

Tennistavolo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Comportarsi in maniera adeguata e valorizzante con il contesto di gioco

Il tennistavolo fa parte delle discipline sportive individuali. Tuttavia, un approccio positivo con l'ambiente in cui si svolge sostiene la qualità degli allenamenti e contribuisce al raggiungimento di buoni risultati comuni. Un comportamento corretto con i compagni di allenamento e il sostegno reciproco all'interno della squadra e della società sportiva sono fondamentali.



Chi confida nella squadra e si comporta rispettosamente con gli avversari pone le basi per prestazioni ottimali, esperienze gratificanti e tutto il piacere dello sport.

«Circuito XXL»



In un circuito attorno a diversi tavoli, tutto il gruppo di allenamento cerca di far proseguire gli scambi su tutti i tavoli contemporaneamente. Chi ha giocato passa al tavolo successivo.

Varianti

- Eseguire il circuito nella direzione opposta
- Modificare il numero di tavoli

Domande di riflessione

- Come riuscite a svolgere l'esercizio in squadra?

«Spirito di squadra»



La squadra A e la squadra B si affrontano. A ogni tavolo un gruppo della squadra A affronta un gruppo della squadra B. La squadra B dà inizio allo scambio con servizi lunghi di taglio sotto. La squadra A deve rispondere di rovescio. Ogni membro della squadra A che risponde efficacemente dice «uno», il secondo giocatore dice «due». Se una persona della squadra A sbaglia tre volte consecutivamente un attacco, l'avversario della squadra B dice «zero». In questo caso la squadra A deve ricominciare ad attaccare da zero. Dopo un determinato tempo si invertono i ruoli. Quale squadra ottiene il punteggio più alto prima che venga azzerato?

Varianti

- Anziché i numeri, dire i nomi delle squadre: l'allenatore annota i punti
- Modificare l'esercizio (ad es. attacco di diritto, servizio corto, schiacciata efficace, un certo numero di risposte)

Domande di riflessione

- Come modifichi il tuo gioco dopo due errori per evitare di far ripartire la squadra da zero?

«Fairplay»



A e B si affrontano in un set. Prima e dopo la partita si stringono la mano e mantengono un contatto visivo. In caso di palle a rete e ad angolo si scusano. In situazioni discordanti cercano una soluzione insieme con lealtà. Si congratulano o applaudono l'avversario per i punti ben giocati.

Varianti

- Adeguare la forma di competizione

Domanda di riflessione

- Hai dato prova di un comportamento corretto?
- Il tuo avversario si è comportato correttamente?

Fonte: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP