

Ragioniamo sul modello prestativo

I dati parlano chiaro, conviene proporre esercitazioni lontane da ciò che avviene in gara?

di M. Galletta e G. Virgilio

In questo nostro primo articolo proviamo a ragionare sul MODELLO PRESTATIVO servendoci anche di un bel po' di dati che potrebbero aiutarci a strutturare meglio i nostri allenamenti. Il lavoro che dobbiamo organizzare quotidianamente nelle nostre scuole tennis è basato proprio sulla conoscenza approfondita – ovvero nei minimi dettagli – di tutti quei fattori che determinano la prestazione in tutta la sua interezza e sulle tante variabili che caratterizzano, più in generale, le attività in open skills. Partiamo ad analizzare alcuni dati statistici apparentemente banali ma che non devono sfuggire, secondo noi, all'attenzione del Maestro: nei quattro tornei dello Slam (prendiamo in considerazione il 2017) il 70% degli scambi si è concluso al di sotto dei 4 colpi, il 20% con 5-8 colpi e soltanto il 10% dei punti è stato conquistato con un numero maggiore di 9 colpi. Negli under di buon livello i dati sono simili, sebbene “a scalare”. Fissiamo la nostra attenzione sul range 0-4 colpi: il punto – per gli under 12 – giunge nel 55% dei casi, per gli under 14 nel 56%, per gli under 16 nel 59% e per gli under 18 nel 61%. Ci siamo chiesti, in virtù di questi dati, come possa influire il nostro lavoro, come cioè si possa tradurre nel pratico, tutto ciò che rispecchi il modello prestativo



CRAIG O'SHANNESSY

esattamente come “fotografato” da Craig O'Shannessy (dai suoi studi abbiamo attinto parecchio di quanto vi stiamo riportando).

Per trovare le giuste risposte, torniamo solo per un attimo ai giocatori degli Slam (i dati si riferiscono sempre al 2017): in linea generale il giocatore “da fondo” ha conquistato il 46% dei punti mentre quello “a rete” il 61%! La disquisizione tra Campobasso e Salerno che s'è fatta lunga e a tratti aspra, ci ha portato alla convinzione di strutturare gli allenamenti tenendo bene a mente buona parte

di questi dati (probabilmente uno su tutti: quel 70% di punti che vengono conclusi dopo massimo 4 colpi). Consideriamo, inoltre, un altro semplice presupposto: le modifiche che il tennis ha subito negli ultimi 20-30 anni, hanno portato ad uno stravolgimento nella strutturazione delle sessioni di allenamento. Nel nostro sport, ovvero, sono cambiati i materiali, sono cambiati i punti di impatto della pallina, è cambiato il concetto generale di spinta dei piedi, degli “appoggi” e con l'avvento della biomeccanica, ogni asserzione anche del più bravo coach, ha necessariamente dovuto avere delle “rivisitazioni”! Sono cambiati, di conseguenza a quanto stiamo riportando, i meccanismi energetici. Come non considerare tutto questo nelle nostre programmazioni? La prima riflessione che partorisce, secondo noi spontaneamente, è che la *conditio sine qua non* per dedicarsi “anima e cuore” a questa professione è la conoscenza di ogni particolare che determina l'evoluzione del nostro gioco. Ogni singolo aspetto, anche apparentemente banale, che sia legato ai materiali, piuttosto che (ad esempio) alle modificazioni dei regolamenti e che viene fotografato al meglio nei dati statistici raccolti a livello professionistico, deve essere ben studiato e riprodotto fedelmente – sebbene con le dovute contestualizzazioni - nella strutturazione minuziosa degli allenamenti che andremo a pianificare.

A margine di tutte queste considerazioni, ci siamo chiesti molto semplicemente se, ad esempio, non convenga di più proporre esercitazioni similari a quelle di gare piuttosto che lontane assai da quelle tipiche del modello prestativo: conviene oppure no, tanto per fare un altro esempio, far iniziare spesso e volentieri lo scambio con il servizio piuttosto che con la palla lanciata dal cesto (dal Maestro)? Abbiamo desunto, a questo proposito, che il servizio, introdotto spesso e volentieri (per non dire sempre) all'interno delle nostre esercitazioni, possa trovare una correlazione perfetta con quanto avviene in gara; troviamo altresì corretto allenare sempre in maniera efficace la risposta (assieme al servizio) in maniera continua e costante nel corso dell'anno; abbiamo poi ragionato sui tempi di pausa da inserire tra un'esercitazione e l'altra ritenendo corretto, anche in questo caso, proporre nei tempi, nelle densità e nelle intensità, situazioni che rispecchino quelle della gara anche in funzione degli "aspetti regolamentari" in maniera tale da utilizzare in allenamento, i medesimi meccanismi energetici utilizzati nel corso del match.



Al termine di un primo lungo confronto, appare chiaro che esercitazioni simil gara siano in linea di massima da preferire ad altre che per complessità e per organizzazione riproducono situazioni discrepanti rispetto a quelle del match. E', insomma, fuorviante (o addirittura controproducente) proporre, ad esempio, esercitazioni in palleggio prolungato o come pure quello "fondo-rete" che producono effetti in qualche modo contrastanti con i dati che abbiamo esposto? Pur non volendo vestire i panni dei dogmatici, ci siamo fatti assertori della necessità di proporre attività lontane da quanto "richiesto" dal modello prestativo *cum grano salis* e comunque soltanto quando siano ben giustificate le loro valenze. In virtù delle argomentazioni esposte, non abbiamo potuto esimerci dal porci un'ultimissima domanda: in considerazione del tema suggestivo riguardante le attività pertinenti con i fattori del modello prestativo, trova ancora una sua giustificazione

CESTO, CHE NE FACCIAMO?

l'utilizzo reiterato del cesto durante le nostre sessioni? Sperando di riprendere quest'ultimo argomento in una prossima trattazione, ci sembra evidente che a margine di quanto finora esposto il vecchio e caro cesto sia, in linea di massima, quasi quasi da bandire...