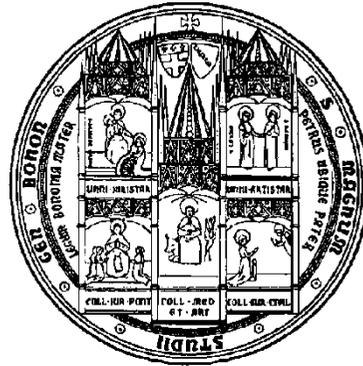




LEZIONE 1

Corso di Tennistavolo -Rimini-



Comitato Regionale EmiliaRomagna





LEZIONE 1

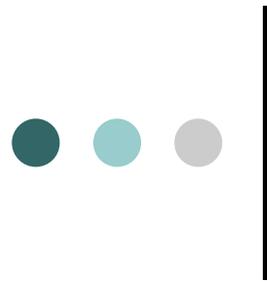
Docente titolari del corso:

○ Ivan Malagoli Lanzoni

ivan.malagoli@unibo.it

CV:

Laurea in Scienze Motorie
Dottorato Università di Bologna
Allenatore di Tennistavolo
Tecnico regionale Fitet

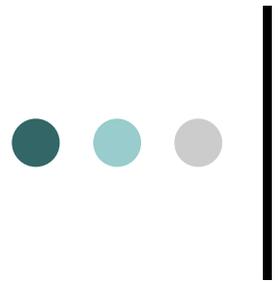


LEZIONE 1

- TOTALE ORE: 18 (8 teoriche + 10 pratiche)
- LEZIONI TEORICHE (mercoledì, ore 9-11, Clodia)
- LEZIONI PRATICHE (mercoledì, ore 9-11, pattinodromo Viserba)

Materiali a disposizione: tavoli, reti, transenne, palline e racchette

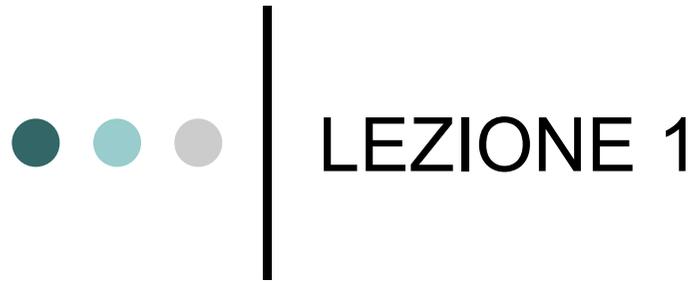
Presentarsi in abbigliamento ginnico: pantaloni corti, maglietta e scarpe da ginnastica!



LEZIONE 1

- PRESENZE: totale 50 ore
- Per accedere all'esame finale la presenza deve essere di almeno 12 ore (6 lezioni)
- Si possono saltare 3 lezioni al massimo

- MODALITA DI RECUPERO

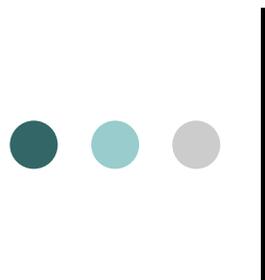


LEZIONE 1

○ ESAME FINALE

- Orale
- Tesina (project work)

- Data da stabilire



LEZIONE 1

○ CALENDARIO

	data	giorno	TENNISTAVOLO RIMINI (11-13)
1	2 marzo	martedì	TEORIA
2	16 marzo	martedì	TEORIA
3	23 marzo	martedì	TEORIA
4	6 aprile	martedì	TEORIA
5	13 aprile	martedì	esercitazione
6	20 aprile	martedì	esercitazione
7	4 maggio	martedì	esercitazione
8	11 maggio	martedì	esercitazione
9	18 maggio	martedì	esercitazione
		martedì	PROVA IN ITINERE



Lezione 1

Argomenti teorici

ARGOMENTI	
1	Cenni storici
2	Modello di prestazione
3	Allenamento
4	Preparazione atletica
5	Tecnica di gioco (colpi e spostamenti)
6	Regolamento (materiali, punteggio, modifiche, ecc)
7	Tipologie di gare (individuale, squadre e doppio)
8	Tennistavolo e Disabili
9	Ricerca scientifica (match analysis, biomeccanica, fisiologia, ecc)
10	Tesina (project work)
11	Esame scritto finale

Esercitazioni



LEZIONE 1

Testi/Bibliografia

Presentazioni power-point

Libri di testo di riferimento:

- Deniso P., Fruscione P., Quintiliani M., *Tennistavolo, preparazione fisica tecnica e didattica*, Società stampa sportiva, Roma, 1992
- Tepper G., *ITTF Level 1 coaching manual*, 2003, www.ittf.com
- Quarantelli M., *Ping Pong e Tennistavolo, lo Sport si mette in gioco*, Federazione Italiana tennistavolo, 2009
- Molodzoff P., *Advanced coaching manual*, International table tennis federation, 2008

● ● ● | Principali siti web



www.fitet-er.it

www.fitet.org



www.ittf.com



www.ettu.org



Comitato Italiano
Paralimpico

www.comitatoparalimpico.it

www.ipttc.org



<http://www.ittf.com/itTV/>



ITTF Web site 2012

"Thanks for visiting!

Home of the International Table Tennis Federation www.ittf.com, has been ranked

...the third most popular of Summer Olympic International Federations websites,

according to the website statistic company Alexa.com.

The ranking was based on the amount of hits obtained over the last three months, which were third only to www.fifa.com, who claimed top spot and www.itftennis.com, second.

"These finding are an accurate reflection of the global popularity of table tennis", said Adham Sharara, ITTF President Adham Sharara.

**"We have the second highest number of National Federation
in the Olympic movement at 217,**

and we are the second highest participated sport in the world; it is very satisfying to turn these participation numbers into hits on www.ittf.com."



Cenni storici



- Origine della disciplina: 2 correnti (asiatica ed europea)
- Deriva dall'antico gioco medioevale del tennis
- **L'origine più probabile: Inghilterra (1880 circa)**
- 1890: l'inglese Gibb J. Introdusse le prime palline di celluloido
- Negli anni successivi furono fondate: "The ping pong Association" e "The table tennis association in England" che si fusero nella "Table tennis Association"
- 1897: in Ungheria si svolse il primo campionato
- 1899: dalla Gran Bretagna furono portati i primi attrezzi (racchette e palline) nelle colonie e nei paesi vicini (Giappone, Cina, Korea e Hong Kong)



Cenni storici

- **1926: fondazione della International Table Tennis Association (ITTF)**, il primo presidente fu l'inglese Ivor Montagu
- 1926: prima edizione dei Campionati Mondiali a Londra
- 1957: fondazione dell'European Table tennis Union (ETTU), l'attuale presidente è l'italiano Stefano Bosi
- 1958: prima edizione dei Campionati Europei (si svolgevano tutti gli anni, dal 2008 ogni 2 anni)
- Con il passare degli anni fu stabilito un regolamento ufficiale: abbigliamento, misure del tavolo, altezza retina, dai Mondiali di Dortmund '59 racchetta rivestita da gommapiuma e gomma, ecc
- 1960: nasce l'European Club Cup, dal 1998 si chiama European Champions League
- 1971: prima edizione dell'European Top 12 (competizione molto prestigiosa tra i primi 12 giocatori delle classifiche europee)



