

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	49 (1992)
<b>Heft:</b>	9
<b>Artikel:</b>	Una sfida per tutti
<b>Autor:</b>	Meier, Marcel
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999605">https://doi.org/10.5169/seals-999605</a>

### 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:** 06.01.2026

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



## Una sfida per tutti

di Marcel Meier

Tutti, o quasi - o almeno coloro che hanno frequentato i corsi scolastici di nuoto - al termine hanno chiesto alla mamma o alla sorella maggiore, di cucire sul costume da bagno il simbolo della loro riuscita: granchio, cavalluccio marino, rana o pinguino. Su questa falsariga ora esiste anche per il tennis: si tratta dei test bronzo, argento e oro SWISS TENNIS, promosso dall'Associazione svizzera di tennis con il sostegno della ditta «Chiquita». La documentazione e le distinzioni sono messe a disposizione dalla Federazione nazionale a tutti i club, centri e scuole di tennis interessati.

C'è bronzo, argento e oro per ogni grado di formazione e per ogni età. I test SWISS TENNIS si rivolgono a tutti, dal bambino che ha assolto con successo il suo primo corso di tennis (e riceve così la sua prima decorazione), fino al giocatore affermato che vuol aggiungere dell'oro alla sua collezione di trofei.

Bronzo, argento e oro: un segnale per i tennisti che intendono mettere alla prova le loro conoscenze e la loro tecnica. Vediamoli questi tre test nei rispettivi particolari.

### Tre test SWISS TENNIS

Il primo (bronzo) si rivolge ai principianti che intendono sottoporsi all'esame delle loro capacità. In particolare: i colpi fondamentali nel campo avversario e il servizio.

Argento: chi si sente già un po' più sicuro sceglie il secondo test. Si tratta in questo caso di sapere in pratica quanto si è bravi nel giocare colpi fondamentali e servizio ben piazzati nel campo avversario.

Siamo all'oro: una sfida per il giocato-

re nella buona media, che intende esaminare l'uso competitivo delle sue battute.

Ogni test (bronzo, argento, oro) comprende cinque esercizi con 20 palline. Per superarli occorre raggiungere almeno 60 dei 100 punti e assolvere con successo tre dei cinque esercizi proposti. Una condizione minima per ottenere la distinzione. Mostriamo l'esempio per il test di bronzo:

Esercizio 1: alternare 20 palline diritto/rovescio nella metà campo avversaria;

Esercizio 2: alternare 20 palline diritto rovescio nel settore fra la linea di servizio e quella di fondo campo;

Esercizio 3: 20 palline, alternare volata diritto e rovescio nella metà campo avversaria;

Esercizio 4: 20 schiacciate

Esercizio 5: 2 volte 10 servizi a sinistra e destra nel settore regolamentare.

Più esigenti, tecnicamente, sono i test susseguenti. Le norme rimangono comunque uguali.

Dell'organizzazione dei test SWISS TENNIS sono responsabili i monitori ed esperti G + S, maestri e istruttori delle scuole, centri e club di tennis.



### Prospetto informativo

La ditta «Chiquita» sostiene quest'azione di sport popolare e mette a disposizione un pieghevole dove, oltre alla spiegazione dei test, vi sono indicazioni sull'alimentazione e le bevande appropriate per il tennista. Il prospetto fornisce inoltre ulteriori suggerimenti per la messa in moto e il riscaldamento. L'ABC, insomma, che s'integra in ogni forma d'insegnamento di tennis.

Ordinazioni dei formulari per i test, istruzioni e distinzioni (Fr. 5.-) sono da inoltrare a: SWISS TENNIS, settore Istruzione, casella postale, 3063 Ittigen.

