




# Tennis

## Capire e insegnare





## Sommario

<b>Capire il tennis</b> .....	2
Le caratteristiche del gioco .....	2
Presupposti necessari .....	5
Condizioni quadro .....	6
La progressione nel tennis .....	7
 <b>Il concetto pedagogico</b> .....	9
I gruppi di destinatari .....	9
Analisi e preparazione .....	11
Coaching .....	13
 <b>Il concetto della motricità sportiva</b> .....	15
Competenza tattica .....	15
Le capacità coordinative .....	20
Competenza tattico – mentale .....	24
Competenza condizionale .....	28
 <b>Il concetto metodologico</b> .....	30
Insegnare il tennis .....	30
Le caratteristiche di una buona lezione .....	33
Globale – Analitico – Globale (GAG) .....	35
Esempio di lezione .....	39
Le diverse forme di organizzazione .....	40
Scelta dei bersagli .....	42
Semplificare e rendere più difficile .....	43
Correzione degli errori .....	44
Ausili didattici .....	46
Bibliografia e letteratura di approfondimento .....	48

Sono molti gli specialisti di tennis che hanno collaborato con contributi e discussioni alla redazione di questo fascicolo G+S. Il mio più sentito ringraziamento a tutti loro! Il presente manuale si basa inoltre su una fattiva collaborazione con Swiss Tennis.

Il fascicolo «Capire e insegnare il tennis» veicola conoscenze di base relative al tennis. Il manuale del monitore viene completato da un programma di formazione con esercizi da usare a lezione per trasmettere e approfondire le competenze necessarie a chi vuole giocare a tennis.

### Formulazione non sessista

Per non approfondire eccessivamente il testo si usa di seguito la sola formulazione la maschile (allenatore, monitore, bambino etc.). Naturalmente il fascicolo si rivolge anche a un pubblico femminile



Consigli per l'insegnamento



Rimandi a pagine web



Approfondimento nel Manuale di base

# Capire il tennis



## Le caratteristiche del gioco

Per chi vi partecipa il gioco rappresenta una realtà vissuta e un periodo di tempo strutturato. Nel gioco, nel rapporto con oggetti tipici dello stesso e nel confronto con gli altri partecipanti al gioco, abbiamo modo di vivere momenti di tensione (incertezza fra riuscita e fallimento), di gioia, di soddisfazione, ma anche di delusione.

Ogni gioco è una sorta di campo sperimentale in cui i partecipanti possono fare esperienze diverse e variate. Giocando diventano ad esempio esperti, che in base a quanto appreso nella pratica sentono e sanno in che modo devono comportarsi con gli attrezzi di gioco in determinate situazioni. Nel far ciò poi, conoscono meglio sia sé stessi che gli altri.

La definizione del gioco data dal filosofo Huizinga (1938) è ancora moderna: secondo lui il gioco è attività o azione volontaria che si svolge nell'ambito di determinati limiti temporali o spaziali sulla base di regole accettate volontariamente ma assolutamente vincolanti per i partecipanti, ha uno scopo fine a sé stesso ed è accompagnato da una sensazione di tensione e piacere e dalla consapevolezza che si tratta di qualcosa di «diverso» dalla «vita quotidiana».

Alcune contrapposizioni caratteristiche del gioco del tennis:

- Concentrazione e distrazione.
- Gioia e delusione.
- Attacco e difesa.
- Azione e reazione.
- Sconforto ed entusiasmo.
- Spazi liberi e regole da rispettare.
- Valutazione da parte degli altri e esperienza interiore.
- Intenzione e caso fortuito.
- Riuscita e fallimento.

### **L'idea del gioco**

Il tennis, che si giochi un singolare o un doppio, è uno sport avvincente. L'idea del gioco è di lanciare la palla oltre la rete in campo avversario, servendosi di una racchetta, con lo scopo di:

- evitare di perdere punti;
- mettere in difficoltà l'avversario, per preparare il punto vincente o per costringerlo all'errore;
- vincere direttamente il punto.

A seconda del livello di gioco l'accento viene posto su uno o più di questi aspetti.

### **Alcuni dei principali «moventi»**

Attualmente il tennis è uno degli sport più amati. I motivi di questo successo e a ben vedere il senso che ciascun praticante attribuisce al tennis, sono piuttosto variati:

- **Sperimentare e scoprire:** arricchire il repertorio di movimenti; provare e conoscere meglio il tennis.
- **Creare ed esprimersi:** sviluppare nei movimenti del tennis un certo senso estetico; curare un proprio stile di gioco.
- **Allenarsi per ottenere risultati:** esercitarsi nel gioco in modo sistematico; fare esperienze sportive; scoprire i propri limiti ed accettarli.
- **Cercare la sfida e il confronto:** giocare rischiando; misurarsi con gli altri e gareggiare; giocare contro l'altro e lottare.
- **Partecipare e far parte:** fare esperienza insieme ad altri; sviluppare un senso di appartenenza al gruppo, giocare con gli altri.
- **Sentirsi in forma e in buona salute:** giocare a tennis per il piacere del movimento; per rilassarsi, per la forma fisica e il benessere.



#### **Uno strano modo di contare i punti**

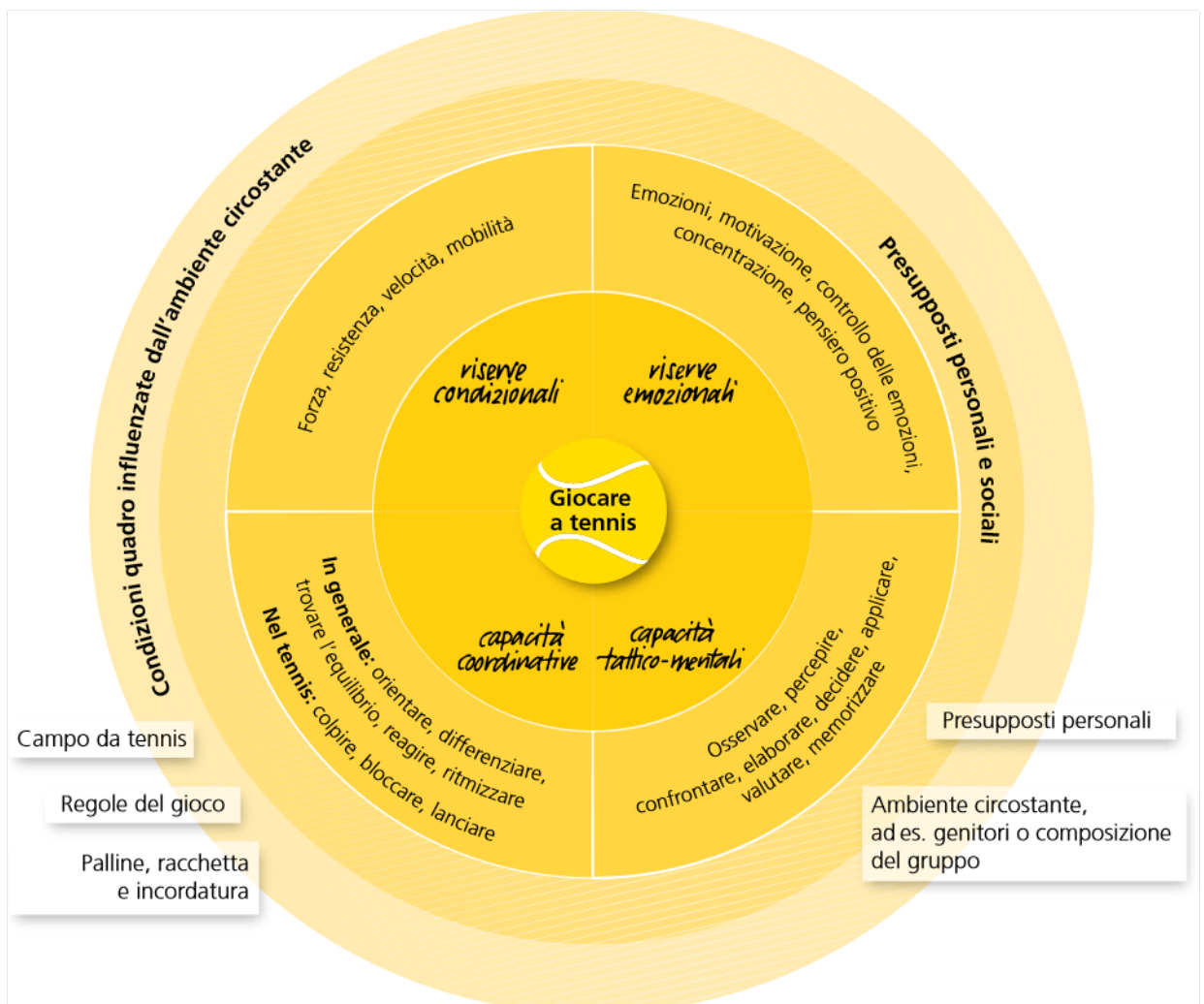
Già nei secoli XV e XVI si contavano i punti con 15. Si pensa che il sistema abbia avuto origine da una moneta francese del tempo, il «Gros denier tournois», il grande denaro di Tours, che all'inizio del secolo XIV valeva 15 denari. La posta in gioco era limitata a quattro di questi grandi denari, cosa peraltro sensata viste le pesanti perdite cui i giocatori potevano andare incontro per il puro divertimento di scommettere.

## Presupposti necessari

Il tennis è uno sport complesso, che richiede molto a chi vuole praticarlo ad un certo livello.

La capacità di giocare a tennis è un complesso di presupposti della prestazione (tennistica) che consentono al giocatore di gestire con successo le diverse situazioni di gioco. Questa capacità è determinata soprattutto dal modo in cui il giocatore riesce ad utilizzare le proprie competenze tattiche, tecnico/coorditative, psicologiche e condizionali a seconda delle condizioni quadro, in modo da rendere il gioco per quanto possibile difficile per l'avversario.

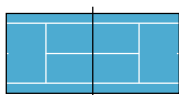
Le competenze tattiche, tecnico-coordinative, emozionali e condizionali sono descritte in modo approfondito a partire da pagina 15.



Le componenti della prestazione sportiva nel tennis

## Condizioni quadro

Le condizioni quadro – spesso si parla a tale proposito delle cosiddette caratteristiche oggettive – sono quei fattori che non possono essere influenzati dal giocatore né del monitor. A volte tali fattori possono risultare limitanti e per far capire a fondo il tennis vale la pena di conoscerli e di utilizzarli in modo adeguato nell'insegnamento. Spesso il principiante ha un quadro piuttosto confuso di come si gioca a tennis, soprattutto se prende come modello da seguire giocatori molto bravi.



### Il campo (rosso – giallo – verde)

Le dimensioni del campo da tennis sono stabilite a livello internazionale (per il singolare larghezza – lunghezza: 8,23 m - 23,77 m, per il doppio: 10,97 m - 23,77 m). Il rapporto fra lunghezza e larghezza per il campo da singolare è di 1:3.



### La pallina (rosso – giallo – verde)

Anche le dimensioni e il peso della pallina da tennis – per le competizioni ufficiali – sono stabiliti con precisione (diametro: 6,54-6,86 cm, peso: 56,7-58,5 g). Per rallentare il gioco esistono però anche palline di un 5% circa più grandi e soprattutto più morbide. Questo tipo di pallina morbida è particolarmente indicata per l'insegnamento a bambini e giovani che hanno iniziato a giocare da poco.



### La racchetta

Le dimensioni della racchetta sono regolamentate. Il peso oscilla fra 220 e 380 grammi circa. La lunghezza «normale» della racchetta è di 68 centimetri. Le racchette per i bambini sono più piccole, più leggere e con un'impugnatura notevolmente più sottile.



### Le corde

Con una incordatura meno tesa la palla può essere accelerata meglio che con una incordatura molto tesa (effetto trampolino). Giocare con le corde di budello è più piacevole che con quelle di materiale sintetico.

### Le regole del gioco

Le regole di gioco in vigore sono pubblicate sulla homepage di Swiss Tennis, all'indirizzo: [www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)



Lavorando con ragazzi e giovani spesso vale la pena di adeguare le regole del gioco. Il fascicolo sulle forme di torneo riportato al capitolo 5 del manuale del monitor G+S e il sito [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch) propongono alcune idee in tal senso.



### Presupposti personali e sociali

Per quanto riguarda i presupposti personali e sociali rimandiamo a quanto illustrato nel Manuale di base G+S. → Concetto della motricità sportiva.







## La progressione nel tennis

### L'evoluzione del gioco nel tennis

Nella struttura della lezione la filosofia di base del tennis deve essere sempre presente e alla portata dell'allievo. A livello di principianti il gioco viene semplificato, ma non deve essere snaturata l'idea di base. L'importante è che l'allievo possa vivere sin dall'inizio i momenti di tensione (riuscita – fallimento) e la drammaturgia dell'azione, che venga affascinato, stregato e motivato dall'andamento del gioco. Il gioco deve essere inscenato in ogni momento in modo tale che i giocatori vengano confrontati a situazioni in cui possono cercare e provare soluzioni adeguate al proprio livello individuale.

