

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:	35 (1978)
Heft:	2
 Artikel:	Tennis : scopi d'insegnamento
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000608

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: 14.01.2026

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



Tennis: Scopi d'insegnamento

Marcel Meier

Il nostro insegnamento dev'essere basato su un apporto massimo di elementi effettivi. Questo scopo non può essere raggiunto limitandoci a mostrare all'allievo come deve eseguire un colpo di diritto o un servizio; dunque mostrandogli unicamente la parte tecnica. Occorre invece presentare un programma d'insegnamento il più esteso possibile. In questo programma non occorre soltanto tener conto dell'elemento motorio, ma ugualmente di altri settori. Si deve dunque dare all'allievo delle spiegazioni chiare e facili da assimilare.

Egli deve

- conoscere le basi e gli scopi nel settore della condizione fisica
- sapere quali proprietà motrici esige il tennis
- avere una nozione precisa dei diversi svolgimenti di movimenti stereotipi.

In breve, deve avere una visione globale degli scopi da raggiungere nei diversi settori. Il seguito prelude la possibilità di *preparare l'allievo a una grande autonomia*. Un'indipendenza che gli deve permettere, beninteso nel quadro della materia programmata, di lavorare da solo senza l'aiuto del monitor. Ciò non significa comunque che possa fare a meno del suo insegnante, al contrario quest'ultimo sarà scaricato dei problemi elementari; questo esige dall'allievo un'assimilazione completa dei suoi compiti. Con una concentrazione intensa sugli scopi della sua formazione, l'allievo renderà possibile questa indipendenza.

Da ricordare inoltre nel complesso campo degli scopi d'apprendimento: «*le proprietà motrici e le attitudini cinematiche*».

Sottponendo il nostro insegnamento a un'analisi critica, constateremo che spesso si fa lavorare gli allievi imperneandoci sulla finizione dei movimenti. La si lavora, la si ripete. Allievi e gruppi sono forzati a muoversi secondo un modello e ciò senza troppo tener conto delle proprietà motrici di ognuno.

Suggerimenti per capire le proprietà motrici

Secondo Klaus/Bahr, le proprietà motrici, sinonimo di qualità del movimento, traducono le caratteristiche essenziali dei movimenti. «Qualità» non è utilizzata nel senso abituale (buono, perfetto), ma concerne giustamente queste caratteristiche essenziali. Qualità di movimento servono alla descrizione di un movimento, rispettivamente a giudicare un movimento. Consultando la letteratura specialistica, ci si rende conto di cosa s'intende per «qualità di movimento», cioè differisce e trova conferma solo parzialmente. Un esempio: nell'insieme di sua struttura quale nozione troviamo (F. Fetz, studio

dei movimenti) le proprietà motrici seguenti: la dinamica, la precisione, il ritmo, l'armonia e il concatenamento dei movimenti.

Nel suo lavoro sulle «qualità e proprietà di movimento», P. Röthig ha tenuto conto soltanto di alcune proprietà, che si ritrovano d'altronde presso altri autori. Il criterio di selezione non si basa quindi sulla teoria, ma sulla frequenza d'utilizzazione dei termini.

Seguiamo Röthig in un'analisi rapida delle qualità di movimento:

Ritmo del movimento

Nello svolgimento di movimenti con fasi alternanti di tensione e di rilassamento in un determinato periodo di tempo, abbiamo la qualità: «Ritmo del movimento».

Questo ritmo si riconosce dall'alternanza dei periodi di tensione e di rilassamento dei muscoli, dal gioco dei muscoli e dallo svolgimento ordinato nello spazio e nel tempo del movimento in questione. Colui che dispone di questa qualità solo in misura ristretta avrà più difficoltà nella pratica del tennis. Un giocatore che difetta di ritmo sarà alquanto menomato, per esempio, nel «timing», dato che il suo ritmo di movimento non si adeguerà al ritmo della pallina (traiettoria, rimbalzo, punto d'impatto).