Cenni storici



- 1980: nasce la World Cup (circuito internazionale di tornei)
- **1988: il Tennistavolo diventa sport olimpico** (Seoul, Korea).....seguiranno: Barcellona 92, Atlanta 96, Sidney 2000, Atene 2004 e Pechino 2008, Londra 2012...
.....aspettando Rio 2016
- 1996: l'ITTF crea un circuito internazionale con montepremi elevati denominato "**ITTF Pro Tour**" che si conclude alla fine della stagione con le "Pro Tour Grand Finals"
- I Campionati Mondiali Individuali ed a squadre si sono sempre svolti contemporaneamente e ogni 2 anni, in alternanza con i campionati continentali. Dal 2001 si svolgono separatamente ed alternati (un anno l'individuale, l'anno dopo a squadre)
- **2012: all'ITTF sono associate 217 federazioni nazionali ed è la seconda del CIO**

Cenni storici (F.I.Te.T.)



- Nel 1945 viene fondata la F.I.Te.T., senza l'affiliazione al CONI
- Nel 1947 prende il nome di GITET, sotto la Federazione Tennis
- Nel 1969: riprende il nome FITeT
- 1974: la FITeT entra nel CONI
- 1977: il CIO riconosce il Tennistavolo come disciplina sportiva
- 1979: la FITeT viene riconosciuta come Federazione effettiva del CONI
- 1991: Massimo Costantini batte il record in maglia azzurra con 368 presenze (darà l'addio con 452 presenze)
- 2000: la Squadra Nazionale Maschile conquista la medaglia di bronzo ai Campionati Mondiali in Malesia
- 2003: la Squadra Nazionale Femminile si laurea campione d'Europa in Italia
- **2009: i Tesserati alla F.I.Te.T. sono circa 11.000 (in Germania 600.000 ed in Francia 500.000 circa)**



Modello di prestazione

- Regolamenti-scopi
- Caratteristiche della disciplina
- Durata delle fasi di gioco
- Caratteristiche metaboliche
- Analisi biomeccaniche



Partita e Incontro

Vengono eseguiti due servizi a testa consecutivi
(ai “vantaggi” se ne esegue uno a testa)

Una Partita o Set

12.1 - una partita sarà vinta da un giocatore o coppia che per prima totalizza 11 punti, ma quando entrambi i giocatori o coppie totalizzano 10 punti, la partita sarà vinta dal giocatore o coppia che per primo totalizza 2 punti consecutivi più del suo avversario o coppia.

Un Incontro

13.1 - un incontro deve essere disputato al meglio di qualsiasi numero dispari di partite (nelle prime fasi delle gare “3 su 5”, nelle fasi finali “4 su 7”)



CARATTERISTICHE DELLA DISCIPLINA

- Il tennistavolo è considerato il più veloce sport di palla (😊)
- È uno sport di situazione (open skills)
- Prevede l'utilizzo di una racchetta e di altri strumenti: tavolo, rete e pallina
- È uno sport balistico (traiettoria della pallina)
- Sono importanti: destrezza, rapidità e percezioni sensoriali (rapporto anticipazione-coincidenza)
- L'impegno fisiologico-biomeccanico è aerobico-anaerobico alternato o intermittente (Dal Monte, Faina, 1999)

MODELLO DI PRESTAZIONE 1

Durata delle fasi di gioco e recupero

TABLE 2. Characteristics of table tennis matches obtained from the RP group and NP group.*

	RP group		NP group		(1 - β)
	Mean (\pm SD)	Range	Mean (\pm SD)	Range	
DR (s)	3.6 (\pm 1.9) ($n = 474$)	12.9-1.2	3.2 (\pm 1.3) ($n = 438$)	8.5-1.1	0.99
Rest time (s)	7.0 (\pm 4.5) ($n = 451$)	33.3-1.2	9.3 (\pm 5.5) [†] ($n = 372$)	70.6-2.1	0.99
<i>E</i> : <i>R</i> within sets	0.6 (\pm 0.2) ($n = 25$)	1.1-0.2	0.4 (\pm 0.1) [†] ($n = 20$)	0.5-0.2	0.99
<i>E</i> : <i>R</i> within matches	0.5 (\pm 0.2) ($n = 7$)	0.7-0.2	0.3 (\pm 0.1) [‡] ($n = 5$)	0.3-0.2	0.73
TPT (s)	850.3 (\pm 284.7) ($n = 7$)	1,223.3-508.2	1138.8 (\pm 358.3) ($n = 5$)	1,675.9-840.6	0.57
RPT (s)	243.7 (\pm 62.6) ($n = 7$)	377.2-198.8	246.1 (\pm 90.4) ($n = 5$)	386.4-153.9	0.42
EPT (%)	60.7 (\pm 16.6) ($n = 7$)	82.2-32.3	21.4 (\pm 2.4) [†] ($n = 5$)	23.1-17.5	0.81

DR = duration of rally; *E*:*R* = effort and rest ratio; TPT = total playing time; RPT = real playing time; EPT = effective playing time; RP group = regional performance-level group; NP group = national performance-level group.

*The results are shown as mean (\pm SD), range, statistical power (1 - β).

[†] $p < 0.01$; [‡] $p < 0.05$.



MODELLO DI PRESTAZIONE 1

Durata delle fasi di gioco (Valori medi)

Scambio	{ Scambio breve: 2''30'' Scambio lungo: 4''30'' Pausa tra uno scambio ed il successivo: 5-7 secondi (Dal Monte, Faina, 1999)
Set	{ Set (uomini): 4'18'' Set (donne): 5'04'' Pausa consentita tra un set ed il successivo: 2' (Katsikadelis, 2007)
Match	{ Match (uomini): 22'05'' Match (donne): 26'03'' (Katsikadelis, 2007) E' previsto un time-out a testa a partita, della durata di 1' (regolamento ITTF)

Nota: nelle gare internazionali di livello assoluto non possono essere disputati più di 3 incontri

Individuali al giorno (regolamento ITTF).

Ciò non vale per le competizioni nazionali di ogni tipo ed internazionali giovanili, durante le quali si possono arrivare a giocare 8- 9-10 partite in un giorno e per 4- 5 giorni consecutivi!