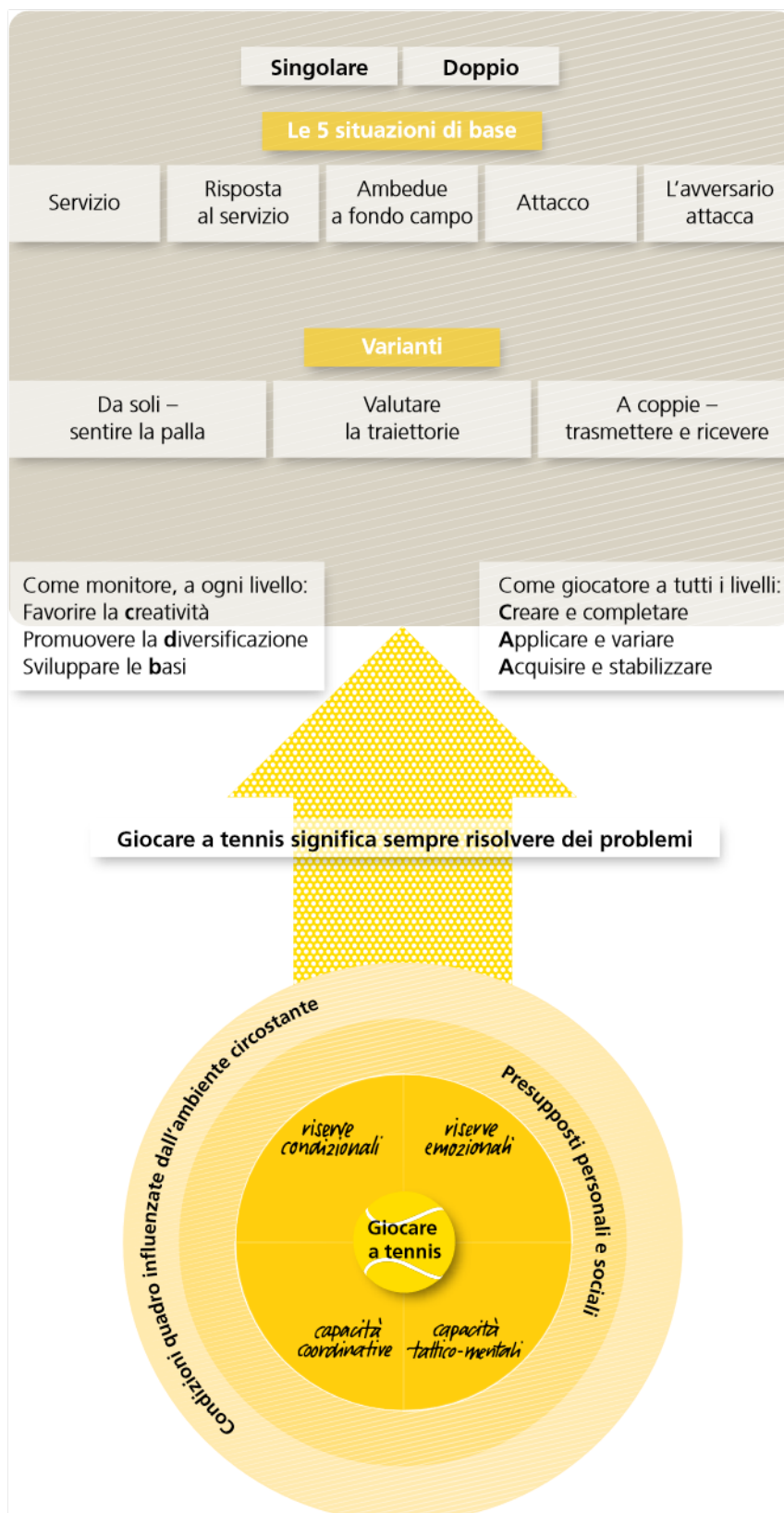
### Capacità di giocare

Lo scopo della lezione è quello di aiutare il partecipante a sviluppare un gioco completo e globale al proprio livello personale e di inculcare nel singolo un comportamento corretto e adeguato alla propria personalità.



[www.swisstennis.ch](http://www.swisstennis.ch)

***La cosa migliore per imparare a giocare a tennis è giocare. L'esercizio più adatto per migliorare la competenza di gioco è semplicemente allenarsi con giochi, set e partite, sul campo normale, con le regole «vere» e con del materiale adeguato.***



# Il concetto pedagogico

Il concetto pedagogico descrive l'incontro fra docente e allievi, se possibile in un clima di dialogo di livello partenariale.

Chi insegna può assumere diverse funzioni; di monitore, coach, allenatore o maestro.



Per poter insegnare il tennis in modo mirato il monitore deve conoscere il proprio gruppo e le motivazioni dei propri giocatori (v. anche il manuale di base e il fascicolo Tennis – Capire e insegnare).

## I gruppi di destinatari

In linea di massima si distinguono due categorie, anche se poi i confini fra le stesse sono piuttosto vaghi.



### Principianti

Chi inizia con un nuovo sport viene definito principiante, anche se quasi sempre non inizia propria da zero, ma porta con sé – dalla vita quotidiana o dalla pratica di altri sport – un determinato repertorio di movimenti e un bagaglio di esperienze.

Il nuovo deve essere innanzitutto imparato (acquisito) e poi esercitato (stabilizzato). A questo livello lo scopo principale della lezione è di suscitare l'entusiasmo per il tennis. I giocatori vengono all'allenamento per imparare a giocare a tennis e vivere delle emozioni.



- Adatta il campo al livello dei giocatori, falli giocare sul campo grande solo se ha senso.
- Semplifica la lezione e impartisci istruzioni molto precise. Mostra spesso come fare!
- Esercita continuamente le cinque situazioni fondamentali
- Ogni tanto gioca anche con la mano «debole». Mostra ai giocatori che ci sono anche colpi da eseguire a due mani. Falli scegliere liberamente.
- Applica a lezione il principio «GAG», fai cambiare spesso il compagno e fai giocare anche il doppio.
- Tutti gli esercizi devono proporre un riferimento diretto con il tennis. Per ogni esercizio che proponi, chiediti sempre se eseguendolo i tuoi giocatori possano migliorare il proprio gioco.



### Avanzati

I giocatori che partecipano a questo allenamento giocano già da qualche anno. Sono appassionati di tennis, si divertono giocandolo e vengono volentieri all'allenamento. Vogliono migliorare. Partecipando a tornei hanno scoperto cosa significa vincere, ma anche perdere.



- Mostra altre possibilità tattiche e correggi le lacune tecniche.
- Prova spesso con i giocatori il primo e il secondo servizio, come pure la risposta al servizio e alla fine della lezione falli giocare a punti.
- Tematizza spesso con i giocatori il loro gioco. Spesso non vedono le cose nel modo giusto e colpiscono con troppa forza, giocano troppo veloce, cercano di giocare sulle righe o giocano con forza palle già molto veloci.
- Fai giocare anche il doppio.
- In linea di principio organizza e guida l'allenamento, partecipa al gioco solo in alcune situazioni particolari.

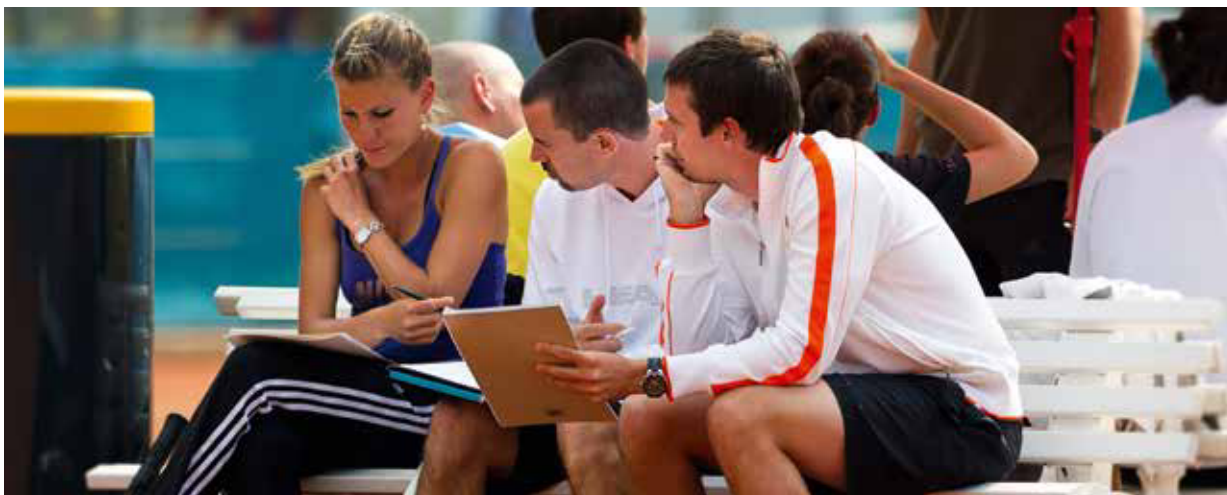


### Esperti

I migliori praticanti di uno sport possono essere definiti esperti (nel tennis si parla piuttosto di buoni giocatori di club). Sono capaci di eseguire con uno stile personale anche forme di movimento complesse e di soddisfare esigenze piuttosto elevate in termini di qualità. Dispongono di un ampio repertorio di esperienze che sanno utilizzare in modo mirato, non solo in gara.



- Insegna diversi concetti di gioco!
- Ogni tanto vai anche a vedere una partita e osserva come giocano e come si comportano in campo i tuoi giocatori! Puoi trarne molte indicazioni utili per gli allenamenti successivi.
- Pianifica a lungo termine e coinvolgi i giocatori nella pianificazione.
- Cerca il contatto con altri monitori, allenatori o insegnanti e scambia con loro le esperienze fatte!



## Analisi e preparazione

### Analisi del gioco

La pianificazione dell'allenamento deve essere preceduta da un'analisi del gioco e del gruppo che si vuole allenare. Essa viene svolta sia dal monitore (ottica esterna) sia dai giocatori stessi (ottica interna), perché si può procedere ad una pianificazione adeguata dell'allenamento soltanto se le due parti commentano insieme le rispettive analisi – ottenendo un profilo piuttosto preciso delle prestazioni in quel determinato momento.

L'analisi di una partita consente certamente di ottenere risultati validi, ma a seconda dei casi è ottima anche l'analisi di un allenamento. Riprese video sono utili in entrambi i casi e consentono di esaminare il gioco al meglio. Il presupposto per un'analisi valida è definire criteri chiari. Per completarli si possono eseguire test di carattere generale o specifico relativi a diversi fattori. Di seguito sono riportati alcuni esempi di criteri applicabili:

- Coordinazione – Tecnica: elementi chiave, movimenti chiave, singoli colpi.
- Tattica: concezione del gioco, scambi, comportamento nelle cinque situazioni di gioco, esame dei rischi.
- Condizione: forza, velocità, resistenza, mobilità.
- Aspetti mentali: gestualità, colloqui interiori, comportamento durante le pause di gioco.
- Ambiente: aspetti sociali, gestione delle competizioni, conoscenza delle regole di gioco.



#### L'analisi del gioco

- Fatti un'idea generale del gioco dei giovani che segui.
- Presta attenzione non solo ai movimenti (tecnica) ma anche alla loro efficacia (colpi in rete, fuori, traiettorie troppo basse).
- Tieni sempre presenti i presupposti personali del singolo giocatore.

### Come pianificare l'allenamento

- Fare un'analisi per verificare lo stato attuale delle prestazioni del giocatore.
- Formulare obiettivi dell'apprendimento adeguati.
- Stabilire obiettivi a breve, medio e lungo termine.
- Fare una pianificazione dell'allenamento e annotarla (quaderno d'allenamento G+S).
- Pianificare e svolgere lezioni alla portata del giocatore, con esercizi adatti alle circostanze.
- Valutare e riflettere sugli allenamenti, fare confronti fra vecchio e nuovo.
- Se necessario modificare gli obiettivi, adattarli o stabilirne di nuovi, più adatti alle circostanze.

## Colloquio di valutazione del gioco

La comunicazione è fondamentale se si vuole parlare con il giovane del suo gioco. Non è importante solo quello che si dice, ma anche come lo si dice. Nella comunicazione fra monitore ed allievo è importante trasmettere informazioni, sottolineare i punti di forza ma anche tematizzare le debolezze del gioco. È comunque decisivo che l'interlocutore capisca esattamente cosa gli si vuole comunicare e che le parti instaurino nel colloquio un rapporto di fiducia reciproca. Inoltre la critica non deve mettere in discussione o ferire la persona, ma essere costruttiva e chiaramente volta alla ricerca di un miglioramento. Ricordare in questa sede qualche principio può essere utile per preparare il colloquio, che andrebbe diviso in tre parti.