Come migliorare questo ritmo nel giocatore? Il monitor lancia differenti palline: traiettoria convessa, piatta, rapida, lenta. Dirigerà il gesto dell'allievo con la voce (eeeeeeeeeeeeadesso) seguendo il ritmo della pallina. Questo aiuto artificiale verrà ridotto man mano fino a che l'allievo s'adegui egli stesso (indipendenza).

Dinamica motrice

Con questo termine s'intende il seguito di tensione di un movimento risultante dall'impulso della forza. La dinamica dev'essere percepita in quanto dosaggio delle forze durante l'esecuzione di un movimento. Questo elemento assume una grande funzione nel tennis; pensiamo per esempio al servizio o alla schiacciata.

I giocatori che praticano il tennis con troppa poca «dinamica» giocano troppo bene per l'avversario, troppo molle, troppo regolarmente. In questi manca la «scintilla» che permette loro di avere la pressione dinamica necessaria per vincere il punto.

Concatenamento dei movimenti

Il concatenamento dei movimenti e il legame fra le parti di un movimento composto. È visibile nei collegamenti senz'urto di parti di un movimento, al cambiamento di velocità e di forza durante l'esecuzione.

uzione di un movimento. Esempi classici nel tennis: lungolinea, servizi, schiacciata.

Elasticità motrice

Per elasticità motrice s'intende la facoltà di molleggiare durante un movimento con l'aiuto di un'azione muscolare ben dosata. Serve soprattutto ad ammortire le forze esterne (controllo di un movimento iniziato, per esempio, troppo infrettato).

Pensiamo in particolare al dosaggio delle forze che hanno un ruolo essenziale nel tennis. Si tratta di adattare il gesto alla situazione, di contrarre la muscolatura al momento opportuno; esempio: evitare di precipitare il movimento per giocare una smorzata.

Trasmissione del movimento

Si tratta della trasmissione degli impulsi motori da una parte a un'altra del corpo, all'interno degli arti. La si può osservare nella continuazione del movimento all'interno del sistema articolare. Pensiamo alla cosiddetta catena di movimenti per il servizio. Una catena che parte dalle anche attraverso le estremità inferiori fino alla punta dei piedi e, nell'altro senso, attraverso il tronco, l'asse delle spalle, il braccio, la mano, le dita.

Precisione del movimento

La precisione del movimento dà la misura per la sicurezza dell'obiettivo di una successione di movimento. Dipende dalla sicurezza di battuta, rispettivamente dall'esecuzione di un determinato movimento (1.o obiettivo: la pallina; 2.o obiettivo: raggiungere il luogo desiderato; servizio).

Armonia del movimento

L'armonia del movimento è costituita dall'equilibrio delle diverse fasi di un movimento. Si tratta in questo caso di un giudizio globale della qualità del movimento osservato, tenendo conto di tutte le caratteristiche, e che si esprime con termini estetici quali facilità, eleganza e bellezza. Si potrebbe obiettare dicendo che l'epoca di giocatori tali Gottfried von Cramm è ormai tramontata. D'accordo, questa eleganza misurata è scomparsa, ma si può trovare dell'armonia anche nei movimenti di Rosewall, Newcombe, Ashe, Panatta e anche di Connors nonostante il suo gioco dinamico. Non c'è soltanto armonia nel walzer viennese, la si trova ugualmente nel Rock e nel Beat.

Si potrà facilmente riconoscere che queste diverse qualità di movimento hanno un legame fra di loro. Non è quasi praticamente possibile muo-

versi ritmicamente senza dinamica, scioltezza ecc. Le qualità citate hanno comunque, durante precisi movimenti, un accento speciale; si pensi soltanto alla successione di movimenti durante il servizio.

