



G-MANUALE PER GIOVANI G-AGONISTI





Un G-ciao!

Quest'anno per festeggiare l'inizio della nuova stagione dei tornei abbiamo pensato di dare ai giovani g-agonisti un piccolo librettino con qualche consiglio.

Le prime volte che ci si affaccia nel mondo dei tornei ci si sente spaesati: entrare in un nuovo tennis, giocare contro uno sconosciuto senza nessuno che faccia arbitro, sotto gli occhi di genitori e di qualche spettatore può essere molto difficile!

Essendo noi (chi più chi meno) abbastanza vecchi e avendo seguito molti nostri allievi nei loro tornei abbiamo accumulato un po' di esperienza, che vorremmo usare per rendervi la vita agonistica un po' più semplice.

Un G-abbraccio a tutti!

E se avete delle domande non esitate a farcele!

PRIMA DELLA PARTITA

Potrà sembrarvi strano, ma la partita inizia già molto tempo prima di entrare in campo.

Mangiare cose adatte, idratarsi in modo corretto, stare tranquilli e sereni nelle ore che precedono il match sono cose importanti, tanto quanto un buon riscaldamento.

Alimentazione

Per quanto possibile, consumare i pasti completi 2/3 ore circa prima dell'allenamento/match (pasti leggeri e facilmente digeribili: carboidrati semplici, verdura e frutta, zuccheri non complessi) e rimettersi a tavola dopo almeno un'ora dalla fine della prestazione. Eventuali attacchi di fame appena prima o durante la gara vanno sedati solo tramite 2 cose; barrette energetiche o frutta (quindi organizzatevi prima e eliminate clamorosamente merendine, dolcetti e snack: questi, se volete, mangiateli dopo).



Idratazione

Per mantenere una corretta quantità di acqua nel nostro corpo dobbiamo essere molto attenti ad impedire che si verifichi una condizione di disidratazione anche parziale. Per fare ciò bisogna giocare d'anticipo e seguire alcune indicazioni:

- **prima dell'attività fisica**, assumere una media quantità di liquidi (mezzo litro circa di acqua) per consentire una riserva che verrà subito eliminata con la prima sudorazione (non eccedete con la quantità al fine di non stimolare l'attività diuretica); evitare assolutamente bibite in lattina che sono piene di zuccheri complessi o altre creative bevande (tipo spremute con 2 bustine di zucchero!!);
- **durante l'attività fisica**, nei momenti di pausa a disposizione, reidratatevi costantemente, lentamente e a piccole dosi (anche qui eccessi provocano dilatazione dello stomaco e rallentamenti digestivi); l'acqua va benissimo (a temperatura non troppo fredda), magari con qualche bustina di integratore salino (tipo polase) diluita nelle giuste dosi. Gli integratori pronti in commercio (tipo gatorade) hanno 2 svantaggi: hanno quantità di sali minerali troppo concentrati (andrebbero diluiti con l'acqua ma dopo non sarebbero più buoni!) e poi costano eccessivamente!!
- **dopo l'attività fisica**, reidratatevi abbondantemente con acqua, integratori di sali minerali e bibite in lattina a vostro piacimento.

Riscaldamento e concentrazione



Fare riscaldamento non è un'attività faticosa, non è un'attività noiosa, non è un'attività lunga, serve a voi per non iniziare a giocare lenti e reattivi come dei pullman.

Cosa fare?

- qualche minuto di corsetta blanda con andatura diverse (corsa frontale, all'indietro, laterale, incrociata, saltellata, skippata, scalciata) e esercizi di mobilità articolare per braccia e gambe (circondazioni, flessioni, slanci, torsioni);
- 8/10 minuti di stretching per tutte le articolazioni e i muscoli più importanti (arti superiori e inferiori, busto e addome);
- 10/12 minuti di esercizi di attivazione muscolare e reattività:
 - o movimenti di spinta, saltelli, balzi;
 - o progressioni incrementali e piccoli scatti;
 - o esercizi di ball-handling con una pallina da tennis, da soli o a coppie, contro un muro;

Due esercizi molto consigliati sono il salto della funicella (in tutte le modalità che conoscete) e esercizi di spinta e coordinazione-attivazione su scale (dove le trovate) o semplici gradini.

Sia mentre fate qualche esercizio che mentre aspettate la partita iniziate a concentrarvi, ad essere presenti e a rilassarvi, visto che è normale essere tesi prima delle partite!

DOPO LA PARTITA

Anche la fase dopo la partita è molto importante.

Ovviamente se avrete vinto vi sentirete felici e pieni di vita, mentre se avrete perso sarete probabilmente abbattuti ed arrabbiati.

Questo è perfettamente normale!

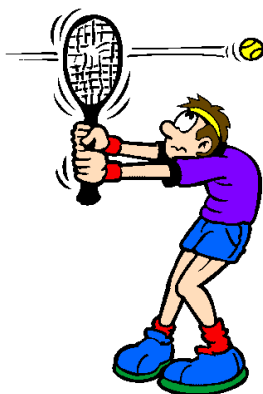
Ma non è normale disperarsi o essere tristi per delle ore. A tennis si perde spesso, molte volte anche quando l'avversario è più scarso di noi.