MODELLO DI PRESTAZIONE 1

Frequenza cardiaca e lattato

TABLE 1. Physiological responses and table tennis characteristic parameters obtained in all table tennis matches.*

Characteristics of matches in all matches played	Mean (\pm SD)	CV	Range
HR _{MAX} (b·min ⁻¹) (<i>n</i> = 11 matches)	183.1 (\pm 14.6)	8.0	155.0–204.0
HR _{MEAN} (b·min ⁻¹) (<i>n</i> = 11 matches)	163.8 (\pm 13.7)	7.9	140.1–186.6
HR _{MAX-p} (b·min ⁻¹) (<i>n</i> = 11 matches)	202.5 (\pm 6.2)	3.1	184–206
HR _{MAX} relative to the HR _{MAX-p} (%) (<i>n</i> = 11 matches)	90.3 (\pm 7.6)	8.4	75.1–100.5
HR _{MEAN} relative to the HR _{MAX-p} (%) (<i>n</i> = 11 matches)	81.2 (\pm 7.4)	9.1	68.3–92.9
LAC _{MEAN} (mmol·L ⁻¹) (<i>n</i> = 96)	1.8 (\pm 0.7)	38.9	0.7–4.5
LAC _{PEAK} (mmol·L ⁻¹) (<i>n</i> = 21)	2.2 (\pm 0.8)	36.4	1.1–4.5
DR (s) (<i>n</i> = 856)	3.4 (\pm 1.7)	50.0	1.1–12.9
Rest time (s) (<i>n</i> = 823)	8.1 (\pm 5.1)	63.0	1.2–33.3
<i>E</i> : <i>R</i> within a set (<i>n</i> = 45)	0.5 (\pm 0.2)	40.0	0.2–1.1
<i>E</i> : <i>R</i> within a match (<i>n</i> = 12)	0.4 (\pm 0.2)	50.0	0.2–0.7
TPT (s) (<i>n</i> = 12)	970.5 (\pm 336.1)	34.6	508.2–1,675.9
RPT (s) (<i>n</i> = 12)	244.7 (\pm 71.5)	29.2	153.8–386.4
EPT (%) (<i>n</i> = 12)	44.3 (\pm 23.7)	53.5	17.5–82.2
Frequency of shots (shots·min ⁻¹)	35.3 (\pm 7.7)	21.8	14.0–75.6
Shots per rally (shots)	3.9 (\pm 2.0)	51.3	1–12

Abbreviations: HR_{MAX} = maximum heart rate; HR_{MEAN} = mean heart rate; HR_{MAX-p} = predicted maximum heart rate; LAC_{PEAK} = peak lactate; LAC_{MEAN} = mean lactate; DR = duration of rally; *E*:*R* = effort and rest ratio; TPT = total playing time; RPT = real playing time; EPT = effective playing time; CV = coefficient of variation.

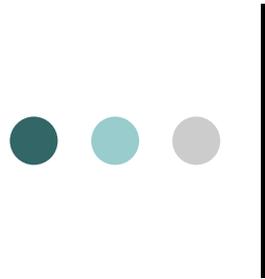
*The results are shown as mean (\pm SD), CV, and range.



MODELLO DI PRESTAZIONE 2

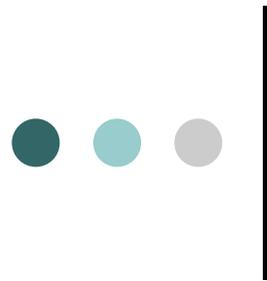
Dati su: FC, lattato e VO₂ max

- FC: mediamente 170 bpm con valore picco poco superiore a 190 bpm.
Grandi variazioni legate all'importanza del match ed alle diverse fasi di gioco.
(Del Rossi, Faccini, 1989)
- Lattato: concentrazione ematica intorno alle 2-3 mM (Luidin, 1973)
Al meccanismo lattacido si fa ricorso in pochi casi e per poco tempo, pertanto, l'accumulo di lattato non rappresenta un problema (Deniso, 1992)
- VO₂ max: valore medio 55 ml/kg/min (Dal Monte, Faina, 1999)



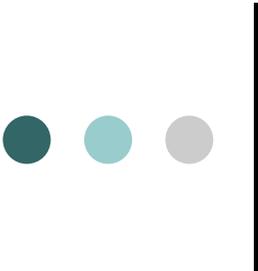
CAP. CONDIZIONALI

- **Rapidità**: è la più importante! (gli spostamenti sono principalmente brevi)
- **Velocità**: legata alla velocità della pallina (quasi sempre elevatissima)
- **Forza**: in particolare forza esplosiva e forza veloce degli arti inferiori e superiori
(forza: massima, veloce, esplosiva, rapida)
- **Resistenza**: è importante nelle competizioni molto lunghe



ALLENAMENTO CAP. CONDIZIONALI

- Rapidità: INIZIARE CON I BAMBINI!
- Velocità: BAMBINI E ADULTI (?)
- Forza: ADULTI E BAMBINI (?)
(forza: massima, veloce, esplosiva, rapida)
- Resistenza: ADULTI!



MEZZI ALLENAMENTO CAP. CONDIZIONALI

- Rapidità
- Velocità
- Forza
- Resistenza

**SIA CON ALLENAMENTO “A SECCO” CHE
CON ALLENAMENTO “AL TAVOLO”**



CAP. COORDINATIVE (Blume, 1981)

Fondamentali per
l'apprendimento
tecnico
(colpi e spostamenti)

- Combinazione ed accoppiamento dei movimenti
- Orientamento spazio-temporale
- Differenziazione
- **Equilibrio statico-dinamico**
- Reazione motoria
- Trasformazione del movimento
- Ritmizzazione

Destrezza, efficienza, efficacia:

produrre una migliore azione sulla pallina con un costo energetico inferiore



ALLENAMENTO CAP. COORDINATIVE

- Combinazione ed accoppiamento dei movimenti
- Orientamento spazio-temporale
- Differenziazione
- Equilibrio statico-dinamico
- Reazione motoria
- Trasformazione del movimento
- Ritmizzazione

**SIA CON ALLENAMENTO “A SECCO” CHE
CON ALLENAMENTO “AL TAVOLO”**



CAP. PSICHICHE

○ CONCENTRAZIONE!

In allenamento e gara

Psicologo nello staff tecnico

Mezzi: training autogeno, yoga,

ecc.....



Allenamento

- Riscaldamento (allungamento?)
- Mezzi di allenamento tecnico:
Gioco a coppie, Cesto, Servizi, ecc
- Partite
- Preparazione fisica
- Defaticamento
- Doccia (igiene, ecc)



Allenamento

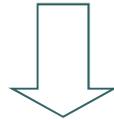
Tipologie di esercizio

- Generale
- Speciale
- Di gara



ESERCIZI GENERALI

- Esercizi per apprendimento tecnico
- Esercizi per miglioramento cap. condizionali
- Esercizi generali completi: cap. condizionali+tecnica



- **Schemi di gioco a coppie**, possono essere di vario tipo: di regolarità, di gioco libero, a partire dal servizio o combinazioni dei precedenti (sono principalmente legati a spostamenti degli arti inf. nella direzione della pallina per eseguire un colpo)
- **Fattori positivi**: due giocatori esperti tecnicamente allenano le capacità condizionali e tecniche simultaneamente, dosando intensità, volume, densità e livello del carico
- **Fattori negativi**: due giocatori principianti commettono molti errori e quindi non sono in grado di gestire autonomamente il carico (troppe pause per raccogliere le palline)



ESERCIZI SPECIALI

Multiball training= CESTO!

