

NOTIZIARIO ATTIVITÀ NOVEMBRE 2024



Il vero vincitore non è colui che vince sempre
ma colui che perde e continua ad avere il
coraggio di mettersi in gioco.

[Michele Acanfora]

A.S.D. BIEFFESPORT

A.S.D. Bieffesport

Via Alessio Olivieri, 15
Milano



CONTATTI

Fabio Della Vedova
Cell. +39 3355230950
Email fabiodellavedova@hotmail.com

CALENDARIO ATTIVITÀ

2-3/11/2024 Under 11/13/15/17 Banzai Cup
11/11/2024, Midi Tennis Banzai Cup
16-17/11/2024 Amatori Maschile Banzai Cup
23-24/11/2024 Amatori Femminile Banzai Cup
30/11-1/12/2024 Under 11/13/15/17 Banzai Cup

Info e contatti per tornei visitare sito

www.banzaicup.it

www.bieffesport.com

JOMA HEAD®

L'ANGOLO DI BETTINA



IL TENNIS: UNO SPORT NON PER TUTTI

Possiamo definire il tennis uno sport davvero divertente e stimolante ma anche difficile, impegnativo e spesso severo e quindi non accessibile o praticabile a lungo e in modo completo da tutti.

Vi spiego il perché, a mio parere, si eleva e si distingue da altri sport come il calcio, il basket o la pallavolo dal punto di vista **TECNICO, TATTICO, FISICO, MENTALE**.

TECNICO: il tennista utilizza come attrezzo la racchetta, gli altri sportivi invece, un proprio arto, chi il piede, chi la mano.

Muoversi rapidamente e colpire una palla, creare e trovare soluzioni, dosare la propria forza, rimanere ordinati e in equilibrio usando la propria mano o piede è decisamente più semplice sia a livello coordinativo che propriocettivo rispetto a farlo con un attrezzo esterno.

La racchetta inoltre possiede delle corde che generano possibili rotazioni da creare e a cui dover rispondere che rendono la tecnica di questo sport ancora più fine (non come il padel).

TATTICO: Tutti gli sport di situazione hanno nella parte strategica un aspetto molto importante, ma mentre negli altri sport ognuno si specializza in un ruolo a seconda delle proprie attitudini, lasciando fare ai compagni quello in cui è più carente, il tennista deve saper fare un po' tutto: difendersi, attaccare, contrattaccare, impostare, giocare di dritto, di rovescio, al volo....

FISICO: nel tennis non ci sono sostituzioni quindi se sei stanco, non stai bene, ti infortuni, nessuno può aiutarti, puoi contare solo su te stesso accettando di giocare anche se affaticato o dolorante.

Negli altri sport esistono i cambi che in circostanze problematiche sollevano dal peso di dover giocare con dei deficit fisici.

MENTALE ED EMOTIVO: il tennis è uno sport individuale, insegna a prendersi le proprie responsabilità e sopportare in toto il peso di un errore o una sconfitta, a trovare soluzioni da soli dal momento che non esiste il coaching (purtroppo ancora per poco!), a lavorare sul proprio equilibrio mentale e a fare i conti con le proprie emozioni mettendoci completamente a nudo.

Negli sport di squadra le responsabilità e le difficoltà si dividono e pesano molto meno, nei compagni si può trovare sostegno, conforto e aiuto e nell'allenatore importanti soluzioni per uscire dai momenti complicati.

Quindi mio caro tennista, se continui a giocare e confrontarti in questo nostro affascinante sport starai sicuramente facendo un percorso tosto, che ti mette alla prova da tantissimi punti di vista ma che certamente ti starà migliorando sia come sportivo che come essere umano e per questo, a prescindere da successi o insuccessi, meriti di riconoscertelo!

TENNIGMISTICA

Soluzione numero precedente: "Fritz"

				P		M			O
	M							C	
	A					P			
M		O					A		P
						A			
								M	
		C			C				P
	A			O			M		
			P						
M					M				C

Questo schema è composto da cinque casellari quadrati aventi identiche dimensioni (5x5 caselle), uno dei quali è sovrapposto agli altri quattro ma, come potete vedere, non è perfettamente centrato su di essi. In ogni riga e colonna di ciascun casellario devono comparire le cinque lettere che formano il vocabolo CAMPO. Tale condizione vale anche per il casellario centrale, per il quale si deve quindi tener conto delle parti degli altri casellari che lo costituiscono. Sapreste completare lo schema?

