Tennis : procedimento metodologico per l'apprendimento del servizio

Autor(en): **Peter, Hans**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **30 (1973)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000893

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Tennis: procedimento metodologico per l'apprendimento del servizio

Hans Peter Luebke, RFA — Testo italiano: Sandro Rossi

Nel quadro del suo lavoro di diploma in educazione fisica, dal titolo «Condizioni e possibilità d'introdurre il tennis con bambini d'età inferiore a 10 anni», H. P. Leubke ha stabilito un certo qual seguito metodologico. Qui lo studio concernente la battuta.

La redazione

1. **Descrizione del movimento**

1.1 **La presa**

La racchetta è tenuta in presa di rovescio.

1.2 **Posizione di partenza**

Il piede avanzato dell'allievo è posato 5-10 cm dietro la linea di fondo e al massimo a una lunghezza di racchetta per rapporto alla linea centrale. Il piede sinistro forma con la linea di fondo un angolo di 45 gradi, mentre il piede destro è parallelo sulla linea stessa. Il ginocchio sinistro è leggermente flesso. La spalla sinistra è girata in direzione della rete e le anche seguono la rotazione del tronco. Le 2 braccia sono tese. La testa della racchetta si trova vicino alla palla che è tenuta con la punta delle dita della mano sinistra. Il peso del corpo si trova sulla gamba in posizione arretrata.

1.3 **L'esecuzione del movimento**

1.3.1 **Fase di slancio**

Da questa posizione, le due mani sono portate verso il basso contro la coscia sinistra. Poco prima di arrivare alla coscia, il braccio sinistro è portato teso verso l'alto, il braccio destro indietro per flettere il gomito; (F2) si forma così un angolo di 90° tra il braccio e il corpo (F3).

1.3.2 **Fase d'accelerazione o colpo di frusta**

La racchetta si trova dietro la schiena e descrive una specie di curva profonda (F4). Al punto più basso di questo movimento, il corpo e le braccia cominciano a stendersi. La palla sarà battuta al punto più alto della sua traiettoria quando il corpo si trova in estensione completa dalla punta dei piedi sino al braccio (F5). Al momento della battuta, il polso si fletterà in avanti, in basso (azione del polso).

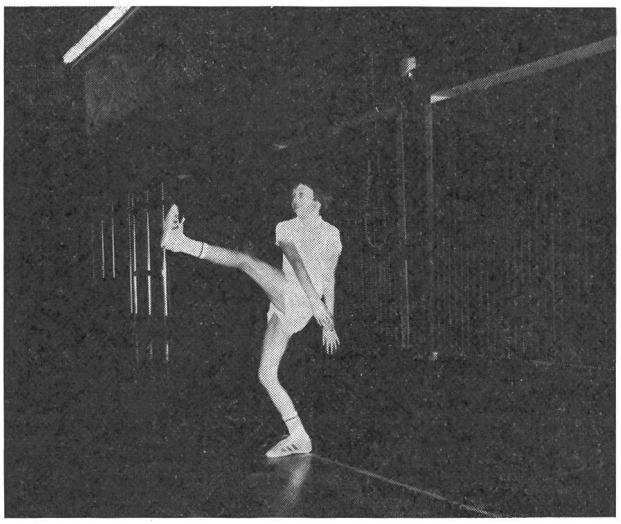
1.3.3 **Fase finale o d'accompagnamento**

Il movimento di battuta finisce sul fianco sinistro del corpo. Per evitare una rotazione longitudinale del corpo, il braccio sinistro si flette davanti allo stomaco. La gamba destra sarà posata in avanti per provocare una frenata.

2. **Esercizi di ginnastica preparatoria**

2.1 Con le braccia descrivere dei grandi circoli in avanti e indietro.

2.2 Alzare la gamba sinistra tesa, nello stesso tempo portare le due braccia in basso, a sinistra del corpo; idem con la gamba destra.