- È il sistema più diffuso ed utilizzato in tutto il mondo
- L'allenatore gestisce il lancio delle palline (direzione, velocità, frequenza, effetto) e quindi l'intensità, volume, densità e livello del carico
- Permette di allenare contemporaneamente la tecnica e le capacità condizionali
- Fattori positivi: l'allenatore può gestire il lancio delle palline in funzione del livello prestativo degli atleti
- Fattori negativi: occorre ottima tecnica di lancio da parte dell'allenatore



ESERCIZI SPECIALI

Multiball training= CESTO!

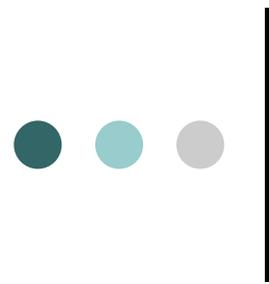
PARAMETRI DI' CIRCOLAZIONE DELLA PALLINA DURANTE IL CESTO

- Direzione
- Parabola
- Velocità
- Frequenza
- Rotazione



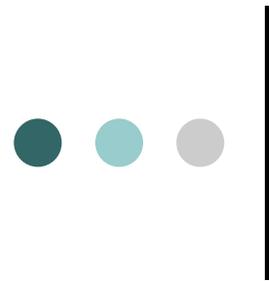
ESERCIZI SPECIALI

- Imitazioni (?)
- Mental training (?)



Tipologie di schemi di gioco al tavolo

- Regolarità
- Gioco libero
- A partire dal servizio
- Combinazioni dei precedenti



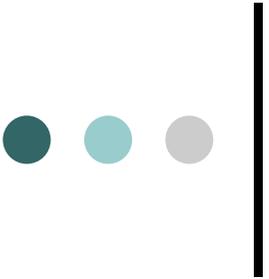
Tipologie di schemi

- Regolarità
- Gioco libero
- A partire dal servizio
- Combinazioni dei precedenti

Sottolineare la differenza tra principiante e giocatore esperto

Es. principiante: 60%regolarità, 20%gioco libero, ecc

Es. esperto: 30%regolarità, 60% combinazioni, ecc



Corso di alta formazione per preparatore atletico

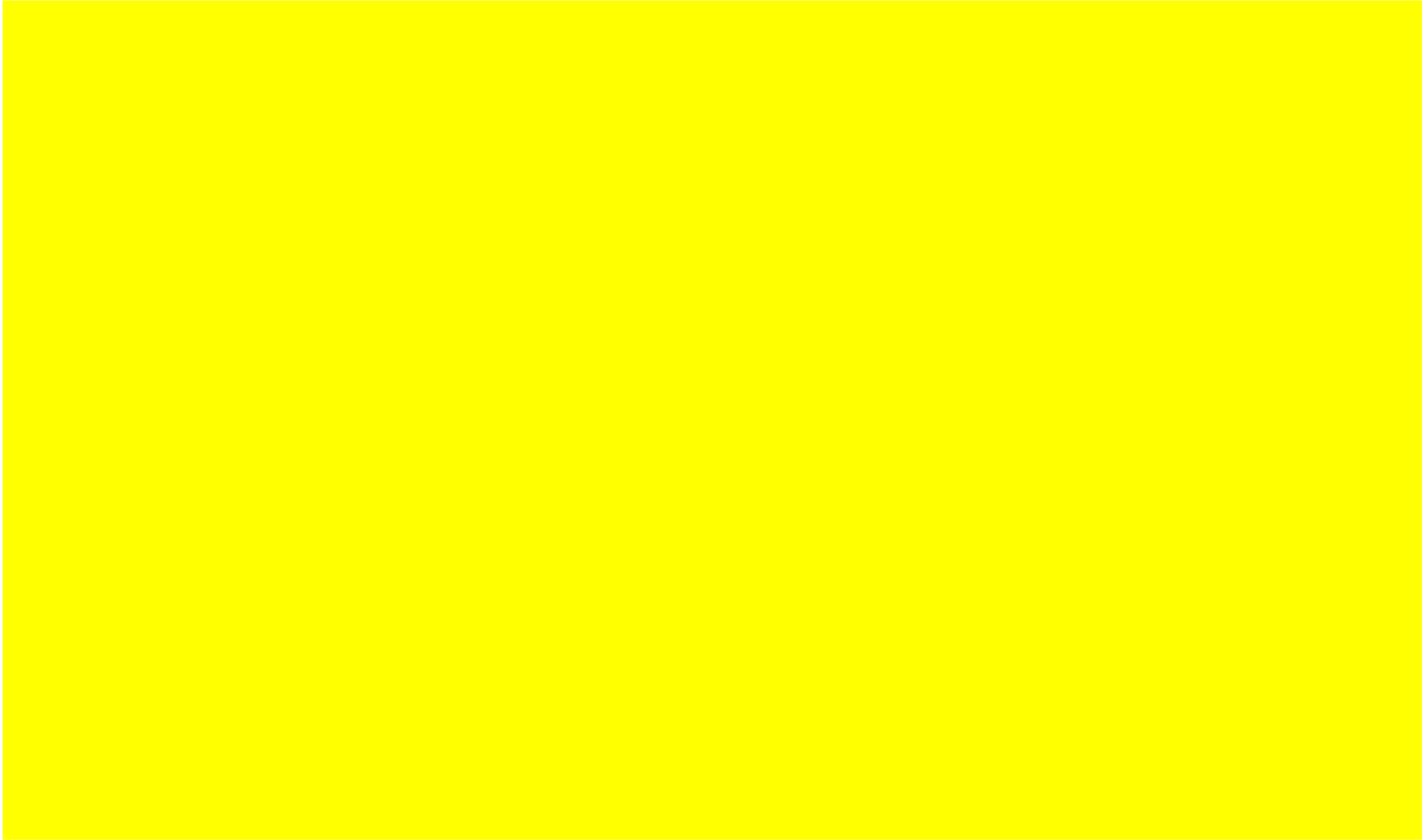
ESERCIZI DI GARA

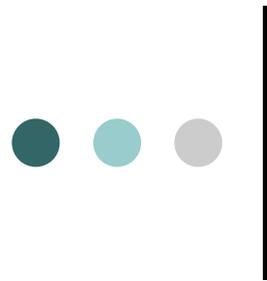
- Partecipazione a gare e tornei interni o di minore importanza
- Esercitazioni tecniche a coppie svolte utilizzando il punteggio di gara



RIEPILOGO







Preparazione atletica

Importanza del preparatore atletico!

