

# L' ALLENAMENTO DI TENNIS A INCISA

Intervista a Mauro Gioli e a sua figlia Francesca, allenatori di tennis a Incisa

Intervista a Mauro:

**A quanti anni hai cominciato a giocare a tennis?**

Ho cominciato a 14 anni.

**Da quanto tempo insegni tennis?**

Insegno da ventisei anni.

**Qual' è il luogo più lontano dove sei andato a giocare?**

Il luogo più lontano è Budapest in Ungheria.

**Qual' è la cosa più bella di essere insegnante di tennis?**

La cosa più bella è quello che si riceve dai propri allievi.

Intervista a Francesca:

**Quando hai iniziato a giocare a tennis?**

Ho iniziato a 5 anni.

**Che gare hai fatto?**

Ho fatto gare nazionali e internazionali.

**Dove sei stata a giocare?**

I posti più lontani per ora sono Austria e Ungheria.

**Da quanto tempo insegni?**

Insegno da circa un anno.

Il Tennis è uno sport complicato che richiede molta concentrazione e allenamento.

Noi ci alleniamo nel seguente modo:

appena arrivati ci forniamo di racchetta e pallina e palleggiamo un po' su e un po' giù, poi ci riscaldiamo con lo *sckieep* basso, un po' di corsa, *sckieep* alto e facciamo *il giro della morte* (corriamo intorno al campo in avanti, di lato e indietro) .

Successivamente facciamo dolorosi addominali, alcune flessioni e i pesi con la palla e con il cosiddetto "salsiccio" (un rotolo di sabbia ricoperto da un scooch marrone). Poi facciamo la scala, ci alleniamo nei tiri dritti e rovesci, che per farceli imparare più facilmente i nostri insegnanti dicono: -Sali sullo *skate*, batti il cinque, piegati e grattati la schiena !-

Poi prendiamo i tubi per raccogliere le palline che sono nel campo e le rimettiamo nel cesto. Dopo facciamo esercizio sul servizio (il tiro iniziale della partita) e sul *volé* (tiro vicino alla rete).

A volte ci mettiamo a coppie e palleggiamo un po', contando quanti passaggi facciamo. Infine prendiamo i tubi per raccogliere le

