



Piano d'azione del tuo dritto

Chiavi principali del miglioramento

Intento e proposta - L'essenza di questo Piano d'Azione è quello di darti un obiettivo specifico per ogni colpo che tu metterai in pratica. La proposta che si nasconde dietro questo Piano d'Azione è quella di allenarti a mettere le fondamenta di una migliore fase di preparazione così che tu potrai attivare l'intera catena cinetica per un maggiore controllo e velocità dei tuoi colpi. L'intenzione comanda il miglioramento. Nessuna esercitazione può durare per più di 10 minuti senza avere un cambio dell'obiettivo. Nessun colpo verrà giocato a caso senza utilizzare target specifici, obiettivi, o elementi tecnici sui quali lavorare. Avere un piano d'azione ti farà progredire molto più facilmente e velocemente rispetto a prima.

Lo scopo è quello di farti esercitare costantemente con questo Piano d'Azione così da farti comprendere che, giocare dei "*colpi casuali*" è una vera e propria perdita di tempo. RICORDA: Solo perché tu stai colpendo una palla, NON significa che ti stai allenando.

Gestire le Zone - Appena prenderai familiarità con le esercitazioni del Piano d'Azione e inizierai a eseguire il colpo con maggiore facilità (questo significa miglioramento!), sentiti pure libero di aggiustare il corpo a seconda delle tue sensazioni. Il mio obiettivo è quello di mantenerti nella "*zona di apprendimento*" più a lungo possibile durante le tue sessioni di allenamento. Tutti i giocatori di tennis (te compreso) hanno tre differenti "*zone esecutive*": 1) la zona di comfort, 2) la zona di apprendimento, 3) la zona di panico. La zona di comfort riguarda tutto ciò che hai sempre fatto e che, per abitudine, stai continuando a fare. E' una zona di comodo, che non ti produce nessuna soddisfazione. La zona di apprendimento è appena fuori alla zona di comfort, dove tu non hai la possibilità di controllare quello che stai facendo.

RICORDA: Pochi e incostanti cambiamenti si traducono in nessun miglioramento, così come troppi cambiamenti stanno a significare che non c'è nessuna possibilità di essere pienamente consapevoli

e presenti di ciò che si sta facendo. Sentiti libero di aggiustare il tuo Piano d'azione per mantenerti saldamente nella "zona di apprendimento".

Alla fine della giornata, ricordati che questo Piano d'Azione è giusto una guida, un punto di partenza. Miglioramenti costanti vengono ottenuti inventando e creando sempre più nuove abilità di eseguire il colpo, automatizzandole in allenamento.

Unico Focus - Non cercare mai di concentrarti attivamente su più di due cose alla volta su ogni singolo colpo. Spesso, due cose, sono già abbastanza. Molti giocatori commettono una serie di errori a catena attraverso una dozzina di diversi suggerimenti o aggiustamenti tecnici su ogni singolo colpo. Come risultato non riescono a padroneggiare NESSUNO dei suggerimenti, bloccandosi allo stesso livello di gioco per anni. Per favore, non commettere lo stesso errore anche tu! Concentrati esclusivamente su uno o due elementi per colpo (massimo!), padroneggiali, falli diventare delle nuove abitudini, così che tu possa muoverti successivamente per nuovi, diversi e sempre più stimolanti obiettivi.

In Campo – Esercizi E Progressione Didattica.....

Macchina lancia palle, muro o compagno di gioco? - Abbiamo ideato questo Piano d'Azione per poterlo utilizzare al meglio sia con una macchina lancia palle che con un compagno di gioco che con il muro. Onestamente, tutte e tre le situazioni hanno dei pro e dei contro. Trovare un giocatore del tuo stesso livello che voglia condividere queste esercitazioni può essere difficile. Ti posso capire. Ad ogni modo devi sapere che il tempo che tu investirai nel trovare il compagno di allenamento ideale porterà un enorme ritorno in termini di miglioramento del tuo gioco. Se proprio non riesci a trovare un compagno ideale, la macchina lancia palle o il muro possono essere delle valide alternative per sviluppare tutte le esercitazioni che troverai qui sotto.

Ti auguro un buon allenamento!

