e quindi anche stabile. ■