### 1. Introdurre il discorso: sii sincero

Inizia il discorso con una nota di carattere positivo: esprimi al giocatore il tuo riconoscimento per l'impegno profuso ed i risultati ottenuti. Evita frasi vuote.

### 2. Analisi interiore ed esteriore – fa giudicare il giocatore stesso

Poni domande concrete per consentire al giovane di formulare un giudizio sul proprio gioco. Puoi rompere il ghiaccio chiedendo ad esempio:

- Di cosa sei orgoglioso?
- Cosa ti è riuscito particolarmente bene?
- Che cosa ripeteresti?

Ma anche punti non particolarmente positivi vanno affrontati:

- Cosa non ti è riuscito molto bene?
- Che cosa non rifaresti?
- Come te lo spieghi?

Come monitore, se necessario completa le affermazioni dei giocatori e comunica loro le tue osservazioni. È importante, perché in tal modo ci si fa un quadro completo e obiettivo della partita, esaminata da due diversi punti di vista.

### 3. Obiettivi: porta il giovane a riflettere in modo autonomo

Consenti ai tuoi giocatori di stabilire gli obiettivi. Domande decisive allo scopo potrebbero essere ad esempio:

- Dove vedi possibilità di miglioramento?
- Che cosa intendi cambiare in futuro?
- Come puoi assicurarti il successo?

Alla fine concorda con il giocatore obiettivi concreti per il successivo periodo di allenamento. Assicurati che essi siano condivisi e accettati. Fa capire al giovane che sei convinto che possa raggiungerli e mostrati ottimista per il futuro.



- Prepara accuratamente il colloquio, prevedi tempo a sufficienza e scegli un posto tranquillo.
- Prendi sul serio il tuo interlocutore e mostragli rispetto.
- Ascolta quello che ha da dirti ed affronta le eventuali questioni.
- Evita di porre domande sui motivi (chiedere il perché), che spesso portano solo a cercare giustificazioni.

## Coaching

Nel caso ideale il monitore G+S segue regolarmente i bambini e i giovani nei tornei, dove svolge la funzione di coach.

### Allenatore o coach

Mentre l'allenatore nel senso di preparatore e tecnico punta ad un miglioramento a lungo termine (evoluzione delle prestazioni), il coach, come assistente sul campo, cerca di aiutare il giocatore ad ottenere le prestazioni ottimali sul momento (dare il massimo). Il coaching ha lo scopo di influenzare il comportamento del giocatore in modo da consentirgli di ottenere le prestazioni ottimali nel momento voluto. Il coaching è strettamente legato alla psicologia (ades. aumentare la fiducia in se stessi, pensare in positivo) ed alla conduzione degli allievi.

*«Nel coaching è utile utilizzare anche dei commitment.»*

### Le competenze del coach

#### Competenza personale – come sono

- Autocontrollo (dominare emozioni e pensieri).
- Elevata motivazione personale.
- Capacità di sopportazione (resistenza psicologica).
- Pazienza.
- Flessibilità ed apertura nei confronti del nuovo.
- Creatività.
- Capacità di fare autocritica.

#### Competenza dirigenziale – come guido gli allievi

- Capacità di fare una critica adatta alla situazione.
- Direttive chiare e concrete.
- Correzioni orientate verso la ricerca di una soluzione.
- Capacità di informare in modo breve e conciso.
- Capacità di entusiasinarsi e di entusiasmare.

#### Competenza tecnica – cosa so e so fare

- Conoscenze approfondite di tecnica, tattica, condizione e aspetti mentali.
- Conoscenza delle regole del gioco.
- Conoscere diverse strategie per la soluzione di problemi.
- Capacità analitiche.

#### Competenza sociale – come mi comporto con gli altri

- Rispetto nei contatti con giocatori, avversari ed arbitri.
- Capacità di creare un buon clima dell'apprendimento.
- Capacità di scegliere un approccio adatto all'età dei giocatori.
- Disponibilità a sostenere i giocatori.
- Essere affidabili, onesti, aperti e sensibili.



### **Il coaching prima della partita**

- Organizza l'ultimo allenamento prima della partita in modo da garantire un'esperienza positiva, crea un'atmosfera piacevole.
- Informati in merito alla gara imminente (superficie, vitto, palline usate).
- Stabilisci insieme al giocatore la strategia da seguire.
- Controlla che il materiale sia stato preparato al meglio.
- Presta attenzione ad un'alimentazione adeguata del giocatore.
- Organizza riscaldamento e palleggio preliminare adatti.

### **Il coaching durante la partita**

- Dà consigli solo quando è consentito dalle regole (interclub juniores, interclub).
- Impartisci istruzioni precise, evitando osservazioni inutili come ad esempio «concentrati», «bene così», «fa niente» ...
- Mantieni il contatto con lo sguardo.
- Calma o incoraggia il giocatore.
- Stila statistiche sulla partita.
- Assicura un adeguato apporto alimentare durante la partita.

### **Il coaching dopo la partita**

- Valutate insieme la partita sulla base degli obiettivi che si erano concordati.
- Prevedi tempo sufficiente per il colloquio e ascolta attentamente.
- Dopo una sconfitta lascia al giocatore abbastanza tempo prima di parlargli.

### **Un buon coach**

- ... garantisce una preparazione ottimale.
- ... mostra al singolo giocatore cosa deve fare per riuscire.
- ... pensa positivo.
- ... dà il buon esempio.
- ... fa in modo che il giocatore pensi in modo autonomo.
- ... si prende tutto il tempo necessario.



# Il concetto della motricità sportiva

## Competenza tattica



La competenza tattico-mentale si riassume nella capacità del giocatore di adeguare in ogni momento il proprio comportamento in campo a quello dell'avversario, in modo da ottenere determinati vantaggi in vista dell'esito della gara. La tattica dipende dalle proprie possibilità, dalle capacità e abilità dell'avversario, ma anche dall'ambiente circostante e dal punteggio. Presupposti necessari per l'azione tattica sono le capacità cognitive (v. Manuale di base Gioventù+Sport, p. 22-24).

Una tattica si deve prevedere indipendentemente dal livello di gioco, in quanto anche il principiante deve seguirne una o quantomeno avere un'intenzione alla base dell'azione.

L'evoluzione delle cognizioni tattiche è strettamente legata allo sviluppo delle capacità intellettuali del bambino e del giovane. Nei bambini fra 7 e 10 anni bisogna sviluppare il senso tattico ricorrendo a situazioni di gioco facili e controllabili. Nei ragazzi fra i 10 ed i 12 anni la capacità di astrazione aumenta e si possono quindi trasmettere a livello teorico principi tattici da applicare poi nella pratica. Fra i 12 e i 14 anni sotto questo aspetto lo sviluppo intellettuale è all'apice e quindi possono e devono essere esercitate e allenate tutte le combinazioni tattiche.

### Strategia

Pianificazione a lunga scadenza, ad es. imparare cose sempre nuove, allenarsi molto, partecipare a competizioni, chiudere il punto attaccando costantemente a rete.

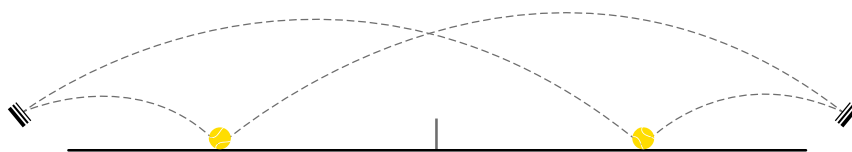
### Tattica

Pianificazione a breve termine di azioni, allo scopo di realizzare un'intenzione tattica; vale a dire di decidere cosa fare nella situazione del momento. Nel tennis ciò equivale a decidere cosa si deve fare con la pallina in un momento ed in una situazione determinati, ad es. accelerare, rallentare, sfruttare gli angoli o giocare un pallonetto.

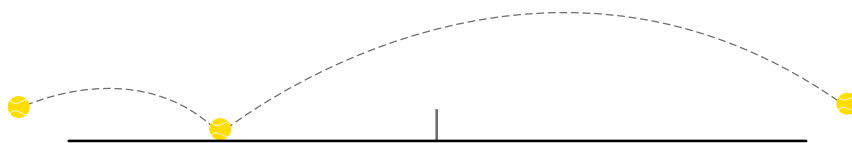
## Traiettorie

### Avanti e indietro – Domanda e risposta

Se due giocatori piazzati sulla linea di fondo danno vita ad uno scambio fatto di dritti e rovesci, viste dal lato le traiettorie possono essere rappresentate come segue:

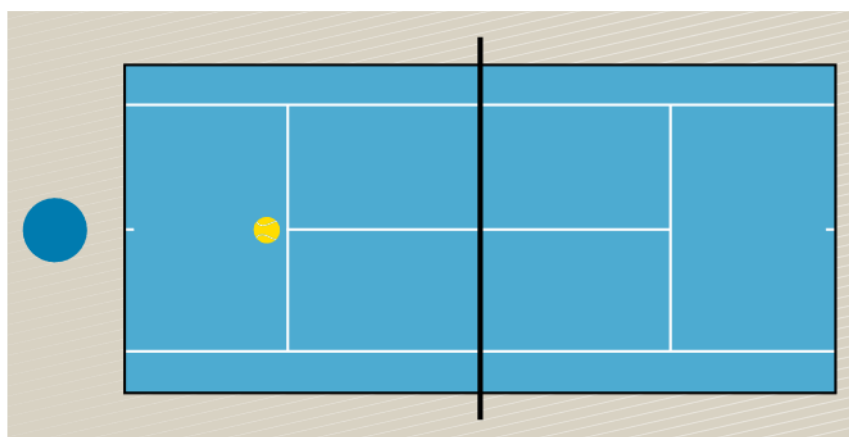


Le traiettorie vengono influenzate fra l'altro dalla resistenza opposta dall'aria e dalle condizioni del vento, dalla forza di gravità che varia a seconda dell'altitudine sul livello del mare, dalle caratteristiche del terreno e dalla direzione in altezza e in larghezza, dalla velocità e dalla rotazione impressa alla pallina.



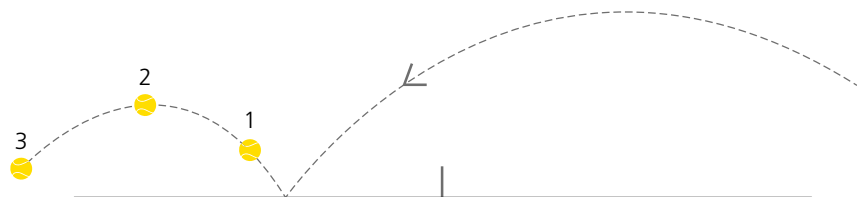
### Posizione in campo

Quando si giocano i fondamentali è consigliabile posizionarsi a una distanza sufficiente dietro il punto di impatto della pallina, in modo da poterla rigiocare comodamente. I principianti hanno spesso la tendenza a stare troppo vicino al punto d'impatto.



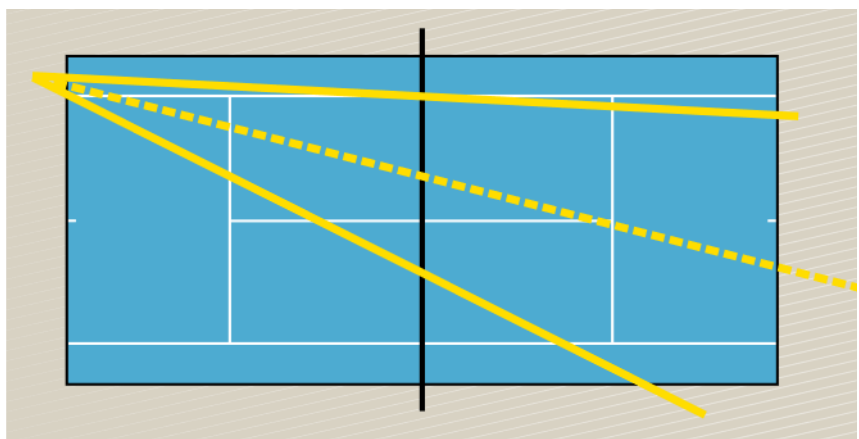
### Punti d'impatto

Per il principiante è più facile colpire la pallina quando ricade, ovvero nella posizione 3. In tal modo si ha infatti più tempo per calcolare la traiettoria.



### Principio della bisettrice degli angoli possibili

Per rinviare la palla dalla posizione migliore possibile è opportuno posizionarsi sulla traiettoria al centro dell'angolo (bisettrice) delle risposte dell'avversario.