Piano d'Azione Del Tuo Dritto

Tempo ed esercitazioni	Allenamento
5 min. Riscaldamento da Metà Campo	<p>Alterna un dritto ad un rovescio posizionandoti con i piedi appena dietro la linea di metà campo.</p> <p>Tutte le palline dovrebbero rimbalzare dentro al rettangolo del servizio.</p> <p>Mentre stai colpendo, concentrati su due cose esclusivamente:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Rimani morbido, calmo e rilassato durante tutto il movimento. Ogni colpo dovrebbe essere eseguito in modo tecnicamente pulito, senza fretta o ansia.2) Esegui lo Split Step ad ogni colpo, sincronizzandolo un attimo prima dell'impatto del tuo compagno, della macchina lancia palle o del rimbalzo della palla sul muro.
5 min. Simulazione del Colpo Obiettivo: Fase di Preparazione	<p>Inizia ad allenarti a basso ritmo, simulando il colpo. Inizierai con una velocità pari al 10% del tuo solito swing massimale.</p> <p>Introduci questa esercitazione perché più lentamente eseguirai il colpo, più consapevolezza otterrai nei tuoi movimenti.</p> <p>Inizia segmentando il tuo "colpo simulato" suddividendolo in:</p> <ol style="list-style-type: none">1) Unit Turn (le spalle ruotano e la racchetta va automaticamente dietro)2) Racket Drop (caduta della testa della racchetta)3) Trasferimento del peso del corpo in avanti4) Impatto davanti al piede anteriore5) Finale 'semplice' e decontratto sopra alla spalla opposta <p>Eseguendo tutto ciò al 10% grazie ad un colpo simulato, stai interiorizzando la sensazione di ogni singola parte del movimento.</p> <p>Eseguendo lo swing corretto, durante la fase di</p>

	<p>preparazione il colpo dovrebbe prendere la forma di una "C", grazie alla quale la racchetta si muove dall'alto verso il basso per poi tornare in alto nuovamente.</p> <p>Appena inizi a sentirti più a tuo agio, inizia a muovere la racchetta con maggiore fluidità.</p> <p>Quando senti di aver raggiunto questa scioltezza, aumenta la velocità del gesto portandola al 25%, poi al 50% ed infine al 75%.</p> <p>Quando velocizzi il gesto, la tensione muscolare dovrebbe mantenersi davvero minima.</p>
<p style="text-align: center;">5 min. Sensazione Obiettivo: Fase di Preparazione</p>	<p>Partendo dalla linea del servizio (metà campo), inizia a scambiare con il tuo compagno, con la macchina lancia palle o contro al muro.</p> <p>Comincia al 25% della tua velocità massima e allenati a mantenere la fluidità del gesto durante la fase di preparazione. (concentrati sullo Split Step e sulla Unit Turn).</p> <p>Ricordati di rimanere sciolto e completamente rilassato in ogni dritto che colpisci.</p> <p>Appena ti senti a tuo agio, spostati verso "<i>la terra di nessuno</i>" (tre quarti campo). Ancora, inizia al 25% della tua velocità massima e incrementala gradatamente in base alle tue sensazioni.</p> <p>Infine, spostati a fondo campo e ripeti.</p> <p>Comincia al 50% (o più lento!) prima di arrivare al 75%.</p> <p>*** Se per qualsiasi motivo perdi all'improvviso la corretta tecnica del colpo, ritorna ad eseguire due dritti in simulazione "<i>a vuoto</i>" ad ogni dritto colpito.</p>

5 min. Scambio Diagonale
Obiettivo: Fase di Preparazione

Posizionati dalla parte del tuo dritto (a destra per i giocatori destrimani e a sinistra per i giocatori mancini) e scambia con il tuo compagno, al muro o con la macchina lancia palle solo su quel lato.

Mentre colpisci una serie di dritti in diagonale la tua concentrazione dovrebbe mantenersi su due elementi principali:

1) Mantenere la stessa, sciolta fase di preparazione per ogni colpo

2) Mirare in diagonale e oltre la linea di metà campo (profondità di palla).

Dopo ogni colpo, ritorna un pò verso il centro (mid point) così da poter simulare un punto da fondo campo vero e proprio.

Ricordati di mantenere l'intensità bassa affinché tu possa continuare a concentrarti solo su questi due elementi. Per favore, tieni in mente che questi solo degli scambi e non una partita. Per questo motivo è preferibile giocare sempre mezzo metro/un metro sopra la rete su ogni colpo.

5 min. Simulazione del Colpo
Obiettivo: Catena Cinetica

Dopo aver lavorato sulla fase di preparazione, siamo in grado di progredire, concentrandoci sulla Catena Cinetica.

Inizia a muovere la racchetta a basso ritmo, riproducendo il tuo gesto "a vuoto". Inizierai al 10% della tua massima velocità di braccio potenziale. Inizia in questo modo proprio perché più lento è il tuo swing e maggiore è la consapevolezza nei tuoi colpi.