Maggiore considerazione per le qualità motrici

Nella realizzazione degli scopi d'insegnamento, occorre prestare maggiore attenzione a tutte queste proprietà motrici. Come citato all'inizio, ci concentriamo generalmente troppo sulla tecnica. È perfettamente possibile migliorare le qualità motrici con esercizi svolti sia nel quadro della condizione fisica sia nell'allenamento specifico di tennis; con questo miglioriamo automaticamente le cosiddette capacità coordinative. S'intende con ciò: la capacità di regolazione motoria, la decontrazione muscolare, la capacità d'equilibrio, di reazione, d'anticipo ecc. (Röthig). Per quanto concerne gli inizi di un giocatore, ci troviamo attualmente in una fase sperimentale. Molti metodi sono stati posti in discussione; sono state provate nuove soluzioni. In tali fasi si sarebbe tentati di gettare tutto a mare e ricercare cambiamenti rivoluzionari. Noi daremo preferenza a un'evoluzione. In tutti i campi ci si è ormai resi conto che fra gli estremi c'è la soluzione mediana. Ma certamente all'inizio occorreranno rivoluzionari per risvegliare forze assopite dal tempo.

Realizzazione degli scopi d'insegnamento

A nostro parere, con realizzazione degli scopi d'insegnamento, non bisogna intendere unicamente l'apprendimento di diversi svolgimenti di movimenti o determinate azioni, bensì dobbiamo, in qualità di professori e insegnanti, essere capaci di mescolare in modo ottimale i mezzi didattici e i sussidi messi a disposizione. Per esempio: combinare in modo ottimale l'apprendimento dei colpi modelli e dei colpi differenziati in vista di migliorare le proprietà motrici.

Serie progressive quali sussidi didattici

Un tale procedimento richiede da ogni singolo monitori enormi conoscenze che purtroppo non possiamo presupporre in molti candidati. Molti monitori, soprattutto dei gradini più bassi, si troverebbe perduti in questo grande spazio di tolleranza. Quello di cui hanno bisogno sono punti di riferimento, in certi casi semplici ricette a cui riferirsi. Abbiamo approntato alcune sequenze metodologiche per i due primi gradi. I punti di riferimento costituiscono un aiuto e non delle istruzioni categoriche. Migliore sarà la qualificazione dei monitori, meno necessiteranno di quest'aiuto. Ognuno conosce il curriculum e gli

scopi generali dell'insegnamento. È nel quadro di questo curriculum che i monitori devono poter godere della massima libertà per insegnare.

Questi scopi d'insegnamento non devono dunque essere realizzati con la prescrizione di modelli restrittivi. Più la libertà d'azione è ridotta nella metodologia, più si corre il rischio di rendere problematiche le vie metodologiche. Ogni metodo può venir messo in discussione, nessuno può pretendere che il suo è il migliore, poiché nessuno può né provarlo né garantire il suo successo. Proprio nel tennis, ne siamo convinti, ci sono troppi problemi nel campo estremamente complesso dei principi d'insegnamento e d'allenamento, della biomeccanica che ancora non sono stati analizzati con la dovuta attenzione. Chi oggi cementa il suo metodo, dovrà forse domani distruggerlo con la dinamite... Invece di vie fisse e rigide, dobbiamo determinare chiaramente gli scopi d'insegnamento per i diversi gradi e completarli con serie metodologiche progressive (punti di riferimento). È quanto è stato fatto nel manuale del monitor G+S. Ma occorre anche migliorarli incessantemente e adattarli alle nozioni più recenti. Il contenuto dei documenti didattici ufficiali non ha finora provocato critiche da parte degli esperti e riteniamo quindi che le sequenze metodologiche sono molto apprezzate.

Ripetiamo: non è nostra intenzione cementare la progressione metodologica.

Il discorso è aperto, è sufficiente prendervi parte, esponendo le osservazioni critiche apertamente, stimolando il dialogo. Specialmente nell'insegnamento vi sono diverse strade e possibilità che portano allo scopo desiderato. Gettiamo uno sguardo nella letteratura di questo settore: una vera giungla di pannelli indicatori, quasi un labirinto senza uscita.

