

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	33 (1976)
Heft:	3
Rubrik:	La lezione mensile

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

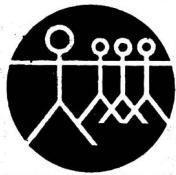
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



La lezione mensile

Tennis

Ernst Meierhofer

Messa in moto: riscaldamento sotto forma di concorso

Fase di prestazione: — circuito-gara fra due giocatori

Epilogo: — allenamento speciale della condizione fisica con elastico
ginnastica leggera di estensione e di decontrazione

Messa in moto: riscaldamento sotto forma di concorso

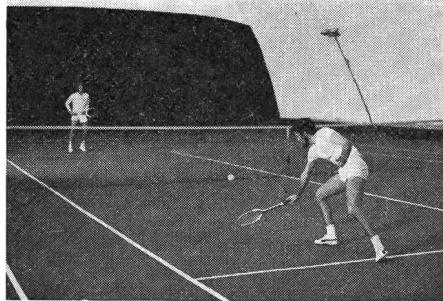
15 minuti

Due allievi formano una squadra. Devono eseguire il seguente programma di riscaldamento sotto forma di concorso. Si richiede uno scambio di palline senza errori.

Adattare il numero delle esecuzioni e la distanza al livello degli allievi.

Colpi diritti e rovesci mescolati liberamente	20 colpi
Rovescio su rovescio	10 colpi
Rovescio su colpo diritto (longline)	10 colpi
Colpo diritto su rovescio (longline)	10 colpi
Volée colpo diritto	10 colpi
Volée rovescio	10 colpi
Volée colpi diritto — rovescio mescolati	20 colpi

Stazione 2

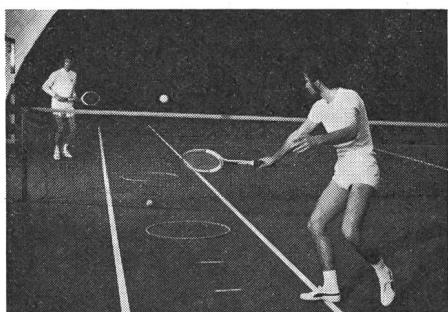


Partita su piccolo terreno. Servizio con presa corta sopra la testa. Calcolo dei punti come nel tennis da tavolo.

Fase di prestazione:

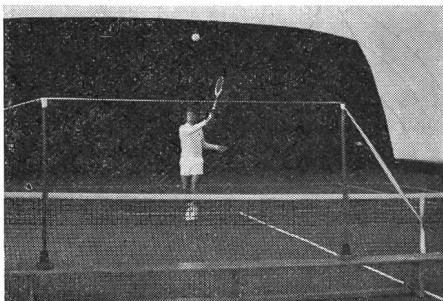
A) Circuito, gara fra due giocatori

Stazione 1



Colpi in rovescio. Le palline che raggiungono il cerchio posato di fronte valgono ogni volta un punto. Dopo ogni colpo riuscito, si avvicina il cerchio per la lunghezza del suo diametro.

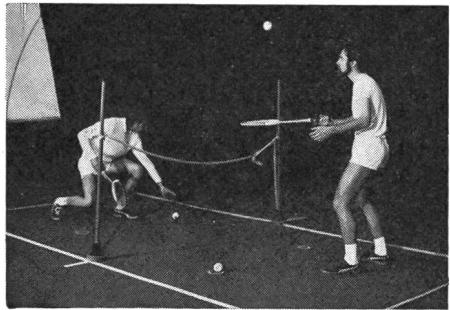
Stazione 3



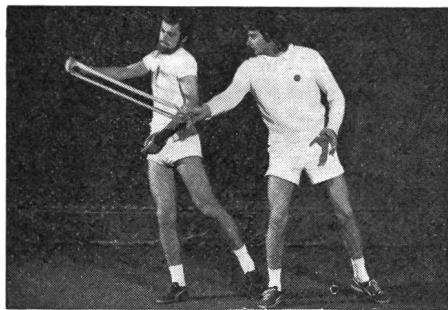
Scambio in alto. I giocatori si mandano alternativamente la pallina sopra poi sotto il nastro. Si conta il numero degli sbagli.

Stazione 4

Come 1, ma colpo diritto.

Stazione 5

Far rimbalzare la pallina tre volte sulla racchetta, giocarla sopra il nastro poi cambiare la pallina che si trova al suolo da un cerchio all'altro ecc. ... finchè si sbaglia.

2. esercizio

Movimento di rovescio. 10 volte.

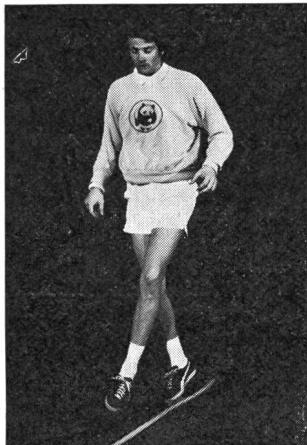
3. esercizio

Movimento di colpo diritto. 10 volte.

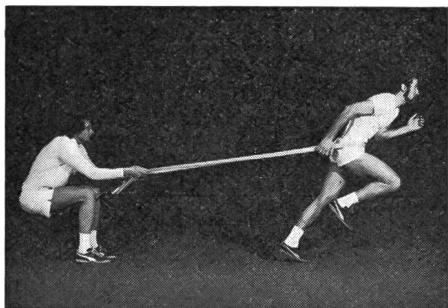
B) Allenamento speciale della condizione fisica con elastico

25 minuti

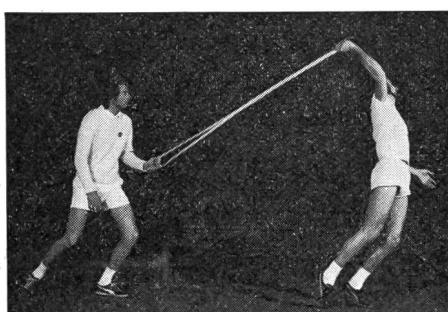
- lo sforzo (resistenza dell'elastico) dev'essere abbastanza intenso nel senso di un allenamento della potenza muscolare
- pause di recupero durante lo scambio dei ruoli
- eseguire i movimenti propri al tennis (colpo diritto, rovescio, servizio) dai due lati, cioè con il braccio sinistro e il braccio destro
- 2 a 3 passaggi

1. esercizio

Saltellare rapidamente incrociando le gambe davanti e dietro. 40 salti.

4. esercizio

Rimorchio. Corsa di resistenza 1 minuto.

5. esercizio

Movimento di servizio. 10 volte.

Epilogo:

ginnastica leggera di estensione e di decontrazione. 10 minuti.

