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: 36 (1979)

Heft: 5

Artikel: La pianificazione dell'insegnamento e le istruzioni nel tennis

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000539

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: 09.12.2025

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

La pianificazione dell'insegnamento e le istruzioni nel tennis

Marcel Meier

Pianificazione dell'insegnamento

Determinazione degli scopi d'insegnamento

Il punto essenziale della pianificazione dell'insegnamento è di determinare gli scopi d'insegnamento e di giustificarli. Questi scopi costituiscono delle linee direttrici che devono essere formulate con precisione. Solo in questo modo l'insegnamento può essere organizzato correttamente. Tutte le misure metodologiche e amministrative devono essere prese in funzione degli obiettivi fissati. Nel tennis occorre tener conto dei tre settori seguenti per determinare gli scopi d'insegnamento:

1. Il tennis considerato come sport di distensione e benessere (giocatore per diporto)
2. Il tennis considerato come sport di prestazione (competitore)
3. Il tennis considerato come sport d'élite (giocatore semi-professionista e professionista)

In questi tre settori, le cui linee di separazione si confondono, occorre ugualmente tenere in considerazione i criteri seguenti:
- età e sesso
- condizioni biologiche (sviluppo fisico, condizione fisica)
- attitudini motorie (destrezza, agilità, mobilità, capacità di coordinazione ecc.)
- disposizione allo sforzo (motivazione, interesse, temperamento, fiducia in sé, capacità di concentrazione ecc.)
- possibilità d'organizzazione (possibilità locali d'insegnamento e d'allenamento)

Per tener conto di tutti questi settori e criteri occorre

differenziare gli scopi d'insegnamento in funzione del livello dei giocatori,

se non si vuol cadere in un dogmatismo nefasto. La differenziazione degli scopi d'insegnamento è un processo d'adattamento ai diversi tipi di allievi.
Abbiamo tre distinti gruppi principali:

1. i principianti
2. i progrediti
3. i buoni giocatori

In pratica questi gruppi principali devono ancora essere suddivisi.
Secondo le sue esperienze e conoscenze, l'insegnante può adattarsi in modo più o meno differenziato all'allievo o al gruppo. Il fatto che la maggioranza dei monitori G+S e dell'AST siano dei dilettanti, ci obbliga a semplificare considerevolmente gli scopi d'insegnamento, ovvero di limitarci a delle direttive di carattere generale.

Visto che lavoriamo in particolare con degli adolescenti, ci concentreremo di conseguenza sul settore

del tennis considerato come sport di prestazione.

Lo scopo di questo gruppo sarà di conseguenza il *tennis di competizione.*

Metodo globale e analitico

Nei corsi d'allenatori e di monitori G+S, da anni ormai applichiamo il *metodo globale* e il *metodo analitico* quando insegniamo a dei gruppi. Per metodo globale intendiamo il procedimento che prevede, sin dall'inizio, tutti i colpi fondamentali (diritto, rovescio, volée, servizio, lob, schiacciata) sotto forma semplificata, ma praticamente nello stesso tempo.
Con il metodo analitico intendiamo per contro il procedimento fondato sull'analisi degli elementi di un movimento completo. Occorre spesso far appello a questo sistema analitico-sintetico nel caso in cui dei principianti rivelino delle difficoltà motorie d'apprendimento, oppure quando il concatenamento degli elementi di un movimento è particolarmente complicato.

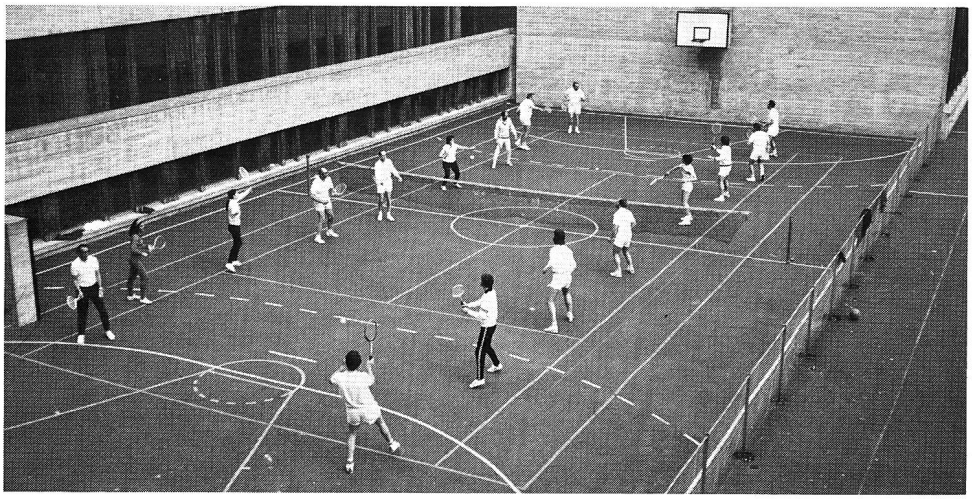
Insegnamento per gruppi

L'insegnamento per gruppi dà frutti solo quando è diventato forma corrente, la quale presuppone:
- che il maestro sia ben preparato e conosca perfettamente il soggetto
- che gli impianti siano ben utilizzati
- che la veduta d'assieme resti buona
- che gli allievi diano prova di spirito ricettivo e positivo (qualità che può essere sviluppata nell'insegnamento a gruppi)

I vantaggi dell'insegnamento a gruppi:
- intensità ottimale propria a ogni esercizio
- educazione all'autonomia (compito parziale del servitore)
- attività in seno a un piccolo gruppo
- miglioramento dello spirito di squadra
- scoperta più facile del partner della stessa forza

Problemi organizzativi

- l'importanza numerica dei gruppi dipende dal livello degli allievi che li compongono. Se si tratta di principianti, nelle prime lezioni si possono raggruppare fino a 16 allievi. Con i progrediti, per contro, non bisogna superare i 6 per cantiere d'esercizio. Ma per questi ultimi, come per i giocatori di primo piano, è la forma dell'esercizio scelto come pure il suo svolgimento (esercizi separati, sotto for-



ma di circuito ecc.) a dettare il numero d'allievi che costituiranno il gruppo.
- in generale si può pertanto dire che, affinché un allievo approfitti al massimo dell'insegnamento in gruppi, questi non devono superare le 8 unità. In caso contrario conviene farsi aiutare da un assistente (aiuto-monitore).
- è bene che gli allievi possano esercitarsi a due a due all'interno del gruppo. In questo caso il servitore assume, in un certo qual modo, la funzione di controllo (si tien conto delle indicazioni del maestro?)
- nel corso di una lezione il maestro dev'essere in grado di occuparsi a più riprese dello stesso allievo.
- dopo un certo periodo di tempo si procederà al cambiamento dei partner affinché i migliori giocatori non restino continuamente fra di loro (spirito di gruppo!).
- occorre tentare di formare gruppi poco omogenei. Compiti più difficili possono essere dati a quelli che imparano velocemente (per esempio: variare i servizi o i ritorni ecc.)
- una scelta appropriata delle formazioni di lavoro e l'osservazione, da parte degli allievi, di una disciplina liberamente accordata sono elementi che aiutano a prevenire gli incidenti.

Tecnica e stile

Con tecnica intendiamo i diversi svolgimenti di movimenti che il giocatore esegue correttamente dal punto di vista tattico e in ogni situazione di gioco, rispettando il quadro delle possibilità offerte dalle regole di gioco. La tecnica è soggetta a leggi meccanico-fisiche (equilibrio delle leve, forza centrifuga, pesantezza ecc.).

Tecnica

Lo scopo della formazione tecnica è d'imparare, d'assimilare, di migliorare e anche di concepire la tecnica sportiva.

Stile

Se si analizza in modo approfondito il gioco dei migliori tennisti, si scopre che è caratterizzato da una quantità di differenze nei particolari dei movimenti. Queste particolarità sono dovute:
a) a dei dati anatomici: differenza di statura (per esempio Rosewall e Smith), proporzione degli arti, rapporto peso-potenza, forza muscolare;
b) a dei fattori psichici: intelligenza, carattere, temperamento (Nastase) ecc.

La materializzazione di queste differenze dà una nota personale ai diversi movimenti: è quello che si definisce lo *stile.* Lo stile di un giocatore non può e non dev'essere copiato. Infatti, proprio a un individuo, influenza favorevolmente la sua prestazione, mentre può avere degli effetti diametralmente opposti su quella dell'imitatore. Una tecnica razionale assicura inoltre l'impiego economico e ottimale delle facoltà psichiche. Ma il giocatore può anche migliorate la sua tecnica sviluppando le sue attitudini fisiche.
Occorre quindi sempre combinare il perfezionamento fisico e tecnico.
In questo contesto non bisogna dimenticare di sviluppare anche la destrezza e l'agilità che sono necessarie per un'applicazione ottimale della tecnica.
«Di conseguenza è importante, nella formazione tecnica, soddisfare le esigenze fondamentali razionali di una tecnica sportiva nel modo più ideale possibile, perfezionando o tenendo conto delle particolarità dello stile in maniera che portino a un miglioramento della prestazione».

Gioco eterodosso

Con gioco eterodosso intendiamo una tecnica che differisce dalla tecnica insegnata abitualmente. Giocatori, e talvolta anche insegnanti, poco chiaroveggenti ne deducono spesso una loro dottrina errata. Se un giocatore di classe mondiale ha successo con un colpo eterodosso, ciò non significa che altri lo abbiano con lo stesso colpo. Pancho Segura, ex-campione del mondo dei professionisti, è stato certamente un eccellente giocatore. Ma sarebbe sbagliato copiarlo unicamente perché è stato campione del mondo.
È sbagliato modificare uno stile eterodosso se i colpi che ne risultano sono efficaci, dato che è il risultato che conta. Ma quando certi giocatori raggiungono solo un'efficacia relativa a causa di movimenti un po' troppo personali, occorre riflettere seriamente prima di cercare di modificare la loro tecnica, soprattutto se questi colpi sono già automatizzati. Se tutti sapessero distinguere chiaramente la tecnica, lo stile e il gioco eterodosso, molte divergenze d'opinione potrebbero essere facilmente eliminate. Disgraziatamente questi termini sono spesso confusi.

Istruzione programmata

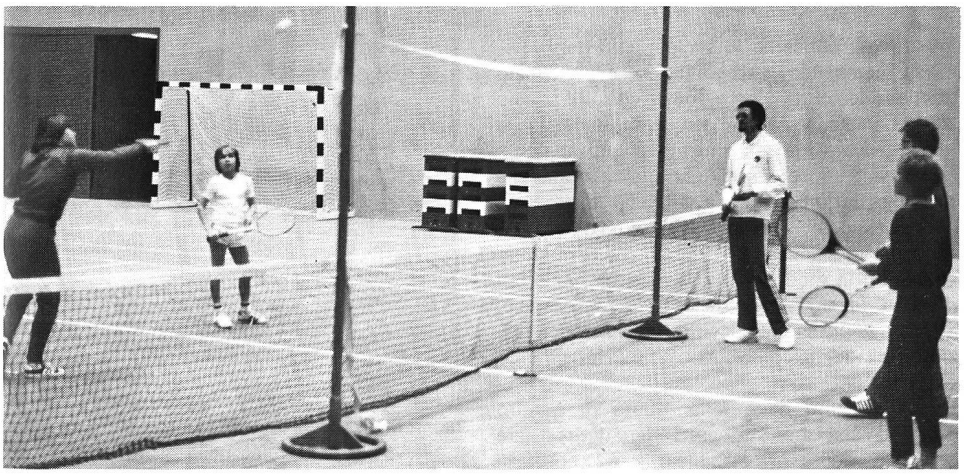
Programmando il processo d'insegnamento, si mira ai seguenti scopi:
- permettere all'allievo di fare dei progressi grazie a un insegnamento efficace
- ottenere che l'allievo raggiunga un grado elevato di coscienza rendendo l'insegnamento il più trasparente possibile
- educare l'allievo a una grande autonomia (vedi capitolo «Istruzioni nell'insegnamento del tennis»).

Attenzione:

bisogna assolutamente rispettare l'ordine d'importanza degli scopi d'insegnamento!

Serie d'esercizi e di giochi

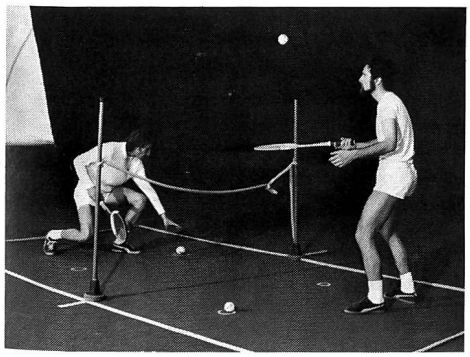
Con *serie* d'esercizi intendiamo un concatenamento sistematico e metodologico d'esercizi, allo scopo d'imparare e perfezionare lo svolgimento di movimenti specifici al tennis e comprendenti elementi tecnici e tattici. Gli esercizi che fanno parte di una serie presentano sempre più rassomiglianza con il movimento definitivo nella sua forma finale (colpo diritto, colpo rovescio ecc.). Una tale successione di esercizi che permetta di assimilare un movimento tappa dopo tappa, presenta, per l'allievo, due vantaggi essenziali:



Quattro allievi giocano delle volée sopra la corda posta relativamente in alto.

1. lo studio di un movimento per assimilazione progressiva dei suoi elementi – assimilazione che permette di passare senza intoppo da una parte conosciuta a una parte nuova – accelera il processo d'apprendimento.
2. l'allievo ha più rapidamente il sentimento di dominare o di padroneggiare un settore a partire dal quale potrà prendere l'impulso indispensabile per accostarsi ad altri esercizi.

Grazie a una tale concezione dell'insegnamento, basata su un'elaborazione sistematica, è possibile accedere assai rapidamente ad azioni di gioco specifiche al tennis. Vi si arriva meno facilmente se non si è ricorsi alle serie d'esercizi (esercizi di destrezza: colpo dal basso, dall'alto, sopra la testa ecc.) prima di spedire la pallina sopra la rete in colpo diritto o di rovescio, per esempio.



Esercizi di destrezza: giocare la pallina sopra la corda, abbassarsi, prendere la pallina da un cerchio al suolo e posarla dentro un altro, prima di riprendere quella giocata dal partner.

Con serie di *giochi* intendiamo un concatenamento di forme semplificate sul piano tecnico. Si tratta di giochi o di gare che esigono un comportamento tattico simile a quello del tennis. Diventando sempre più specifici, si avvicinano progressivamente al gioco del tennis stesso. Per esempio: «quattro contro quattro» osservando le regole della pallavolo ma permettendo che la palla tocchi il suolo; gara di palleggio; gara a due contro la parete ecc.
La serie di giochi deve passare come un filo rosso attraverso l'insegnamento dato dapprima ai principianti e in seguito ai progrediti. Grazie a questa formula, i giocatori dei diversi gruppi imparano a padroneggiare rapidamente, e con gioia, gli elementi di base del tennis, ciò che permette loro in particolare di agire e reagire a proposito.
L'ideale è ben utilizzare le due «serie», non una dopo l'altra ma simultaneamente, procedendo a una combinazione appropriata di questi mezzi metodologici.
Nelle nostre serie *progressive* (vedi Manuale del monitore G+S) abbiamo tentato di combinare le serie di esercizi e di gioco. Il monitore esperimentato gode così di un'ampia libertà nell'organizzazione del suo insegnamento.

I principali obiettivi per i principianti

– *Presa corretta*

I principianti adotteranno con vantaggio la presa «unica», detta anche presa «continentale» corta, dato che permette tutti i colpi. Descrizione: la racchetta è tenuta esattamente davanti al corpo, incordatura perpendicolare al suolo. La mano che afferrerà il manico è posata piatta sull'incordatura. La si riporta ora in direzione del corpo fino davanti all'impugnatura. Siccome il manico in questo punto è assai sottile, la presa continentale permette di praticare tutti gli esercizi per principianti, sia di diritto sia di rovescio. Se l'allievo è abbastanza abile e se dispone di sufficiente forza, si raccomanda tuttavia che adatti la sua presa al colpo voluto (presa di colpo diritto, presa di colpo rovescio ecc.). Si troverà una descrizione delle diverse prese nell'opuscolo dell'AST «Pour devenir un bon joueur de tennis».

– *La presenza di spirito*

Dar prova di presenza di spirito vuol dire essere in grado di trarre il maggior profitto da una situazione. Questo è valido anche per i colpi. I migliori giocatori di tennis dispongono di una vasta gamma di colpi. Scegliendo quello che sarà il più efficace ad ogni palla e in una situazione data, danno prova di presenza di spirito. Questa qualità può essere migliorata, in primo luogo con l'aiuto di diverse serie di giochi nel corso dei quali si tratterà di risolvere un certo numero di problemi ben precisi.

Obiettivi parziali:

– *coordinazione: sguardo - racchetta - pallina*
– *colpire la pallina col centro della cordatura*
– *colpire la pallina a buona distanza dal corpo*
– *condizione primaria: lavoro ottimale delle gambe*

All'inizio il principiante incontra non poche difficoltà a trovare la buona distanza in rapporto alla pallina, poiché non è ancora in grado di stimare con precisione la lunghezza del braccio artificiale formato dalla racchetta. La presa «raccorciata», descritta in precedenza, gli permette di risolvere più rapidamente questo problema. Tramite una serie di esercizi preparatori e di giochi raggiungerà la coordinazione che deve esistere fra lo sguardo, la racchetta e la pallina.

– *Il senso del movimento*

Grazie alle serie di esercizi e di giochi, il principiante acquisisce ugualmente un senso del movimento sempre migliore o, in altri termini, un'*intelligenza motrice* appropriata (facoltà di reagire rapidamente e correttamente di fronte a una situazione nuova).

– *Giocare la pallina sopra la rete (colpo diritto, rovescio, volée)*

Apprendimento:
adottare dapprima un ritmo di gioco poco elevato e imprimere alla pallina una *traiettoria*

Giocare in modo differenziato, cioè ricorrere costantemente al colpo che, pur restando economico e adattato alla situazione, sarà il più efficace.

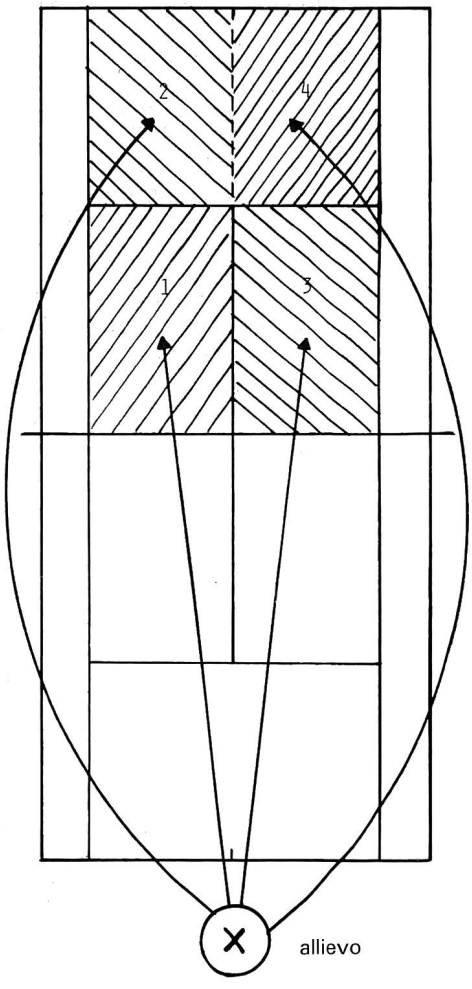
Osservazione importante:

appena possibile il principiante deve imparare a riprendere le palline che gli sono servite o lanciate in modo variato (corte, lunghe, alte, basse, lente, rapide ecc.). A poco a poco, l'esperienza (intelligenza motrice) gli permetterà di scegliere, fra tutte le forme di reazione possibili, la migliore e la più suscettibile per aver successo nei confronti dell'avversario.

sicura e bene arrotondata sopra la rete (colpire la pallina dal basso in alto).
Le differenti serie di esercizi dei gruppi 1 e 2 si prestano particolarmente bene per raggiungere gli obiettivi parziali descritti sopra.

– *Direzione impressa alla pallina*

Appena il principiante è in grado di giocare, sopra la rete, a un ritmo regolare e imprimendo alla pallina una traiettoria sicura e ben arrotondata, deve provare a «piazzare» i suoi colpi: pallina corta, lunga, a sinistra, a destra ecc. Può allora affrontare il test dei quattro settori.
Durante questa fase d'apprendimento, il principiante dev'essere confrontato, sotto una forma adeguata, all'*obiettivo principale* di ogni giocatore di tennis:



1. Breve a sinistra
2. Lunga a sinistra
3. Breve a destra
4. Lunga a destra

Stabilizzazione - Variabilità
(consolidazione - diversità)

Per quanto concerne lo svolgimento dei movimenti, cerchiamo di raggiungere il più vicino possibile la forma ideale, forma che utilizziamo allora come esempio di base. In seguito è facile farne derivare tutti gli altri movimenti analoghi con una semplice modificazione adattata alle nuove situazioni. Tuttavia, affinché la cosa sia possibile, conviene evitare ogni forma d'esercizio stereotipata (movimento o gesto che si ripetono all'infinito in modo identico). Esempi: variare il ritmo e la traiettoria della presa di slancio, adattare la posizione del corpo, dosare l'utilizzazione della forza, colpo sul posto o in movimento ecc.
L'insegnamento deve tener conto di quattro gruppi d'esercizi se vuol pretendere di procurare agli allievi sicurezza e stabilità, evitando così falsi automatismi:

1. Esercizi senza cambiamenti di condizioni esterne

Il maestro e il partner lanciano o giocano le palline in modo identico. Il movimento si stabilizza. Un movimento tipo si forma, suscettibile tuttavia d'essere costantemente modificato. Il comportamento adattato alla situazione non deve «cristallizzarsi».

2. Esercizi differenziati

Il maestro e il partner servono delle palline in modo irregolare, l'allievo le rinvia in modo uniforme.

3. Servizio uniforme, rinvio differenziato

Il maestro e il partner servono delle palline in modo uniforme, ma il rinvio è differenziato.

4. Servizio differenziato, rinvio conforme alla situazione (per progrediti)

Il maestro e il partner servono in modo differenziato, l'allievo rinvia conformemente alla situazione.

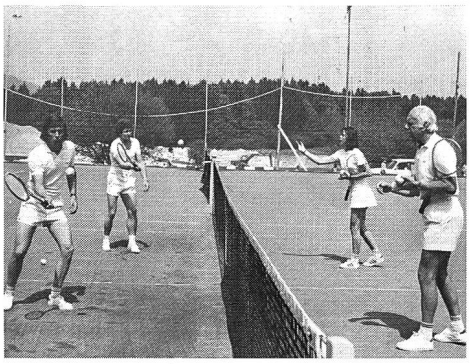
Scopo del gruppo di esercizi 1:

consolidazione grazie a un allenamento intenso e della stessa natura.

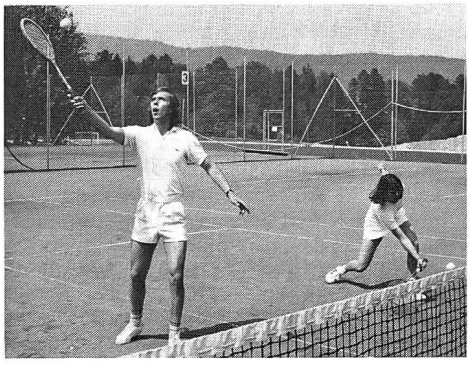
Scopi dei gruppi di esercizi e d'allenamento 2–4:

Diversità, mobilità maggiorata (grande scioltezza o flessibilità relativa all'utilizzazione degli automatismi del movimento). Questo procedimento porta il nome d'«allenamento di relazione» (Widmer).

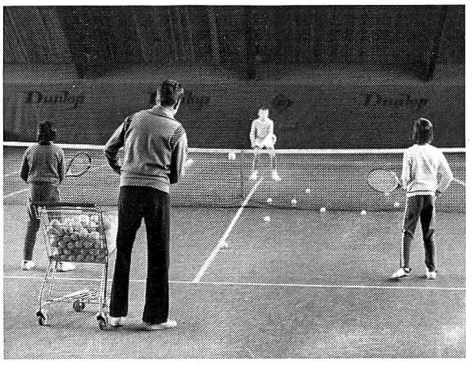
Durante le differenti fasi d'apprendimento e d'allenamento, si ottiene un effetto ottimale se si riesce a mescolare in modo giudizioso gli esercizi di questi quattro diversi gruppi.



Il maestro serve delle palline in modo uniforme facendo descrivere un leggero arco di cerchio. L'allievo rinvia in volée nella mano del maestro.



Il maestro serve delle volée in modo irregolare. L'allievo deve provare a rinviarle in dolcezza nella mano del maestro. Si può ugualmente combinare questo esercizio con uno o l'altro del gruppo 4: l'allievo rinvia conformemente alla situazione.



L'allenatore mette la palline in gioco. I due partner variano i colpi il più possibile. L'allievo (sul fondo) deve cercare di rinviare ogni pallina.

Le istruzioni nell'insegnamento del tennis

Nell'insegnamento del tennis riconosciamo tre fasi:

1. le istruzioni date prima dell'esecuzione
2. le istruzioni date durante l'esecuzione
3. le istruzioni date dopo l'esecuzione

Istruzioni date prima dell'esecuzione

S'impiegano soprattutto mezzi pedagogici verbali e visivi. In questa fase tutti i mezzi metodologici mirano a dare all'allievo un'immagine chiara del comportamento che deve imparare ad adottare durante l'apprendimento della tecnica o della pratica dello sport (Cratty). Per esempio, colui che dispone di nozioni teoriche precise sullo svolgimento del movimento del servizio imparerà più velocemente questo colpo che non chi cercherà d'ispirarsi a ciò che non ha visto o capito solo a metà.
Secondo Cratty le istruzioni possono classificarsi secondo i sensi ai quali fanno appello. Possiamo dunque distinguere:

- le istruzioni verbali diversificate
- le istruzioni visive (dimostrazione, film, video, foto-sequenze, schizzi di movimenti ecc.)
- gli esercizi di movimento, in funzione delle differenti proprietà del movimento, quali ritmo, dinamica, fluidità, armonia ecc.
- la combinazione di queste diverse forme: motorie e visive, visive e verbali, motorie e verbali, come pure motorie, visive e verbali.