Inizia a simulare il colpo segmentandolo in 6 differenti fasi:

1) Unit Turn

2) Racket Drop

3) Petto Aperto – Parallelo alla Rete

4) Peso Del Corpo in Avanti

	<p>5) Impatto Davanti Al Piede Anteriore 6) Finale 'semplice' e decontratto sopra alla spalla opposta</p> <p>Muovendo la racchetta al 10%, il tuo cervello sta "assorbendo" la corretta tecnica, aumentando la sensazione ad ogni colpo.</p> <p>In questa fase dovrai concentrarti principalmente sul petto aperto, parallelo alla rete. Dovresti sentire un leggero stiramento della parte superiore del petto così come non hai mai sentito prima. Puoi mettere in pratica questo 'Trucchetto' pensando di ruotare il petto prima di muovere la racchetta in avanti. Questo elemento ti permetterà di muoverti molto più efficacemente e di attivare al meglio la catena cinetica.</p> <p>Appena inizi a sentirti a tuo agio, fai in modo che il tuo colpo venga eseguito in una soluzione di continuità, fluido e sciolto, aggiungendo l'apertura del petto parallelo alla rete prima dell'impatto.</p> <p>Quando ti senti di aver raggiunto questo risultato, puoi incrementare progressivamente la velocità portandola al 25%, 50% ed infine al 75%.</p> <p>Aumentando la velocità, la tensione muscolare dovrebbe essere minima.</p> <p>Puoi testare questa sensazione tu stesso, provando a rilassare il più possibile i tuoi muscoli su ogni colpo giocato.</p>
<p>5 min. Sensazione Obiettivo: Catena Cinetica</p>	<p>Posizionati sulla linea di metà campo e inizia a scambiare con il tuo compagno, al muro o con la macchina lancia palle.</p> <p>Comincia al 25% della tua accelerazione massima allenandoti ad aprire il petto, mantenendolo parallelo alla rete prima di colpire.</p> <p>Ricordati di rimanere rilassato e di colpire tutti i dritti sciolto e decontratto.</p> <p>Appena ti senti a tuo agio, spostati nella "Terra di Nessuno".</p>

	<p>Ancora, comincia al 25% della tua massima accelerazione per poi incrementare la velocità. Infine, posiziona i piedi mezzo metro dietro la linea di fondo campo e ripeti.</p> <p>Inizia al 50% (o più lento!) prima di arrivare a scambiare al 75%.</p> <p>*** Se per qualsiasi motivo ti senti di aver perso la corretta tecnica del movimento, simula due colpi "a vuoto" prima di ogni impatto.</p>
<p>5 min. Scambio Diagonale Obiettivo: Catena Cinetica</p>	<p>Posizionati dalla parte del tuo dritto (a destra per i destrimani e a sinistra per i mancini) e scambia con il tuo compagno, al muro o con la macchina lancia palle solo su questo lato.</p> <p>Mentre stai colpendo i tuoi dritti la concentrazione dovrebbe rimanere solo su questi due elementi:</p> <p>1) Attivare la catena cinetica ruotando il petto parallelo alla rete prima di accelerare con la racchetta</p> <p>2) Giocare in direzione diagonale, oltrepassando la linea di metà campo (profondità di palla).</p> <p>Dopo ogni colpo ritorna un pò verso il centro del campo (mid point) così che tu possa simulare un punto giocato da fondo campo.</p> <p>Mantieni l'intensità bassa per questi colpi così che tu possa concentrarti su questi due elementi. Tieni presente che questi sono scambi e non stai giocando una partita.</p> <p>Per questo motivo è preferibile giocare sempre mezzo metro/un metro sopra la rete su ogni colpo.</p>

Molto bene! Tutto quello che devi fare ora è mettere in pratica questo piano di allenamento (puoi iniziare anche DA CASA con la simulazione del colpo allenandoti davanti ad uno specchio).

Dopo esserti allenato con questo Piano d'Azione per il tuo Dritto il prossimo passo è quello di andare alla Video Lezione #1 di 3 che ti verrà consegnata personalmente nella tua email domani.

Queste Video Lezioni GRATIS serviranno a completare questo Piano d'Azione affinché tu possa metterlo in pratica nel migliore dei modi 😊

Quindi ti consiglio di controllare la tua casella email anche domani e di rimanere in collegamento anche nei prossimi giorni perché grandiose novità stanno per arrivare.

Ti auguro tutto il meglio e come sempre....

Play Tennis with Passion!

Tiziano

