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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 5

Artikel: Le capacità coordinative del tennista

Autor: Meierhofer, Ernst

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999981

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: 05.12.2025

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

Le capacità coordinative del tennista

di Ernst Meierhofer, capodisciplina tennis, SFGS

Si tratta delle nozioni acquisite nel campo dei fattori della condizione fisica che servono da base ai principi d'allenamento tali conosciuti oggigiorno. Ovvio affermare che si cerca costantemente di perfezionarli. Negli ultimi tempi si è analizzato soprattutto l'agilità e l'abilità, essendo questi due elementi delle qualità molto importanti delle «capacità coordinative dei movimenti» applicate nelle diverse discipline sportive. Sarà il «fil rouge» delle prossime edizioni. *(red.)*

Per giocarlo bene, il tennis esige dai suoi praticanti un elevato livello di padronanza di questi due fattori di condizione fisica, d'altronde imparentati, che sono l'agilità e l'abilità. L'una e l'altra, infatti, entrano largamente in linea di conto nell'acquisizione di una tecnica di colpi la cui varietà e sottigliezza devono adattarsi a ogni situazione. Non c'è nulla di nuovo in tutto questo, a meno che — e la cosa non manca d'interesse — gli sforzi intrapresi per rendere più efficace l'apprendimento e l'allenamento sono sfociati in un marcato spostamento, a una modificazione persino, di principali centri d'interesse.

1. Dal movimento «formale» al movimento «funzionale»

Il movimento che prepara ed esegue un colpo e la pallina colpita mirano un comune obiettivo. Questo sarà raggiunto a condizione che il movimento è il più perfetto possibile nel suo svolgimento.

2. Acquisizione precoce dell'abilità

Sin dall'inizio dell'apprendimento, conviene favorire, accanto al lavoro tecnico propriamente detto, l'acquisizione dell'abilità tramite giochi e forme d'allenamento che richiedono abilità.

3. Il tennis adattato a una data situazione

I progressi registrati durante l'apprendimento dipendono in buona parte dalla sempre maggiore precisione con la quale sono adattati sia all'arrivo della pallina sia allo scopo da raggiungere.

Gli elementi appena citati vanno tutti nel senso dell'agilità e dell'abilità!

Dall'agilità/abilità alle capacità di coordinazione dei movimenti

S'intende generalmente l'agilità/abilità, detta pure «destrezza», alla padronanza del corpo. In altri termini: si tratta di raggingere rapidamente e il meglio possibile compiti motori che possono presentarsi. Questa nozione raggruppa tuttavia i movimenti più disparati: un'imprevista smorzata di palla e ben dosata, per esempio, oppure un tuffo seguito da un ribaltamento abile e pieno d'agilità. Ma il rigore vuole che si ricerchi una definizione più precisa per definire il soggetto, soprattutto quando si tratta d'insegnare ai giovani.

Le minuziose osservazioni fatte nel campo dell'agilità e dell'abilità hanno permesso di definire cinque aspetti, o settori differenti. Gli specialisti dei principi e della pratica dell'allenamento li riuniscono sotto la nozione di «capacità» di coordinazione dei movimenti».

Capacità di coordinazione generale

Cosa s'intende con «capacità di coordinazione dei movimenti»

Consideriamo come acquisita che una «capacità» caratterizzi la facoltà necessaria al compimento di una prestazione o di un insieme di prestazioni. Si tratta dunque di una condizione potenziale. In quest'ottica, le capacità coordinative permettono d'avviare, d'orientare il movimento in funzione di un processo ben definito. Parzialmente astratte, queste capacità si concretizzano solo nello svolgimento del movimento propriamente detto.
La facoltà di coordinazione concerne essenzialmente tre aspetti:
- la padronanza di un movimento
- l'adattamento a condizioni mutevoli
- l'elaborazione e la messa a punto di soluzioni (apprendimento).