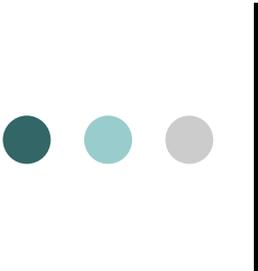
PREVENZIONE INFORTUNI

PRINCIPIANTI:

cap. coordinative, rapidità, forza (?), sotto forma di gioco, ecc

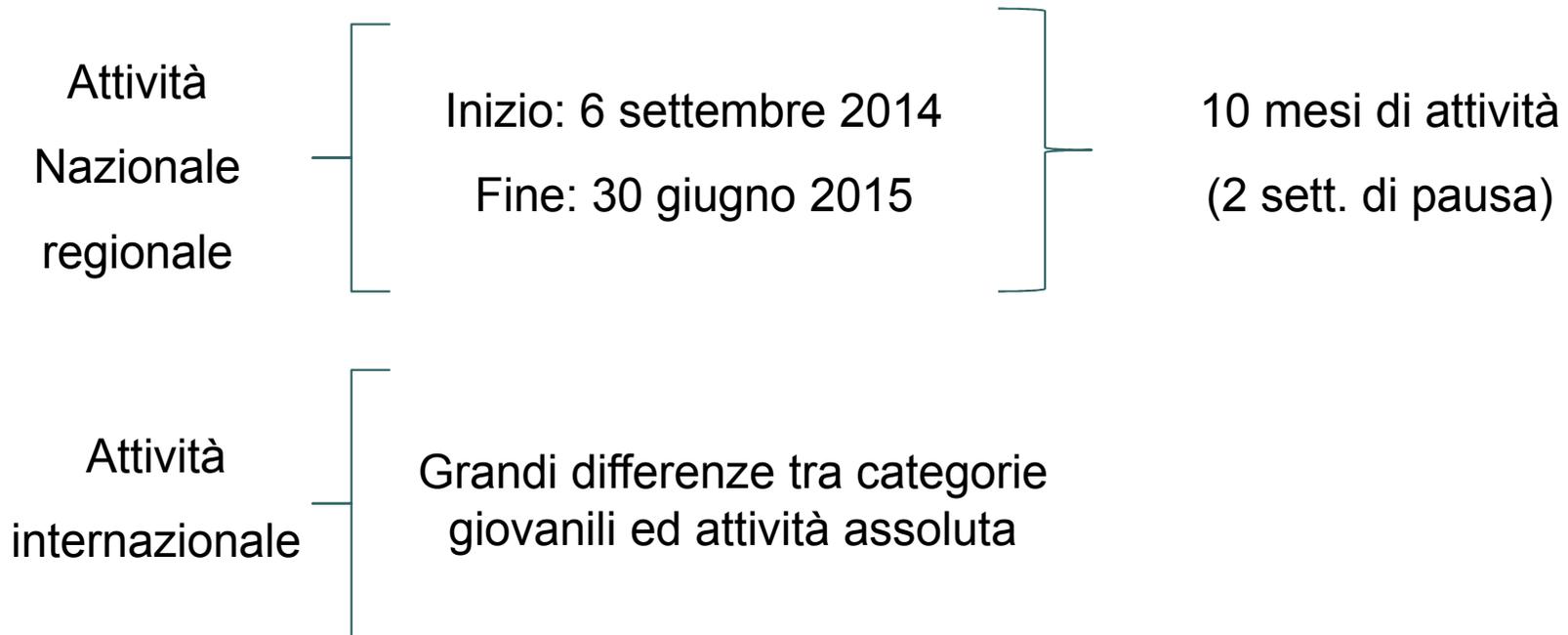
ATLETI ESPERTI: differenziazione, periodizzazione, ecc

MEZZI: a carico naturale, con sovraccarichi, core training, ecc



Corso di alta formazione per preparatore atletico

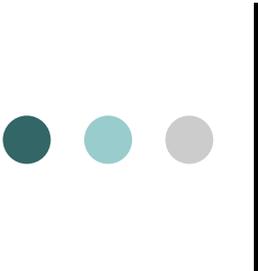
CALENDARIO AGONISTICO 2014/2015



Esempio: G.M. (Nazionale giovanile) ha riposato 2 sett. in un anno

Sono disponibili 2 periodi per la sola preparazione

Periodo agonistico: richiami?



Corso di alta formazione per preparatore atletico

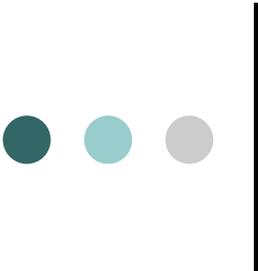
OBIETTIVI PRIMARI

- **Campionati Italiani giovanili:**

25 aprile - 1 maggio 2015 (Terni)

- **Campionati Italiani di categoria:**

10 giugno – 30 giugno 2015 (Torino)



Corso di alta formazione per preparatore atletico

OBIETTIVI SECONDARI

- 4 tornei nazionali giovanili
 1. 5-6 ottobre 2014 (Este)
 2. 6-7 dicembre 2014(Terni)
 3. 17-18 gennaio 2015 (Cortemaggiore)
 4. 14-15 febbraio 2015 (Terni)
- Tornei nazionali di categoria?

In funzione delle qualificazioni
- Play-off e play-out campionati a squadre?

In funzione della classifica acquisita con la regular season

MESOCICLO

Mesocicli preparatori

3 sett. Agosto

2 sett. Natale

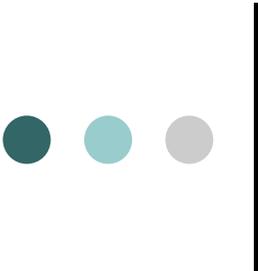
Mesocicli agonistici

Distinti in precompetitivi (3:1) e
competitivi (2:1)

Vincolati agli obiettivi

Mesociclo transizione

TOT 2 sett.: ultima luglio – prima agosto

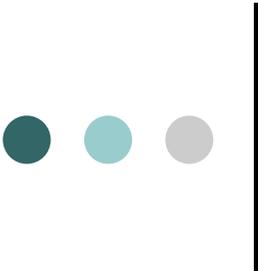


Corso di alta formazione per preparatore atletico

MICROCICLO

Esempio microciclo preparatorio generale

- perfezionamento tecnico (cesto)
- miglioramento della tattica (schemi tattici, schemi dal servizio)
- resistenza aerobica: corsa lenta 25'-30'
- forza veloce: balzi (4 quintupli), corsa balzata (1x3x20m, rec 30''), piegamenti sulle braccia (2x3x10, rec serie 20'', rec rip 180'')
- Forza massimale, ipertrofia (?)



