Tennis : percepire, decidere

Autor(en): **Hasler, Hansruedi / Meier, Marcel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999494

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tennis: percepire - decidere

In ogni incontro di tennis bisogna
- orientarsi
- decidersi
- controllare
- valutare

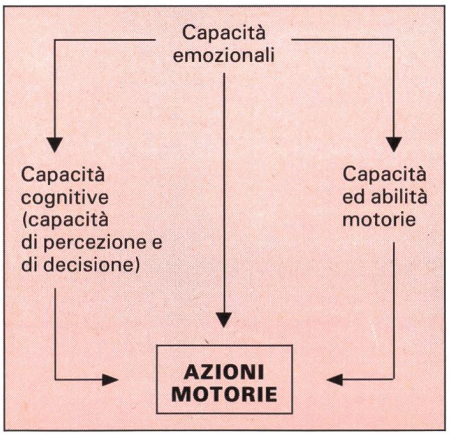
di Hansruedi Hasler, Istituto di ricerca della SFSM
e Marcel Meier, capo-disciplina Tennis

Foto di Daniel Käsermann

Ogni volta che l'avversario prepara il suo colpo si è indotti a stare sulla difensiva. Sarebbe bello potere sapere in quale direzione, oppure con che velocità verrà giocata la pallina, in modo da potersi muovere e ricevere il colpo in una posizione ottimale.

Capacità d'azione nel tennis

Il seguente modello indica, come le azioni e le prestazioni motorie si basano su una capacità d'azione assai vasta e complessa:



Nel tennis, in ogni azione motoria partecipano tutte le capacità. In questa occasione fisseremo la nostra attenzione sulle capacità di percezione.

La percezione in un'azione motoria del gioco del tennis

Le azioni motorie del tennis possono essere suddivise in 4 fasi (cfr. Brechbuehl, 1985). Tutte le fasi d'azione sono accompagnate da processi di percezione, in quanto l'azione dipende costantemente dalla rielaborazione delle informazioni. I processi di percezione hanno dei compiti precisi nelle singole fasi d'azione:

Orientamento

Nella prima fase di ogni azione di gioco, il tennista deve orientarsi. Le informazioni raccolte grazie alla percezione gli permettono di inquadrare la situazione.

Decisione

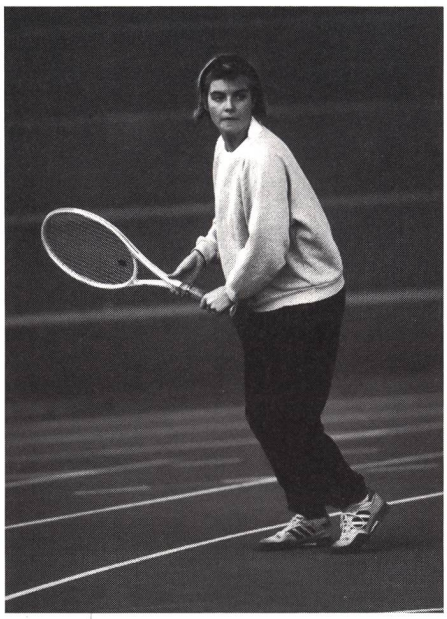
Sulla base delle informazioni raccolte, il giocatore prende delle decisioni preliminari e prepara la risposta motoria. Anche in questa fase le percezioni assumono un ruolo fondamentale.

Controllo e regolazione

Anche i colpi già perfezionati dipendono da una regolazione costante. Durante l'esecuzione motoria, la percezione – in particolare, quella tattile e cinestetica – fornisce le informazioni necessarie dal proprio corpo.

Valutazione

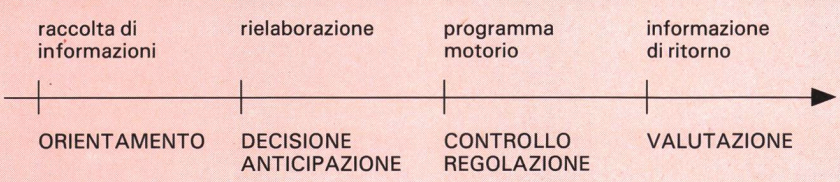
Nell'ultima fase d'azione, il giocatore giudica l'efficacia del suo corpo. La percezione fornisce i dati richiesti (p.es.: lunghezza, direzione e velocità della pallina). I processi di valutazione si trasformano progressivamente in processi di orientamento.



Nel processo di insegnamento, non bisogna esercitare unicamente l'evoluzione tecnico-motoria (lo svolgimento motorio corretto), bensì bisogna mettere l'accento sull'esercitazione della percezione, «sulla «lettura dei dati», l'analisi della situazione di gioco e la sua soluzione attraverso una riflessione ed un'azione creativa.

Bibliografia:
Brechbuehl.J: Tennis von A-Z.
Derendingen: Habegger, 1985 (2° edizione)

Fasi di un'azione motoria nel tennis

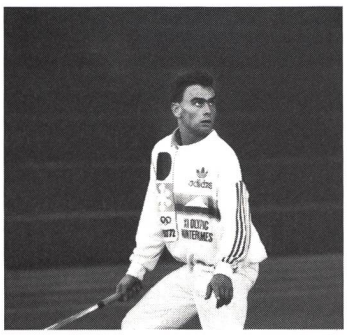


Funzione della percezione nelle differenti fasi.