### **Giocare a tennis è agire**

Un tennis efficace richiede molto: sono necessari ad esempio motivazione, attenzione, percezione della situazione di gioco, capacità di decidere in base alla situazione e esecuzione dell'azione in tempi rapidi. Giocare a tennis è un agire completo, che coinvolge psiche, corpo e spirito e che si rispecchia in movimenti mirati a uno scopo e in ultima analisi nei risultati.

- Percezione: che cosa mi aspetta?** Recependo diverse informazioni si può vedere per tempo come e dove arriva la palla. Con gli occhi si possono osservare sia i movimenti dell'avversario che la situazione di gioco (tattica). Con le orecchie si possono percepire velocità e rotazione della palla.
- Elaborare: cosa voglio fare e cosa scelgo?** Con l'aiuto delle informazioni recepite in tal modo e considerando le conoscenze e le esperienze accumulate si sceglie la risposta più adatta fra i colpi del proprio repertorio.
- Applicazione: lo faccio!** Si esegue il movimento scelto.
- Valutazione: come è stato?** Per raccogliere esperienze importanti ai fini dell'elaborazione delle informazioni, il risultato dell'azione deve essere percepito, elaborato e memorizzato. Ci si deve ad esempio chiedere se la palla è finita fuori o in rete, se il colpo era il più adatto a quella situazione, se ha effettivamente avuto l'effetto desiderato. E poi... è già tempo di assumere informazioni per l'azione successiva.

Percezione, elaborazione e applicazione dovrebbero essere allenate con esercizi mirati.



### I giocatori con buone competenze tattiche

- osservano in modo più preciso;
- percepiscono in modo selettivo;
- confrontano in modo più completo;
- elaborano correttamente;
- decidono in modo più adeguato;
- applicano;
- giudicano meglio.



### Il principio di gioco «rosso – giallo – verde»

Ricorrere all'immagine del semaforo è molto utile per apprendere questo valido principio di gioco. Esso fa parte delle nozioni di base per l'insegnamento della tattica nel tennis e può essere introdotto già nell'insegnamento con bambini e ragazzi. Nel corso dell'evoluzione individuale cambia il modo di valutare determinate situazioni. I principianti valutano ed affrontano determinate situazioni in modo diverso rispetto ai giocatori più esperti.

- Situazioni rosse** L'avversario ti ha rubato tempo e spazio mettendoti in una situazione difficile; ad esempio vieni spinto sempre più fuori dal campo e hai poco tempo per giocare la palla. Nei casi in cui ti trovi in una situazione rossa, pensa a difenderti e
- gioca lento (traiettorie molto incurvate)
  - cerca di guadagnare tempo!
- Situazioni gialle** Hai abbastanza tempo per giocare i tuoi colpi, per cui puoi mettere l'avversario in una situazione rossa, sfruttando lunghezza, piazzamento, rotazione e velocità. In tal modo aumenta la possibilità di crearti una situazione verde. Se ti trovi in una situazione gialla, costruisci il gioco e:
- gioca una palla lunga con rotazione, o una veloce, o piazza la palla più angolata, o gioca per prendere l'avversario in controtempo
  - assumi l'iniziativa e prepara il punto!
  - ruba all'avversario spazio e tempo! Costringilo a giocare una palla poco efficace e facile per te.
- Situazioni verdi** Ti trovi in una situazione molto migliore di quella del tuo avversario, hai tempo e puoi prendere l'iniziativa. In tal modo hai una buona possibilità di conquistare il punto. In una situazione verde, chiudi il punto:
- piazza una palla impendibile per l'avversario o costringilo a fare un errore!

## Le capacità coordinative

### Promuovi le capacità coordinative!

Acquisire, utilizzare e migliorare le capacità coordinative non vuol dire necessariamente che il monitore deve sostituire gli esercizi utilizzati di solito in allenamento. Far giocare gli allievi con l'assillo del cronometro o dar loro una consegna accessoria contribuisce certamente a migliorare la capacità di decidere rapidamente. In tal modo si migliora anche la capacità d'agire nel campo dello sport.

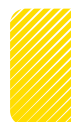


*«Chi coordina ricerca da un lato l'armonia – sia interna sia esterna – dall'altro anche economia del gesto ed efficacia!»*

### Esempi per la pratica

#### Orientamento

- Giocare a rubapalla, calcio, unihockey, etc.
- A coppie: correre sempre in direzione opposta rispetto al compagno.
- A gruppi: ogni componente del gruppo pensa a un compagno. Al segnale deve girare per tre volte intorno al prescelto.
- Andare a occhi chiusi dalla rete alla linea di fondo. Chi riesce a valutare al meglio la distanza?
- Partita su campo piccolo, metà campo, campo del doppio, campo normale: dopo ogni colpo i giocatori fanno una rotazione sul proprio asse.
- Doppio sul campo piccolo con le regole del ping pong: ogni coppia ha una sola racchetta.
- Un giocatore si dispone con le spalle alla rete. Al segnale il monitore lancia una palla che il giocatore deve rinviare nel campo avversario. Più difficile: nel campo avversario si delimitano con colori e numeri zone su cui il giocatore deve rinviare la palla.
- Dietro all'allievo sono disposti coni di diverso colore. Il monitore lancia la palla; il giocatore dopo aver eseguito il colpo deve fare un giro intorno ad un cono prestabilito e poi continuare a giocare.



### **Differenziazione**

- Correre con passi lunghi, medi o corti (velocità).
- Differenziare fra corsa e scivolata.
- Indicare tre diverse soluzioni per un determinato compito.
- Far rimbalzare a terra due palle diverse (tennis, pallavolo, tennistavolo, etc.).
- Differenziare in direzione, velocità e rotazione usando una scala da 1 (poco) a 5 (molto).
- Fare esperimenti di gioco con punti d'impatto diversi (davanti, dietro, alto, basso, etc.).
- Rinviare con un colpo veloce, medio o lento in una zona determinata del campo avversario una palla inviata veloce (media o lenta).
- Rinviare in campo avversario lungolinea, incrociata o al centro della rete una palla incrociata, lungolinea o centrale.
- Rinviare in campo avversario – con poca, media o molta rotazione – una palla giocata dal compagno con poca (media o molta) rotazione.
- Allenamento in colonna: il monitore esegue lanci sempre diversi, ades. sinistra, ancora sinistra, corto, destra lungo, lob; poi si cambia.
- Diverse varianti di saltelli alla corda.

### **Equilibrio**

- Stare in equilibrio lungo una linea o su una corda per saltare, anche a occhi chiusi.
- Stare in equilibrio su una superficie instabile afferrando palle lanciate in modo diverso e rinviarle o rilanciarle con una racchetta.
- A coppie: con i piedi su una riga spingersi e tirarsi a vicenda. A occhi chiusi l'esercizio è più difficile.
- A coppie, giocare in modo da far perdere l'equilibrio al compagno.
- Fare diversi esperimenti di scivolata (su campi in terra battuta).
- Giocare sul campo piccolo su una gamba sola.
- Dopo un colpo o un servizio restare un momento in equilibrio sulla gamba d'appoggio.
- Allenamento in colonna: il monitore lancia di frequente la palla in controtempo, ovvero contro la direzione di spostamento.

### **Reazione**

- Staffette con diversi segnali per il via, ad esempio fischiare, toccare, chiamare o gridare un numero o una parola.
- A coppie, in piedi o seduti schiena/contro schiena. Al segnale inseguire e cercare di toccare il compagno.
- A coppie, uno dietro l'altro: quello dietro lancia o fa rotolare a terra una pallina oltre il compagno, che deve recuperarla o fermarla il prima possibile.
- Sulla linea della zona di servizio rispondere a battute veloci del compagno.
- Rinviare diverse palle messe in gioco in rapida successione, ad esempio con colpi al volo.

### **Ritmizzazione**

- Scuola di corsa; diverse forme di corsa (con frequente cambio di ritmo).
- Esercizi con la «scaletta».
- Far rimbalzare la palla seguendo ritmi diversi o giocolare con essa.
- Fare vari esperimenti con il ritmo della propria battuta.
- Fare esperienze contrarie e giocare in modo «teso» o molto «rilassato».
- Esercizio «Hopp-Hit» o ad ogni colpo contare «uno-due-tre».
- Diverse varianti di saltelli alla corda.

## Competenza coordinativa – Tecnica

Nell'ambito della nostra lezione lo **sviluppo della competenza a giocare** assume un ruolo di centrale importanza. Ma ciò non significa semplicemente lasciar giocare. Per fare in modo che i bambini ed i ragazzi possano applicare la loro idea tattica di gioco, essi hanno bisogno di informazioni e consigli per ottimizzare la loro tecnica individuale.

Le cinque capacità coordinative classiche – orientamento, differenziazione, equilibrio, reazione e ritmizzazione – sono presupposti fondamentali per l'apprendimento e la prestazione se si vuole mirare ad una tecnica ottimale. Esse consentono di guidare, dosare e formare in modo sempre più efficace i movimenti specifici del tennis come parte dell'azione. Di conseguenza, una tecnica corretta ed economica è l'espressione di una buona competenza coordinativa.

### Tecnica

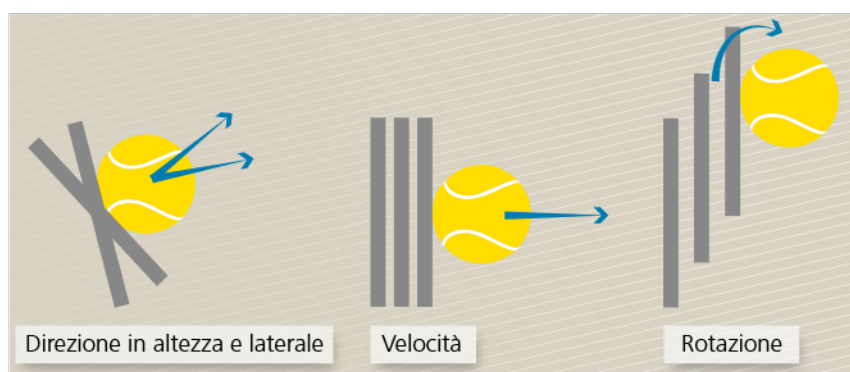
La tecnica è la forma di movimento ottimale per la soluzione di una determinata consegna (colpo). Essa rappresenta la parte visibile dell'azione; una tecnica ottimale è un modo efficiente, funzionale ed economico per dare una risposta motoria ad una sfida che ci si è posti autonomamente o che viene imposta per il raggiungimento di uno scopo preciso. La tecnica dipende però anche da fattori condizionali, psicologici e tattici. Una buona tecnica si esprime sotto forma di timing e di elevata capacità di ritmizzazione.

### Sviluppare una tecnica individuale

I giocatori devono adeguare il movimento alle situazioni più diverse per poter rinviare palle provenienti in modi molto diversi fra loro. Essi devono pertanto imparare a differenziare il movimento, ovvero ad adattarlo alla situazione. Con il tempo, grazie all'esperienza acquisita, sentono qual è la soluzione più economica ed efficace fra le molte possibili.

### Colpire la pallina

Con la racchetta si possono influenzare la direzione verso l'alto e lateralmente, la velocità e la rotazione della palla.



### Elementi del movimento per l'esecuzione del colpo

Posizione di attesa, impugnatura, lavoro di gambe, apertura, punto d'impatto, fase di accompagnamento, chiusura (del movimento).



## Il concetto tecnico

Il concetto tecnico delimita l'ambito d'azione nel campo della tecnica ed è un modello che rappresenta:

- come nascono i movimenti,
- come sono strutturati e
- quali funzioni assicurano nel campo della tecnica.

Il concetto tecnico è l'espressione essenziale della filosofia del movimento sportivo costruito attorno a un nucleo centrale, costituito dagli elementi fondamentali. Nel caso del tennis questi elementi – decisivi dal punto di vista tecnico – sono determinati dal punto di impatto fra racchetta e pallina.

### Elementi chiave – Funzioni

Le diverse possibilità che si hanno per guidare la palla con la racchetta sono definite elementi chiave. Essi consistono nell'imprimere alla palla direzione, velocità e rotazione.

