

IL TENNIS DEL XXI SECOLO

Il tennis del XXI secolo sarà diverso da quello che è stato giocato fino a ora. Già negli ultimi anni ci sono stati enormi cambiamenti, che stanno piano piano trasformando non solo le tecniche e le tattiche di gioco ma anche i giocatori della prossima generazione.

Come sempre, sono proprio i giocatori a portare i cambiamenti. Infatti è stato attraverso le innovazioni e l'improvvisazione che grandi giocatori come Pete Sampras, Steffi Graf, Monica Seles, Marcelo Rios, Andre Agassi e Martina Hingis hanno trovato nuove e più efficaci strategie per giocare a tennis. I coach e gli istruttori come me non possono che osservare e imparare dalle loro novità - e poi cercare di insegnare al resto dei giocatori del mondo quello che loro stessi hanno sperimentato.

I giocatori del XXI secolo saranno più grandi, più forti e più atletici (anche se ovviamente ci sarà sempre più spazio per i giocatori più piccoli ma dotati di grande talento, come Rios, Michael Chang e Amanda Coetzer).

I loro movimenti saranno meglio coordinati, e per resistere al top dovranno seguire un tipo di allenamento particolarmente intenso (come già fa la Coetzer).

Molti raggiungeranno le posizioni di vertice grazie a uno specifico allenamento - che include un pallone di pallamano per migliorare il lancio di palla nel servizio - e una serie di esercizi acrobatici. In alcuni paesi europei ai giocatori viene già insegnato a "tuffarsi" nel campo per raggiungere la palla, alla maniera di Boris Becker e Thomas Muster. Questa è una delle ragioni per cui in futuro i giocatori europei potrebbero essere più forti di quelli americani.

I giocatori del XXI secolo saranno inoltre più istintivi e meno legati alla tecnica. Saranno giocatori a tutto campo, in grado di mettere a segno degli ace e di tenere la palla in gioco a ritmi elevati - soprattutto gli uomini.

Ecco alcuni nomi di giocatori di oggi con alcune caratteristiche del tennis del XXI secolo: Sampras, Yevgeny Kafelnikov, Chang, Graf, Hingis e Mirjana Lucic. Il miglior esempio in assoluto è però Martina Navratilova, il cui gioco ha nettamente anticipato i tempi.

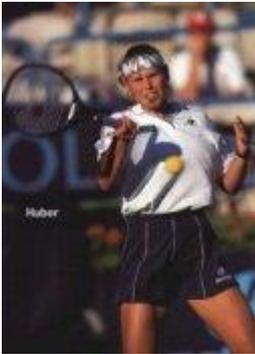
Nel nuovo secolo quasi tutti i giocatori saranno in grado di aggirare il rovescio per giocare il diritto. Steffi Graf e Jim Courier hanno reso famosa questa strategia. Una volta non insegnavamo questo tipo di tecnica perché c'era il rischio di lasciare troppo aperta una parte del campo, ma poi abbiamo capito che ha un vantaggio enorme: non concede all'avversario alcuna possibilità di indovinare la direzione della palla.

Inoltre, nel prossimo futuro, il super diritto in topspin sarà ormai superato, almeno tra gli uomini, perché non impone abbastanza ritmo. Giocatori come Bruguera e Berasategui non potranno più competere al vertice a meno che non cambino gioco, perché i giocatori si sono ormai abituati al rimbalzo del diritto colpito in top, e lo neutralizzano colpendo la palla in anticipo e prima che cominci a scendere. (Nel gioco delle donne, invece, il topspin continuerà a fare la sua parte nel creare angoli stretti).

Un'altra novità sarà data dal fatto che mentre prima per ottenere una maggiore potenza si giocava il diritto utilizzando la spalla e il gomito, col braccio che fungeva da ultimo collegamento nella catena biomeccanica del movimento, alcuni giocatori di oggi, anticipando il futuro, preparano il colpo piegando il polso e lo concludono con la pronazione dell'avambraccio e la rotazione del polso. Un esempio del diritto del

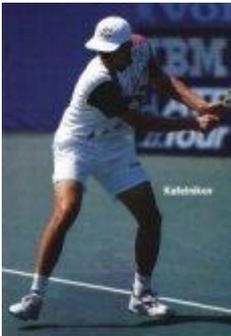
futuro è il colpo da posizione molto aperta, con un profondo piegamento delle ginocchia e un movimento che finisce dietro le spalle o addirittura sopra la testa.

In futuro ognuno, secondo la situazione, giocherà il diritto in vari modi: da posizione aperta o chiusa, col peso sul piede posteriore o sull'anteriore.



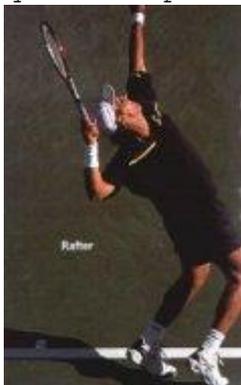
Anke Huber (a sinistra) è già in grado di variare in questo modo il proprio gioco.