## Istruzioni per i test SWISS TENNIS

### Introduzione

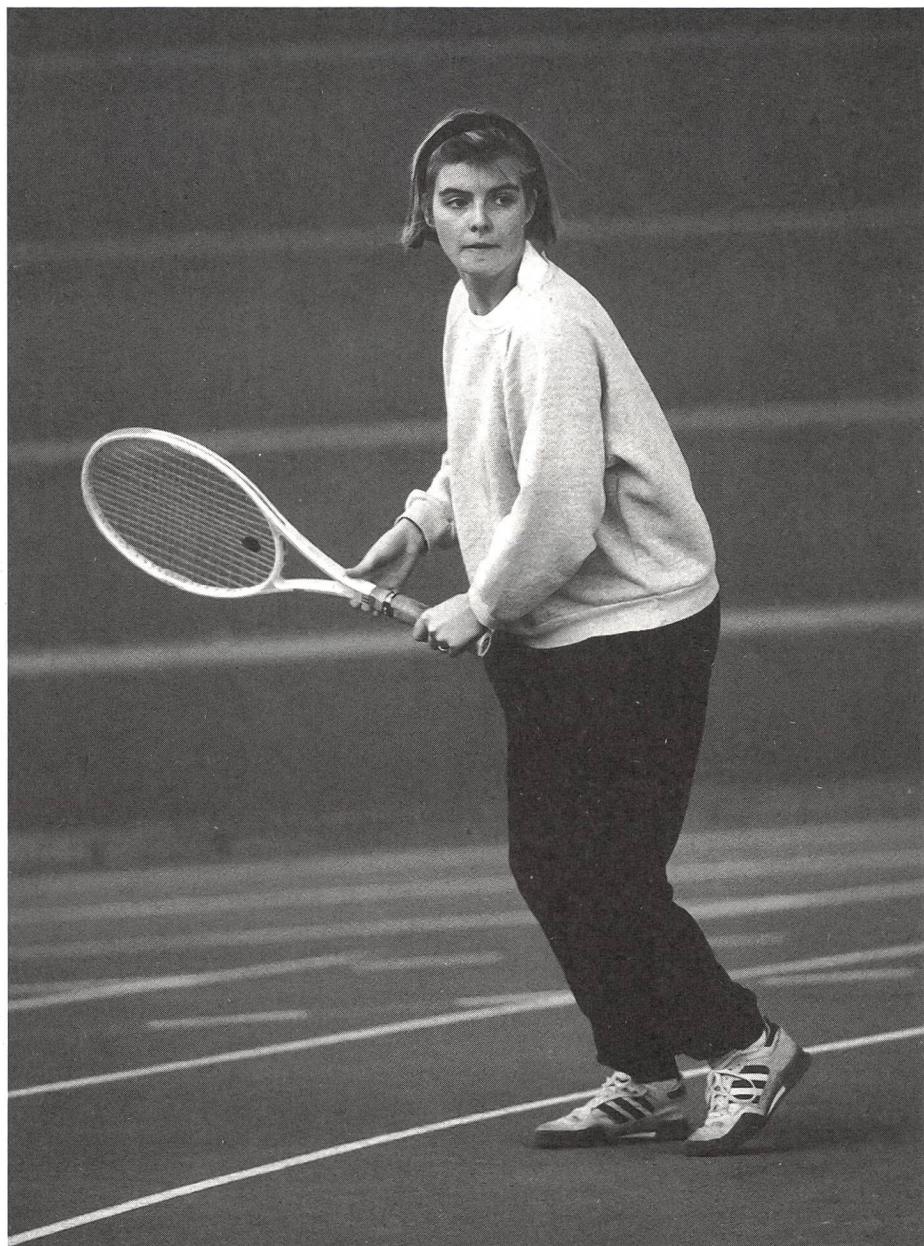
Con l'appoggio della ditta «Chiquita», SWISS TENNIS mette a disposizione questi test a club, centri, scuole e monitori di tennis interessati che desiderano, con ciò, rafforzare l'istruzione in questa disciplina sportiva. La forza di gioco del principiante, del giocatore avanzato e di quello medio può infatti essere esaminata tramite i tre test (bronzo, argento, oro) che, sotto pressione, esigono di un minimo di sicurezza. I monitori ed esperti G + S, i professori e istruttori di tennis sono competenti per l'organizzazione dei test SWISS TENNIS.

### Principi di base

- ogni test comprende 5 esercizi con 20 palline
- occorre ottenere 12 punti su 20 e superare 3 esercizi su 5, con un totale di 60 punti su 100 per ottenere la distinzione
- ogni pallina è messa in gioco individualmente dal monitor, a ritmo normale, affinché tutti i partecipanti possano beneficiare delle stesse condizioni
- il conteggio avviene con 1:1, 2:1, 3:2 ecc. ed è svolto dal monitor o un aiutante
- la distribuzione delle palline avviene dal punto nero segnato sulle illustrazioni.