Occorre tener presente due cose in questo dibattito: primo, non esiste solo la propria via, bensì molte; secondo, si può benissimo essere di parere diverso ed essere in buona fede. Perché non tollerare un'altra idea, quand'essa presenta delle basi? Non qualifichiamo di nemico o ignorante colui che non la pensa come noi, ma riconosciamo che si sforza di ben insegnare. Certamente un tale atteggiamento richiede della tolleranza e della comprensione.

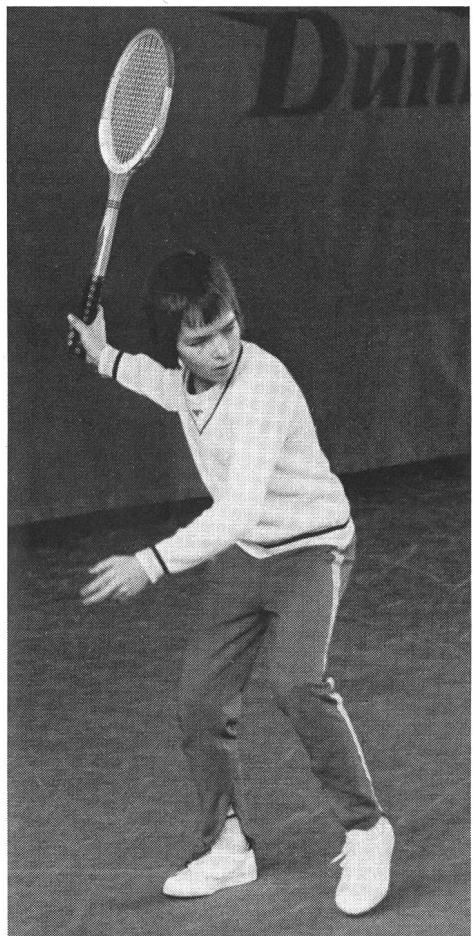
Bibliografia

- Jlrich, E.: Beiträge zum Mentalen Training. Frankfurt am Main, Limpert, 1973. – Schriftenreihe Training und Beanspruchung, Nr. 3.
Andresen, R., Hagedorn, G.: Zur Sportspiel-Forschung. Berlin, Bartels und Wernitz, 1976. – Theorie und Praxis der Sportspiele, Band 1.
Röthig, P.: Arbeitsbogen zum Unterrichtsfilm «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften». Frankfurt am Main, Limpert.

Le proprietà motrici in immagini

Ritmo del movimento

La giovane speranza (1) e il maestro, l'australiano Ken Rosewall (2), mostrano una preparazione dinamica, perfettamente adattata alla traiettoria della pallina misurata con precisione e al rimbalzo. Il ritmo del movimento dev'essere sempre adattato alle dimensioni dello spazio e del tempo che incessantemente cambiano.