Corso di alta formazione per preparatore atletico

SINGOLA SEDUTA

Periodo pre-competitivo

15' riscaldamento (mobilità articolare, allungamento, corsa)

45' esercizi tecnici generali a coppie

30' esercizi di gara (esercizi con punteggi, partite, ecc)

20' esercizi speciali per rapidità e forza veloce

(cesto: 3x10 passi lunghi, rec 30'')

(imitazioni: 3x10'' passo laterale 3m rec 30'')

(3x4 balzi+10 affondi gioco corto rec 30'')

rec tra esercizi 180''

10' allungamento



NOTE PARTICOLARI

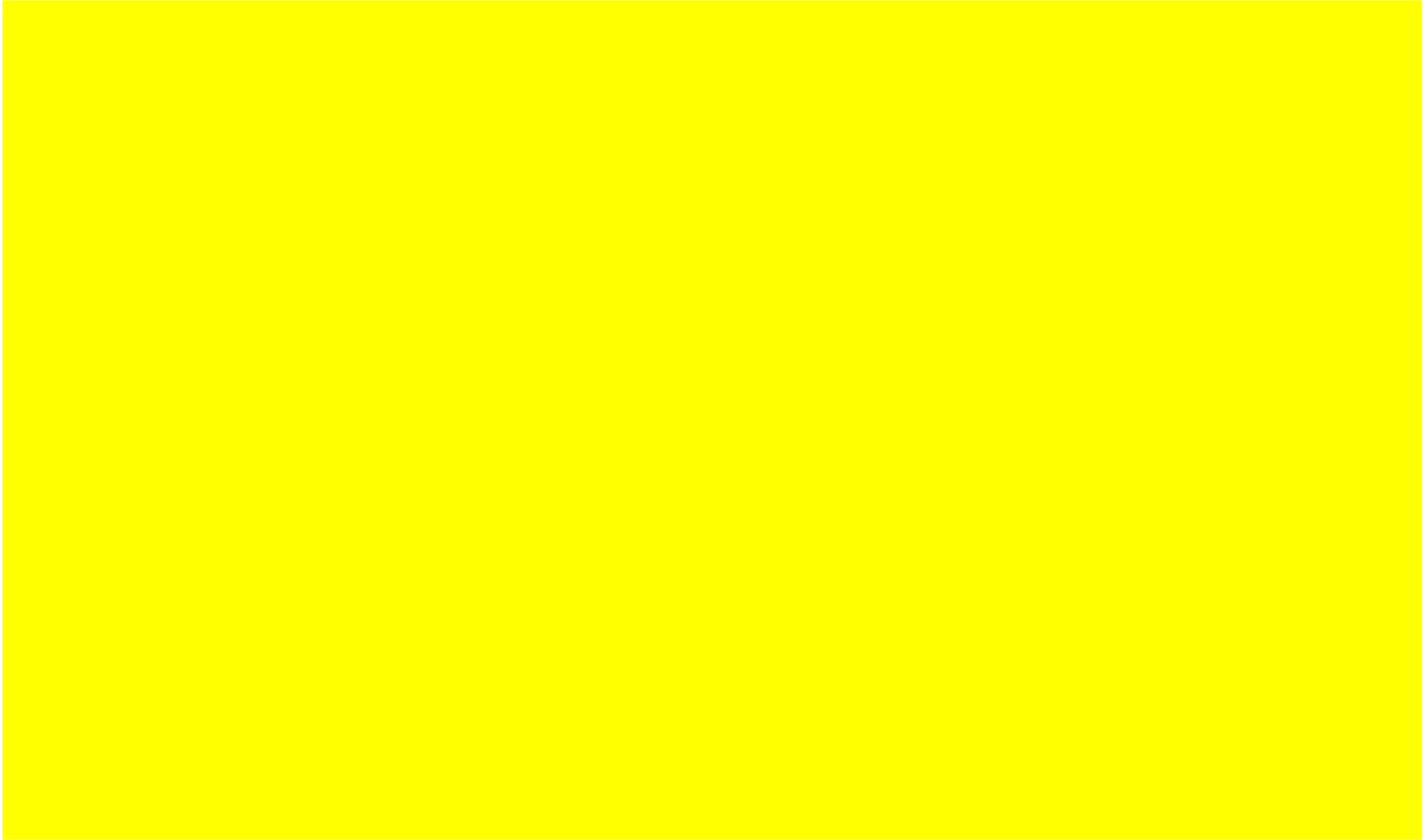
- **Allungamento**

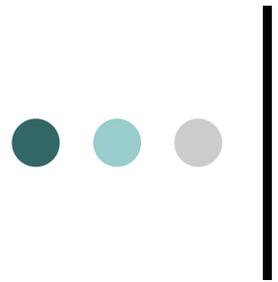
Tipologie: statico, dinamico, ecc

Varie teorie

- **Doccia**

Igiene, prevenzione infortuni, aspetti sociali, ecc





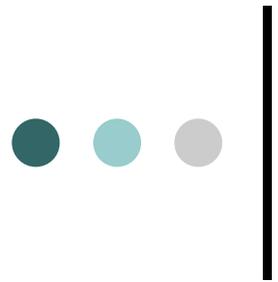
LA TECNICA DI GIOCO

Gli aspetti tecnici del tennistavolo sono 2:

COLPI

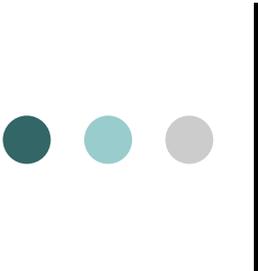
e

PASSI-SPOSTAMENTI



LA TECNICA DI GIOCO

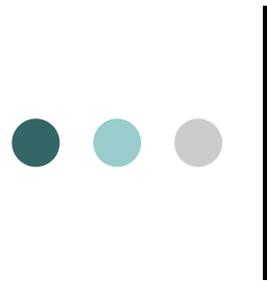
- Primi studi sulla tecnica (Leach J., 1971. Trupkovic J., 1978)
- Definizione e classificazione colpi (Tepper G., 2003)
- Analisi psico-motoria dei colpi (Ripoll H., 1989-1990)
- Biomeccanica dei colpi (Rodano R., 1991)
- Analisi delle partite (match analysis) basata sui colpi e la loro efficacia



Analisi tecnica del tennistavolo: gli spostamenti

INTRODUZIONE

- “nel tennistavolo i passi sono l’aspetto tecnico più importante” (Deniso P., 1992)
- Carenza dati scientifici sugli spostamenti utilizzati nel tennistavolo
- Classificazione standard dei passi e analisi degli spostamenti (Malagoli Lanzoni I., Merni F., Lobietti R., 2007, The 10° Anniversary ITTF Sport Science Congress, Zagreb, Croatia)



LA TECNICA DI GIOCO

Scuole di pensiero

Occidentale:

Svezia, Germania, Francia, ecc

Orientale:

Cina, Giappone, Korea, paesi Europa dell'est (Romania, ecc)



LA TECNICA DI GIOCO

DIFFERENZE TRA LE SCUOLE

È giusto parlare di scuole?

