

L'IMPORTANZA DI ALLENARE E PRATICARE IL «SERVIZIO PLUS ONE» NEL GIOCO DI OGGI

Questo documento raccoglie ricerche, analisi e commenti di accademici, coach di tennis e altri professionisti dello sport sull'importanza dei punti brevi nel tennis di oggi.

SINTESI

Ricerche e analisi dai tornei di tennis di tutto il mondo, tra cui Australian Open e Wimbledon, mostrano che i primi quattro colpi di uno scambio sono sempre più importanti nel gioco di oggi. I giocatori che vincono più punti nei primi due colpi, noti come *servizio più uno*, hanno molte più probabilità di vincere i match rispetto a chi domina gli scambi lunghi.

RICERCA

Indagare l'aspetto più importante del tennis d'élite sull'erba: i punti brevi

Nel loro studio del 2021, sostenuto dalla LTA, Anna Fitzpatrick e colleghi hanno rilevato che i giocatori che vincevano più punti brevi (0-4 colpi) dell'avversario vincevano il match in oltre il 90% dei casi. Il punto breve è il fattore dominante per il successo. Questi risultati confermano quanto rilevato da altri ricercatori e tecnici del tennis, secondo cui i punti brevi sono cruciali per il successo e dovrebbero essere un interesse centrale per i coach.

ANNA FITZPATRICK E COLLEGHI, 2021

Analisi dei tecnici esperti: i primi quattro colpi sono la chiave

Le nuove analisi che entrano nel nostro sport sfatano molti vecchi miti e aiutano a definire un nuovo modo di intendere il gioco.

Meno del 30 per cento degli scambi arriva a cinque o più colpi, eppure i giocatori passano la maggior parte degli allenamenti a macinare dritti e rovesci. In tutto il mondo i giocatori dedicano in genere circa il 90 per cento del tempo in campo a macinare dritti e rovesci all'infinito, pensando che questo tipo di pratica sia fatto su misura per vincere i match.

Il campo da match non assomiglia affatto a questo. È fatto di scambi brevi dominati da servizi e risposte: due elementi specifici a cui si dà pochissimo spazio in allenamento.

CRAIG O'SHANNESY · ANALISTA DI STRATEGIA PER WIMBLEDON, AUSTRALIAN OPEN, ATP WORLD TOUR

Servizio più uno, e risposta più uno

«I migliori giocatori di oggi si concentrano sull'eseguire un buon servizio e un buon primo colpo dopo il servizio. La maggior parte dei punti si vince con uno di questi colpi, e il giocatore che colpisce bene più spesso le prime due palle è quasi sempre il vincitore del match. L'idea sembra estremamente semplice. Però, la prossima volta che giochi un match, fai attenzione e conta quanti punti riesci a eseguire il servizio più uno, o la risposta più uno, come avevi pianificato.»

STEVE ANNAcone · USPTA ELITE PRO, DIRETTORE DI ANNAcone TENNIS

I vantaggi del servizio più uno

Il servizio è il primo colpo che apre il gioco, ma quasi sempre lo alleniamo con i cesti di palline a fine allenamento. Di solito facciamo molto lavoro tattico da fondo campo, ma raramente lo colleghiamo al servizio. Pensare agli schemi di gioco come servizio più uno apre la possibilità di vedere alcuni dettagli importanti da considerare.

- Prestiamo attenzione al gioco di gambe e al recupero dopo il servizio, ottimizzando la preparazione del colpo successivo, molto diversa dal recupero tra i colpi da fondo.
- Visualizziamo schemi di due colpi prima di iniziare il punto, così iniziamo i punti con un ordine maggiore.

Creare semplici sequenze di gioco e averle ben chiare aumenta la tua efficacia in campo. Allenandole, inizierai i punti con un piano e uno schema, e ti allenerai in modo più intelligente.

GEORGE MARGI · FONDATARE E CEO, GLOBAL AGENT ACADEMY

Consigli di tennis da un workshop di alto livello

Quasi tutti hanno molta pratica con gli scambi da fondo campo, ma il buon gioco si costruisce sul servizio +1. Questo tipo di pratica ti prepara al match, non a uno scambio senza scopo, e poiché gran parte del tennis ruota attorno a servizio e risposta, ti dà ripetizioni su questi colpi vitali che lo scambio, o persino il match regolare, non possono replicare.

GENE DESROCHERS' TENNIS COACHING

L'analisi di Tennishead: la tattica semplice ma incredibile che rende Roger Federer così forte

«Il servizio +1 è una tattica di servizio specifica che combina il servizio e il primo colpo da fondo dopo il servizio in... un'unica unità devastante. Tira un servizio. Fai subito seguire un dritto. Vinci il punto. È così che di solito va per la leggenda svizzera Roger Federer. L'analisi della strategia servizio +1 di Federer su 28 match agli Australian Open, incluso il titolo vinto nel 2017, mostra quanto sia dominante questa letale combinazione uno-due.

In breve, prima accade nel punto, meglio è, prima che gli avversari possano estenderlo a un terreno neutro. Come puoi vedere chiaramente, la strategia del dritto servizio +1 è una tattica potenziata utilizzabile da giocatori di ogni livello del nostro sport, anche da te!»

CRAIG O'SHANNESY · TENNISHEAD

Combina il servizio e il primo colpo in un'unica azione

Non pensare al servizio solo come a un'arma a senso unico. Troppo spesso crediamo che il ruolo principale del servizio sia schiacciare ace. Ebbene, se guardi i 14 migliori totali di ace nell'ATP Tour, 8 di quei giocatori hanno perso il match. Tirare ace non è tutto quello che sembra, perché serve comunque un piano per la maggior parte dei punti che vanno giocati.

BRAINGAME TENNIS

Come usare il servizio più uno come un'arma

La maggior parte dei punti si chiude entro quattro colpi. Le persone allenano i loro servizi, ma allenano solo il servizio e poi restano lì ferme. Lavora sull'allenare il servizio e il recupero, l'uno-due.

TOM AVERY · COACH DI TENNIS DA OLTRE 40 ANNI