NEWS DAL CAMPO



Auguri a

1/11 Lorenzo, 4/11 Andrea, 6/11 Carlo
9/11 Bruna e Pinuccia, 14/11 Luca J.
15/11 Marco G., 17/11 Gila, 20/11 Cristina



Sono andati in scena nel mese di ottobre le prime tappe del circuito **Banzai Cup** della categoria **MIDI**.

Ecco a sinistra i partecipanti: nella foto in alto i ragazzi della categoria **2013/2014** che giocano le partite con la palla green, in basso i più piccoli anno **2015/2016** che invece giocano con la palla orange depressurizzata.

A tutti loro va un grande applauso e i nostri complimenti per essersi messi in gioco.

Vincitrice 2013/2014: **Spoldi Stella**
Vincitore 2015/2016: **Castiglioni Tommaso**



Veniamo agli adulti della categoria amatori maschile che vede la vittoria di **Marco Tedeschi** in finale contro **Fabio De Giorgi**.
Si sono fermati in semifinale **Beppe Colli** e **Marco Girolimetto**.



Nella categoria amatori femminile invece vediamo riscuotere il primo successo di stagione a **Tiziana Genovesi** che batte in finale **Paola Cattorini**.

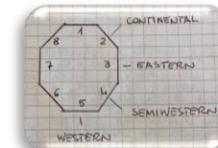
Si sono fermate in semifinale **Claudia Manzin** e **Michela Andreella**.



UNA PAGINA DA COSTRUIRE INSIEME: le impugnature (prima parte)

È arrivato un contributo da parte di Federica Pellegrino che vorrebbe sapere quali sono i vantaggi e gli svantaggi nell'utilizzare le varie impugnature nei colpi fondamentali da fondo campo (dritto e rovescio).

Iniziamo vedendo insieme quali sono le impugnature di dritto e come posso trovarle sulla racchetta.



Provate a prendere la vostra racchetta: appoggiando la base dell'indice (tenar) e la base della mano vicino al polso sotto al mignolo (ipotenar) sulla faccia 2 o 8 per i mancini otterrete l'impugnatura definita continental, se fate lo stesso posizionando tenar e ipotenar sulla faccia 3 o 7 per i mancini del manico della racchetta otterrete la presa eastern di dritto, ecc...



Oppure provate a confrontare la vostra presa con le fotografie a fianco che corrispondono, partendo da sinistra, a continental, eastern, semiwestern e western con la mano destra.

Qual è la vostra impugnatura?

NON TUTTI SANNO CHE... regole e curiosità

.... continua... LA CORREZIONE DEGLI ERRORI

La volta scorsa abbiamo visto come correggere l'errore quando scopriamo che stiamo batte dalla metà di campo sbagliata (destra invece che sinistra) ma nel turno giusto di servizio. E se invece sto battendo io ma non è il mio turno?

Ribadiamo il concetto che i punti giocati sono sempre validi anche se giocati commettendo uno di questi errori e non vanno in alcun modo ripetuti.

Se ci si accorge dell'errore a game completato, il gioco si assegna a chi l'ha vinto e si prosegue con il nuovo ordine di battuta.

Se invece il gioco non è ancora concluso in qualunque momento devo far battere il mio avversario partendo dal punteggio all'interno del game in cui ci siamo accorti dell'errore (esempio 15/0 o 30 pari).

Se mi sono accorto dopo un fallo di battuta del primo dei due servizi a disposizione questo non conta e il mio avversario avrà comunque due palle a disposizione. In caso di doppio se l'errore riguarda due giocatori della stessa coppia il fallo in battuta conta e riprendere a battere il proprio compagno con solo la seconda palla di servizio a disposizione.



segue ... le impugnature

di Francesca Guadagnoli



Le impugnature sono molto personali e ricche di sfumature perché non

esistono solo le 4 tipologie definite in premessa, ma anche delle sfumature dovute a piccole rotazioni della mano oppure al fatto

che la mano possa trovarsi più in alto o più in basso sul manico (a volte per qualcuno la parte finale della mano esce dal manico) oppure a quanto stringo la racchetta oppure al fatto di tenere l'indice un po' staccato dal medio nella presa.

