



## CARBONE TENNIS ACADEMY - ASD TENNIS TREVISO

### High Performance Stage

#### Carbone Tennis Method

Il mio metodo parte da una valutazione olistica dell'atleta cercando di individuare le carenze motorie e le cause che le hanno provocate.

Allo stesso tempo provo a valutare le possibili situazioni che possono provocare un infortunio.

Quindi inizio ad insegnare prevenendo tutti quei movimenti che nella fase di apprendimento della tecnica interverranno negativamente limitandola, bloccandone la fluidità e il ritmo. Sono movimenti dati dalla quotidianità, a volte più semplici, naturali e per il nostro sistema nervoso centrale più logici, ma in conflitto con il tennis.

Siamo abituati ad abbracciare e non a portare un braccio non dominante in fuori mentre quello dominante va in avanti.

Come è più facile fermarsi sempre con il piede preferito e non con quello che arriva per primo.

Se 9 bambini su 10 impugneranno con una eastern di diritto quando insegno il servizio partirò dalle posizioni di mano e polso opposte in modo da arrivare nel mezzo delle due situazioni. I miei allievi giocheranno il servizio con la faccia del rovescio per iniziare.

Vediamo nel dettaglio.

#### Valutazione iniziale:

- 1) optometrica e posturale:** valutiamo eventuali problemi visivi e l'influenza sulla postura. Successivamente analizziamo la velocità di percezione della palla proveniente da tutte le direzioni. Gli allenamenti saranno personalizzati spostando il cesto e giocando maggiormente sulle traiettorie e sulle posizioni dove la messa a fuoco è più lenta.
- 2) osteopatica e posturale:** l'osteopata andrà ad eliminare contratture e blocchi dei vari distretti muscolari che possono portare ad eventuali infortuni e indicherà la mappa delle catene cinetiche più deboli.
- 3) nutrizionale:** seguiremo una dieta finalizzata ad evitare intolleranze ed alimenti non compatibili con il programma di allenamento e dello sport praticato. Consiglieremo una dieta che faccia stare il nostro corpo in salute prima che essere più forte sportivamente.
- 4) fisica coordinativa e condizionale.** in seguito ad una serie di test sulle dominanze laterali e sui suggerimenti dell'optometrista e dell'osteopata preparerò una scheda di allenamento finalizzata all'allungamento quotidiano dei distretti muscolari che tendono ad accorciarsi e all'attivazione delle parti non dominanti.



- 5) **psicologica**: analizzando le caratteristiche caratteriali dell'allievo finalizzeremo il mental training sui seguenti punti: aumento dell'autostima ed approccio positivo, ma allo stesso tempo realistico, miglioramento della durata della concentrazione e del controllo emotivo, ottimizzazione dell'attenzione e strategia della gestione delle fasi di recupero, gestione del sonno, individuazione e controllo dell'ansia.
- 6) **tecnica**: analisi degli errori dal punto di vista biomeccanico e balistico e correzione mediante esercizi misti di preparazione fisica e tennis.
- 7) **tattica**: analisi delle situazioni tattiche carenti mediante dei test territoriali statistici e dimostrabili.
- 8) **strategica**: analisi del match e in base al conteggio e all'individuazione di errori e vincenti procederemo alla costruzione della strategia personale vincente.
- 9) **videoanalisi**: si videoanalizzeranno i punti precedenti per rendere consapevole l'atleta su tutto.

Ci alleniamo su tutte le superfici di gioco e in orari e condizioni diverse per abituare l'atleta allo stress delle competizioni dove ci sono variazioni di fuso orario, abitudine agli orari dei pasti e di temperature.

Gli allenamenti in campo sono suddivisi in una fase di palla data con la mano con metodo spagnolo, esercizi dal cesto e poi in fase di palleggio.

Dopo la prima fase di analisi olistica dell'atleta nei primi due mesi si andrà a lavorare sul perfezionamento tecnico, poi sulla base di solidità mentale nel controllo dell'errore abbinato ad una preparazione basata su resistenza specifica e poi reattività e controllo degli appoggi e resistenza alla rapidità.

In una seconda fase alleneremo maggiormente la fase di match e abbineremo allenamenti di richiamo di resistenza e di rapidità che saranno proposti anche tra un torneo e l'altro.

Il lavoro svolto ogni mese verrà relazionato in ogni dettaglio in modo tale che il genitore sia aggiornato su tutto.



## CORSI DI TENNIS

### Corso livello 1: tecnica (25 ore)

**Giorno 1: Diritto**

**Giorno 2: Rovescio**

**Giorno 3: Visita optometrica posturale e comportamentale. Servizio e risposta**

**Giorno 4: Volée e Smash**

**Giorno 5: Ripresa delle correzioni di ogni colpo con registrazione videoclip**

Ripetizione delle esercitazioni principali proposte per ogni colpo allenato nei quattro giorni precedenti e registrazione di videoclip con i commenti e le correzioni del coach.

Prescrizione del programma che il giocatore può svolgere autonomamente nella propria sede.

### Programma dei primi 4 giorni

5h di tennis e personal training.

1. Fase di warm up con scala degli appoggi (<https://www.youtube.com/watch?v=apHeLGHaPHg>), stretching, andature e ginnastica preventiva con prima valutazione di carenze motorie, posture errate ed eventuali paramorfismi.
2. Controllo delle attrezzature.
3. Videoanalisi del colpo nelle varie situazioni critiche che emergono in fase di palleggio.
4. Progressione didattica correttiva mediante:
  - a. Palla data con la mano ([https://www.youtube.com/watch?v=YWuz9n2n6\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=YWuz9n2n6_s)).
  - b. Introduzione del personal training. Fase di propriocettività e presa di coscienza delle dominanze laterali con ausilio di attrezzature didattiche come palla zavorrata (<https://www.youtube.com/watch?v=gw19Jwrd5Kl>), pedane propriocettive, bende ed occhiali del visual training, metronomo, elastici.
  - c. Palla data con la racchetta dal cesto.
  - d. Fase di palleggio.
5. Videoanalisi del colpo modificato.

## Corso livello 2: strategia e tattica (25 ore)

**Giorno 1:** Analisi iniziale del match

**Giorno 2:** Diritto e Rovescio

**Giorno 3:** Servizio e risposta

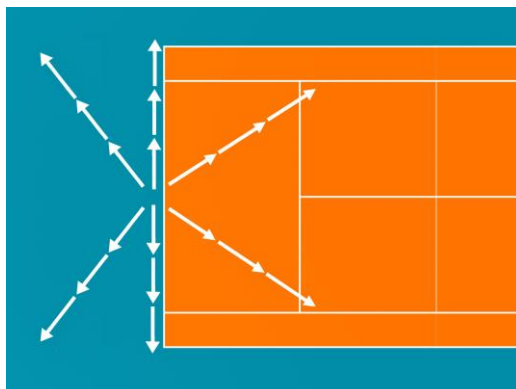
**Giorno 4:** Volée, Smash e situazioni di attacco

**Giorno 5:** Strategie combinate con registrazione videoclip delle correzioni e analisi finale del match

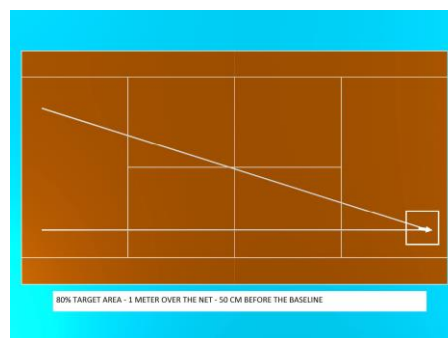
### Programma dei giorni 2-3-4

5h di tennis e personal training.

1. Fase di warm up con scala degli appoggi, stretching, andature e ginnastica preventiva con prima valutazione di carenze motorie, posture errate ed eventuali paramorfismi.
2. Controllo delle attrezzature.
3. Valutazione d'ingresso nelle diverse situazioni di gioco codificate secondo la "rosa degli spostamenti" (vedi foto) nella zona di manovra e i diversi obiettivi nella zona di bersaglio.
4. Videoanalisi delle situazioni critiche.
5. Progressione didattica correttiva mediante:
  - a. Palla data con la mano.
  - b. Introduzione del personal training. Fase di propriocettività e presa di coscienza delle dominanze laterali con ausilio di attrezzature didattiche come palla zavorrata, pedane propriocettive, bende ed occhiali del visual training, metronomo, elastici.
  - c. Palla data con la racchetta dal cesto.
  - d. Fase di palleggio.
6. Videoanalisi della situazione tattica modificata.
7. Elaborazione di strategie personalizzate (<https://www.youtube.com/watch?v=itmhGtVQ7fo>).



O	I	E	A		1	5	9	13
P	L	F	B		2	6	10	14
Q	M	G	C		3	7	11	15
R	N	H	D		4	8	12	16
Zona Manovra					Zona Bersaglio			



## Corso livello 3: mental training (25 ore)

**Giorno 1:** Analisi iniziale del match

**Giorno 2:** Diritto e Rovescio

**Giorno 3:** Servizio e risposta

**Giorno 4:** Volée, Smash e situazioni di attacco

**Giorno 5:** Strategie combinate e analisi finale del match

### Programma

5h di tennis e mental training.