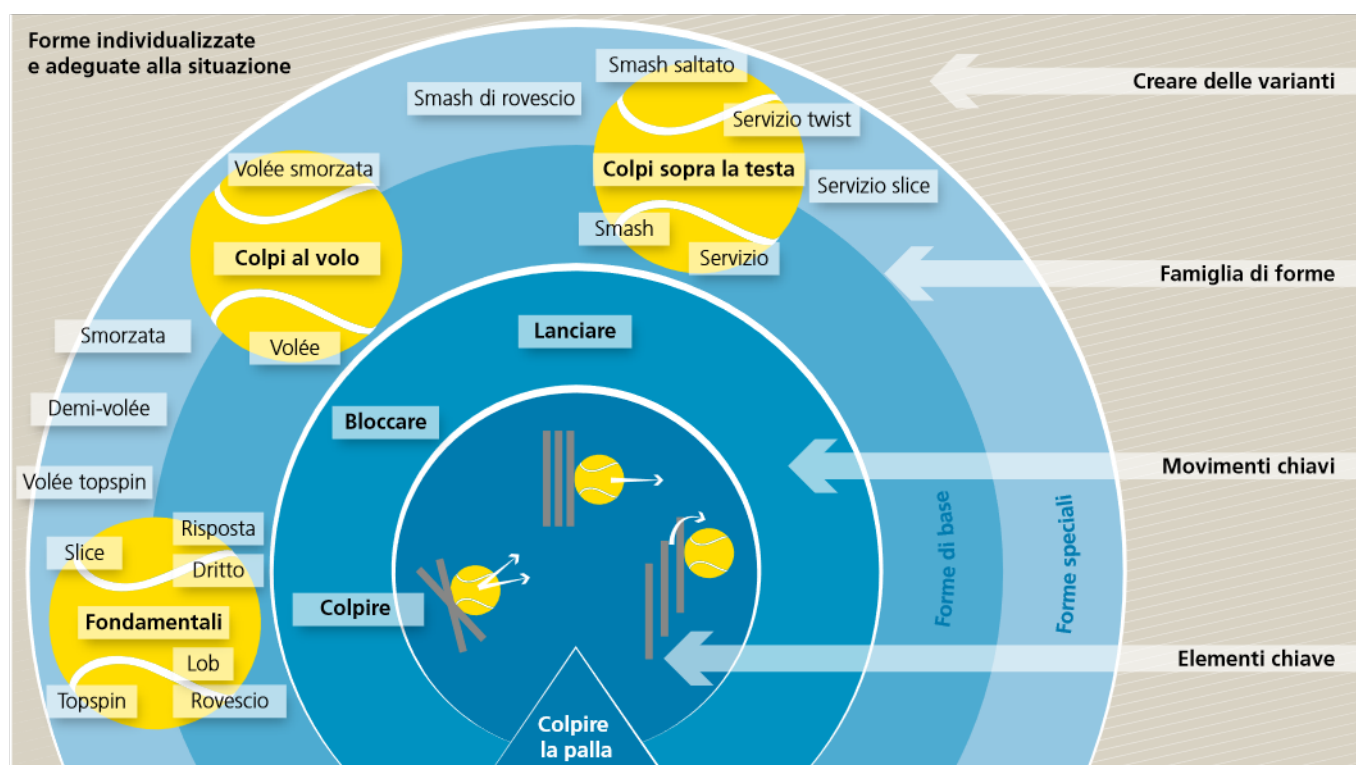
### Movimenti chiave – Strutture

L'esecuzione degli elementi chiave costituisce la struttura del movimento, sui cui si basano i gesti chiave specifici del tennis, che sono colpire, bloccare e lanciare.

### Varianti e famiglie di forme – Forme

Ogni forma è da un lato un mix di elementi chiave e dall'altro un collegamento di movimenti chiave. Le famiglie di forme riuniscono le forme in singoli gruppi: fondamentali, colpi al volo e colpi sopra la testa.

La rappresentazione presentata è basata sul manuale «Gli sport sulla neve in Svizzera – I concetti chiave» e sul lavoro di diploma presso il PF di Zurigo di Simone Bachmann e Barbara Matter.



## Competenza tattico – mentale

A cosa servono una tecnica corretta, efficace, un comportamento tattico intelligente, velocità e resistenza, se la testa non funziona?

La competenza mentale nel tennis assume un ruolo molto importante per sfruttare nel migliore dei modi le proprie opportunità e per ottenere in gara, nelle partite d'allenamento o nel processo di apprendimento le prestazioni di cui si è realmente capaci.

### Obiettivi dell'apprendimento

- Saper gestire al meglio le emozioni.
- Giocare coraggiosamente in situazioni critiche.
- Riuscire a trovare sempre nuove motivazioni.
- Controllare i pensieri e concentrarsi sulle fasi di gioco attuali.
- Mantenere a lungo la concentrazione.
- Riuscire a mantenere un pensiero positivo.
- Dosare il rischio.
- Immaginare la situazione successiva, visualizzare.
- Accettare i propri errori e cercare di imparare da loro.
- Porsi obiettivi sempre nuovi.
- Continuare con tenacia per la propria strada.

Si tratta di competenze parziali che bisogna risvegliare e sostenere nei più giovani. Il monitore deve proporre esercizi e creare situazioni in cui possano essere promosse le competenze ricordate in precedenza.



Altre informazioni sulle tecniche di base dell'allenamento mentale (ad es. immagini mentali, regolazione del respiro, colloqui interiori) sono disponibili nel fascicolo G+S «Psiche» e nel «Manuale di base G+S».

### Le sensazioni e i limiti sono assolutamente individuali

Ciò significa che il docente deve dare al giocatore consigli diversi: se possibile i consigli devono servire a dare a bambini e giovani più sicurezza e una sensazione positiva. Come monitore si è tanto più competenti quante più esperienze si sono fatte come giocatore. Guardati alle spalle e esamina quali sono state le tue personali esperienze.



### **Come monitorare sei un esempio da seguire**

Fai vedere tu stesso ai giovani cosa ti attendi da loro e aiutali a modificare comportamenti che in seguito saranno vietati! L'approccio personale all'allenamento e alla gara, reazioni come scuotere la testa, alzare la voce, protestare, lamentarsi, sbattere la racchetta a terra, esercitare un'autocritica smodata, rimproverare all'avversario eccessiva fortuna, dare la colpa all'arbitro, etc., sono segnali inconsci di un unico atteggiamento: «sono battuto!» Sono segnali che la pazienza, il controllo di sé, la tenacia e la concentrazione stanno calando. Se vuoi far progredire i tuoi allievi in questo ambito non devi assolutamente tollerare questi segnali di debolezza, anche in allenamento. Parla con i bambini e i giovani dell'importanza del loro comportamento! Pretendi dai tuoi giocatori in ogni allenamento e in ogni gara un approccio che consenta di raggiungere gli obiettivi concordati insieme.

### **«E se poi ...?»**

Compagni di squadra, amici, allenatore, spettatori, genitori o gli stessi giocatori possono anche riporre speranze eccessive e poco realistiche in un incontro, con la conseguenza che esse finiscono per rivelarsi una delle cause principali di un eventuale fallimento. Chiedi ai tuoi giocatori di esporre pensieri, emozioni e sentimenti! Stai a sentirli! Chi insegna (ma lo stesso vale per i genitori) deve innanzitutto creare un clima in cui i bambini e i giovani non devono aver paura di commettere errori. Una mentalità di gruppo e lo spirito di squadra sono altri importanti presupposti da considerare e sostenere.

### **Giocando a tennis divertiti!**

«Pensare in modo positivo» non significa che bambini e giovani debbano rimuovere gli aspetti negativi o non vederli, ma semplicemente non dimenticare mai che ci sono anche degli aspetti positivi. Per citare alcuni esempi di saggezza popolare, ogni medaglia ha un rovescio e ogni bicchiere mezzo vuoto è anche mezzo pieno. Dipende quindi dal proprio modo di vedere le cose e dall'importanza che ad esse si attribuisce, se l'aspetto mentale finisce per rivelarsi positivo o negativo per le prestazioni sportive. Quando i tuoi allievi sono in grado di imparare dai propri errori anziché rimuginarci sopra, iniziano a pensare in modo positivo.

## Forza mentale

Un obiettivo dell'allenamento mentale è insegnare al giocatore le quattro fasi da seguire fra uno scambio e l'altro per gestire le proprie emozioni, controllare i pensieri e sfruttare al meglio le proprie energie.

### Postura di base

- Postura eretta, spalle all'indietro.
- Braccia sciolte, lungo il corpo.
- Sguardo rivolto in avanti.

## Le quattro fasi fra un punto e l'altro

Molti tennisti di successo seguono fra due scambi quattro fasi determinate, automatizzate in una sequenza che li aiuta a preparare al meglio gli scambi successivi.

Non è mai finita prima dell'ultimo punto, non smettere mai di lottare, non cedere, neanche se è dura e fa molto male. Con costanza, fiducia in te stesso ed una volontà incrollabile riuscirai alla fine a superare tutte le difficoltà. Chi lotta può anche perdere, ma chi non lotta ha perso sin dall'inizio.



### 1. Reazione immediata (subito dopo il punto) positiva

Livello fisico:

- Incoraggiare se stessi – Gesto positivo.
- Ammettere che l'avversario ha giocato un bel punto – Applaudirlo.

Livello mentale:

- «Ve bene, continua così!»
- «Nessun problema»
- «Avanti tutta!»

Scopo: mobilitare energie positive.

Durata: 3-5 secondi.



## 2. Fase del rilassamento

Livello fisico:

- Controllare lo sguardo.
- Respirare profondamente.
- Prendere tempo quando si è sotto intenso sforzo psicofisico.

Livello mentale:

- «Calmati», «prendi le distanze», «rilassati».

Scopo: recuperare dal punto di vista psicofisico; riportare il polso alla frequenza ottimale.

Durata: 6-15 secondi.



## 3. Fase di preparazione

Livello fisico:

- Assumere un atteggiamento deciso.
- Rivolgere lo sguardo al campo avversario.

Livello mentale:

- Realizzare a che punto è la partita.
- Decidere come fare per vincere il punto successivo!

Scopo: pianificare la tattica per il punto seguente.

Durata: 3-5 secondi.



## 4. Il rituale

Livello fisico:

- Assumere la posizione per il servizio o la risposta al servizio.
- Servizio: palleggiare la palla a terra una o più volte.
- Fra la prima e la seconda palla di servizio fare una pausa di almeno 5-7 secondi.
- Risposta: saltello di preparazione (split step) quando l'avversario al servizio tocca la palla.

Livello mentale:

- Rappresentazione mentale del servizio o della risposta che si vuole eseguire.
- Visualizza: immagina la traiettoria della palla!

Scopo: riuscire a mantenere un'elevata intensità restando sciolti, senza contrarre la muscolatura. Non pensare ma usare piuttosto immagini mentali, inserire il «pilota automatico».

Durata: 5-8 secondi.

## Competenza condizionale

Forza, resistenza, velocità e mobilità sono i quattro fattori classici della condizione fisica, o se si vuole gli aspetti parziali della competenza condizionale.

Di quali presupposti ha bisogno a livello di condizione fisica il giocatore di tennis? Quanto si deve essere forti, resistenti, veloci e mobili per poter giocare a tennis? La risposta è una sola: dipende.

### Considera

- Il livello di apprendimento: principiante – avanzato – buon giocatore.
- L'età: ragazzo – giovane – adulto – anziano.
- Il sesso: ragazza o ragazzo.
- La costituzione fisica: altezza e peso.
- Il tipo di gioco: da fondo campo – a rete – allround.
- Il tipo di terreno.

### Importanti aspetti relativi al tennis

In una partita di tennis il carico di lavoro cui si è sottoposti è del tipo a intervalli:

- Il tempo di gioco effettivo arriva al 20-25 % della durata totale
- Uno scambio dura in media fra i 2 e i 10 secondi.
- Per ogni scambio si eseguono in media 1-5 colpi.
- La pausa fra due scambi dura circa 20 secondi.
- Per ogni scambio si percorrono fra i 10 e i 30 metri, ma massimo 14 metri in una direzione.

### Differenzia

I principianti necessitano di presupposti diversi di quelli che servono a giocatori molto bravi, e con i ragazzi le cose sono molto diverse che con i giovani o con gli anziani. Pertanto, vale il principio: l'allenamento della condizione fisica non è fine a sé stesso, ma deve essere subordinato ad altri obiettivi come «migliorare la capacità di gioco» oppure «ottimizzare la capacità di agire nel tennis».

In questo senso la «condizione» del giocatore di tennis rappresenta solo una delle quattro componenti per migliorare al massimo la capacità d'agire specifica del tennista. Un allenamento della condizione «puro» può ad esempio assumere le vesti ben diverse di «allenamento di costruzione» «allenamento complementare» o «allenamento di compensazione».

### Cerca di integrare

Ragazzi e giovani che vanno di regola una volta alla settimana all'allenamento di tennis hanno bisogno davvero di un ulteriore allenamento della condizione fisica? Diremmo di no: piuttosto si tratta di migliorare le competenze condizionali in modo integrato giocando a tennis, perché il sistema migliore per imparare a giocare a tennis è giocare.



