

Relazione sullo Stage Tecnico - Trento, Sabato 6 Aprile 2025

Luogo: Centro Sportivo Piedicastello Vela, Via Dòs Trento 23

Durata: Attività svolta nel pomeriggio di sabato 6 aprile 2025



Attività del pomeriggio: Seduta di allenamento con i ragazzi

Nel pomeriggio lo stage si è spostato sul campo, dove ho condotto una seduta di allenamento pratica rivolta a un gruppo di giovani atleti del territorio. L'obiettivo principale era quello di tradurre in azione i concetti esposti durante il seminario del mattino, ponendo l'attenzione su:

- la qualità del riscaldamento iniziale,
- la concentrazione nelle fasi di gioco condizionato
- la giusta attenzione sul gioco partendo da fasi partita

Durante la sessione, ho alternato momenti di spiegazione a esercitazioni individuali e a coppie, osservando e intervenendo con suggerimenti personalizzati. A supportarmi nell'attività è stato Lorenzo Bosetti, che ha svolto il ruolo di tecnico-sparring, contribuendo attivamente alla buona riuscita dell'allenamento.

Si sono rivelati inoltre particolarmente utili e collaborativi Paolo Peroni, Paolo Andreatta e Botteon Pier Paolo nelle varie fasi della giornata.

Un ringraziamento particolare va a Cristina Lorenzin, che ha introdotto il pomeriggio occupandosi dell'appello, delle presentazioni iniziali e della spiegazione del programma delle attività. È rimasta con noi per tutta la durata del primo allenamento e per l'inizio della seconda sessione, garantendo un supporto organizzativo e relazionale prezioso.

Durante la prima seduta di allenamento (ore 15:00), il lavoro di gruppo è stato diretto dal Collaboratore Federale Mattia Michelin, coadiuvato dai tecnici locali già citati. Io ho seguito attivamente la seduta muovendomi tra i tavoli, intervenendo con suggerimenti tecnici personalizzati per i ragazzi e confrontandomi con gli allenatori presenti riguardo agli aspetti tecnici e comportamentali dei loro atleti.

Nei pochi casi in cui i tecnici di riferimento non erano presenti, ho spiegato direttamente agli atleti l'esecuzione di alcune situazioni tecniche, cercando di mantenere un linguaggio semplice e coinvolgente.

Il primo gruppo era composto da atleti generalmente più giovani o con meno esperienza: per questo motivo le esercitazioni proposte al tavolo e al cesto sono state volutamente molto semplici, focalizzate su controllo, sensibilità e movimento corretto.

Durante la seconda seduta (ore 17:30), ho diretto personalmente l'intero allenamento, mettendo i tecnici presenti nelle condizioni di poter osservare con attenzione lo svolgimento del lavoro, le esercitazioni proposte e le reazioni degli atleti. Questo ha favorito anche alcuni momenti di confronto a margine degli esercizi, utili per approfondire approcci metodologici condivisi e riflessioni sul comportamento dei ragazzi.

La parte iniziale della seconda seduta ha previsto anche un breve ma intenso riscaldamento fisico condotto da me, focalizzato sui cosiddetti "passi a vuoto" o "shadow". In questa fase, gli atleti dovevano reagire a comandi più o meno complessi, spostandosi con i passi specifici del tennistavolo ed eseguendo il colpo indicato, sviluppando così prontezza mentale, ritmo e precisione del gesto tecnico.

Le proposte tecniche sono state caratterizzate da tantissima variabilità, già a partire dalle esercitazioni di palleggio, sempre brevi, intense e pensate per essere alla portata dei partecipanti, mantenendo alto il livello di attenzione e coinvolgimento. Tantissima variabilità è stata applicata anche nelle esercitazioni sulle diagonali, per evitare la staticità da parte di entrambi gli atleti, stimolare alternanza tra fasi offensive e difensive e promuovere un movimento continuo e funzionale.

Gli esercizi al tavolo erano sempre divisi in due o tre parti interne a ciascun esercizio, aumentando via via il livello di difficoltà e introducendo, dal secondo o terzo step, elementi come il servizio, la risposta e l'apertura, oppure la risposta attiva sul servizio avversario.

Elenco atleti partecipanti alla seduta di allenamento

Ore 15:00:

Pisetta Nicolas, Defranceschi Nicola, Carl Paolo, Bernardinello Susanna, Scannella Marco, Bidese Annika Malena, Bortolotti Daniele, Ciaschi Elide, Bort Alessio, Ene Marius, Agostini Simone, Bertuzzi Pietro, Widesott Samuele, Yusuf Moalin Afrah, Korreshi Abi, Sartori Celeste, Gretter Manuel

Ore 17:30:

Montermini Daniele, Ugolini Marco, De Angelis Edoardo, Valsecchi Federico, Franzoi Sara, Molinari Tommaso, Sarcletti Daniele, Panettieri Marco, Benai Ahmed, Marino Thomas, Bonvecchio Nicolò, Peterlini Lorenzo, Combetto Francesco, Porushnyk Maksym, Magalini Zeno, Compagno Samuele

Tecnici presenti nel pomeriggio:

Cristina Lorenzin, Mattia Michelin, Davide Cavagna, Paolo Andreatta, Paolo Peroni
Sparring primo turno: Federico Valsecchi

Conclusione

Ringrazio FITeT Trento per l'organizzazione e l'ospitalità, tutti i tecnici per l'apertura e la partecipazione attiva, e i ragazzi per l'impegno e l'entusiasmo dimostrato. Ho apprezzato in particolare il momento conviviale del pranzo condiviso, che ha reso l'atmosfera ancora più distesa e amichevole.