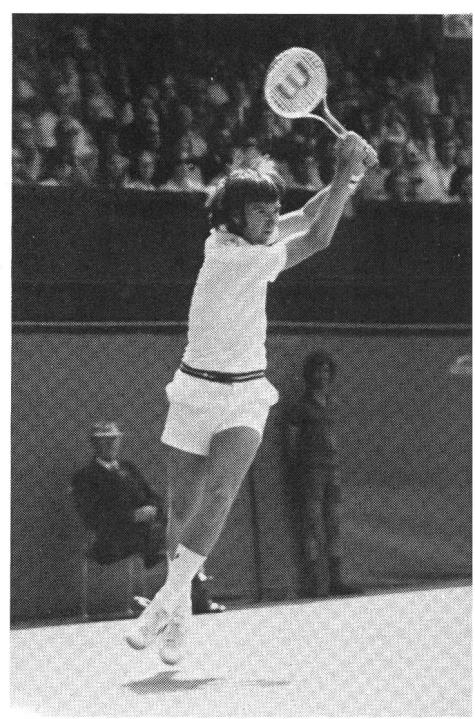
1



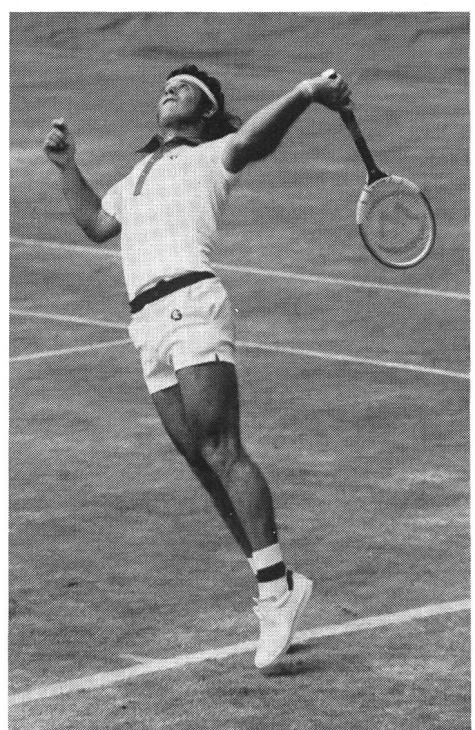
2

Dinamica del movimento

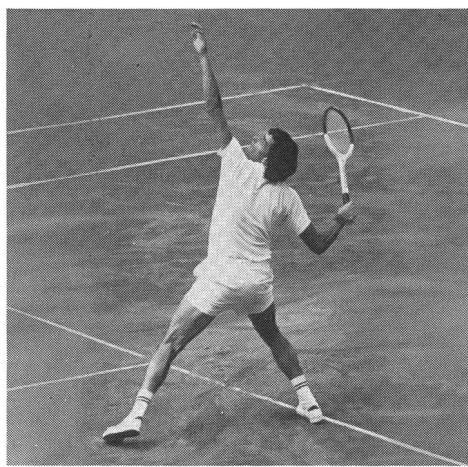
L'americano Jimmy Connors (3), testa di serie mondiale, è un giocatore estremamente dinamico. Da notare nell'immagine la potenza con la quale risponde in rovescio a due mani al servizio dell'avversario. La forza del suo colpo lo ha letteralmente sollevato da terra. Ben riconoscibile è il decorso dell'impulso dell'impegno della forza nel servizio di Guillermo Vilas (4), vincitore di numerosi Grand Prix. Da notare in particolare la tensione prima dell'impegno dinamico della forza.