Allenamento della percezione

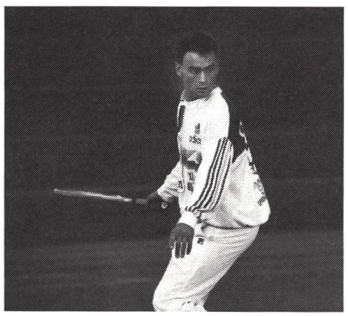
Raccolta di informazioni
→ orientarsi

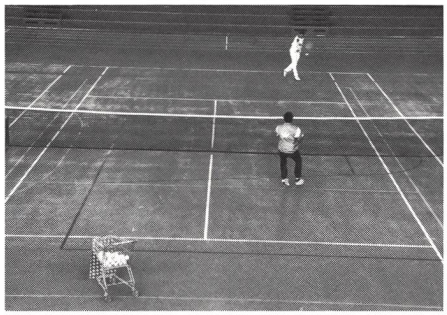
Il tennista deve imparare a fissare la sua percezione sui punti fondamentali (p.es. le spalle o la racchetta dell'avversario), per poter raccogliere le informazioni più importanti (p.es. l'asse delle spalle o il movimento della racchetta). In seguito deve poter trarre le rispettive conseguenze (p.es. anticipare la direzione o la rotazione della pallina).



Rielaborazione delle informazioni
→ decidersi

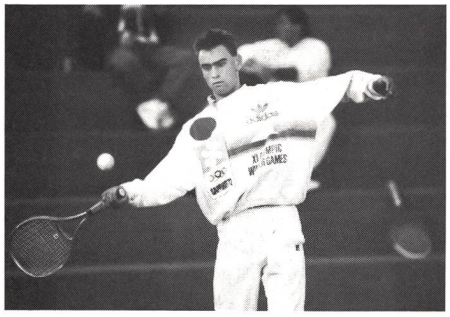
Il tennista deve imparare ad inquadrare i cambiamenti di situazione (p.es. le variazioni della traiettoria della pallina oppure i cambiamenti di posizione dell'avversario). Questa nuova rielaborazione delle informazioni permette una decisione definitiva in vista di una risposta motoria pianificata (p.es. l'esecuzione di un passante lungolinea in caso di un avanzamento a rete dell'avversario).





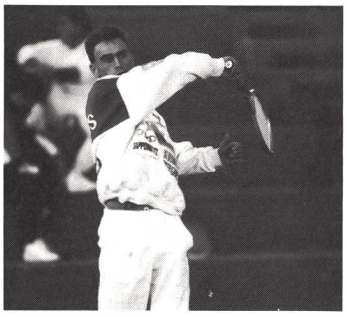
Programma motorio
→ controllare e regolare

In questa fase, il tennista deve imparare a realizzare i suoi movimenti in modo più preciso ed indipendente. Solamente chi riesce ad affinare questo «senso motorio», può adattare e correggere la sua esecuzione del movimento ai cambiamenti di situazione.



Informazione di ritorno
→ valutazione

Il tennista deve imparare a collegare l'efficacia dei suoi colpi con le percezioni che ne derivano. Solamente in questo modo può apportare gli adattamenti necessari.



Esercizi per il miglioramento della percezione

Più velocemente un allievo percepisce ed impara ad interpretare i differenti segnali (p. es. altezza, effetto, velocità, distanza della pallina, posizione del compagno ecc.), più velocemente progredirà.

Esercizi per principianti

OBIETTIVO	DESCRIZIONE	RICORDATI
Stimare e giudicare la pallina in arrivo. Differenziare la difficoltà delle palline.	Giocare a due e rinviare direttamente solo palline facili; altrimenti lanciare la pallina da soli e quando è sotto controllo rinviarla.	Osservare la pallina.
Sentire il proprio colpo.	Giocare a due. Dopo ogni colpo dire «buono» o «sbagliato».	«Buono» significa aver colpito la pallina al centro.
Imparare ad osservare la racchetta del compagno.	Giocare a due. Di tanto in tanto cercare di non colpire la pallina con il centro della racchetta. Il compagno controllerà.	Osservare la racchetta del tuo compagno.
Percepire il proprio punto d'impatto.	Giocare a due. Colpire la pallina presto dopo il rimbalzo, a metà della traiettoria oppure più tardi.	Osservare la pallina.

Esercizi per giocatori medi e buoni

OBIETTIVO	DESCRIZIONE	RICORDATI
Osservare l'effetto e la traiettoria.	Lancio differenziato. Il giocatore deve indicare come la palla è stata giocata.	Osservare prima la traiettoria della racchetta dell'avversario e in seguito la pallina.
Osservare la traiettoria.	Idem. In questo caso dovrai però valutare a che altezza passano le tue palline.	Osserva la pallina che hai giocato.
Osservare la direzione della pallina.	Giocare a due. Dire il più presto possibile in quale direzione il compagno giocherà la pallina.	Osservare l'asse delle spalle e la conduzione della racchetta del tuo compagno.
Giocare il passante nello spazio libero.	L'allenatore mette in gioco la pallina (a rete o da dietro) spostandosi poi da una parte. L'allievo dovrà giocare il passante nello spazio libero.	Osserva la posizione del giocatore al quale farai il passante.
Attaccare al momento opportuno.	Giocare a due. Attacca quando «tu» hai l'occasione!	Attacca su una pallina più corta, decidi da solo.
Marcare punti diretti.	Giocare contando i punti. Quando l'avversario non può più raggiungere la pallina = 3 punti.	Sfruttare l'angolo.
Percepire la posizione dell'avversario.	Giocare a due. Al segnale «Fermi» chiudere gli occhi e dire dove si trova l'avversario.	Osserva dove si trova il tuo avversario.
Percepire il risultato.	Giocare a due. Al segnale «Fermi» dire dove e come è stata giocata l'ultima pallina.	Osserva le palline che hai giocato.