Passata la fase di tristezza bisogna fermarsi a pensare e analizzare serenamente gli errori commessi, in modo da migliorare la prossima volta.

Anche dal punto di vista fisico, dopo la partita, è importante la fase di defaticamento: basta qualche minuto di corsa lenta e qualche esercizio di stretching.

Anche se sembra una noiosa punizione è un modo molto utile per smaltire rabbia e delusione immediata in caso di sconfitta, mentre in caso di vittoria lo farete con il sorriso sulle labbra senza rendervene conto.

DECALOGO PER “ASPIRANTI AGONISTI”



1 – “si può vincere perdendo se dai tutto te stesso”

E' la prima regola e la più importante. Non mollare mai, dare tutto in campo. Questa è la vera vittoria, per tutta la vita ma soprattutto in competizioni giovanili. Divertitevi, impegnatevi, sudate su ogni pallina, su ogni punto, sullo 0-0 come sul 5-1.

2- Positività!

Non insultarti se sbagli, non urlarti addosso. Sostieni in maniera sempre positiva il tuo impegno, anche quando la palla va fuori o sei sotto. Caricati dopo un errore, riprova il colpo nella mente. Pensa già al punto dopo. Non lanciare la racchetta, fare scenate isteriche. Bisogna imparare a ripartire dai propri errori, cancellandone il ricordo ma con la consapevolezza di non volerlo fare più.

3- Respira!

Le pause in una partita sono importantissime. Non è un caso che prima del servizio tutti i campioni abbiano tic e movimenti “rituali”. Li usano per concentrarsi, per focalizzare gli obiettivi. Quindi cervello attento e pensare a cosa voglio fare.

E prendere fiato tra un punto e l'altro, soprattutto dopo scambi duri

4 – Adattarsi, analizzare e capire.

Ovvero giocare con la testa. Nella storia è pieno di tennisti che grazie alla capacità di battersi, di ragionare sul punto debole dell'avversario, di adattarsi a situazioni inaspettate hanno ottenuto risultati molto superiori alle loro potenzialità.

Quindi fate funzionare il cervello, ragionate anche sulla tattica e su come portare a casa ogni punto!

5 - Aggredire, coraggio!

Bisogna provare a giocare in maniera aggressiva ogni volta che se ne ha la possibilità, colpendo la palla mentre è in fase di salita, muovere la palla spostando l'avversario e costringendolo all'errore.

"Si diventa forti" quando si ha coraggio, quando ci si conquista il punto senza aspettare l'errore o il crollo fisico ed emotivo dell'avversario. Nessuno ti regala niente! È una lezione da imparare.

All'inizio sarà più difficile, farai più errori del tuo avversario e perderai alcune partite. Ma col tempo il tuo gioco migliorerà, e supererai quelli che ti battevano semplicemente “pallettando”, ovvero ributtando la palla senza sbagliare mai.

6 – Umiltà, in vittoria è sconfitta.

Stare coi piedi per terra, Dare il giusto peso a una sconfitta, anche brutta, e non montarsi la testa se si vince. E' normale arrabbiarsi quando si perde, ma non deve diventare un'ossessione, qualcosa su cui continuare a rimuginare. Capire il perché e dare i meriti all'avversario.

Soprattutto all'inizio della propria attività agonistica è normale perdere, anche 6-0 6-0!

Allo stesso modo gioire per una vittoria è legittimo, ma senza pensare di aver raggiunto nulla. Nadal ogni anno si mette in gioco per rivincere il Roland Garros, e ne ha vinti 9!

Esaltandosi troppo si rischia di prendere male la sconfitta successiva, che sicuramente prima o poi arriverà

7- Allenati bene!

Intensità, voglia, impegno. Ogni giorno, ogni volta che si scende in campo per allenarsi. La differenza tra un “normale” giocatore e un agonista si vede lì.

Imparare, mettere in pratica le cose nuove, finire stremati fanno crescere. I risultati arriveranno!

8 – A tennis si sbaglia tantissimo!

Il tennis è uno sport dove l'errore è sempre presente. Pensate ai campioni, a quanti colpi sbagliano in un match. Quindi è più che normale che anche voi ne facciate tantissimi.

La differenza è semmai tra errori “inutili” ed errori fatti essendo propositivi.

Cercate di giocare il vostro miglior tennis, spingete e prendete ogni errore come stimolo!

9 – Giocare con coraggio i punti importanti

Spesso una partita di tennis si decide in due –tre punti, ancora di più nei rodeo dove si arriva a 4 game e c'è il killer point sul 40 pari!

La capacità di giocare quei punti, di mettere tutta l'attenzione senza farsi bloccare dalla paura è importantissima e può fare la differenza tra una vittoria e una sconfitta.

10 – Piccole regole comportamentali

Piccole cose che un neo agonista può non sapere:

- prendi sempre due palline quando servi! Una in tasca e una in mano
- Ognuno chiama la palla se è fuori nella propria metà campo. Sii onesto, e se hai dubbi su quelle dell'avversario chiedilo gentilmente.
- Evita di dire frasi tipo: “che culo!”. L'avversario può essere fortunato come puoi esserlo tu. O più spesso quella che tu vedi come fortuna è bravura. Torna subito concentrato!



