

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin
Band: 48 (1991)
Heft: 4

Artikel: Tennis : percepire, decidere
Autor: Hasler, Hansruedi / Meier, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999494>

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: 30.04.2026

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

Tennis: percepire - decidere

In ogni incontro di tennis bisogna

- orientarsi
- decidersi
- controllare
- valutare

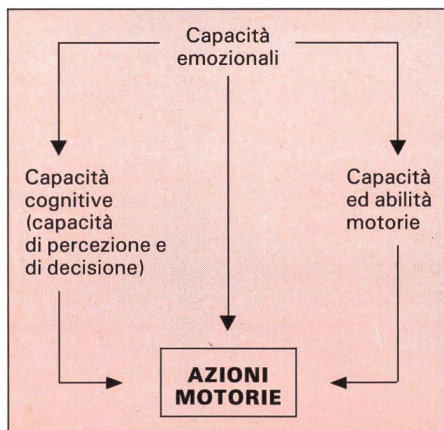
di Hansruedi Hasler, Istituto di ricerca della SFSM e Marcel Meier, capo-disciplina Tennis

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 fissaremo 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

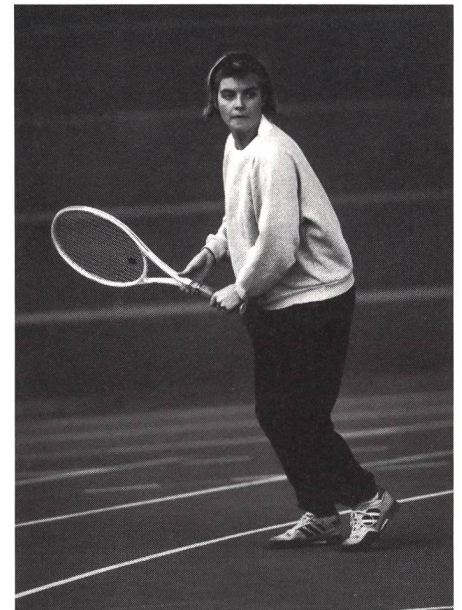
Sulla base delle informazioni raccolte, il giocatore prende delle decisioni preliminari e prepara la risposta motoria. Anche in questa fase le percezioni assumono un ruolo fondamentale.

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

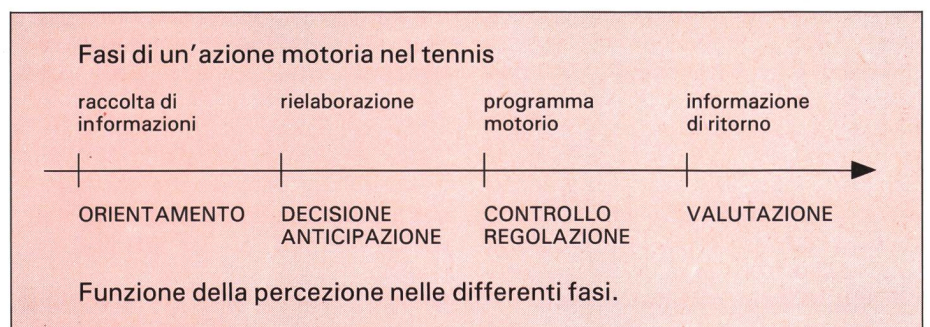
Nell'ultima fase d'azione, il giocatore giudica l'efficacia del suo corpo. La percezione fornisce i dati richiesti (p.es.: lunghezza, direzione e velocità della pallina). I processi di valutazione si trasformano progressivamente in processi di orientamento.



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)



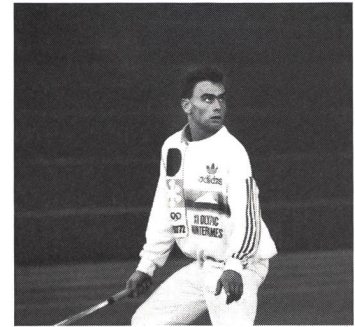
Allenamento della percezione

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).

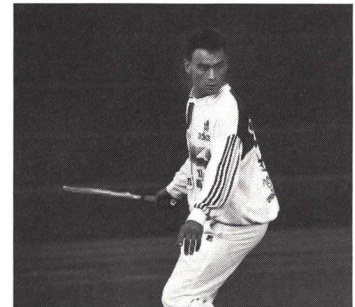


Rielaborazione delle informazioni

→ decidersi

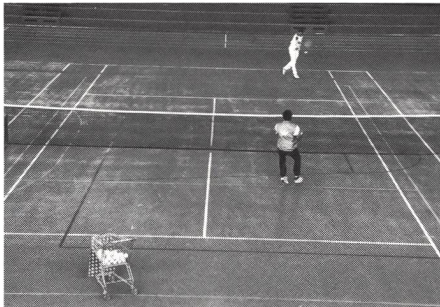


Il tennista deve imparare ad inquadrare i cambiamenti di situazione (p.es. le variazioni della traiettoria della pallina oppure i cambiamenti di posizione dell'avversario). Questa nuova rielaborazione delle informazioni permette una decisione definitiva in vista di una risposta motoria pianificata (p.es.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

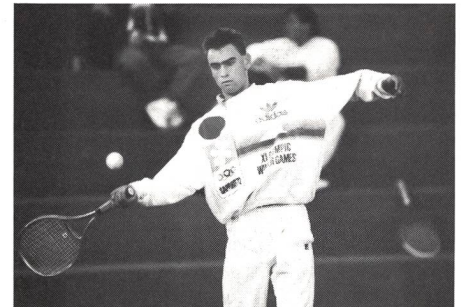


Programma motorio

→ 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.

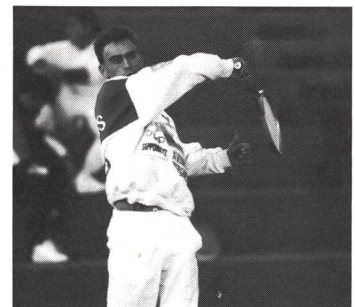


Informazione di ritorno

→ 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.