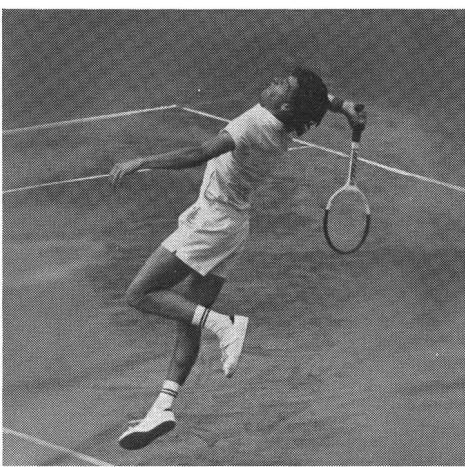
3



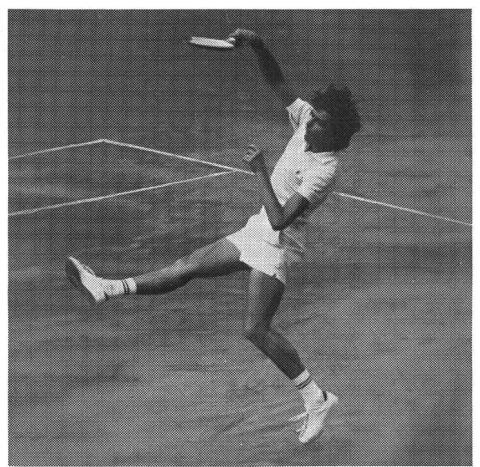
4



5



6

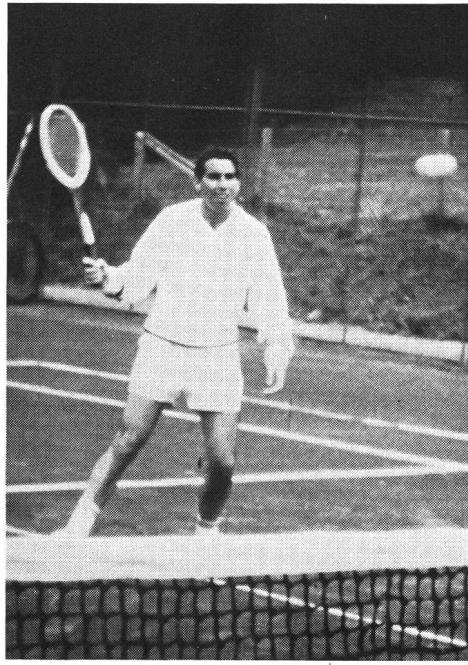


7

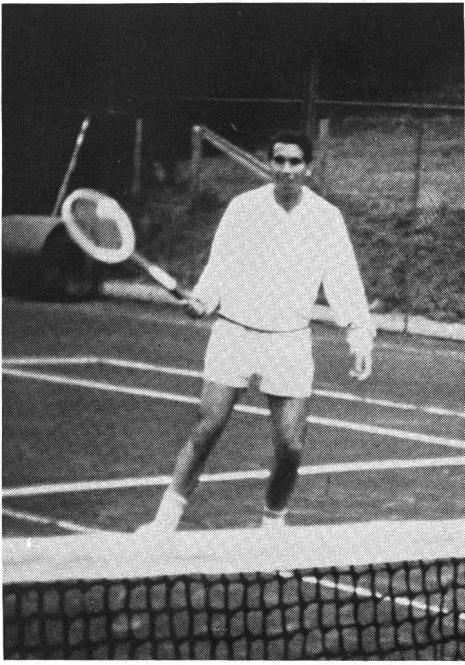
Trasmissione del movimento

La trasmissione degli impulsi motori da una parte del corpo all'altra si esprime chiaramente nella schiacciata. Osservare i movimenti di Petr Kan-

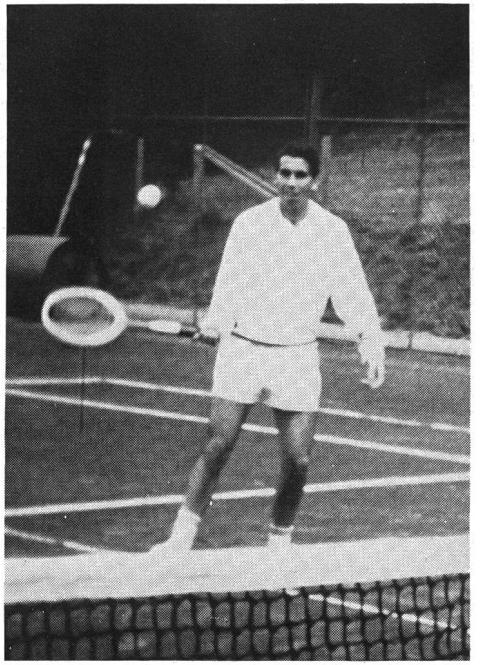
deral (5 a 7) nella sua schiacciata in sospensione: colonna vertebrale, articolazione della spalla, del gomito, del polso.