1. Valutazione iniziale dei colpi:

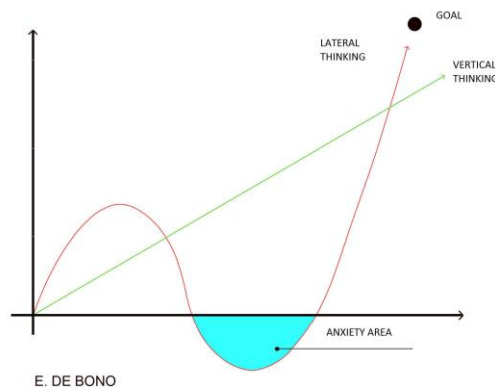
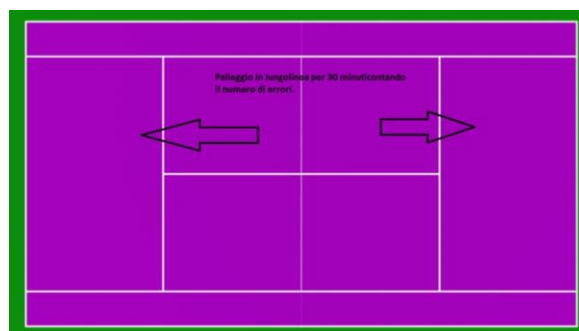
- Mediante test dell'errore a tempo (foto a destra).
- A record di colpi ripetuti.
- Con penalità per l'errore.
- Sotto forma di match.

2. Allenamento basato sugli stessi principi per il miglioramento della capacità attentiva e di concentrazione.

3. Visita specialistica con mental trainer.

4. Allenamento tecnico-tattico integrato con le disposizioni del mental trainer su:

- Elaborazione degli obiettivi ed interpretazione della vittoria e della sconfitta.
- Controllo dell'ansia (vedi foto a destra).
- Controllo della respirazione.
- Comunicazione con sé stesso e con gli altri.
- Gestione delle fasi di recupero.
- Rituali.
- Allenamento ideomotorio.
- Tecniche di rilassamento.

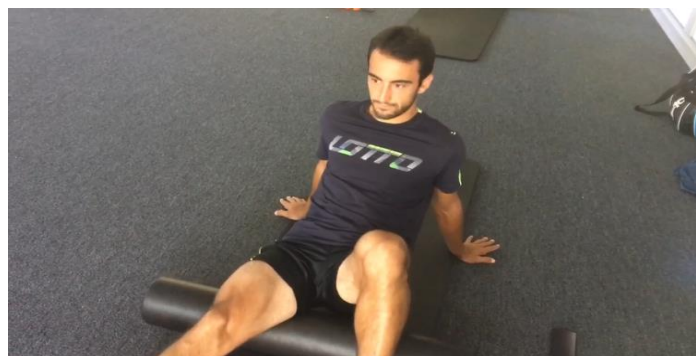


## CORSI DI PHYSICAL TRAINING

### Corso livello 1: preventivo (20 ore)

4 h di allenamento

1. Valutazioni posturali e di eventuali paramorfismi.
2. Visita optometrica ed eventuale osteopatica e/o odontoiatrica.
3. Valutazioni coordinative e condizionali (resistenza, forza, velocità, flessibilità).
4. Allenamento personalizzato e correttivo.
5. Visual training, automassaggio miofasciale, stretching di warm up e terapeutico (leggi di Borelli e Fick), allenamento propriocettivo con pedane (<https://www.youtube.com/watch?v=qjhlQN5q7M>), allenamento eccentrico e isometrico, scala degli appoggi e controllo delle dominanze laterali, riprogrammazione posturale di Bricot, ginnastica quadrupedica di Klapp, potenziamento core del tronco.





## **Corso livello 2: performante (20 ore)**

4 h di allenamento

1. Fartlek training. Resistenza generale.
2. Corsa a ripetizioni su diverse distanze. Resistenza specifica.
3. Balzistica. Forza esplosiva.
4. Tecnica degli appoggi e degli spostamenti (<https://www.youtube.com/watch?v=b1Xf2ZiWf7U>).
5. Corsa in salita e in discesa.
6. Percorsi a circuito. Resistenza alla rapidità (<https://www.youtube.com/watch?v=LegzccDs0Yo>).
7. Partenze ed arresti.
8. Ritmo negli spostamenti.
9. Potenziamento tronco e braccia con elastici ed esercizi sul tappeto.
10. Esercizi con palle zavorrate (<https://www.youtube.com/watch?v=L0j1vclp-Ys>).