### Cosa serve, e come allenarlo con bambini e ragazzi?

	1 allenamento alla settimana	2-3 allenamenti alla settimana	3 e più allenamenti alla settimana
<b>Forza</b>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Poca, nel braccio destro</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media, a livello di muscolatura del tronco e delle spalle</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Da media a elevata, muscolatura del tronco e delle spalle, delle gambe e dei piedi</li> </ul>
	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Giocando a tennis</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nell'introduzione o nel ritorno alla calma, con il peso del proprio corpo (stabilizzazione tronco)</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Almeno un allenamento della forza a settimana, come seduta autonoma (curare la muscolatura!)</li> </ul>
<b>Resistenza</b>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bassa</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Da media a elevata</li> </ul>
	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Giocando a tennis</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Giocando a tennis, ev. complementare</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Forme a intervalli (anche intermittenti) come ad es. 10 sec./20 sec. oppure 30 sec./30 sec.</li> </ul>
<b>Velocità</b>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elevata</li> </ul>
	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrato o nell'introduzione con staffette o altri piccoli giochi (provocare movimenti a velocità massimale)</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrato o nell'introduzione con staffette o altri piccoli giochi (provocare movimenti a velocità massimale)</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Unità integrata o autonoma, di 45 minuti a settimana (provocare movimenti a velocità massimale)</li> </ul>
<b>Mobilità</b>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bassa</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media</li> </ul>	<b>Esigenze</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Media</li> </ul>
	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nell'introduzione o nel ritorno alla calma, con esercizi ginnici o stretching</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nell'introduzione o nel ritorno alla calma, con esercizi ginnici o stretching</li> </ul>	<b>Allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nell'introduzione o nel ritorno alla calma, con esercizi ginnici o stretching</li> </ul>



[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) (esempi di lezione per l'allenamento della condizione nel tennis)

Se i bambini e i giovani presentano delle evidenti lacune a livello di condizione fisica, come ad esempio addominali deboli, muscoli della coscia accorciati o difetti di coordinazione nella corsa, si deve cercare di eliminarle tramite un allenamento adeguato.

Ragazzi e giovani che giocano a tennis tre o più volte alla settimana dovrebbero assolutamente far controllare l'apparato locomotore e di sostegno da un medico sportivo, un fisioterapista o un ortopedico e farsi da loro consigliare.

# Il concetto metodologico

## Insegnare il tennis



Michele deve servire meglio, ad esempio con maggiore fiducia in sé stesso (psiche) o con più rotazione (coordinazione – tecnica)?



Stefano deve attaccare in modo più intelligente e cercare il punto a rete, ad esempio con una scelta di tempo giusta per lui (tattica)?



Pietro deve rispondere al primo o al secondo servizio in maniera ancora più efficace, ad esempio con palle più lunghe (coordinazione – tecnica, tattica)?



Di quali ulteriori competenze (coordinazione – tecnica, tattica, condizione, psiche) hanno bisogno i tuoi allievi, per riuscire a risolvere le situazioni di gioco in modo adeguato sia in funzione delle capacità individuali che delle situazioni?



Andrea deve giocare i passanti in modo ancora più efficace, ad esempio più precisi (coordinazione – tecnica) o a sorpresa (tattica, psiche)?



Daniela deve giocare da fondo campo in modo più intelligente, ad esempio con palle più piazzate (coordinazione – tecnica), più veloci (condizione) o raffinate (tattica)?



Caterina deve adeguarsi in modo mirato alle condizioni quadro situative, ad esempio condizioni del campo, posizione del sole o vento (tattica, psiche)



## **La filosofia della formazione nel tennis svizzero**

«Formazione globale» nel tennis significa formazione basata sul gioco; il gioco determina l'allenamento, e non il contrario. Nel gioco il monitore riconosce le competenze tattiche, coordinative – tecniche, psicologiche e condizionali, che concorrono a influenzare l'azione. Si tratta quindi di allenarle in situazioni di gioco corrispondenti in modo complesso, con velocità adeguata al gioco e con la relativa qualità.

Il maestro deve mettere il ragazzo in situazioni in cui è costretto a scegliere la soluzione tattica giusta per poi eseguirla a livello motorio. La scelta dei contenuti è pertanto particolarmente importante, perché come si vuole giocare ci si deve allenare, e come ci si allena si giocherà.

### **Insegnamento basato sull'esperienza**

Il tennis è un gioco affascinante che continua ad attirare bambini, giovani ed adulti per la particolarità dell'azione e per il suo fascino tutto particolare. Proprio questo vivere in prima persona la sfida ed il fascino deve essere lo scopo principale della lezione di tennis. In un insegnamento multilaterale, dove non manca la pluralità di esperienze e la passione, gli allievi apprendono facilmente gli elementi essenziali del tennis.

Il compito principale è quindi mettere gli allievi in condizioni di giocare a tennis in modo autonomo. Con un costante entusiasmo per il gioco del tennis, con un insegnamento preparato con molta cura e concepito in modo invitante, potremo certamente riuscire a svolgere al meglio questo interessante compito.

### **Lo scopo è di far diventare i nostri giocatori capaci di giocare ed efficaci nel loro gioco**

- **Insegniamo il tennis come gioco.**
- Applichiamo il metodo GAG.
- Sviluppiamo il tennis dei nostri bambini e giovani, in quanto è evolutivo.
- Insegniamo i colpi per risolvere determinati compiti.
- Assegniamo dei compiti affinché i nostri allievi possano trovare da soli le soluzioni ogni volta che ciò sia possibile.
- Aiutiamo correggendo o completando in tutti i casi in cui i nostri giocatori non trovino da soli la soluzione adatta.
- Insegniamo i colpi nella forma completa e globale.
- Nell'insegnamento rispettiamo la situazione.



## Le caratteristiche di una buona lezione

A livello di principianti l'obiettivo principale della lezione è quello di far appassionare il ragazzo al tennis. Ragazzi e giovani vengono per imparare a giocare, per lanciarsi in questo appassionante sport!

Gli allievi dovrebbero considerare i compagni di lezione non come avversari, ma come compagni di allenamento insieme ai quali progredire.

Gli esercizi devono essere svolti su una superficie relativamente ridotta; non appena si raggiunge una certa abilità, diventa importante giocare utilizzando le linee (ades. zona di servizio) o colpire un bersaglio.

Quando attenzione o interesse degli allievi iniziano a diminuire, sono necessarie brevi pause o si deve passare ad un altro esercizio. Attenzione però a riprendere in seguito gli esercizi interrotti.

Man mano che migliora il livello di gioco aumenta la parte di competizione, si aggiungono altri aspetti tecnici e tattici e diversi concetti di gioco completano il tennis.

In ogni caso si devono prendere sul serio obiettivi e motivazione di bambini e giovani!

**«Se dai un pesce a chi ha fame, ha da mangiare per un giorno;  
se gli insegni a pescare, sarà in grado di sfamarsi per la vita.»**

Proverbio cinese

#### **Raccomandazioni**

- Proporre un insegnamento semplice e dare istruzioni chiare.
- Esercitare spesso servizio e risposta.
- Forme d'insegnamento: in gruppo, a seconda del livello di gioco fino a massimo 8 allievi sul campo. Gli esercizi vanno eseguiti a coppie, cambiando frequentemente il compagno. Giocare singolare e doppio.
- Adattare le dimensioni del campo alle capacità.
- Controllare l'efficacia del movimento e le varie impugnature, ma fare una valutazione a lungo termine.
- Preparare la lezione sulla base del modello GAG.
- Dimostra spesso e controlla i risultati raggiunti.
- Tutti gli esercizi devono essere in rapporto diretto con il tennis. Per ogni esercizio chiedersi se è effettivamente utile agli allievi.
- Proporre molte forme ludiche.
- La distribuzione della palla consente di svolgere correttamente gli esercizi?

#### **Dal conosciuto al nuovo**

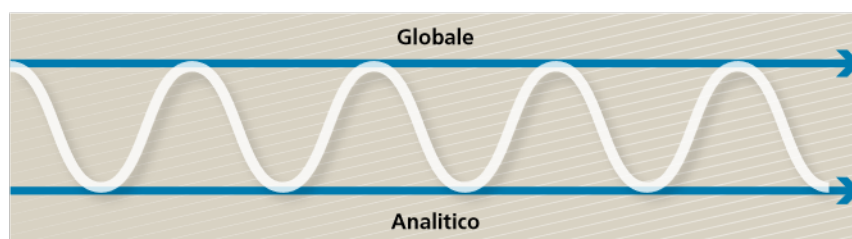
- Dalla distanza breve a quella lunga, passando per la media.
- Dal gioco oltre una linea a quello oltre una corda, fino a quello al di sopra della rete.
- Dai movimenti piccoli a quelli grandi.
- Dall'impugnatura standard quella personalizzata.
- Dalle azioni facili a quelle complesse.
- Dal gioco lento a quello veloce.
- Dalle palle diritte a quelle angolate.
- Da poca rotazione a molta rotazione.
- Dai bersagli grandi ai piccoli, passando per quelli medi.
- Dal lancio, al passaggio, al gioco con/contro il compagno.
- etc.

## Globale – Analitico – Globale (GAG)

### L'idea del modello GAG

Il modo migliore per imparare un gioco è praticarlo, senza però rinunciare del tutto a una progressione sistematica per quel che attiene alle competenze tattiche, coordinative/tecniche, condizionali e psicologiche.

L'idea del GAG consiste nell'imparare a giocare sin dall'inizio a tennis tramite l'alternanza di gioco – esercizio – gioco – esercizio – gioco, etc. In questo modo già a livello di principianti coordinazione/tecnica e tattica vengono strettamente collegati fra loro, in quanto i movimenti sono necessari per svolgere consegne tattiche nel gioco. In tal modo con bambini e ragazzi è possibile sin dall'inizio acquisire un modo di fare, un comportamento sensato ed individuale sul campo da tennis.

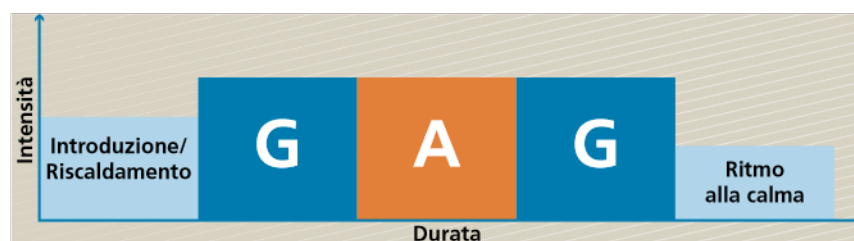


### Pianificazione della lezione

I docenti devono preparare le proprie lezioni e prevedere anche alternative, per essere in grado di adattare l'insegnamento.

### Il GAG in una lezione

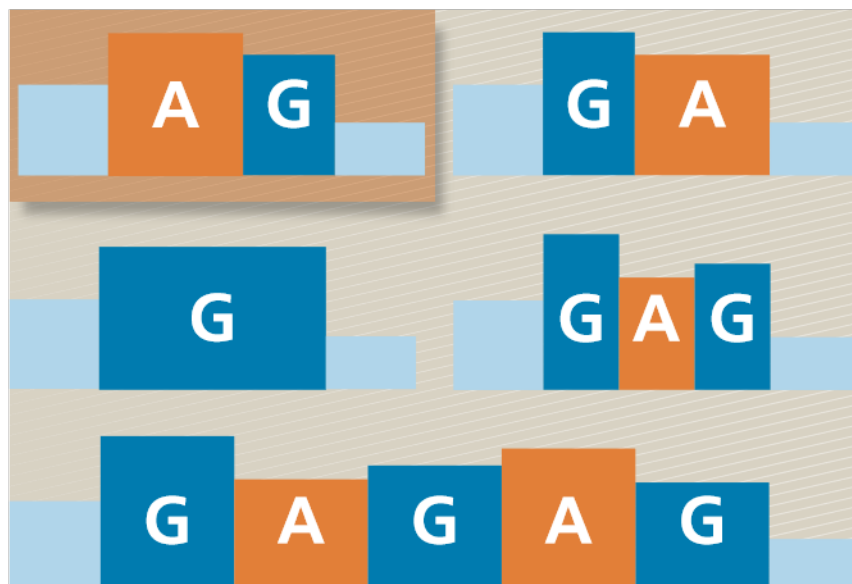
Dopo introduzione/riscaldamento/scambi in palleggio, nella prima parte della lezione dedicata al gioco (G) si gioca a punti. Gli elementi che costituiscono gli accenti della lezione dovrebbero essere trattati più volte.



- Quanto appreso confluisce poi nella parte analitica (A).
- La seconda parte della lezione dedicata al gioco (G) serve all'applicazione pratica; si gioca a punti.
- La lezione termina con una fase finale di ritorno alla calma fatta tutti insieme.
- È importante che queste tre parti della lezione siano strettamente collegate fra loro.

### Altre possibilità

Naturalmente si possono svolgere anche lezioni di altro tipo. La struttura dell'unità deve essere adeguata alle particolari situazioni che di volta in volta si incontrano.





## Il GAG nel Tennis

Nella guida didattica viene descritto dettagliatamente come fare per pianificare una singola lezione. In questo fascicolo «Capire ed insegnare il tennis», alle pagine 18 e 19, viene presentata l'idea del principio GAG.