### Consigli metodologici e organizzativi

- formare gruppi di quattro e organizzare il test con un gruppo su una corte. Il primo affronta il test, il secondo si prepara, il terzo conta/iscrive e il quarto fa da raccattapalle
- i giocatori devono già essere «riscaldati» e ricevono una/due palline di prova prima di ogni esercizio. La prova dovrebbe essere organizzata senza lunghe interruzioni, alfine di assicurare il suo carattere di test
- la ripartizione in gruppi omogenei (forze di gioco equivalenti o categorie d'età) contribuisce a un buon svolgimento del test
- stabilire una classifica finale al termine del test e proclamare i risultati in comune, con la consegna delle distinzioni. Si può pure predisporre



(ed è auspicabile) l'attribuzione di premi, come pure organizzare uno spuntino.

### Delimitazione del campo

Per l'esercizio 5 dei test argento e oro, il rettangolo di servizio è diviso in due in senso longitudinale. Per l'esercizio 3b del test oro, questi due semi-rettangoli di servizio saranno prolungati su tutta la lunghezza del campo semplice.

### Materiale

È necessario un opuscolo di test per ogni partecipante, un numero sufficiente di palline (circa 50), le insegne di test per il previsto numero di partecipanti, due nastri per suddividere i vari settori.

Le ordinazioni di materiale (opuscoli e insegne: Fr. 5.- al pezzo) sono da inoltrare a SWISS TENNIS, casella postale, 3063 Ittigen (tel. 031 921 74 44).

### Alimentazione



### Regola di base

«Trucchetti» alimentari non garantiscono da soli una prestazione d'élite. Errori nell'alimentazione diminuiscono tuttavia la prestazione massimale.

### Principi alimentari

- tener conto delle abitudini quotidiane

- nessuna modifica prima di avvenimenti sportivi
- alimentazione regolare e non troppo copiosa
- mangiare «ragionato»
- i fornitori di energia più importanti nello sport sono i glucidi (come il glucosio/zucchero d'uva, miele, lattosio, amido).

### **Consigli per giocatori di tornei**

- nessuna esperienza culinaria a breve scadenza
- pasti completi, 3 ore prima della competizione
- evitare alimenti che provocano flatulenza (come cavoli, piselli, fagioli, lenticchie)
- prevedere piccoli spuntini intermedi (piccole quantità che non pesano sullo stomaco).

### **Spuntino ideale**

La banana è ideale per il tennista. Grazie alla sua eccellente combinazione di energia «veloce» e «lenta» è la scorta sognata dallo sportivo. Contiene inoltre preziose vitamine e sostanze minerali.

### **Bevande**



### **Consigli per l'allenamento e la competizione**

- bere regolarmente liquidi
- nessuna bibita mai provata prima
- nessuna bevanda ghiacciata o che provochi flatulenza (piccolo tenore di acido carbonico)
- bere sufficientemente sin dall'allenamento (assuefazione).

### **Riscaldamento**



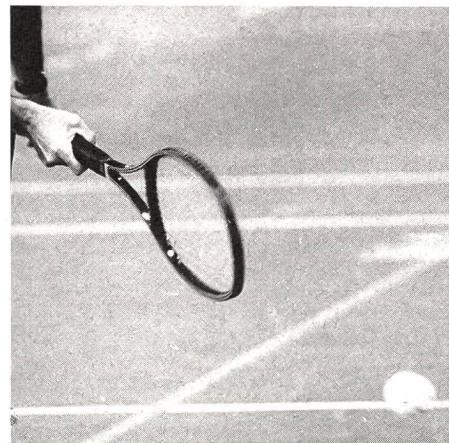
### **Scopo**

- passaggio all'attività fisica
- riduzione del rischio di ferite
- carico più forte d'allenamento
- miglior successo nell'apprendimento
- migliore prestazione in gara

### **Esercizi**

- corsa distesa (diverse combinazioni) ca. 5 min.
- ginnastica (movimenti oscillatori: braccia, gambe e tronco) ca. 3/4 min.
- stretching (top ten) ca. 7/8 min.
- stimolo della circolazione (salti, scatti) ca. 1/2 min.