La formazione sistematica di sportivi in materia, necessita una ripartizione bene ordinata, come nel caso dei fattori di condizione fisica. La creazione di un sistema non giunge solo dalla teoria. È d'altronde più vero quando si tratta di stabilire in modo orientato e sistematico le diverse tappe del processo d'allenamento. Come già detto, le capacità coordinative possono dunque concernere cinque diversi aspetti:

La differenziazione

Questa capacità permette di esaminare (differenziare), in una situazione di gioco, le informazioni sensoriali ricevute in funzione della loro importanza, e di adattare, di conseguenza, la risposta motoria personale. Esempi:
- adattamento della lunghezza, del piazzamento, dell'altezza, dell'effetto, del dosaggio
- alternanza tra i pallonetti e le smorzate
- pallina spedita in top-spin di colpo dritto di un giocatore su un rovescio dell'altro che torna che ritorna di rovescio in slice difensivo.

La reazione

È la capcità che permette di registrare rapidamente le informazioni più importanti e di rispondere motoriamente in modo appropriato. Esempi:
- servizio - ritorno
- Big-Game
- tutte le situazioni di gioco suscettibili di sorprendere l'avversario tramite smorzata, pallonetto, passante, schiacciata ecc.

Capacità di reazione

L'equilibrio

Si tratta della capacità che permette sia di mantenere l'equilibrio, sia di ritrovarlo rapidamente se compromesso (cambiamento di direzione, salto per la schiacciata, caduta ecc.). Nel tennis, in situazioni «limite» soprattutto, affinchè un colpo possa essere eseguito con padronanza e in modo efficace, è indispensabile che risulti da un movimento bene equilibrato.

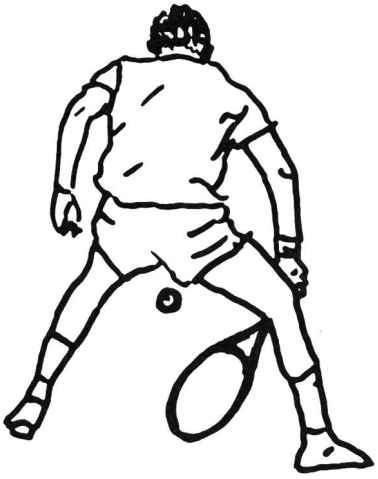
L'orientamento

Questa capacità permette d'orientarsi e d'adattarsi nella complessità delle posizioni (spazio) e dei movimenti (tempo), e di adattarsi in conseguenza. Essa è strettamente legata all'anticipazione. Esempi:
- calcolare la traiettoria della pallina giocata dall'avversario, mantenere il senso del posto e della direzione sulla superficie di gioco, osservare l'avversario, tutto ciò per trovare il colpo giusto di risposta
- il «doppio» esige un pronunciato senso d'orientamento in ragione dei costanti cambiamenti di situazione, e soprattutto inattesi, che lo caratterizzano, e del continuo spostamento dei quattro giocatori.

Il ritmo

Questa è la capacità di realizzare e d'accentuare un movimento in modo ritmato o di percepire un dato ritmo. Esempi:
- concatenamento ben ritmato delle diverse fasi del servizio
- adattamento ritmato di tutti i colpi che possono succedersi nel corso di uno scambio
- adattamento del ritmo dei movimenti di ripresa di palline a effetto (liftate, chop).

Capacità di reazione

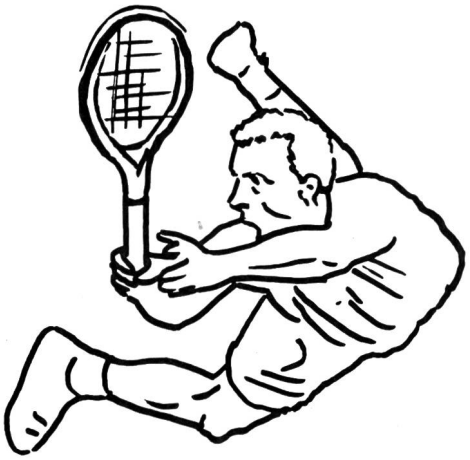


Capacità d'orientamento

Capacità di ritmizzazione

Il tennis e la coordinazione dei movimenti

Dopo averli enumerati e definiti, si tratta ora di precisare quali sono, fra i cinque settori delle capacità coordinative, quelli più strettamente legati al tennis. Se si chiedesse di porli in ordine d'importanza decrescente, avremmo sensibili differenze da un monitore all'altro, dato che la valutazione di questi aspetti dipende, in parte, dal valore di un giocatore e dalla sua età. Ecco, come base di riflessione e di discussione, due esempi soggettivi concernenti l'apprendimento per il primo e l'allenamento d'alto livello per il secondo:



Apprendimento (iniziazione, perfezionamento)	**Alto livello** (allenamento)
1. Differenziazione	1. Differenziazione
2. Ritmo	2. Reazione
3. Equilibrio	3. Equilibrio
4. Reazione	4. Orientamento
5. Orientamento	5. Ritmo

L'allenamento di diversi aspetti della coordinazione dei movimenti

Quando si chiede a un monitore di lavorare le capacità coordinative dei giovani che gli sono affidati, ciò non significa che deve scombussolare il suo programma d'esercizi.
Ognuno di questi, che concerni la tattica o la tecnica, comporta una parte direttamente o indirettamentre in relazione con l'uno o l'altro degli aspetti in questione. È sufficiente saperlo e porre gli accenti di conseguenza, per esempio durante le seguenti azioni:
- messa in gioco (distribuzione)
- scopo da raggiungere
- lunghezza
- altezza
- direzione
- effetto
- dosaggio.

Il grado d'intensità del lavoro e la distribuzione supplementari possono allargare il ventaglio delle possibilità.
Esempi: aumentare la rapidità dei passi e la precisione dell'appostamento; eseguire una rotazione completa su sé stessi, toccare un oggetto, colpire la pallina in sospensione, correndo a ritroso ecc.

Esercizi pratici destinati ai diversi gradi di capacità

Differenziazione

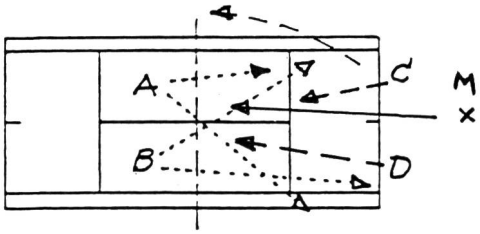
a. Giocare con palline in gommapiuma e normali mescolate
b. Ritornare le palline messe in gioco in modo variato
c. Giocare cercando di toccare diversi bersagli
d. Organizzare piccoli incontri sull'area di servizio, ponendo l'accento sull'appostamento, l'effetto, il cambiamento di ritmo.

Reazione

a. Allenare la volata, a tutti i gradi
b. Allenare la risposta al servizio, a tutti i gradi
c. A coppie, a rete, allenare la volata → introdurre a sorpresa pallonetti di volata → schiacciate facili ecc.
d. In doppio: allenare i colpi vincenti in modo intenso; il monitore mette immediatamente una nuova pallina in gioco, in modo che il movimento non si fermi.
Stesso esercizio, ma i quattro giocatori sono a rete. *Attenzione:* l'errore inibisce la prospettiva di un colpo vincente!

Equilibrio

a. Eseguire, sulla superficie di servizio, differenti forme d'esercizi su una gamba



b. Inviare la pallina in modo tale che l'allievo debba incessantemente cambiare direzione, ciò che l'obbliga a risolvere problemi d'equilibrio (aggiungere eventualmente un compito supplementare, come: «eseguire un giro su sé stessi» ecc.)
c. Eseguire schiacciate difficili in salto
d. D'inverno, in una palestra di condizione fisica: due giocatori si tengono in equilibrio su una panchina svedese e si passano la pallina in volata; aumentare la difficoltà capovolgendo la panchina o allungando la distanza.

Orientamento

a. Procedere a scambi sulla superficie di servizio effettuando una rotazione completa su sé stessi dopo ogni colpo; aumentare la difficoltà raccorciando la distanza, giocando più velocemente o migliorando la precisione dell'appostamento
b. Giocare con 2 o 3 palline
c. Organizzare una partita applicando le regole del «tennistavolo in doppio», con una sola racchetta per coppia (passarla al compagno dopo ogni colpo)
d. Allenare il doppio: i 4 giocatori sono a rete; la pallina vien messa in gioco in pallonetto, poi lo scambio prosegue normalmente fino al punto!