8



9

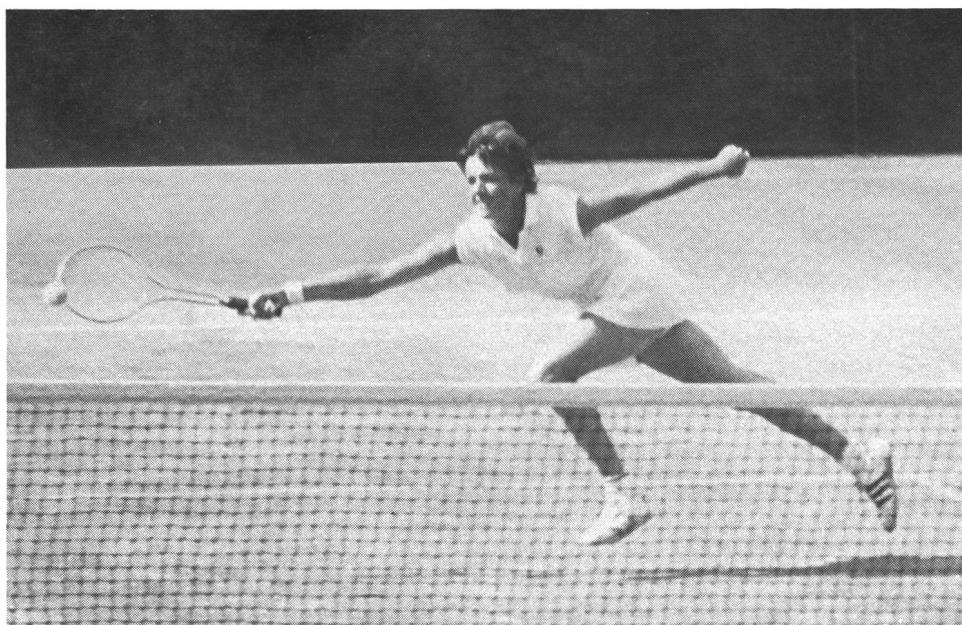


10

Elasticità motrice

Molto importante nella smorzata è la facoltà di fare un molleggiamento durante un movimento tramite un'azione muscolare ben dosata. La foto-sequenza mostra uno dei vincitori di Wimbledon,

Manolo Santana (8 a 10) mentre smorza una volée in modo molto fine. Il frenaggio è combinato con un movimento di slice, ciò che fa ricadere la pallina «morta» dietro la rete.



11



12

Precisione del movimento

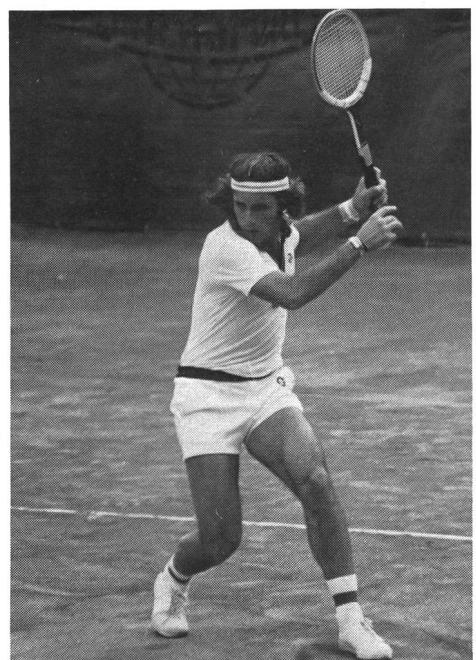
La sicurezza di battuta è l'elemento essenziale del tennis. Bisogna innanzitutto colpire la pallina al centro della cordatura. L'australiana Margaret

Court (11), vincitrice più volte a Wimbledon, cerca disperatamente di raggiungere questo primo scopo. Il secondo è di giocare la pallina là dove la situazione lo esige. Petr Kanderal (12) si sforza di colpire la pallina il più lontano possibile dal corpo per meglio piazzarla.

Armonia del movimento

Facilità, eleganza e bellezza formano insieme l'armonia.

L'argentino Guillermo Vilas (13) combina in modo ideale l'armonia con tutte le altre proprietà motorie quali la dinamica, l'elasticità, il concatenamento ecc.



13