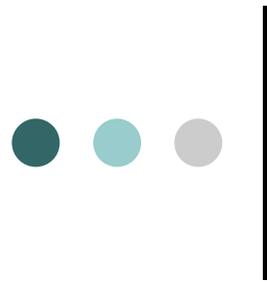
È uno sport individuale!

Metodologia: globale e analitica

Aspetti sociali e culturali

Influenze tra paesi

.....



LA TECNICA DI GIOCO

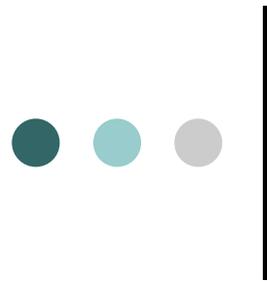
COMPETENZE: il tecnico deve conoscere tutte le diverse possibilità e le differenze!

AGGIORNAMENTO: Il tecnico deve essere curioso, deve osservare le nuove tendenze!

DUTTILITA': il tecnico deve essere disposto a rivedere i propri convincimenti!

INNOVARE: il tecnico deve sperimentare!

STILE PERSONALE!



LA TECNICA DI GIOCO

IMPUGNATURA

- EUROPEA
- “A PENNA” (cinese o giapponese)

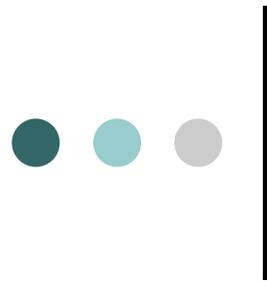
NB: differenze (aperta, chiusa), vantaggi-svantaggi,
nuove tendenze, ecc



LA TECNICA DI GIOCO

POSIZIONE DI BASE

Secondo Deniso P. [1992] “nella posizione base le gambe sono divaricate e piegate in funzione dell’altezza del soggetto e comunque di un’ampiezza (per quanto riguarda la divaricata) non inferiore alla larghezza delle spalle. L’angolo di piegamento gamba-coscia che si osserva generalmente nei giocatori evoluti corrisponde ad $\frac{1}{4}$ di squat (circa 150°) [...]. L’asse delle spalle rimane parallelo alla rete, il busto inclinato in avanti, la gamba destra di poco (qualche centimetro) arretrata rispetto alla sinistra. Il peso del corpo è distribuito uniformemente su entrambi gli arti inferiori e spostato avanti sugli avampiedi le braccia sono naturalmente flesse con un’angolatura tra braccio ed avambraccio di c.a. 90° i gomiti rimangono vicino ai fianchi spostati in avanti. La punta della racchetta punta verso l’avversario ed il polso è il naturale prolungamento dell’avambraccio. La posizione del giocatore rispetto al tavolo è quella che si ottiene allungando, dalla posizione flessa, il braccio e toccando con il contorno della racchetta il bordo del tavolo e rimane all’incirca alla metà della posizione sinistra del corpo”.



LA TECNICA DI GIOCO

GLI EFFETTI

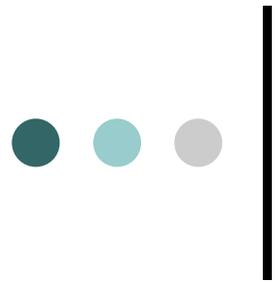
- NESSUN EFFETTO (“liscio”)
- INFERIORE (“taglio”)
- SUPERIORE (top)
- LATERALE (2 lati)
- COMBINAZIONI (es: tagliato-laterale, ecc)



LA TECNICA DI GIOCO

○ COLPI

- Servizio o battuta
- Scambio
- Palleggio tagliato
- Topspin
- Block
- Topspin contro topspin
- Flip o flik
- Schiacciata
- Lob



LA TECNICA DI GIOCO

- IMPORTANZA DEI COLPI

- **“GERARCHIA DEI COLPI”**

Servizio, risposta, top spin, block o contro top, ecc

- PROGRESSIONE DIDATTICA



LA TECNICA DI GIOCO

PASSI O SPOSTAMENTI

IMPORTANZA SPOSTAMENTI!

Per quanto riguarda *l'utilizzo dei piedi*, Nannoni L. [2007] sostiene che “i piedi hanno un ruolo fondamentale nel movimento del pongista (accade spesso che ad un giocatore venga imputato uno scarso lavoro con le gambe quando invece sono i piedi che non compiono un buon lavoro)”.

CONCETTO DI
RIPIAZZAMENTO E
CONSEQUENZIALITÀ



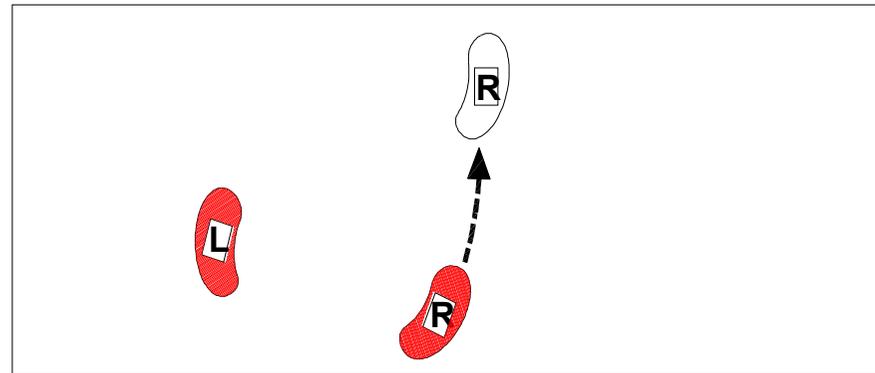
CLASSIFICAZIONE DEGLI SPOSTAMENTI

Indipendente dalla direzione dei passi ma in funzione della sequenza degli appoggi e della distanza da percorrere

Piccoli passi

o

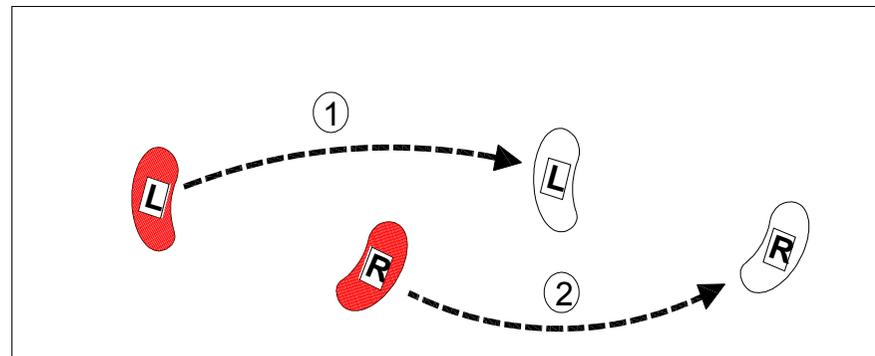
piede perno
(One step)



Passi lunghi

o

passo incrociato
(Crossover)