Numerosi studi sono già stati fatti per determinare l'efficacia di un genere di formazione nei confronti di un altro durante l'apprendimento dell'automazione dei movimenti o degli atti. Esistono solo pochi studi specifici consacrati al tennis: la maggior parte delle nostre conoscenze sono di natura empirica, cioè basate sull'esperienza.

Da notare che la combinazione di diversi mezzi didattici fornisce i risultati migliori.

La retroazione (feedback)

Con questo termine intendiamo l'informazione sulla qualità del movimento eseguito.
Distinguiamo:

Il feedback interno:
informazione in ritorno tramite il senso cinestetico (sensazione del movimento).
L'allievo stesso stabilisce quel che è corretto o meno (autocontrollo).

Il feedback esterno:
controllo esterno della materia imparata e della prestazione (per esempio: osservazione e correzione di errori da parte del professore).
Per evitare l'apparizione di cattivi movimenti, e per facilitare e accelerare il processo d'apprendimento, occorre verificare spesso i movimenti e correggere subito gli errori commessi.

Questo può avvenire:

- da parte del professore o monitore di tennis
- da parte dei candidati
- con l'aiuto di mezzi ausiliari che permettano di determinare personalmente i risultati della materia imparata.

L'assimilazione dell'informazione

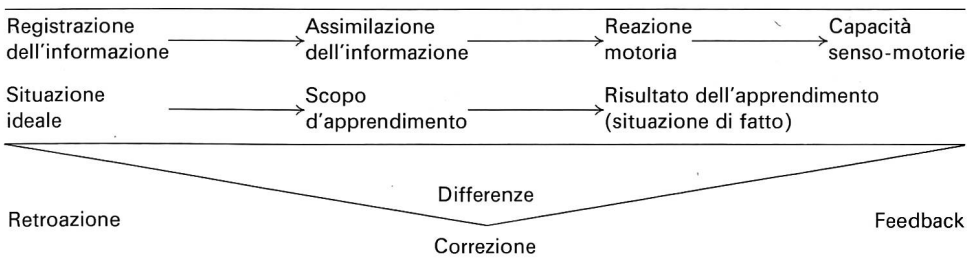
I processi d'apprendimento motorio possono essere avvantaggiati dall'analisi mentale dell'oggetto da imparare.
Ne fanno soprattutto parte le forme dell'*allenamento* mentale:

Allenamento tramite osservazione:
osservare più volte nei particolari lo svolgimento del movimento eseguito da un professore o da un buon giocatore.

Allenamento verbale:
assimilare le istruzioni date a voce e i principi concernenti i movimenti.

Allenamento mentale:
rappresentarsi coscientemente, a più riprese e in modo metodico, gli elementi d'acquisire. Esempio pratico: si visiona un film-anello sul servizio; si lascia agire queste serie d'immagini e, dopo aver chiuso gli occhi, si cerca di immaginare lo svolgimento del movimento. La visione del film-anello e, alternativamente, la sua riproduzione mentale permettono di migliorare sensibilmente la rappresentazione del movimento.
L'efficacia delle tecniche mentali d'allenamento dipende essenzialmente dal genere di lezione e svolgimento dell'allenamento. Anche in questo caso, è il metodo combinato, cioè l'applicazione alternativa di tecniche d'allenamento pratiche e mentali, ad essere più efficace. Tuttavia l'applicazione di tecniche mentali d'allenamento esige un minimo di esperienze pratiche.
Ogni monitore può constatare a più riprese l'importanza della combinazione dei mezzi d'istruzione nel tennis. L'enorme progresso di questo sport spiega il fatto che, disgraziatamente, troppi principianti cominciano a giocare senz'essere guidati in modo appropriato oppure sono mal consigliati. Un giorno si renderanno conto che hanno assimilato una serie di movimenti inadeguati che impedisce loro di progredire. A questo stadio cercheranno aiuto e consiglio presso il professore o il monitore di tennis, cercheranno di continuare sostenendosi su una tecnica errata oppure, scoraggiati, abbandoneranno rapidamente questo sport. In questo modo perdiamo ogni anno centinaia di adepti. Quelli che avranno ricorso ai consigli di un professore dovranno, se vogliono fare dei progressi reali, sottoporsi a un processo di correzione che esigerà molta pazienza e perseveranza sia da parte loro sia da parte del monitore. Per il fatto che è difficile correggere, nei nostri club dovremmo sforzarci di fornire la miglior base possibile a ogni principiante. Si approfitterà per integrare questo nuovo membro, ciò che risolverà automaticamente molti problemi: difficoltà di entrare in contatto con i membri anziani, trovare dei partner per esercitarsi e allenarsi ecc.

Ciclo del processo d'apprendimento



Istruzioni visive

(Esempio)

Vantaggi e inconvenienti delle serie d'immagini brevi

Le serie d'immagini brevi hanno il difetto di non mostrare particolari importanti dello svolgimento del movimento. Nella serie che presentiamo sotto, ad esempio, non si vede né la posizione di partenza né la fase d'estensione al momento in cui il giocatore colpisce la pallina. Per contro, queste brevi serie costringono l'osservatore a studiare minuziosamente tutte le fasi presentate, affinché possa immaginare i collegamenti fra le diverse immagini. Le serie brevi incitano dunque non solo a consumare, ma ugualmente a riflettere.

Al servizio, è possibile giocare delle palline rapide, piazzate o con un tale effetto che l'avversario fa fatica a rinviarla a causa della stima difficile della traiettoria e del rimbalzo. Non si trova da nessuna parte nel tennis tanti stili differenti come nel servizio. In particolare la preparazione sembra essere una fase che lascia grande libertà. A questo proposito basti pensare ai «mulinelli» di Roy Emerson.

