



## **TENNIS TICINO** **ASSOCIAZIONE REGIONALE**

Allenatore resp. ArTT

Nicola Gambetta

via Muraccio 6

6612 Ascona

[mgambetta@bluewin.ch](mailto:mgambetta@bluewin.ch)

### **Concetto struttura Juniori A.r.T.T.**

#### **Filosofia**

Per una Federazione cantonale è importante preparare l'avvenire dei propri giovani tennisti. La Federazione Ticinese di tennis ha così creato il Team Ticino, che si suddivide in U12, U14, U16.

La realizzazione di questo progetto dovrebbe favorire il passaggio dal club al Team Ticino e al Centro Nazionale di Bienne. La qualità degli allenatori dovrebbe promuovere la crescita dei ragazzi/e; se poi l'esperienza dei più esperti si sposa con gli allenatori più giovani, il futuro può garantire continuità e competenza. Per realizzare un progetto a lungo termine bisognerà creare delle condizioni ideali di allenamento che rispettino l'età dei ragazzi/e sia a livello di club che a livello federativo. Chi si dice pronto a lavorare con i giovani d'élite dice sì allo sviluppo di quest'ultimo.

#### **Obiettivi**

- Il Team Ticino crea una piattaforma di allenamenti per le diverse Under.
- Il Team Ticino in collaborazione con il C.A.T.T. permette ai ragazzi/e di continuare l'attività anche dopo le scuole dell'obbligo a livello competitivo grazie alla S.P.S.E.
- Il Team Ticino propone allenamenti decentralizzati settimanali per i ragazzi/e della fascia 1 e moduli per i ragazzi/e della fascia 2.
- Il Team Ticino ha la competenza, in collaborazione con i club del cantone, di incentivare degli allenamenti di qualità all'interno dei club per i ragazzi/e selezionati/e nelle varie Under.
- Il Team Ticino propone e organizza un programma obbligatorio per i ragazzi/e della fascia 1 e della fascia 2, nonché delegazioni accompagnate.
- Il Team Ticino organizza dei test e delle selezioni.
- Il Team Ticino collabora con allenatori qualificati e interessati a far evolvere il Team Ticino.

Allenamenti:

- Gli allenatori sia di tennis che di condizione fisica propongono ai ragazzi/e selezionati/e un programma adatto al livello e all'età.
- Scolarità: la collaborazione con la scuola è garantita dalla Talent Card.

Il Team Ticino offre:

- Campi di allenamento.
- Allenamenti settimanali per i ragazzi/e della fascia 1 e moduli per i ragazzi/e della fascia 2.
- Delegazioni.
- Presenza durante le qualifiche e i campionati Svizzeri estivi e invernali.
- Selezioni e test.
- Finanze.

Conclusione:

Il Team Ticino crea una piattaforma di base per la U12, U14, U16, nell'intento di trasmettere ai ragazzi/e una filosofia di allenamento sia di tennis che di condizione fisica che permetta loro di migliorare il proprio tennis e poter accedere ai Q1 o alle selezioni di Swiss Tennis. Questo dovrà essere anche in futuro l'obiettivo per tutti gli allenatori di club interessati ai ragazzi/e di punta del cantone.

### **Aspetti tecnici d'allenamento, filosofia e metodo di allenamento**

Queste valutazioni non hanno come scopo quello di darvi delle direttive su come insegnare i vari colpi, ma sono delle idee di insegnamento, un metodo per far progredire un giovane secondo l'età e il livello, dato dalla mia esperienza.

Principio di base:

- Obiettivo, creare un ambiente positivo durante l'allenamento.
- Il dialogo deve essere al 70% positivo e al 30% fatto di critiche.
- Sempre fissare un obiettivo prima di cominciare un allenamento.
- Correggere gli errori con una situazione di gioco e non solo verbale.
- L'allenatore deve porre delle domande quando corregge per sviluppare la riflessione del proprio giocatore, per fargli accettare più facilmente il cambiamento.
- Far esercitare più i punti forti che quelli deboli. È importante l'analisi tecnica per immaginarsi il ragazzo/la ragazza nel futuro. Uno stile di gioco appropriato alla sua personalità, al suo potenziale e al suo fisico.
- Sviluppare un gioco vincente.

- Nel tennis moderno bisogna avere due o tre colpi vincenti. Il ragazzo deve automatizzare gli schemi tattici personali che gli permettono di imporsi nei momenti critici della partita.
- Parlare una lingua comprensibile e reale. Avere il coraggio di dire certe cose, spiegando e coinvolgendo il ragazzo/la ragazza nel processo di cambiamento, anche se inizialmente regredisce tennisticamente; troverete insieme le vostre soddisfazioni.
- Con i più piccoli, lavorare piuttosto sul ritmo dei colpi che sulla forza e la regolarità.
- Lavorare sulle accelerazioni, sul timing e sul controllo. Esigere la qualità dell'esecuzione.

Punti da sviluppare:

- Imparare a colpire palle ad altezze differenti col gioco di gambe adeguato.
- Imparare i differenti approcci tecnici per rapporto all'intenzione tattica e secondo la qualità della palla dell'avversario.
- Sviluppare la creatività sul campo sia in situazioni di attacco che di difesa.
- Sviluppare il cambiamento di direzione con controllo il più presto possibile su tutto il campo.
- Evitare le prese estreme: danno un falso senso di sicurezza, che poi si ripercuote sul futuro tecnico del giocatore.

### **Allenatore**

- Fare rispettare le regole.
- Trasmettere una mentalità sportiva.
- Conoscere bene la formazione del ragazzo/della ragazza.
- Essere appassionati e sinceri.
- Essere comunicativi e convincenti.
- Essere responsabili.

Utilizzare un metodo:

- Immaginare l'evoluzione del giocatore.
- Fissare degli obiettivi.
- Programmare (allenamenti, competizioni, riposo).
- Consigliare.
- Dopo la competizione, valutare. Non solo parlare, ma ascoltare.
- Fare dei bilanci del lavoro svolto.
- Evitare la routine.
- Intervenire sui vari aspetti.
- Sapersi dare agli altri senza secondi fini.
- Lavorare duro con ragazzi e ragazze.

Comunicazione:

- Tenere conto dell'età.
- Voler bene ai propri giocatori.
- Credere in loro.
- Mettere in fiducia.
- Far sognare.
- Motivare.
- Incoraggiare.

#### Responsabilità:

- Rendere il giocatore responsabile.
- Lasciargli fare delle scelte.
- Renderlo indipendente, sia sul campo che nei tornei.

#### Regole:

- Puntualità.
- Alimentazione.
- Rispetto dell'allenatore e degli altri.
- Rispetto delle regole e del fairplay.

#### Valori:

- Far loro amare lo sforzo fisico.
- Far loro amare il gioco e la competizione.
- Spronarli a spingersi al limite e a battersi.

Filosofia generale dell'allenatore: non è importante quello che l'allenatore sa o è stato, ma piuttosto quello che l'allievo riesce a imparare e a fare.

Concetti

Programmi

Obiettivi

Motivazione

Giocatore      Comunicazione      Allenatore

Quello che il giocatore risente

L'occhio della mano

Responsabile tecnico A.r.T.T.  
Nicola Gambetta