### **Messa in moto**



### **Scopo**

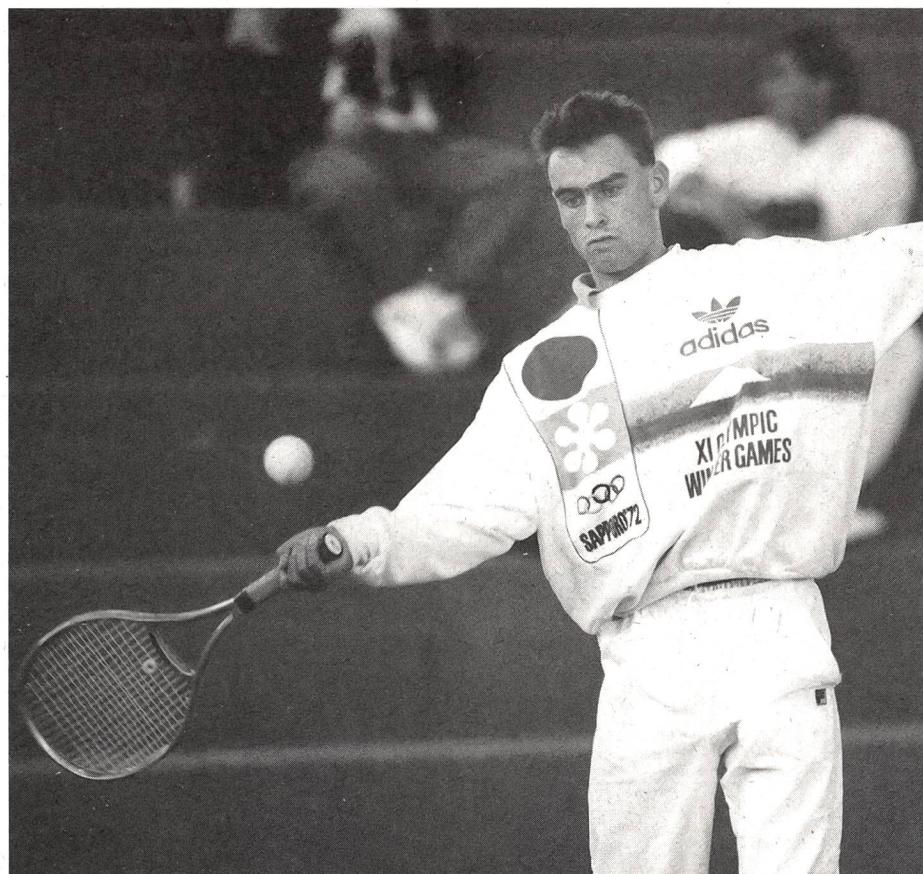
- trovare il ritmo
- adattamento alla pallina e alla racchetta
- abituarsi al campo
- maggiore concentrazione

### **Esercizi**

- giocare lentamente e con sicurezza (pochi errori)
- giocare nel quadrato di servizio (secondo la forza di gioco)
- esercitare tutti i colpi
- spostarsi in modo corretto e disteso
- porre dei compiti.

### **Informazioni:**

Associazione svizzera di tennis  
Talgut-Zentrum 5  
3063 Ittigen/Berna  
tel. 031 921 74 44



## TEST BRONZO

	Monitore	Candidato	<b>Eseguenze:</b> i colpi di base e il servizio sono da giocare nella superficie del singolare	Numero di punti	Esercizio riuscito (da 12 punti)	Esercizio non riuscito (11 punti e meno)
1			20 palline, alternate colpo diritto-/rovescio Zona: tutta la superficie di gioco			
2			20 palline, alternate diritto/rovescio Zona: fra la linea di servizio e la linea di fondo			
3			20 palline, alternate volate diritto e rovescio Zona: tutta la superficie di gioco			
4			20 palline, schiacciata Zona: tutta la superficie di gioco			
5			20 palline (10 serie con due palline) Servizi da destra e da sinistra Zona: alternare quadrato di servizio di destra e di sinistra			
Luogo						
Data						
Firma						
	<b>Totale</b>					
	Test riuscito con almeno 3 esercizi a 12 punti, rispettivamente un totale di 60 punti su 100					