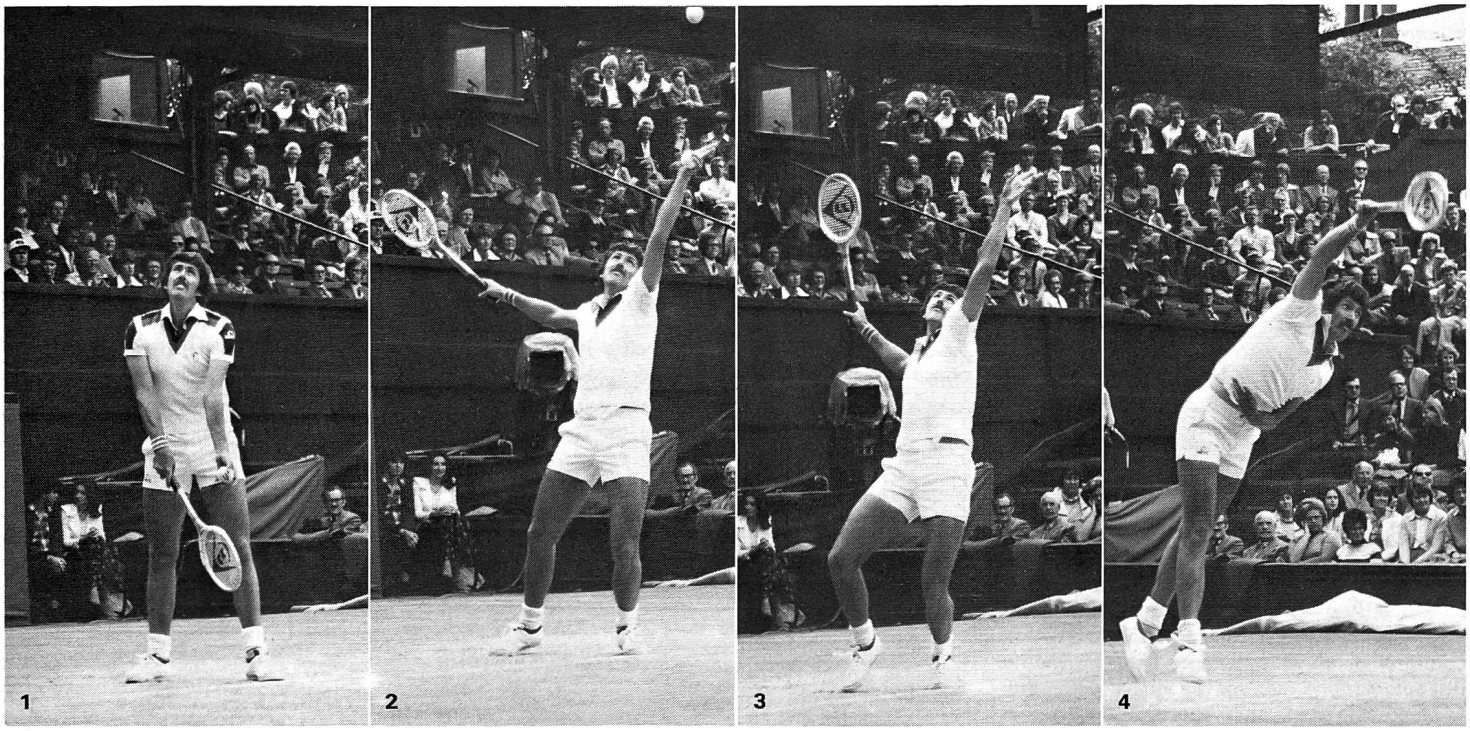
Phil Dent, il protagonista della nostra serie d'immagini, è stato campione d'Australia e di Francia junior. Ai campionati d'Australia del 1974 ha eliminato Borg ed è stato battuto solo in finale da Connors. Lo stesso anno a Wimbledon, ha perso nuovamente contro l'americano che doveva poi vincere il torneo. I due giocatori s'erano incontrati al terzo turno. Dopo un incontro molto equilibrato di oltre tre ore, Connors ha vinto di misura con 10:8 al quinto set. L'anno scorso ha di nuovo perso contro un americano, questa volta contro McEnroe, sempre in cinque set.

Foto 1: Dent assume una posizione assai larga dietro la linea di fondo, il peso del corpo è ripartito in modo uniforme sulle due gambe. Allargherà ora le braccia che sono abbassate in direzione della coscia della gamba sinistra. Tende il braccio sinistro obliquamente in alto, mentre il braccio destro è bilanciato in modo decontratto indietro in alto. La racchetta forma il prolungamento artificiale del braccio. Presa: presa di rovescio e presa lunga (indice leggermente allargato).

Foto 2: portando la raccetta verso indietro, Phil Dent porta il peso del corpo sulla gamba avanzata che è leggermente piegata. Accompagnando a lungo la pallina con il braccio sinistro, la spalla sinistra è rialzata (asse delle spalle molto inclinato). Dent piega il gomito destro nel momento in cui il braccio è circa all'orizzontale. La racchetta è girata di fianco.

Foto 3: Dent lascia cadere la racchetta dietro la testa per avviare il giro. La flessione del ginocchio è ancora più pronunciata, ciò che permette d'abbassare maggiormente il centro di gravità del corpo. L'asse delle spalle è sempre molto inclinato: spalla sinistra rialzata, spalla destra abbassata, tensione massima del tronco. Dent fissa la pallina con gli occhi in modo molto concentrato.

Foto 4: l'asse delle spalle è ora invertito (movimento di bilancia), la spalla destra è già stata proiettata in avanti e la pallina è stata colpita. La violenza del colpo porta il giocatore in una posizione molto avanzata e l'estensione esplosiva della gamba sinistra ha sollevato Dent dal suolo. Si vede molto bene l'ultimo «colpo» di polso che termina con una rotazione della mano verso l'esterno. Per evitare una rotazione troppo forte, Dent ripiega il braccio sinistro verso lo stomaco e, come fanno gli altri buoni giocatori, segue la pallina con lo sguardo.



Istruzioni date durante l'esecuzione

Le istruzioni date durante l'esecuzione dovrebbero avere un effetto incoraggiante e complementare. Chi esegue non deve in nessun caso essere sviato dal modello di movimento o di azione previsti. Si forniranno soprattutto consigli in merito al modo d'evitare errori o di sopprimerli. Queste direttive sono essenzialmente verbali, dunque acustiche.
I controlli del risultato avvengono mentre l'allievo è in azione a appartengono senza contrasto al settore della «formazione durante l'esecuzione».

Controllo del risultato

Secondo Schmidt, si può definire il successo nel gioco come la realizzazione della prestazione attesa. Quanto alla prestazione – riferendoci a Döbler e Schingnitz – la si può esaminare e controllare sotto gli aspetti fisici (condizione fisica), tecnico-motorio, psichica, tattica ed etica. Nel senso più largo del termine, il controllo del risultato si propone di recensire e d'interpretare qualitativamente e, nella misura del possibile, quantitativamente le diverse componenti e di trarre delle conclusioni per l'allenamento e la competizione.
Ci limiteremo in questa sede a trattare il settore tecnico-motorio.