Tra i giocatori a due mani il rovescio col polso ben saldo come quello di



Yevgeny Kafelnikov (a sinistra) e Martina Hingis sta piano piano sostituendo quello col polso piegato (Michael Chang, Andrei Medvedev), perché i giocatori che utilizzavano questo rovescio avevano difficoltà con le palle alte, e specialmente con le volée. Il rovescio moderno assicura invece un angolo costante tra la racchetta e il braccio durante l'impatto. Così i giocatori bimanii riescono a mettere a segno ottime volée, possono colpire la palla in slice e fare delle palle corte. Domanda: se l'80% delle donne del tour gioca il rovescio a due mani, che percentuale lo gioca a una mano? Risposta: almeno il 70%. Il tennis moderno richiede che i giocatori siano in grado di giocarli tutti e due. In futuro tutti i giocatori bimanii dovranno essere in grado di giocare anche il rovescio a una mano, in modo da poter rispondere a un servizio largo e a un colpo da fondo campo particolarmente potente o da mettere a segno un colpo d'attacco. Mats Wilander è il classico esempio di giocatore bimanio che ha aggiunto al suo repertorio anche il rovescio a una mano. Inoltre molti giocatori che effettuano il rovescio a una mano potranno provare il rovescio a due mani per ottenere maggior forza e poter mascherare il colpo fino all'ultimo momento. (Non è ancora mai successo, ma durante gli scambi di rovescio il giocatore bimanio in genere ha la meglio su quello a una mano: è solo una questione di tempo). Infine chi effettua il rovescio a una mano avrà due rovesci a disposizione, a seconda del colpo che intende dare alla palla: un rovescio piatto per le palle forti e uno a effetto per le palle in topspin. Questo è il rovescio attualmente eseguito da Sampras.

Il servizio esterno colpito in slice verso il diritto dell'avversario nella parte destra del campo (contro giocatori destri) sarà sempre più frequente nel XXI secolo. Una volta era usato solo il 10 % delle volte. Ora la percentuale è già salita al 30-40%, e potrebbe salire ancora. Arthur Ashe, Yannick Noah e, dopo, John McEnroe (il cui servizio mancino esterno giocato sul diritto dell'avversario nella parte destra del campo era colpito piatto) sono stati i primi a utilizzare piuttosto spesso questo tipo di servizio.



Oggi Chanda Rubin, Sampras, Patrick Rafter (a sinistra) e Goran Ivanisevic (il cui servizio mancino esterno verso il diritto è piatto come quello di McEnroe) lo usano quasi sempre. E' molto efficace contro la nuova generazione di giocatori sempre più grandi e più veloci - molti con il rovescio a due mani - che sono in grado di mettere a segno risposte particolarmente aggressive. Contro questi atleti così forti fisicamente diventa sempre più importante aprirsi il campo con un servizio esterno.

I giocatori dovranno inoltre migliorare la precisione di questo colpo così importante. Solo chi sarà in grado di servire vicino o addirittura sulla linea sarà tra i top 50 del mondo nel XXI secolo. Sampras, Ivanisevic, la hingis e Nathalie Tauziat sono da prendere come esempio. Anche la seconda palla di servizio dovrà essere più potente e più precisa, perché ormai le risposte sono così forti che non perdonano una seconda di servizio troppo debole.



La volée d'attacco sarà un colpo fondamentale, specialmente nel tennis femminile. Per quanto riguarda questo colpo, ho ottenuto le mie più grandi soddisfazioni con la Coetzer (in alto a sinistra). Dato che non è particolarmente alta, abbiamo dovuto lavorare soprattutto sulla posizione, giungendo alla conclusione che deve fermarsi un po' più indietro rispetto alla rete quando si spinge in avanti, altrimenti le avversarie la supereranno facilmente con un pallonetto. Per la stessa ragione dovrà sempre cercare di trovarsi in mezzo al campo, da dove la volée d'attacco è particolarmente utile.

Dato che i giocatori saranno sempre più veloci e saranno sempre più vicini alla linea di fondo, i giocatori a rete giocheranno meno volée angolate, perché lasciano il campo aperto per mettere a segno un passante. Ma se si dovrà ricorrere a questo colpo, bisognerà comunque cercare di ottenere volée molto aggressive e fare in modo che siano colpi vincenti. La nuova tendenza sarà invece quella di giocare la volée più spesso in mezzo al campo, per togliere all'avversario lo spazio per il passante. E gli avversari non potranno correre immediatamente dall'altra

parte del campo per rispondere a una volée trovandosi col peso sul piede sbagliato. Un'altra novità per mettere a segno con regolarità delle buone volée: rivolgere la testa della racchetta verso il lato esterno del campo anziché verso l'alto, spezzando il polso.

di Dennis Van Der Meer

Copyright ©1999-2023 tenniscampania - Tutti i diritti riservati.