### Introduzione/Riscaldamento

Bambini e giovani si muovono volentieri; l'introduzione (riscaldamento) dipende da età, livello di apprendimento e di prestazione, ora della giornata, temperatura e contenuti dell'allenamento. Spesso capita che gli allievi all'inizio della lezione vogliono giocare qualche colpo, calarsi nel gioco per trovare il proprio ritmo. Tutto ciò deve avere spazio dopo la fase dell'introduzione/riscaldamento e prima della prima parte G.

Esempi:

- Semplici giochi, fatti da soli, a coppie o in gruppo.
- Forme di acchiappino, giochi di corsa o di coordinazione, staffette.
- Forme di giocoleria, semplici «numeri» artistici.
- Esercizi di abilità solo con la racchetta, solo con la palla, con o senza palla e racchetta.
- Saltelli con la corda in tutte le varianti.
- Staffette.
- Partitella su campo ridotto: con o senza volée, con o senza corridoi, come doppio o doppio da tennistavolo.
- Giocare colpi sul nastro della rete o il doppio con una sola racchetta per coppia.

### La prima parte G

Nella prima parte dedicata al gioco della lezione (G) si organizza un gioco a punti. Gli elementi che costituiscono gli accenti della lezione dovrebbero essere piuttosto ricorrenti. Numero di giocatori, dimensioni del campo, regole e materiale vengono adattati alle circostanze. Il monitor osserva e giudica e sa riconoscere in tal modo i punti di forza e le debolezze del momento. In alcuni casi isolati consigliano e apportano le necessarie correzioni.

### La parte analitica

Quanto appreso confluisce nella parte analitica (A) della lezione. Ad ogni livello di apprendimento vengono migliorati determinati aspetti parziali come elementi tecnico/coordinativi o situazioni tattiche ricorrenti nel gioco. Vanno sempre considerati i tre livelli o gradi dell'apprendimento e dell'insegnamento (v. anche il Manuale di base, al capitolo «I tre livelli di apprendimento»)

1. «Sviluppare le basi» – «Acquisire e stabilizzare»
2. «Promuovere e diversificare» – «Applicare e variare»
3. «Favorire la creatività» – «Creare e completare»

I buoni esercizi sono simili alle situazioni di gioco e di essi riproducono incertezza, fascino e tensione.



### **La seconda parte G – giocare a punti**

La seconda parte di gioco (G) della lezione serve all'applicazione e prevede un gioco ai punti. Le dimensioni del campo devono essere scelte in modo che sia possibile giocare. Il monitore osserva e se necessario consiglia, e in tal modo percepisce i progressi fatti. Contemporaneamente vede cosa si deve acquisire, applicare o completare nella lezione successiva.

Esempi:

- Giocare singolare o doppio su un campo ridotto.
- Giocare singolare o doppio sul campo normale.
- Giocare su metà del campo del doppio.
- Giocare con bonus; ad es. i punti di volée valgono il doppio.
- Giocare una partita con o senza servizio.
- Giocare a 11 o a 21.
- Partita a eliminazione.
- Giocarsi qualcosa: ad es. una bibita.
- Organizzare un torneo (cfr. fascicolo «Forme di tornei»).

### **Ritorno alla calma**

Aiuta i giocatori a calmarsi al termine di ogni allenamento, partecipa al piacere di aver imparato qualcosa di nuovo e fatti dire cosa ha fatto loro particolare piacere. Rammenta un aspetto particolarmente interessante dell'allenamento e accenna alla lezione successiva.

La pratica quotidiana con i principianti mostra che spesso dalla seconda parte G della lezione si enuclea la parte A della lezione seguente. **Sulla base di tale riflessione si potrebbe avere una struttura della lezione del tipo: introduzione – parte A – parte G – ritorno alla calma.**

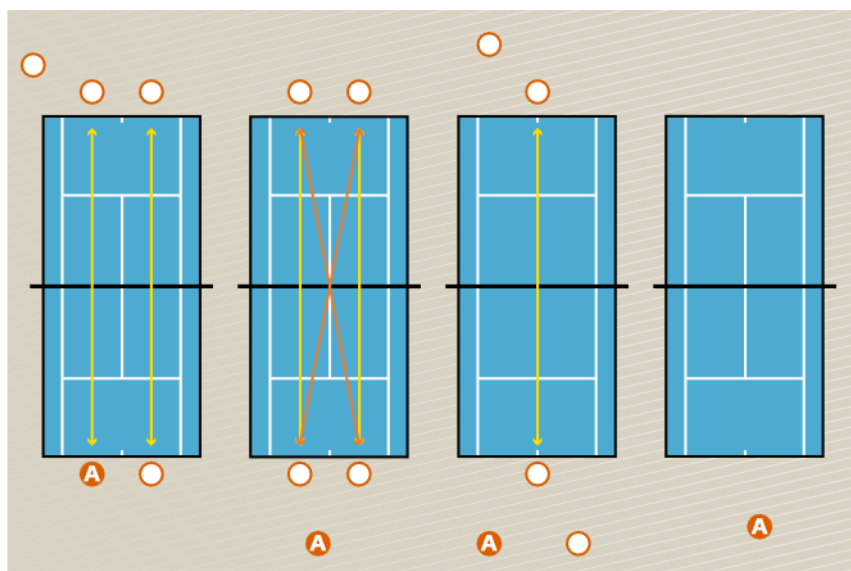


## Esempio di lezione

<b>Durata</b>	60'
<b>Gruppo</b>	4 ragazzi di dodici anni
<b>Presupposti</b>	sono in grado di eseguire cinque scambi senza errori
<b>Tema</b>	L'avversario attacca – passante a rete
<b>Obiettivo</b>	Riuscire a giocare la palla in modo mirato a destra, sinistra o alta. Livello apprendimento: applicare
<b>Materiale</b>	Coni, palline verdi, minifootball

	Durata	Contenuto/organizzazione	Organizzazione
Introduzione/Riscaldamento	5'	Saluto e informazione sull'attività  <b>Palla oltre la linea</b> Si gioca 2:2. Lo scopo è inviare la palla dietro la linea avversaria. Si possono fare solo passaggi, se la palla viene intercettata passa all'avversario.  <b>Pioggia – Tuono – Fulmine</b> A seconda del tempo che fa i bambini cambiano campo. Chi arriva per primo nella zona corretta può indicare il tempo per il cambio seguente. Corridoio di sinistra = pioggia/linea T = fulmine/corridoio di destra = tuono	
	5'	Si gioca in due sul campo piccolo. La palla viene messa in gioco con un servizio senza forza. Si conta quante volte la palla supera la rete. Dopo circa 2' si passa giocare su $\frac{3}{4}$ di campo. Non dimenticare di cambiare i partner.	
Parte A	30'	<b>A1. Piazzare la palla a destra e a sinistra</b> A serve, B e C giocano in alternanza su zone prestabilite del campo (corto cross o lungolinea lungo). D raccoglie le palle. Si ruota dopo 4'.  <b>A2: piazzare la palla con un lob</b> A e B si alternano al servizio con attacco («serve and Volley»), C e D giocano alternandosi un lob nella zona fra la linea di servizio e la linea di fondo. Cambio dopo 5'.	
Parte G	15'	<b>Singolare</b> A contro C, B contro D (si cambia dopo 5') nel campo del singolare fino a 10. Chi serve deve attaccare a rete. Le risposte vincenti contano doppie.	
Ritorno alla calma	5'	Raccogliere le palline valutare la lezione, descrivere l'allenamento successivo.	

## Le diverse forme di organizzazione



### Insegnare a un gruppo

Nella lezione con un gruppo si possono eseguire diversi esercizi e variazioni sul tema, curando anche l'aspetto di coesione. All'interno di un gruppo il raffronto con gli altri è sempre possibile; c'è chi si sente stimolato e chi acquista maggiore fiducia perché vede che non è il solo ad avere delle difficoltà. Anche con un gruppo correzioni e consigli individuali sono parte integrante del lavoro del monitore. In G+S l'insegnamento ad un gruppo è di primaria importanza.

### Consigli

- Non vedere l'insegnamento in gruppo come un insegnamento individuale con più allievi. Sostieni lo spirito di gruppo.
- Se possibile forma dei gruppi di livello omogeneo.
- In ogni lezione presta attenzione a tutti gli allievi.
- Incoraggia a cambiare frequentemente il compagno.
- Se necessario, metti la metà degli allievi a lanciare le palle ai compagni e assegna loro altri compiti, come osservare, contare, etc.
- Evita il rischio di incidenti optando per un'organizzazione semplice ed appropriata.
- Assegna agli allievi – anche sul campo adiacente – consegne precise e controllali.
- Lavora con assistenti formati.

## **Giocare insieme**

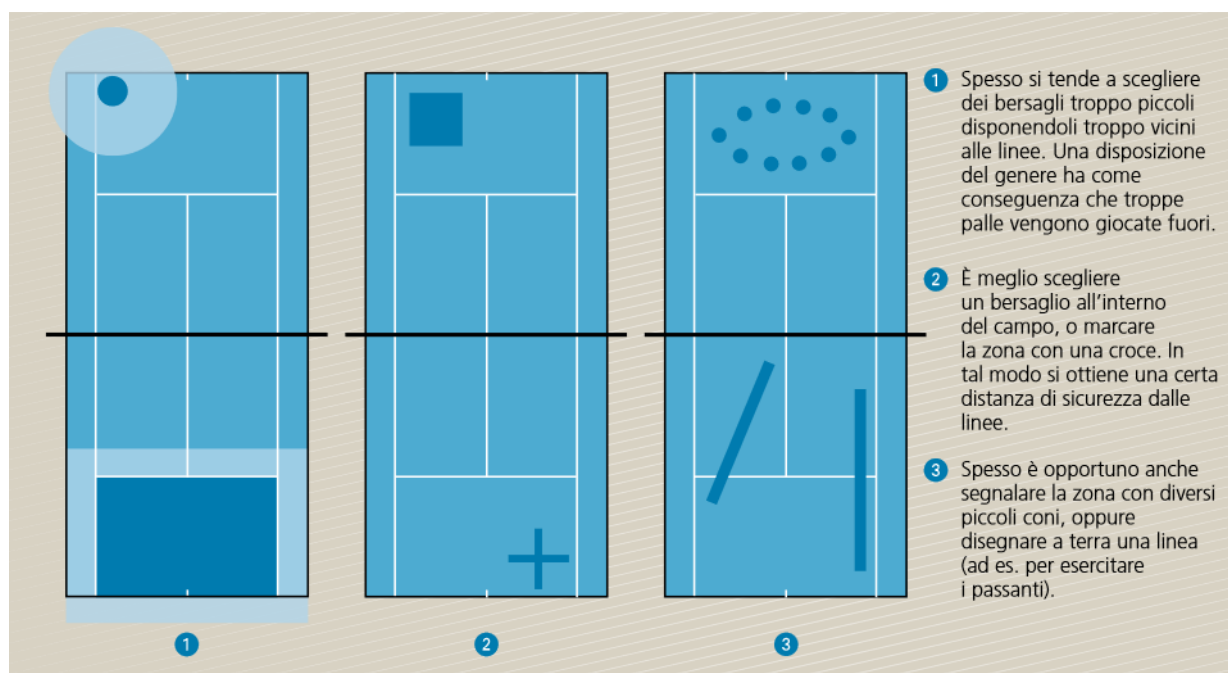
### **Allenamento in colonna**

È una forma di organizzazione per massimo quattro allievi. Il monitore distribuisce le palle prendendole dal cesto. Ogni allievo gioca da 4 a 8 palle; uno o due allievi aspettano il proprio turno, mentre chi ha appena giocato raccoglie le palle e poi torna a mettersi in colonna. Dal punto di vista organizzativo è possibile anche che chi aspetta deve svolgere delle consegne. In questo caso alla fine dell'esercizio tutti insieme raccolgono le palline sul campo. Con questa forma di organizzazione va attribuita particolare importanza all'intensità. Se il tempo trascorso in movimento è troppo poco molti giocatori finiscono per distrarsi!

### **Allenamento a circuito**

Se lo spazio è limitato l'insegnante spesso cerca forme che gli consentano di far giocare in modo adeguato più allievi su uno spazio ridotto. Un circuito di tennis (= esercitarsi a diverse stazioni) richiede un'accurata preparazione ed esige maggiore attenzione da parte degli allievi.