Controllo della tecnica

Non è sempre facile riconoscere le qualità del movimento, i processi d'apprendimento motorio più efficaci e le azioni di gioco. Ogni controllo del risultato dovrebbe comprendere le seguenti possibilità:

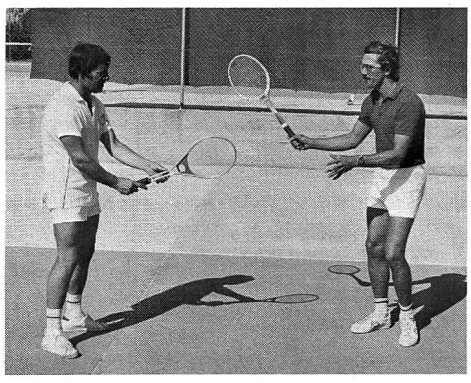
a) apprezzamento del professore (per semplificare chiamiamo professore: il professore di tennis, i monitori AST e G+S)
b) autocontrollo, come pure il parere dei compagni d'allenamento o di squadra
c) analisi di dettaglio con video-registrazioni, foto-sequenze, film ecc. (i diversi punti sono discussi dopo l'esecuzione).

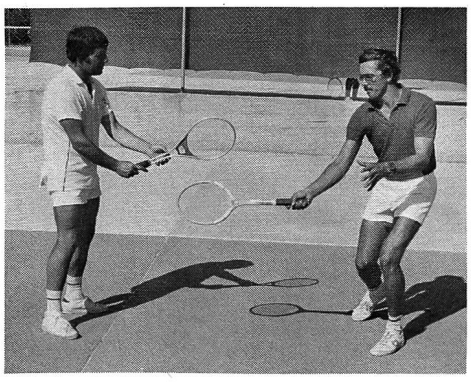
In merito al punto a):
il mezzo più semplice, e generalmente sufficiente, è il parere del professore. Costui saprà meglio apprezzare la qualità del movimento e scoprire le fonti di errore, tanto più grandi saranno le sue conoscenze tecniche e pedagogiche, oltre naturalmente all'esperienza.

In merito al punto b):
i giocatori devono imparare a controllarsi e correggersi personalmente e mutualmente. Occorre impiegare questo metodo specialmente durante esercizi a coppie nel quadro di un insegnamento per gruppi. Chi lancia non deve semplicemente lanciare la pallina come una macchina programmata senza accorgersi che il giocatore esercita un errore durante dei minuti o che adatta in modo errato il suo gioco alla situazione. Dato che gli allievi, e in particolare i principianti, hanno una nozione ancora rudimentale dei movimenti e degli spostamenti, bisogna che il professore dia delle direttive precise per ogni esercizio. Esempio: durante l'allenamento del colpo diritto, il compagno deve innanzitutto badare alla preparazione precoce del movimento di chi esegue (giro più o meno grande ecc.). Il compagno deve concentrarsi al massimo su due controlli principali. Tocca al maestro, che si sposta da un allievo all'altro, fornire direttive particolari a ogni coppia di giocatori. I principali punti da correggere variano infatti a seconda delle persone. Quando il partner avrà imparato a osservare scientemente il suo compagno, ne risulterà automaticamente un effetto retroattivo. Chi esegue penserà in seguito più facilmente ai particolari che doveva correggere in precedenza presso il suo partner.
Incaricando il partner o il lanciatore di osservare e di correggere chi esegue, si realizzano i quattro punti seguenti:

1. impara a osservare e ad apprezzare
2. comprende meglio la materia
3. il ruolo di lanciatore diventa più interessante
4. più i progressi del giocatore sono rapidi, più ciò inciterà il partner a fare altrettanto (stimolo reciproco).

In merito al punto c):
la video-registrazione, le foto-sequenze e il film danno all'allievo un'immagine concreta del suo movimento e del suo modo di giocare. Questi mezzi visivi sono assolutamente obiettivi e possono essere rivisti, il che rappresenta un altro vantaggio. Le fonti d'errore possono ancor meglio essere svelate grazie al rallentatore o alla possibilità di bloccare l'immagine. Tuttavia devono essere ben commentate dal professore. Questi metodi sono comunque limitati dal fattore tempo; non bisognerebbe quindi farvi ricorso troppo spesso.





Esercizio correttivo metodologico per chi esegue un giro troppo grande. L'allievo descrive un giro ellissoidale attorno alla testa della racchetta che gli tende il suo partner. Si evità così i mulinelli che portano spesso al movimento «a cucchiaio».

Le istruzioni date dopo l'esecuzione

Le istruzioni date dopo l'esecuzione del movimento indicano all'allievo qual è il suo grado di riuscita o d'insuccesso. L'immediatezza e la chiarezza di questa informazione sembrano ripercuotersi positivamente e direttamente sul successo di prove successive. I mezzi d'istruzione sono in larga misura gli stessi come per l'istruzione prima dell'esecuzione: visivi e verbali.
Il settore dell'*osservazione e della correzione degli errori* assume un'importanza capitale a livello dei mezzi pedagogici.

Principi dell'osservazione degli errori

Prima di affrontare l'osservazione degli errori propriamente detta, ricordiamo il processo d'apprendimento motorio. Secondo Meinel esso si svolge in tre fasi:

1. Acquisizione dello svolgimento di base nella sua forma primitiva: coordinazione grezza del movimento semplificato
2. Correzione, perfezionamento e classificazione: coordinazione affinata del movimento
3. Rafforzamento e adattamento a condizioni che cambiano: stabilizzazione dei diversi modelli di movimento, adattamento a diverse situazioni.

Quale scopo vogliamo raggiungere con la correzione?

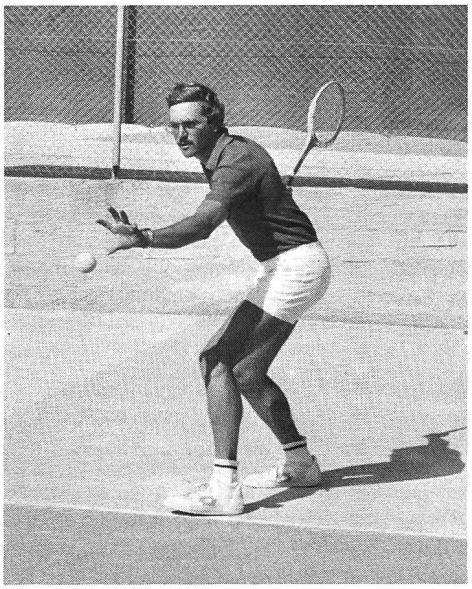
- con mezzi appropriati vogliamo evitare, a ogni livello d'apprendimento, l'infiltrazione di errori di movimento che rechino pregiudizio all'efficacia del colpo
- gli errori devono essere eliminati prima che diventino un'abitudine
- occorre impedire che l'allievo si lasci prendere dalla noncuranza, dalla pigrizia e dalla mancanza di concentrazione. Vogliamo migliorare la *qualità del movimento* con diverse misure.