Ad ogni modo più giro l'impugnatura dalla presa eastern alla presa western più dovrei trovare vantaggio nell'eseguire colpi in top spin, in quanto la punta della racchetta riesce a scendere più agevolmente sotto il punto di impatto della palla per poi spazzolarla, richiamando la punta della racchetta verso l'alto (più veloce sarà questa azione più giri la palla avrà sull'asse orizzontale in senso antiorario). Quando ancora non si giocava come oggi, con tantissima potenza e rotazione, l'unica impugnatura di cui si parlava era la continental e il gioco era caratterizzato da colpi piatti o in backspin e si puntava di più sulla precisione e sul far correre l'avversario per tutto il campo.

Ogni impugnatura ha un differente impatto ideale, in termini di altezza, che gli consente di esprimere la maggior forza: con la eastern l'impatto ideale è all'altezza dei fianchi, con la semiwestern il punto di impatto ideale è più elevato e con la western posso colpire molto bene anche palle ad altezza delle spalle generando una buona potenza.

Sulle palle basse si può ragionare al contrario, cioè l'impugnatura più agevole è la eastern o addirittura la continental che mi consente, sulle palle in recupero estremamente basse, di scendere sotto la palla inclinando il piatto corde facendolo guardare verso l'alto quanto basta per agevolare la salita della palla oltre la rete, senza usare troppa forza ma puntando sulla sensibilità.

Questo non vuol dire che non sia possibile colpire una palla alta con la presa continental (ma a quel punto giocherò più facilmente un back invece che un colpo piatto o con top spin) o che non possa giocare con un'impugnatura western un colpo con impatto molto basso (purché l'accelerazione della racchetta verso l'alto sia molto accentuata).

La possibilità di mandare domande e/o richieste prosegue, non esitare a scrivermi: Francesca cellulare 338/8548536 - email inge.guada@gmail.com

L'INTERVISTA A..

TIZIANA GENOVESI



Da quanto tempo giochi a tennis?

Gioco a tennis da 10 anni, anche se lo seguo in tv da quando ero una bambina. Lo guardavo insieme a mio padre. Credo che il momento reale in cui mi sono appassionata è stato vedere le prime partite di Federer, sono sua tifosa da sempre e mi ispiro a lui.

Cosa ti piace del tennis?

Mi piace perché è uno sport totalmente incentrato su te stesso...non è mai lineare e ti dà la possibilità di applicarti per risolvere le situazioni più disparate. È sia elegante che potente. Devi specializzarti in difesa e in attacco quindi switchare totalmente obiettivo anche in pochi secondi.

Che tipo di giocatrice sei?

Sono una giocatrice aggressiva, mi piace chiudere i punti in pochi colpi e adoro venire a rete...il mio colpo preferito è il rovescio col quale mi sento decisamente più sicura. Ma sto imparando a evolvere altre modalità di gioco e puntare un po' di più sulla pazienza e la precisione e non solo sulla forza che di base è un tipo di gioco molto più rischioso e non sempre riesci ad attuarlo.

Obiettivi futuri?

Sicuramente rendere i miei colpi più solidi e pesanti. Lavorare sulla tecnica e la fluidità che ad oggi ancora un po' mi manca...concentrarmi sulla pesantezza di palla. Inoltre vorrei iniziare a cimentarmi nei tornei della FIT per confrontarmi con persone potenzialmente più forti di me e quindi iniziare ad abituarci a un gioco diverso e che mi spinga a mantenere sempre alta la concentrazione.

C'è un episodio che ti ha insegnato qualcosa?

Ricordo che nel 2022 ho raggiunto 9 finali in un anno e le ho tutte perse, alla decima raggiunta mi dissi prima della partita che se avessi perso anche quella avrei smesso di giocare i tornei. Sono riuscita a vincere e lo ricordo come un momento di svolta. Ho iniziato a cambiare l'approccio mentale focalizzandomi sulle cose buone eseguite in campo e non solo sugli errori fatti. Questo mi ha sicuramente aiutato in tutte le partite successive.