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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 4

Artikel: Apprendere il gioco del tennis

Autor: Meier, Marcel K.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999659

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: 24.12.2025

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

Apprendere il gioco del tennis

di Marcel K. Meier,
capodisciplina tennis alla SFSM

Perchè il tennis affascina così i bambini? E perche questo sport entusiasma in tal modo che i bambini, giocando con la pallina da tennis, dimenticano tutto quello che sta attorno? Ma come mai lo stesso gioco del tennis può annoiare alla morte i bambini? L 'articolo si prefissa di rispondere a queste domande. Esso si riferisce in particolare alla fascia d'età dai 10 ai 13 anni.

Lo sviluppo nell'infanzia

I bambini devono fare del moto in modo equilibrato al fine di svilupparsi in modo armonico. Perciò l'allenamento fisico è importante nell'infanzia a condizione che sia adatto all'età e allo sviluppo. Non bisogna dimenticare infatti che il bambino, al contrario dell'adulto, si trova ancora nel periodo dello sviluppo.
A questo proposito è bene descrivere le caratteristiche della fase prepuberale, che per i maschi si situa tra il 10° e il 12°/13° anno d'età, mentre per le femmine si conclude di regola un anno prima: in questo periodo, i bambini si sviluppano in modo equilibrato, in quanto l'aumento della statura, del peso e lo sviluppo degli organi avviene in modo parallelo. Questo spiega il fatto che i bambini riescano ad eseguire dei movimenti esteticamene molto belli in quanto armoniosi. Gli specialisti in materia di teoria del movimento e dell'allenamento affermano che questa fase è l'età migliore per l'apprendimento motorio.

Giocare a tennis

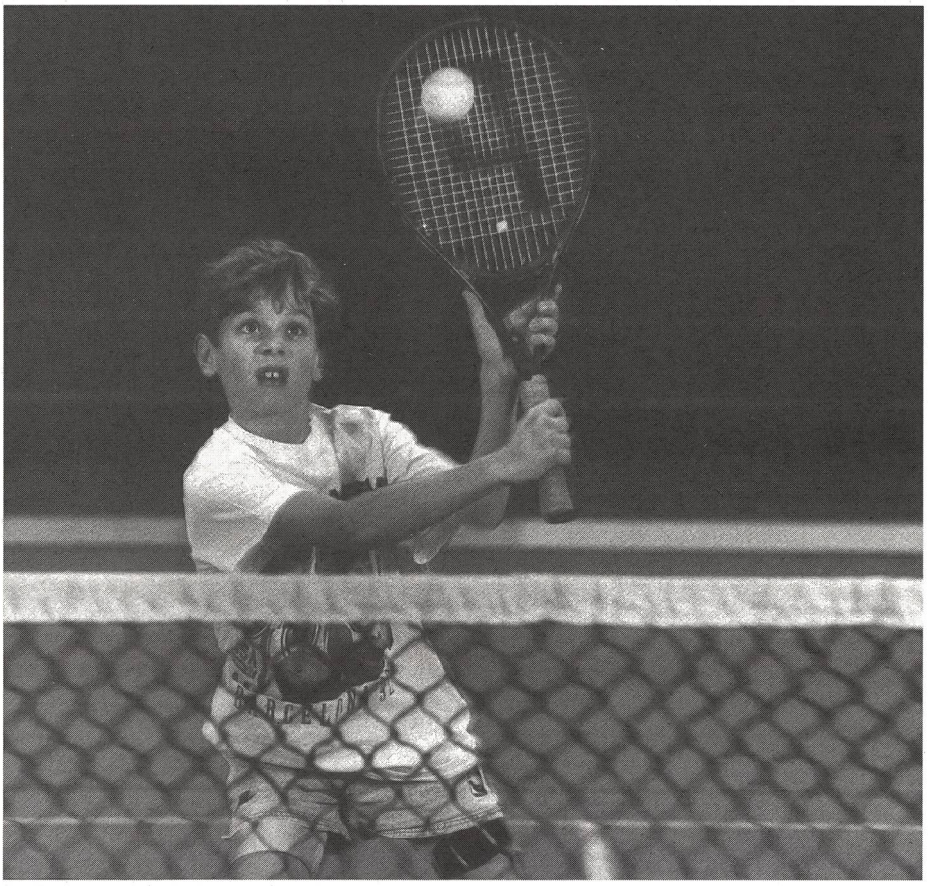
Il principio del gioco del tennis consiste nel spiazzare l'avversario o nel giocare la pallina in modo che l'avversario commetta un errore.
Dato che ogni pallina è diversa da un'altra, non è possibile eseguire sempre lo stesso movimento e perciò il tennis è più di una disciplina dove bisogna eseguire un movimento che permetta alla pallina di passare dall'altra parte della rete.
Ogni colpo richiede la seguente analisi: raccogliere le informazioni (osservare come gioca l'avversario), rielaborarle (cosa significa per me, quali possibilità di risposta dispongo), prendere una decisione (eseguo un colpo corto in diagonale), e poi eseguire il movimento (colpo di diritto corto), valutarlo (ho raggiunto l'obiettivo?). Queste tappe vengono riassunte nel concetto di «azione». Lo schema indica che dapprima bisogna elaborare una strategia (tattica) per poi eseguire il movimento (tecnica). Gli esercizi devono permettere di affinare la coordinazione tra tattica e tecnica.

Apprendere il gioco del tennis

Come già detto più sopra, la fase prepuberale è considerata l'età migliore per apprendere. Pertanto, i bambini sono in grado di apprendere velocemente il diritto, il rovescio, la volée e il servizio, in quanto imitano spontaneamente i movimenti eseguiti dal monitore. Per questo motivo, al centro dell'attività nella fase prepuberale dovrebbe esserci il miglioramento degli elementi tecnici del tennis. I movimenti del tennis non dovrebbero essere eseguiti in modo isolato, ma esercitati nelle situazioni di gioco. Infatti, l'allenamento della tecnica presuppone un buon orientamento nel gioco. Di conseguenza si può affermare che solamente giocando a tennis si impara il gioco del tennis.
Nell'infanzia e nella giovinezza, i tennisti devono apprendere, esercitare e applicare tutto lo spettro degli elementi tecnici: frenare, accellerare, giocare la palla con effetto tagliato e topspin, giocare un colpo smorzato e un pallonetto. Qualora sorgessero errori gravi, il monitore deve correggerli in modo mirato.
Anche nell'ambito degli elementi tattici, il monitore deve lavorare in modo finalizzato. I bambini devono avere la possibilità di apprendere le situazioni di base tramite forme ludiche. Per situazioni di base si intende p.es. spiazzare l'avversario, attaccare, difendere, ecc. in partite di singolo o di doppio su terreni di gioco piccoli o grandi. Nel settore delle capacità condizionali, l'allenamento nella fase prepubera le dovrebbe essere focalizzato sullo sviluppo della resistenza e della velocità. In ogni seduta di allenamento, il monitore deve inserire esercizi di coordinazione, in quanto se non vengono stimolate, le capacità coordinative peggiorano in questa fase.

Insegnare il gioco del tennis

L'allenatore di giovani tennisti dovrebbe possedere una buona tecnica, che gli permetta di dimostrare gli elementi tecnici nelle situazioni di gioco.
Egli dovrebbe presentare tutto il suo repertorio di giochi ed esercizi in modo variato e finalizzato, cercando di immedesimarsi nei panni dell'allievo quando si appresta a dare delle istruzioni e correzioni. In questa fascia d'età, assume un ruolo importante la facoltà dell'allenatore di differenziare i contenuti dell'allenamento. Infatti, in uno stesso gruppo di tredicenni si possono riscontrare notevoli differenze a livello di sviluppo fisico.
Se l'allenamento si basa unicamente sull'ottimizzazione della prestazione, sussiste il pericolo che solamente i giocatori, che già hanno raggiunto un buon livello di sviluppo (accellerati), ne possano trarre un vantaggio. Però non è detto che questi giocatori (accellerati) mantengano questo vantaggio sui giocatori «ritardati» anche nell'età adulta quando il processo di sviluppo è terminato. In questa fascia d'età, il vantaggio nella prestazione è dovuto soprattutto a un vantaggio nello sviluppo e non è una prova di un maggior talento.



Metodologia della lezione

Gli esercizi devono essere adattati al livello tecnico e di sviluppo dei bambini. Essi devono essere svolti in condizioni rese più facili o più difficili a seconda dell'obiettivo. L'allenatore deve scegliere quegli esercizi che permettano un'esercitazione anche lunga. A volte, è bene anche prevedere un giocatore che invia le palline in modo tale che il compagno possa esercitarsi in modo ottimale. Molti esercizi, giochi e forme di competizione possono essere esercitati in modo più efficace su terreni piccoli che grandi .

Esempi di esercizi

1. Esercizi di piazzamento: piazzare la pallina in una zona del campo ben definita, i bambini giocano a gruppi di 8.

2. Esercizi di sicurezza: giocare con una sola pallina a gruppi di 10 bambini .

3. Esercizi di ritmo: giocare colpi veloci-lenti, con e senza effetto, colpi tesi e pallonetti.

4. Esercizi per il miglioramento della percezione e della capacità di decisione: spiazzare l'avversario, esercitare i passanti.

5. Piccoli incontri di tennis: giocare singoli, doppi su campi di dimensioni più piccole. Si contano i punti come nel tennistavolo.

Le referenze bibliografiche possono essere richieste presso la redazione. ■