Ritmo

a. Mettere regolarmente la pallina in gioco (eventualmente con la macchina lanciapalle); l'allievo ritorna le palline alternando colpi lenti, normali, rapidi
b. L'eco: «A», al momento della ripresa, imprime un ritmo «rimbalzo-colpo» che «B» cercherà di ripetere fedelmente al momento della sua risposta
c. Il servizio: ricercare un proprio ritmo secondo le seguenti tre forme:
   - alzare le due braccia simultaneamente
   - alzare dapprima il braccio che colpirà
   - alzare dapprima il braccio che lancia
d. Schiacciata al ritmo di due tempi:
   - alzare le due braccia per la via più diretta — inserire un breve arresto prima di collegare il secondo movimento
   - concludere l'azione colpendo vigorosamente la pallina
   - oppure: procedere all'esecuzione armoniosa e ben collegata del movimento della schiacciata pre-

ceduto da una preparazione relativamente ampia (come per il servizio)

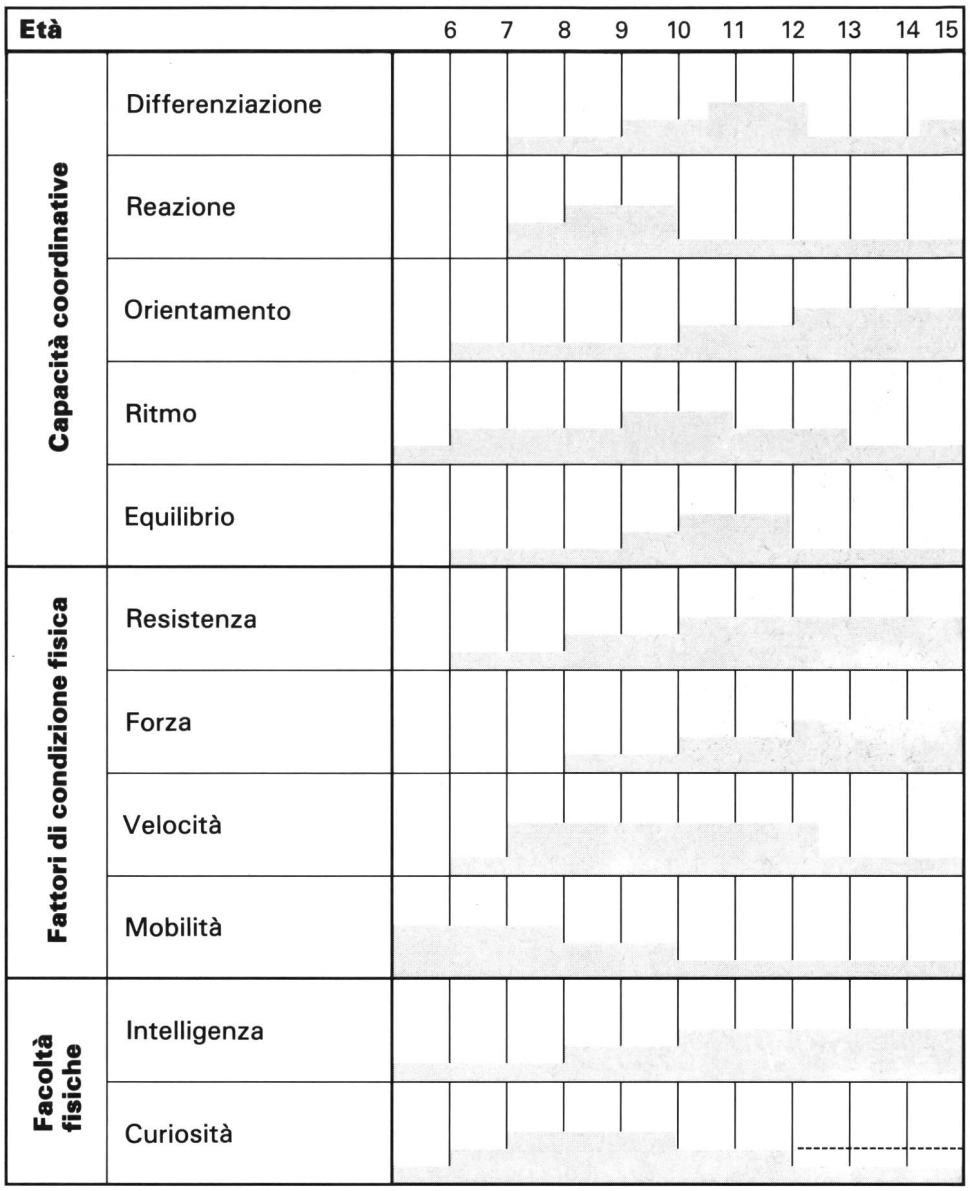
È chiaro che numerosi esercizi d'allenamento da noi ben conosciuti, comportano simultaneamente numerosi settori delle capacità coordinative. Eccone un esempio caratteristico:

Big Games/riprendere un pallonetto (in colonna)

Il monitore, o un buon giocatore, invia la pallina dal lato di ritorno di servizio; se c'è errore, interrompe l'esercizio mettendo in gioco, a mano, una nuova pallina.
Svolgimento dell'esercizio: servizio → attacco e prima volata → seconda volata a rete → schiacciata seguita da partenza in direzione della rete → toccarla con la racchetta → ritornare per riprendere in pallonetto → se tutte queste fasi riescono continuare a giocare normalmente.

L'età migliore

È risaputo che le capacità coordinative possono essere allenate e devono essere sviluppate molto presto; ciò in relazione allo sviluppo relativamente precoce del sistema nervoso. L'età ideale per il miglioramento delle capacità coordinative si situa tra i 9 e i 12 anni, e anche prima per quanto concerne la capacità di reazione. Occorre quindi prestare molta attenzione allo sviluppo della coordinazione soprattutto con adolescenti sotto i 12 anni. Per un processo d'allenamento a lunga scadenza si terrà quindi presente il seguente principio: capacità coordinative acquisite in bassa età faciliteranno in seguito l'allenamento tecnico, tattico e di condizione fisica.



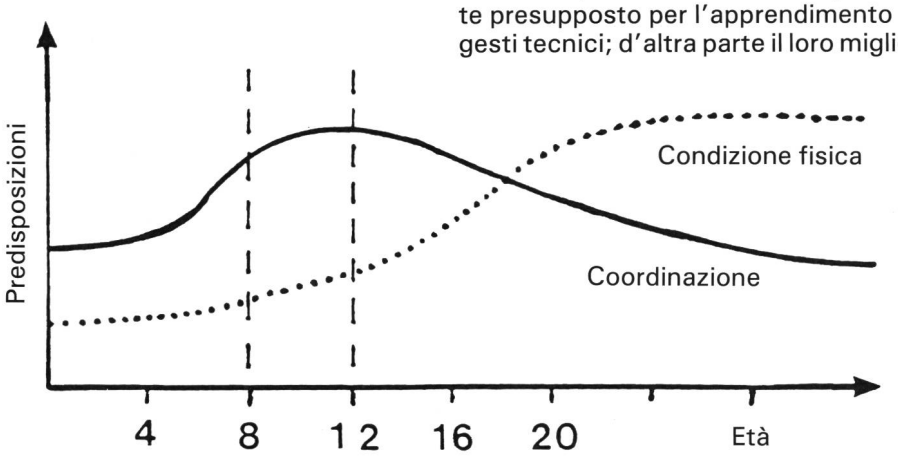
Secondo Martin (1982)

Più il volume è importante, più l'attitudine a imparare e ad allenarsi è grande.

Le capacità coordinative e la tecnica

Le capacità coordinative sono in stretto rapporto con le abilità tecniche. Sotto certi aspetti esse sono un importante presupposto per l'apprendimento di gesti tecnici; d'altra parte il loro miglioramento è strettamente collegato con l'allenamento tecnico. Le capacità coordinative sono quindi meno scopo a sé stante che base dell'allenamento tecnico e tattico; il loro sviluppo è strettamente connesso alla concezione dell'allenamento tecnico (soprattutto nell'infanzia).
Le capacità coordinative possono essere sviluppate e perfezionate solo tramite corrispondenti esercizi, cioé sollecitandole realmente.
È importante notare che non bisogna necessariamente inventare nuovi esercizi e nuovi metodi per migliorare le capacità coordinative: meglio, al contrario, utilizzare quanto esiste, interpretandolo differentemente. □

Evoluzione delle predisposizioni



Conseguenze: facendo appello alle predisposizioni di un allievo al buon momento si assicura al meglio lo sviluppo generale delle sue facoltà.

Bibliografia:

Hasler Hansruedi: Le capacità coordinative, programma CC 1988
Mühlethaler Urs: La capacité de coordination du handballeur, MACOLIN (fr.) 8/1987