## Scelta dei bersagli



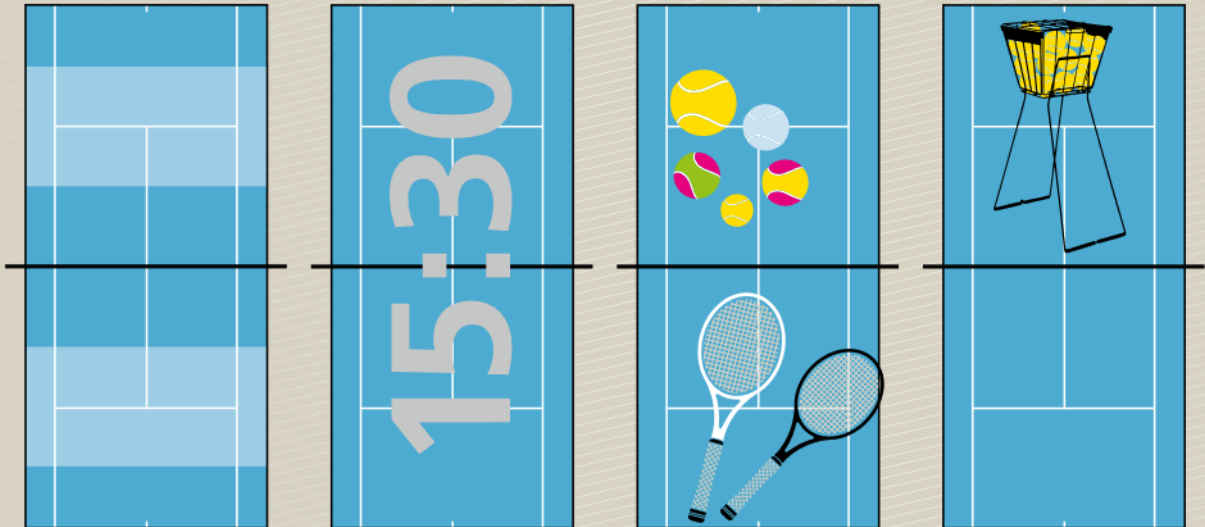
### Lancio e distribuzione

Per ragazzi e giovani che hanno iniziato da poco a giocare a tennis si prevedono condizioni facilitate, ma sin dall'inizio essi devono imparare che raramente la pallina può essere giocata precisa e regolare nello stesso punto. Percezione e intuito in merito a traiettoria, velocità e direzione della pallina devono quindi essere acquisiti e stabilizzati sin dall'inizio. Il lancio e la distribuzione della palla sono molto importanti.

### Raccomandazioni

- Se sei destrorso, disponi il cesto alla tua sinistra.
- Prendi in mano tre o quattro palle, in modo da evitare interruzioni del ritmo e gioca le palle direttamente. In tal modo puoi essere più preciso nella distribuzione.
- Non usare un'impugnatura estrema. Il rischio di dare eccessivo effetto alla palla è troppo grande, e per gli allievi palle del genere sono troppo difficili. Di solito le palle con una leggera rotazione all'indietro sono più facili da giocare.
- Con i principianti avvicinati alla rete e inizialmente lancia lentamente e in modo più preciso, poi aumenta il ritmo.
- Non lanciare sempre dalla stessa posizione.
- Gioca palline con traiettorie adeguate.
- Per il (monitore) principiante è più facile lanciare con la mano che usando la racchetta.
- Scegli il tipo di lancio in base agli obiettivi tattici dei giocatori.
- Insegna loro ad adattarsi alle mutate circostanze.

## Semplificare e rendere più difficile



- 1** Adattamenti relativi allo spazio
  - Ridurre o ampliare il terreno di gioco.
  - Adattare l'altezza della rete usando una corda.
  - Scegliere individualmente le dimensioni del bersaglio.
- 2** Adattamenti relativi alle regole
  - Cambiare il modo di contare i punti, prevedere degli handicap.
  - Concedere una sola palla di servizio.
  - Utilizzare colpi di controllo.
- 3** Adattamenti relativi al materiale
  - Usare palline più morbide, più leggere o di tipo diverso.
  - Giocare con racchette più leggere.
- 4** Adattamenti relativi alla distribuzione della palla
  - Prevedere sia lancio che distribuzione delle palle.
  - Adattare e variare la cadenza.
  - Adattare e variare velocità, altezza e direzione.

Nella lezione il monitore utilizza continuamente esercizi. Spesso però capita che l'idea proposta risulti troppo facile o troppo difficile per gli allievi, e in ambedue i casi noiosa. Per quanto possano essere preparate accuratamente le lezioni, la realtà mostra che si verificano continuamente episodi del genere. Quasi sempre si deve quindi adattare in fretta l'esercizio che si era previsto. Se si facilita o si rende più difficile il gioco, l'importante è che l'idea di base sia ancora riconoscibile e da vivere.



### Tennis a misura di bambino

I bambini dovrebbero poter imparare a giocare e gareggiare su campi più piccoli, con palle più morbide e con racchette più leggere e corte, con un'impugnatura più sottile.

## Correzione degli errori

Gli errori sono comportamenti sbagliati che impediscono ai giocatori di scegliere obiettivi realizzabili o di raggiungere gli obiettivi scelti correttamente. Gli errori si possono verificare in tutti gli ambiti (tecnico-coordinativo, tattico, mentale e condizionale).

Quando si corregge si dovrebbe fare un esame globale; qual è stato il risultato del colpo? Qual era l'obiettivo del giocatore? qual è la sua costituzione fisica? Quante volte a settimana si allena?

### Errori nella «lettura» della traiettoria e del rimbalzo

- Indicare dove andrà a finire la palla.
- Valutare l'altezza sopra la rete della palla in arrivo.
- Percepire velocità e comportamento della palla dopo il rimbalzo.

### Problemi di distanza dalla palla

- Migliorare la percezione del rimbalzo della palla.
- Distribuire le palle da diverse distanze.
- Distribuire palle alte e basse.

### Problemi con la distanza e l'orientamento sul campo

- Distribuire in modo differenziato: cross, lungolinea, alto, basso, etc.
- Recuperare pallonetti e giocare la palla su bersagli.

### Comportamento poco adatto alla situazione di gioco

- Giocare a punti con diverse consegne, quindi valutare.
- Simulare diverse situazioni di gioco.

### Imprecisioni nel centrare la palla

- Esercizio «hopp-hit».
- Movimenti di apertura più brevi.
- Indicare dove è stata colpita la palla.
- Fare esperienze contrastanti (colpire sopra, all'interno, all'esterno, con il bordo)

### Impugnatura estrema

- Assegnare dei compiti o fare i palleggi obbligando l'allievo a cambiare presa.
- Provare differenti impugnature.

### Irrigidirsi nel tenere la racchetta in mano

- Rilassare i muscoli del braccio e delle mani.
- Esercizi per sciogliere le dita fra gli scambi (suonare il pianoforte).

### Movimenti contratti e poco economici

- Esercizi di ritmizzazione.
- Colpire in scioltezza, «lasciar andare» il braccio.
- Esperienze di contrasto: con quanta forza devo tenere la racchetta?

### Ritmo non adatto

- Lanciare variando: palle lente – veloci.
- Esercizi per migliorare la percezione.
- Giocare con la musica.
- Esercizio «hopp-hit».
- Inspirare ed espirare in modo cosciente.

<b>Apertura troppo ampia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanci più veloci.</li> <li>• Giocare la palla a due mani.</li> </ul>
<b>Movimento bloccato subito dopo l'impatto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impugnare la racchetta in scioltezza.</li> <li>• Terminare il colpo oscillando la racchetta fino in fondo.</li> <li>• Espirazione profonda al momento dell'impatto.</li> </ul>
<b>Problemi di coordinazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Semplifica: correre, aprire, colpire.</li> <li>• Movimento di apertura in corsa.</li> <li>• Molti diversi esercizi di coordinazione (p. 20-21).</li> </ul>
<b>Fondamentali imprecisi e incerti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnare compiti più facili, ad es. diminuire la distanza.</li> <li>• Giocare più spesso, provare più a lungo.</li> <li>• Giocare e distribuire la palla più lentamente.</li> <li>• Giocare su bersagli.</li> </ul>
<b>Errata valutazione della situazione di gioco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisi di differenti situazioni di gioco.</li> <li>• Affrontare con gli allievi differenti situazioni di gioco, analizzarle, discutere e trarre delle conclusioni.</li> </ul>
<b>Problemi di concentrazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esercizio «hopp-hit».</li> <li>• Giocare su bersagli.</li> <li>• Trovare rituali individuali.</li> </ul>



#### **Possibili correzioni**

- Dare consegne o creare situazioni cogenti.
- Far capire il senso della correzione indicata.
- Provocare esperienze contrastanti.
- Mostrare, porre degli accenti e dare indicazioni verbali.
- Distribuire o far distribuire la palla in modo adeguato.
- Utilizzare ausili didattici (serie di immagini, fotografie, video).
- Correggere un solo errore per volta e sempre il più grave.
- Non (limitarsi a) dire e mostrare cosa era sbagliato, ma far vedere anche in che modo si potrebbe fare meglio.
- Chiedere anche il parere di un altro monitor.

## Ausili didattici



### Uso delle riprese video

L'uso della videocamera nell'insegnamento del tennis consente a docenti e allievi di acquisire ulteriori importanti informazioni in merito al processo di insegnamento e di apprendimento. La lezione con la videoregistrazione deve essere preparata scrupolosamente. Si possono registrare sia colpi isolati che sequenze di gioco dove si contano i punti. Oggigiorno la dotazione standard delle videocamere prevede tutte le principali funzioni per un'utilizzazione ottimale. Sfruttale al meglio!

### Raccomandazioni

- Se possibile sistema sempre la camera su un treppiedi.
- Evita zoomate e spostamenti frequenti.
- Non filmare in controluce.
- Accertati che la videocamera stia effettivamente registrando.

Un gruppo di quattro allievi è ideale per lavorare con la videocamera. Per ogni ripresa si dovrebbero filmare al massimo due colpi diversi. L'osservazione immediata delle immagini è importante per ottenere un feedback efficace.

### Svolgimento ottimale di una ripresa

- Definire i colpi o le situazioni d'accordo con gli allievi.
- Riprendere, max. fra i sei e gli otto colpi o qualche scambio.
- Visionare. Dapprima l'allievo confronta la propria rappresentazione mentale del movimento con le immagini registrate, senza commento del monitor. Poi il monitor commenta con l'allievo le immagini e infine gli indica le correzioni da fare.
- Continuare a giocare e applicare le correzioni, ev. riprendere ancora una volta.

È molto utile per il processo di apprendimento preparare per ogni allievo un supporto mediatico con le sequenze che lo riguardano e fargliela portare a casa.

Attenzione: sono disponibili diverse app che facilitano moltissimo l'uso delle riprese video. Ormai si possono riprendere, elaborare e mostrare sequenze video di buona qualità usando telefonini e tablet.





## **Materiale**

Gli ausili didattici possono aiutare nell'insegnamento e facilitare l'apprendimento. Spesso gli ausili didattici scelti aumentano anche la motivazione degli allievi. Fai attenzione comunque a non utilizzare troppo materiale, e impiega gli ausili in modo sempre diverso e variato.

Esempi:

- Palline grandi e piccole, morbide e dure.
- Racchette più corte e più leggere.
- Rete da Mini-Tennis.
- Nastri e corde.
- Coni.
- Cerchi.
- Nastri di demarcazione.

## Bibliografia e letteratura di approfondimento

- Bachmann, S. & Meier, M. (2006) *Tennis. Schlagkräftige Ideen*. Biel: Swiss Tennis.
- Brechbühl, J. (2000). *Tennis von A bis Y*. Glattbrugg: TVS.
- CFS (editore). (2005). *Manuali per l'educazione fisica, Fascicolo 5/ Volum 1* (7ª edizione). Macolin: CFS.
- Gillmeister, H. (1990). *Kulturgeschichte des Tennis*. München: Wilhelm Fink Verlag.
- Ufficio federale dello sport (editore). (2010) *Psiche – Basi teoriche ed esempi pratici*. Macolin: UFSPO
- Ufficio federale dello sport (editore). (2009) *Manuale di base Gioventù+Sport*. Macolin: UFSPO
- Ufficio federale dello sport (editore). (2014) *Apprendere con le immagini*. Macolin: UFSPO

[www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)

[www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch)

### Programma della formazione di tennis



Autori: Marcel K. Meier, Matthias Rudin

Collaborazione: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Jürg Bühler, Anne Cornu-Nagels,  
Nicola Gambetta, Gregor Hauser, Beni Linder, Olivier Mabillard, Dominik Schmid,  
Stefan Schwestermann, Oliver Wagner, Ariane Weber

Traduzione: Servizi linguistici UFSPÖ

Fotografie: Ueli Känzig

Layout: Media didattici SUFSM

Edizione: 2016. La presente edizione è stata completamente rielaborata  
e contiene ora i precedenti fascicoli «Insegnare ai principianti» e «Insegnare  
ai giocatori avanzati».

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Internet: [www.ufspo.ch](http://www.ufspo.ch), [www.gioventuesport.ch](http://www.gioventuesport.ch)

Ordinazione: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)

N° di ordinazione: 30.771.500 i

BBL: –

Tutti i diritti riservati. Riproduzione e diffusione di ogni tipo, anche parziali, sono  
possibili solo previa autorizzazione dell'editore e con indicazione della fonte.