2.3 Effettuare, con le braccia, dei grandi circoli in senso contrario.

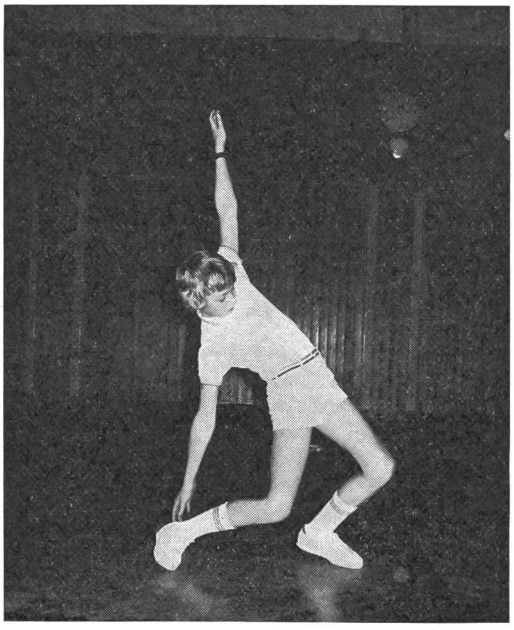
2.4 Circonduzione del tronco.

2.5 **Stazione laterale**

divaricata, una gamba leggermente in avanti, alzare il braccio che lancia la palla, con l'altra mano toccare il tallone. Spingere le anche il più possibile in avanti in modo che il corpo si trovi in una posizione molto arcuata.

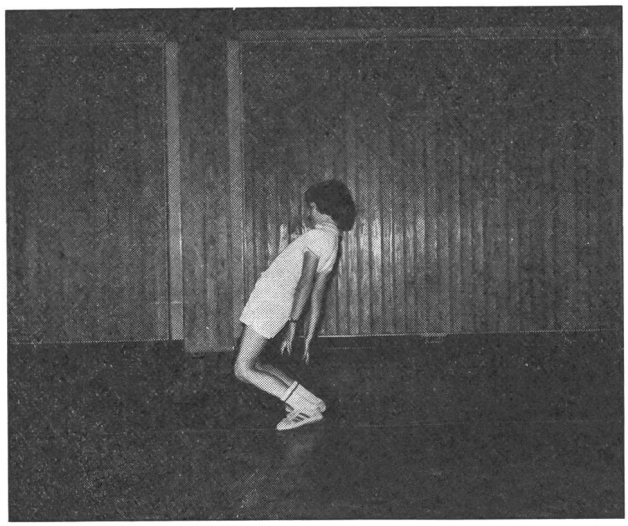
2.6 Stessa cosa come 2.5

ma tenendo il corpo arcuato, cercare di toccare il tallone dell'altro piede.



2.7 Posizione gambe divaricate

Toccare simultaneamente con le due mani i talloni spingendo le anche in avanti e arcuando il corpo.



3. **Esercizi d'iniziazione**

3.1 **Movimento di lancio**

3.1.1 Eseguire il movimento completo di lancio con una palla da tennis o una pallina di lancio.

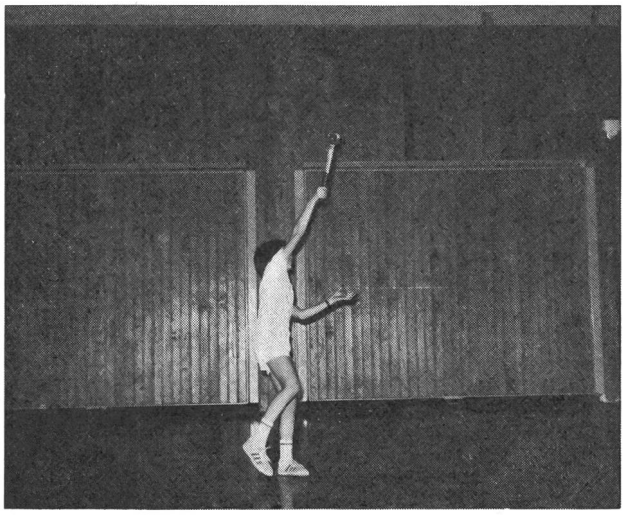
3.1.2 Movimento di lancio con una pallina piena.