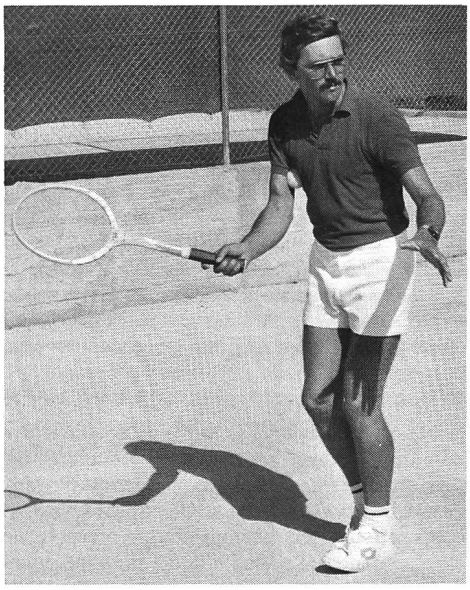
Mezzi per correggere i movimenti

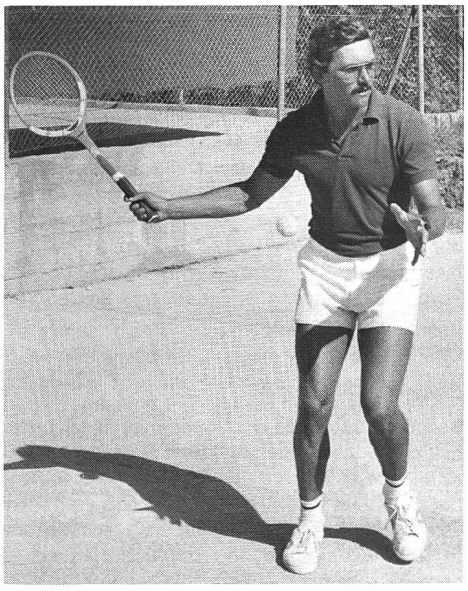
- verbali (consigli dati oralmente)
- visivi e audiovisivi (immagini, film, video-registrazioni)
- metodologici (per esempio con esercizi correttivi)

Esempi di esercizi correttivi

L'allievo che gira il corpo troppo presto a sinistra deve, dapprima, restare in questa posi-





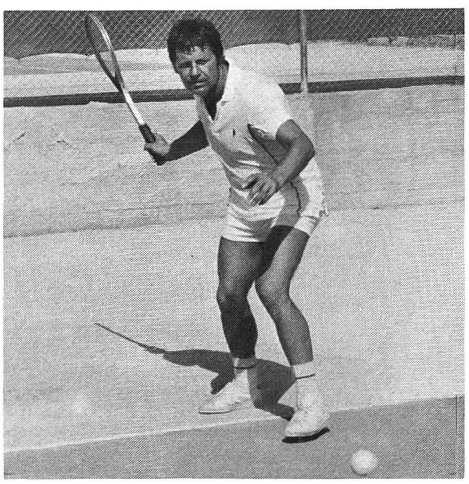


zione e prendere la pallina con la mano. In una seconda fase, deve cercare di portare la racchetta nella mano avanzata. Si evita così quest'errore (foto in alto a sinistra).
L'allievo che esagera la preparazione del colpo (presa di slancio troppo grande) deve infilarsi una pallina sotto l'ascella. La pallina deve cadere solo quando la racchetta è portata indietro per preparare il colpo (foto in alto, al centro e a destra).
Il *controllo esterno* del professore assume un grande ruolo, allo stesso titolo dell'*auto-controllo*. Dobbiamo incitare – obbligare – i nostri allievi a osservarsi e a correggersi fra di loro.

Altri punti da osservare

- non prendere la «forma ideale» come sola referenza (con forma ideale s'intende uno svolgimento di movimento o un'azione economica e adattata ottimamente alla situazione). Nei giocatori con uno stile eterodosso, occorre prendere in considerazione soprattutto l'efficacia dei colpi. Per contro, i bambini e i principianti dovrebbero essere formati cercando di avvicinarsi il più possibile alla «forma ideale», senza tuttavia «spezzare» le loro individualità.
- tener conto delle aspirazioni personali dell'allievo. Un giocatore «da diporto», per esempio, ha raramente l'ambizione di diventare un giocatore modello. Si tratta, in questi casi, di trarre il meglio delle sue possibilità. Occorrerà evitare grandi modificazioni in questo giocatore.
- osservare ogni giocatore da più lati prima di correggerlo.
- correggere un solo errore essenziale per volta: procedere a una nuova correzione solo quando l'errore precedente è sparito.
  Succede spesso che errori secondari si correggano da soli dopo la correzione dell'errore principale.
- *Nella correzione, evitare l'errore essenziale consistente in un'osservazione superficiale che si traduce con una correzione imprecisa e data con troppa poca cura.*

Sistema d'osservazione per un'analisi formale degli errori



L'allievo prepara molto bene il suo colpo facendo un passo in avanti verso la pallina (step in).

Svolgimento del movimento:

1. Presa
2. Gioco di gambe
3. Asse del corpo e delle spalle
4. Movimento di preparazione e fase di presa di slancio
5. Istante dell'impatto e fine del movimento
6. «Copertura» del terreno

Qualità del movimento:

1. Elasticità motrice (condizionata da un impegno dosato del muscolo)
2. Dinamica motrice
3. Coordinazione generale (ritmo del movimento, la sua fluidità, la sua armonia, il suo timing).

Bibliografia

Brechbühl, J.: Tennis von A–Z, Anfänger und Fortgeschrittene. Derendingen, Verlag Habegger, 1977.

Cratty, B. J.: Motorisches Lernen und Bewegungsverhalten. Frankfurt am Main, Verlag Limpert, 1975.

Egger, K.: Lernübertragungen in der Sportpädagogik. Bildungstheoretische, methodologische und lernpsychologische Aspekte des Transferproblems im Sportunterricht. Basel, Verlag Birkhäuser, 1975 - Wissenschaftliche Schriftenreihe des Forschungsinstitutes der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen, Band 8.

Kröner, S.: Tennis lernen und spielen. Schorndorf bei Stuttgart, Verlag Hofmann, 1974. - Schriftenreihe zur Praxis der Leibeserziehung und des Sports, Band 78.

Lexikon für Tennisfreunde. Luzern/Frankfurt am Main, Verlag C. J. Bucher AG, 1977.

Meinel, K.: Bewegungslehre, Berlin, 1962.

Röthig, P.: Arbeitsbogen zum Unterrichtsfilm «Bewegungsqualitäten – Bewegungseigenschaften». Frankfurt am Main, Verlag Limpert, o. J.