

NUOVA

GAZZETTA DI MODENA

Anno 17° / N. 187 / Lire 1.500

Direzione, redazione e amministrazione: via Ricci 56. Telef. 247.311 (6 linee r.a.) Fax 218.903. Redatz. di Carpi: via Nova 28. tel. 698.705. Pubblicità: A. Manzoni & C. Spa. via Scaglia Est 17 (dir. Modena 2). Tel. 351.535. Sp. abb. post. 303241-2. Diffusione: Italef 303243-4. Spedite. in a. p. comma 26 art. 2 Legge 509/95 - Modena

QUOTIDIANO D'INFORMAZIONE

Merccoledì 9 luglio 1997

Gli echi di Wimbledon accendono i cuori dei tanti appassionati di tennis. Chi non ha sognato di scendere sul terreno e sfidare i grandi campioni del passato e del presente? Per la maggior parte, si tratta appunto di sogni, ma non è detto che tra i giovani palleggiatori di oggi non si nasconda il Lendl o il Becker di domani. L'importante è avere un buon maestro, perché solo con insegnamenti all'avanguardia si può sperare di rimanere al passo con le tecniche in evoluzione che vanno diffondendosi. «Ci vuole un allenamento impegnativo e costante per raggiungere buoni livelli — spiega Enrico Alexis, già allievo di Nick Bollettieri e Van der Meer, che ha importato i metodi del-

la scuola americana nella sua Academy di Santa Margherita Ligure — A monte è necessaria una preparazione psicofisica completa». Via dunque con il mental training, la palestra, l'atletica, l'utilizzo di macchinari sofisticati. «Personalmente ho dotato il mio centro di questi strumenti perché li ritengo fondamentali per ottenere buoni risultati. In questo modo i ragazzi vengono "monitorati" e spinti verso la giusta direzione per migliorare la propria tecnica». E, a proposito di tecnica, quali sono le idee di Alexis in tema? «Bisogna anticipare il bersaglio, cioè colpire sul rimbalzo il prima possibile, con gesti brevi e il corpo tutto in avanti». A buon intenditore...

Segreti della racchetta nel Duemila

Il tennis

Alexis svela i metodi Usa