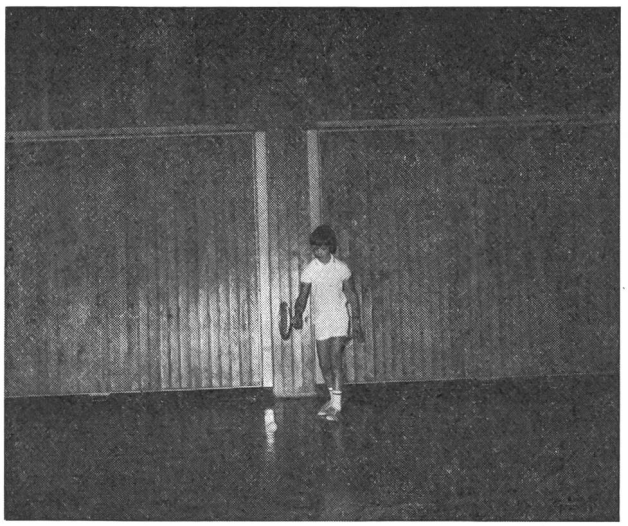
3.2 **Introduzione alla presa di rovescio**

3.2.1 Movimento di palleggio battendo la palla sul pavimento con la racchetta.

3.2.2 Lasciar rimbalzare la palla sulla racchetta.

3.2.3 Movimenti di palleggio battendo la palla sul pavimento con il telaio della racchetta.



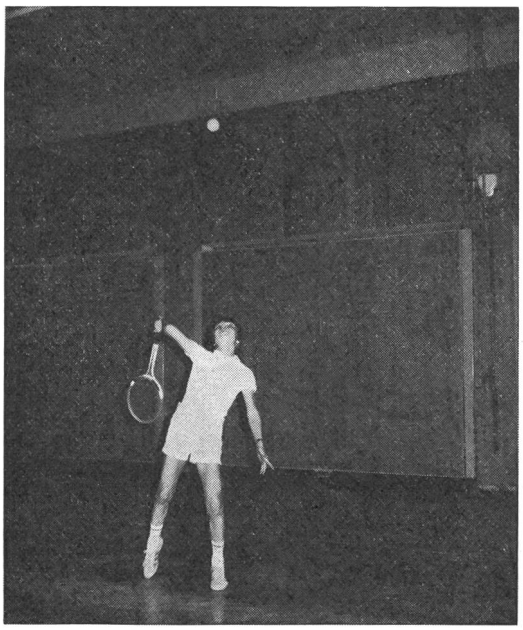


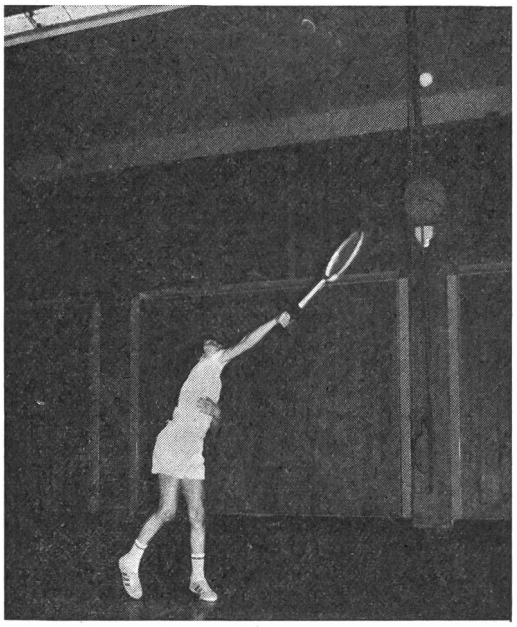
4. **Esecuzione del movimento di battuta**

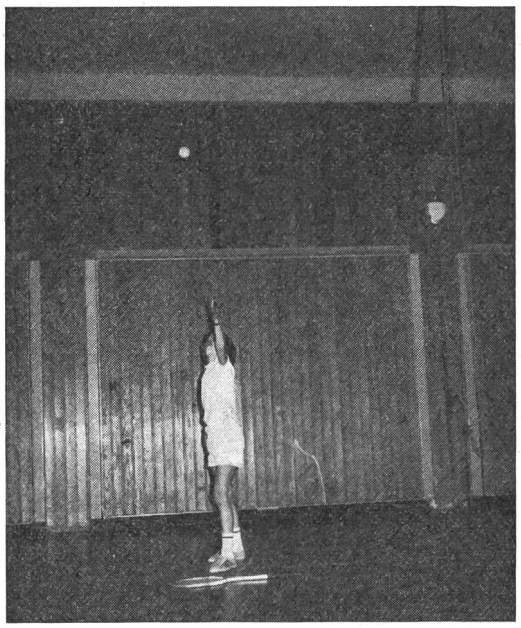
4.1 Eseguire il movimento di battuta tenendo una palla nella mano