## TEST ARGENTO

	Monitore	Candidato	<b>Eseguenze:</b> i colpi di base e il servizio sono da giocare nella superficie di gioco del singolare	Numero di punti	Esercizio riuscito (da 12 punti)	Esercizio non riuscito (11 punti e meno)
1			A) 2 serie di 5 palline, colpo diritto/rovescio incrociato: alternare lato destro/sinistro B) 2 serie di 5 palline, colpo diritto/rovescio lungolinea: alternare lato destro/sinistro Zona: metà della superficie di gioco			
2			20 palline, alternare pallonetto diritto e rovescio. Zona: tra la linea di servizio e la linea di fondo. Pallina giocata dal monitorne nei rispettivi angoli			
3			A) 10 palline, alternare volata colpo diritto e rovescio. Zona: tra la linea di servizio e linea di fondo B) 10 palline, alternare volata incrociata colpo diritto e rovescio. Zona: quadrato di servizio			
4			A) 10 palline, schiacciata dopo rimbalzo su pallonetti cadenti prima della linea di servizio. Zona: tutta la superficie di gioco  B) 10 palline, schiacciata da giocare stando piazzati a rete (distanza: lunghezza della racchetta). Zona: tutta la superficie di gioco			
5			20 palline, servizio piazzato alternativamente nelle zone tracciate. Zone: mezzo quadrato di servizio (1,2,3,4)			
Luogo						
Data						
Firma						
	<b>Totale</b>					
	Test riuscito con almeno 3 esercizi a 12 punti, rispettivamente un totale di 60 punti su 100					
	Test non riuscito					

**TEST ORO**

Monitore  
●  
Candidato  
○

**Esigenze:** i colpi di base e il servizio hanno un carattere competitivo



- 1** 20 palline, alternare *dritto/rovescio incrociati*. Zona: metà superficie tra la linea di servizio e la linea di fondo
- 2** A) 10 palline, alternare *dritto/rovescio slice*  
B) 10 palline, alternare *dritto/rovescio liftato*. Zona: tutta la superficie di gioco
- 3** 20 palline, alternare *volata dritto/rovescio incrociati*. Zona: corridoi tracciati sul lato destro e sinistro del singolare
- 4** 20 palline, alternare *volata/schiacciata*. La volata è alternata in dritto/rovescio. Zona: tra la linea di servizio e la linea di fondo
- 5** 20 palline, servizio piazzato alternativamente nelle zone tracciate. Zone: metà rettangolo di servizio 1,2,3,4, ecc.

Luogo

Data

Firma

**Totale**

Test riuscito con almeno 3 esercizi a 12 punti, rispettivamente un totale di 60 punti su 100

Test non riuscito

**Specimen****TEST ARGENTO**

Monitore  
●  
Candidato  
○

**Esigenze:** i colpi di base e il servizio sono da giocare nella superficie di gioco del singolare



- 1** A) 2 serie di 5 palline, colpo dritto/rovescio incrociato; alternare lato destro/sinistro  
B) 2 serie di 5 palline, colpo dritto/rovescio lungolinea; alternare lato destro/sinistro. Zona: metà della superficie di gioco
- 2** 20 palline, alternare pallonetto dritto e rovescio. Zona: tra la linea di servizio e la linea di fondo. Pallina giocata dal monitorne nei rispettivi angoli
- 3** A) 10 palline, alternare volata colpo dritto e rovescio. Zona: tra la linea di servizio e linea di fondo.  
B) 10 palline, alternare volata incrociata colpo dritto e rovescio. Zona: quadrato di servizio
- 4** A) 10 palline, schiacciata dopo rimbalzo su pallonetti cadenti prima della linea di servizio.  
B) 10 palline, schiacciata da giocare stando piazzati a rete (distanza: lunghezza della racchetta). Zona: tutta la superficie di gioco
- 5** 20 palline, servizio piazzato alternativamente nelle zone tracciate. Zone: mezzo quadrato di servizio (1,2,3,4)

Luogo

Data

Firma

**Totale**

Test riuscito con almeno 3 esercizi a 12 punti, rispettivamente un totale di 60 punti su 100

Test non riuscito

Luogo

Data

Firma

**Totale**

Test riuscito con almeno 3 esercizi a 12 punti, rispettivamente un totale di 60 punti su 100

Test non riuscito