

## Ragioniamo sul modello prestativo

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

di M. Galletta e G. Virgilio

Nel primo articolo – postato l'anno scorso – provammo a ragionare sul **MODELLO PRESTATIVO**. Per farlo ci servimmo di un bel po' di dati che ci sarebbero tornati utili a strutturare meglio i nostri allenamenti. Uno dei componenti del nostro "gruppo di lavoro" non fu tanto d'accordo sul *pout pourri* che andai a comporre. Vado, pertanto, a risistemare quelle righe:

Il presupposto su cui basammo l'intero discorso, fu rappresentato dalla conoscenza, nei minimi dettagli, di tutti quei fattori che determinano la prestazione nella sua interezza e sulle tante variabili che caratterizzano le attività in *open skills*. Partimmo, nell'ambito di quel primo confronto, ad analizzare alcuni dati statistici apparentemente banali ma che non dovrebbero mai 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 chiedemmo, in virtù di questi dati, come possa influire il



**CRAIG O'SHANNESSY**

nostro lavoro, come cioè si possa tradurre nel pratico, tutto ciò che rispecchi il modello prestativo, esattamente come "fotografato" da **Craig O'Shannessy** (dai suoi studi attingemmo 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 si fece lunga e a tratti aspra, ci portò 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 sotto i 4 colpi). Considerammo, inoltre, un altro semplice presupposto: le modifiche che il tennis ha subito negli ultimi 20-30 anni e che 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", sono cambiati di conseguenza i meccanismi energetici e con l'avvento della biomeccanica, ogni asserzione - anche del più bravo coach - ha necessariamente dovuto avere delle "rivisitazioni"! Come non considerare tutto questo nelle nostre programmazioni? La prima riflessione che partorimmo, riguardò ovviamente proprio tutte queste modificazioni: la *conditio sine qua non* per dedicarsi "anima e cuore" alla nostra professione è, infatti, la conoscenza di ogni particolare che determina l'evoluzione del tennis. Ogni singolo aspetto, anche apparentemente banale, che sia legato ai materiali, piuttosto che alle modificazioni dei regolamenti e che viene fotografato al meglio nei dati statistici raccolti a livello professionistico, deve essere ben studiato e riprodotto fedelmente.

E' chiaro che questo deve avvenire, con le dovute contestualizzazioni, in ogni momento di pianificazione delle nostre sessioni.

A margine di tutte queste considerazioni, ci chiedemmo se non fosse più conveniente proporre esercitazioni similari a quelle di gare, piuttosto che lontane assai da quelle tipiche del modello prestativo: conviene oppure no, tanto per fare un esempio, far iniziare spesso e volentieri lo scambio con il servizio, piuttosto che con la palla lanciata dal cesto (dal Maestro)? Andammo a desumere, 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; trovammo, altresì, corretto allenare sempre in maniera efficace la risposta (assieme al servizio) in maniera continua e costante nel corso dell'anno. Ragionammo, infine, sui tempi di pausa da inserire tra un'esercitazione e l'altra ritenendo corretto, anche in questo caso, proporre nelle densità e nelle intensità, situazioni che rispecchiassero 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, apparve chiaro che esercitazioni simil gara, possono essere, in linea di massima, da preferire ad altre che per complessità e per organizzazione riproducono situazioni discrepanti da quelle del match. Lì per lì ci sembrò più che fuorviante (se non addirittura controproducente) proporre, ad esempio, esercitazioni in palleggio prolungato, come pure quello "fondo-rete" che in realtà sembrerebbero generare effetti in qualche modo contrastanti con i dati che abbiamo esposto. Pur non volendo vestire i panni dei dogmatici, ci facemmo 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. A questo punto ci ponemmo un'ultimissima domanda: in considerazione del tema affascinante riguardante le attività pertinenti con i fattori del modello prestativo, **troverebbe ancora una sua**

### **CESTO, CHE NE FACCIAMO?**

**giustificazione l'utilizzo reiterato del cesto durante le nostre sessioni?** A questa domanda, quasi per primo, presi posizione ritenendo evidente, a margine di quanto esposto, il vecchio e caro cesto da bandire...

In realtà le contrapposizioni emerse nella chat dei colleghi (MAESTRI E TECNICI CAMPANI), non cessarono di fronte alle mie convinzioni e non sono cessate a tutt'oggi: non esiste, infatti, una risposta netta a questa domanda, perché se è vero che col cesto qualsiasi forma di allenamento diventa aspecifica (la palla arriva sempre dalla stessa posizione, senza rotazione e senza che sia valorizzata l'importanza del posizionamento di un ipotetico avversario) è altrettanto vero che per stabilizzare gli "ingredienti" tecnici di un colpo, è difficile non partire da situazioni "chiuse". L'idea, ovvero, di realizzare un transfert dall'allenamento al match, servendosi di sole situazioni specifiche o di gara, per quanto suggestiva è oggettivamente difficile da concretizzare nelle nostre sessioni. Di contro a questo assunto, il buon Mario è convinto che uno dei principi cardini dell'allenamento, oltre ovviamente alla multiformità, alla progressività del carico e alla multilateralità delle proposte, è la specificità nel senso stretto del termine, quando cioè per specificità si fa riferimento alla

interazione “viscerale” tra l’allenamento e il modello prestativo. Non ci sarebbe, insomma, miglior allenamento della partita o di esercitazioni mirate che riproducono azioni di gioco.

In effetti, come possiamo asserire che dopo aver provato centinaia di volte un colpo al cesto, gli eventuali miglioramenti siano frutto proprio di questa strategia d’apprendimento, cioè per “prove ed errori”? Come possiamo asserire che gli effetti prodotti dal cesto possano poi essere trasferiti positivamente (e facilmente) sul giocatore e sulla situazione di gara? A controbilanciare queste perplessità ci si chiede: rendersi tenacemente assertore dell’allenamento sulla base del modello prestativo, renderebbe a questo punto discutibile ad esempio anche il classico palleggio rete-rete piuttosto che quello in diagonale?