

## QUESTIONE DI FEELING

### **I campioni insegnano. Prima di giocare, va trovata la giusta sensibilità tra mano e racchetta. Bastano 600 secondi**

Difficile che i campioni, e i loro allenatori, sbagliano qualcosa nella preparazione della partita, nella costruzione del gioco, nel migliorare i colpi. Ogni aspetto è curato nei più piccoli particolari. Grandi sedute d'allenamento, in palestra e in campo. Ma anche momenti flash di sensibilizzazione fra il giocatore e la sua fedele compagna: la racchetta. Sembrerà banale, ma bastano dieci minuti, prima di sfidare l'avversario, prima di iniziare un duro allenamento o più semplicemente prima di concedersi un'ora di palleggio con l'amico, per stabilire il giusto feeling con la racchetta. Per - come dicono i tennisti più esperti - sentire la palla.

Attenzione, non sono i classici preliminari di riscaldamento che precedono la partita, sono minuti che ... vengono ancora prima; i campioni lo fanno quasi tutte le mattine prima di iniziare l'allenamento ed entrare in sintonia con il loro strumento di lavoro.

Bisogna naturalmente essere almeno in due. Il ritmo deve essere sempre blandissimo, dovete avere la sensazione di giocare quasi al rallentatore, anche se il gesto che andrete ad eseguire deve essere il più completo possibile (posizione di attesa, preparazione, impatto e finale di movimento).

Ecco i dieci minuti che cambieranno il vostro gioco. Via al cronometro.

- **Primi due minuti: movimenti a vuoto**

Non abbiate timore di sembrare goffi e ridicoli. Impugnate la racchetta e immaginate mentalmente di eseguire una sequenza di colpi (battuta, diritto, rovescio, volée, smash) rigorosamente a vuoto e con la massima calma. Nessun gesto deve essere strappato, nervoso, troppo rapido.

- **Terzo e quarto minuto: palleggio a metà campo**

A questo punto si prendono le palline e ci si piazza coi piedi sulla linea di battuta (dunque non quella di fondo campo bensì la riga entro la quale va fatta rimbalzare la palla durante l'esecuzione della battuta). Iniziate così un palleggio a metà campo, facendo rimbalzare sempre la pallina, al ritmo più lento che riuscite ad impostare, con movimenti fluidi e completi, come se vi trovaste a fondo campo. In questi due minuti non bisogna sbagliare mai. Se sbagliate, vuole dire che state tirando troppo forte.

- **Quinto e sesto minuto: uno a rete e uno a metà**

Uno rimane sulla linea di battuta, l'altro si porta in prossimità della rete. A questo punto uno cerca di colpire la pallina sempre al volo e l'altro invece (quello sulla linea di battuta) deve farla sempre rimbalzare. Un minuto a testa.

- **Settimo e ottavo minuto: solo al volo**

Dalla linea di battuta fate entrambi qualche passo in avanti, verso la rete e da quella posizione iniziate a palleggiare giocando sempre al volo la pallina. Senza fretta, senza potenza, cercando solo di non fare mai rimbalzare la palla.

- **Nono e decimo minuto: battuta e risposta**

Un minuto a testa per provare la battuta o, viceversa, la risposta. Il riferimento, ancora una volta, è la linea di battuta. Cercate di eseguire il servizio a velocità zero ma nel giusto rettangolo di battuta. Il compagno dovrà rispondere con altrettanta lentezza e da quel momento tutto è ammesso, colpi a rimbalzo o al volo, ma sempre nel rispetto dell'esecuzione e non nel desiderio del punto. Adesso siete pronti a fare sfoggio del vostro miglior tennis. La racchetta è dalla vostra parte.

*di Alberto Rosa*

*da Fitness Magazine Novembre 2000*