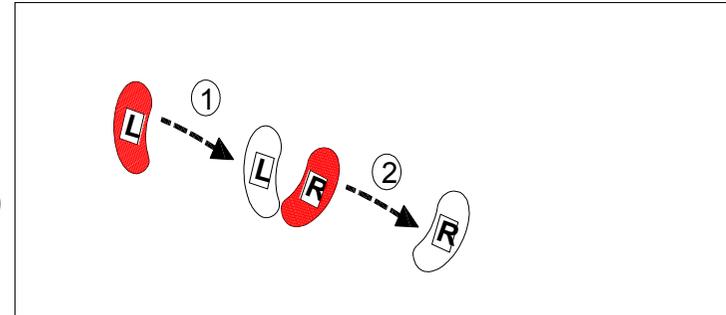


CLASSIFICAZIONE DEGLI SPOSTAMENTI

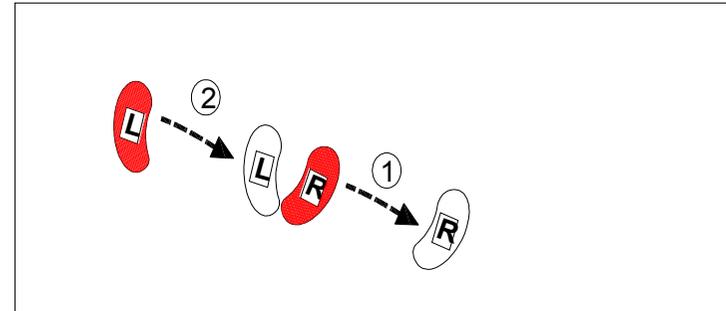
Indipendente dalla direzione dei passi ma in funzione della sequenza degli appoggi e della distanza da percorrere

Passi corti e medi
(Shorts and medium steps)

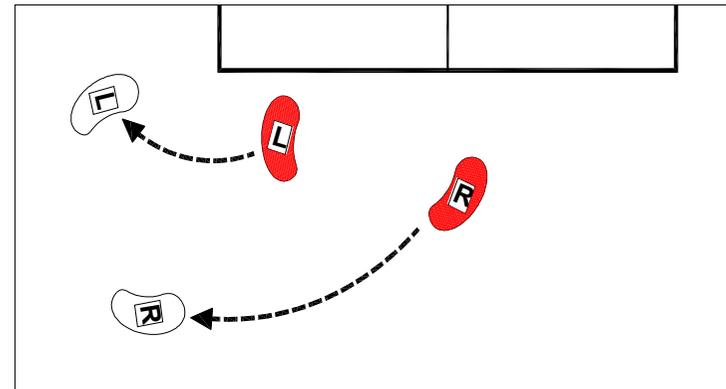
Passo chassé
(Side to side step)



Passo strisciato
(Slide step)

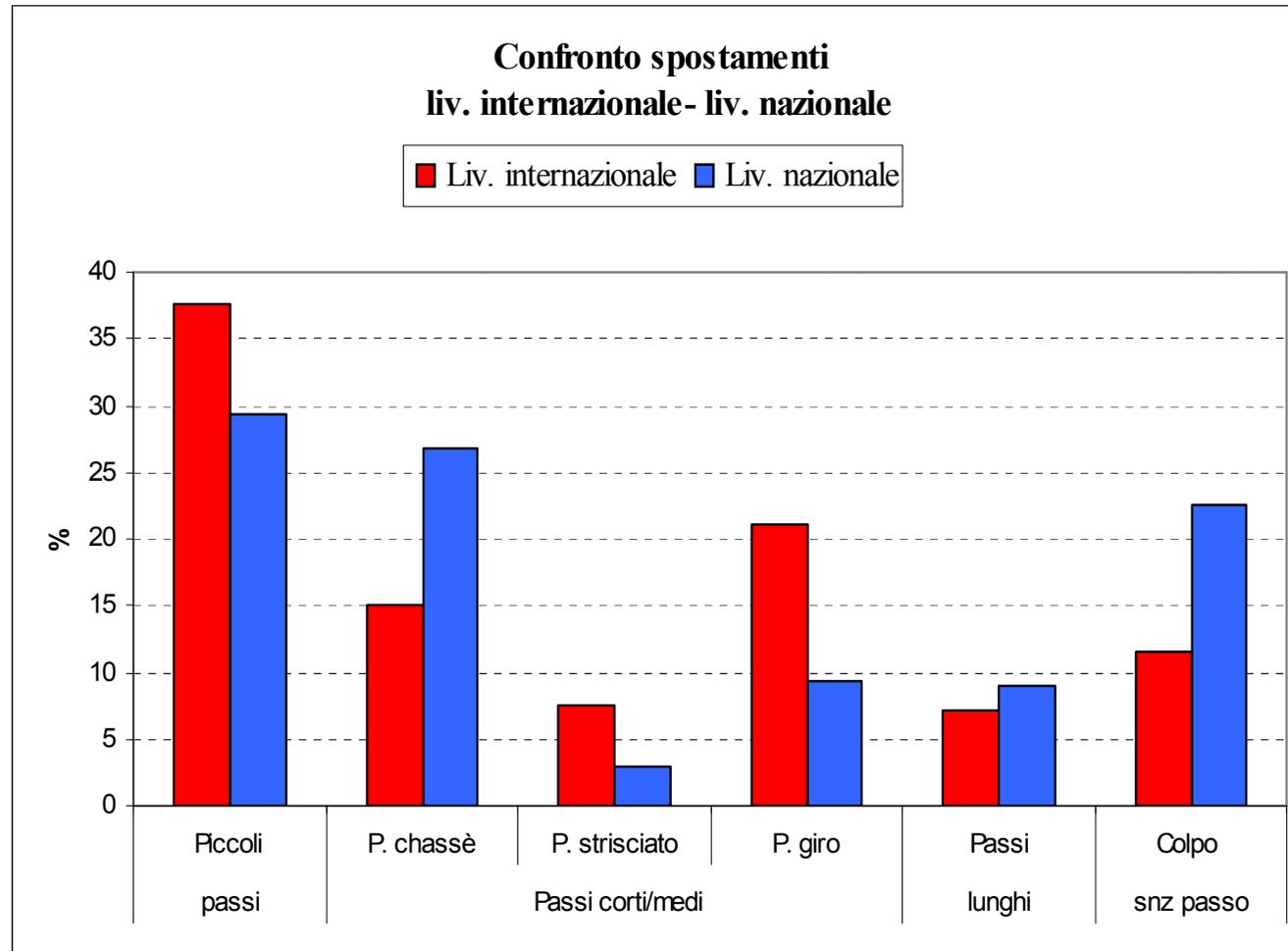


Passo giro
(Turn step)



ANALISI DATI PER GRUPPO

Confronto tra i due livelli





Palamezzolara
Mezzolara di Budrio, Bologna
23-24-30-31 Maggio 2009

GRAZIE!

E-mail: ivan.malagoli@unibo.it

Skype: [ivan.malagoli](https://www.skype.com/people/ivan.malagoli)

Cell.: [334/3769680](tel:3343769680)