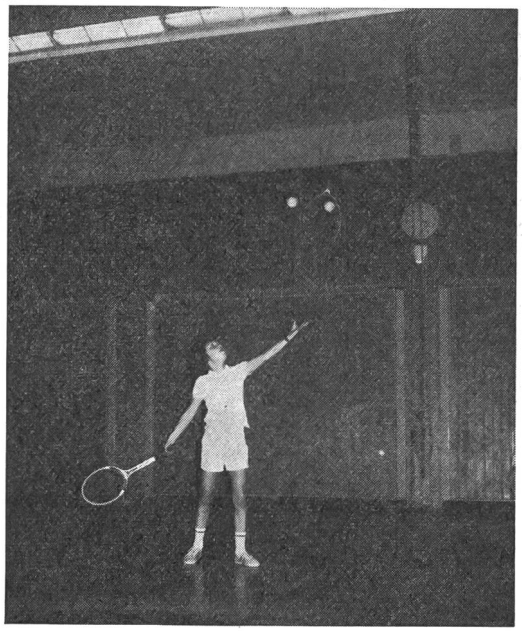
4.2 Eseguire il movimento di battuta con una racchetta appesantita

5. **Eseguire dei movimenti di battuta con una palla che resta sospesa**









6. **Il lancio della palla**

Dal momento che il piede sinistro è già in posizione corretta, l'allievo disegna per terra, con il piede destro, un semicerchio (questo semicerchio può pure essere marcato con una corda o con una racchetta). L'allievo lancia la palla tenendo il braccio sinistro in alto e nello stesso tempo eseguire la fase di slancio cambiando il peso del corpo dalla gamba che si trova dietro su quella davanti. L'altezza del lancio della palla sarà fissata individualmente: per esempio con un pendolo situato a 20-30 cm più in alto dell'estremità della racchetta, corpo e braccio in estensione. La palla lanciata deve ricadere con precisione nel semicerchio davanti al piede sinistro. La posizione di preparazione è la stessa di quella descritta sotto 1.2.

7. **Esercizi di coordinazione**

Per aumentare la concentrazione prima della battuta, palleggiare alcune volte sul pavimento. La coordinazione tra il lancio della palla e il movimento di battuta dovrà essere esercitata soltanto quando l'allievo padroneggerà separatamente, ambedue i movimenti. Per permettere all'allievo di concentrarsi soprattutto sul lancio della palla, dovrà innanzitutto aver assimilato il movimento di battuta. All'esecuzione della battuta occorre insistere soprattutto sull'armonia e il ritmo dei gesti (nessuna pausa). Se l'allievo non avrà lanciato correttamente la palla, non dovrà tentare di colpire la palla, bensì continuare il movimento con il braccio in modo ponderato e giusto. Ad esempio, se la palla è stata lanciata troppo in alto, il movimento di lancio non deve essere rallentato o interrotto ma deve proseguire secondo un'esecuzione esatta senza cercare di toccare la palla.

Complemento

a 4.2

Per appesantire una racchetta, è sufficiente tagliare la testa della stessa e di fissarvici un peso che permetterà di aumentare di circa 200 g il peso normale di una racchetta per juniori. Il vantaggio di questo sistema è di aumentare il peso vicino al centro di gravità; questa soluzione favorirà lo studio della battuta poiché il peso così aumentato vicino alla presa, permette l'estensione completa del braccio e del corpo all'inizio del movimento di battuta.

a 5

Questo punto sospeso può essere, ad esempio, una palla da tennis attaccata agli anelli. L'allievo beneficia così dei vantaggi seguenti:

a) può concentrarsi esclusivamente sulla condotta della racchetta dal momento che non deve lanciare la palla.

b) Ha già la palla davanti agli occhi.

c) Ha la soddisfazione d'avere battuto la palla con successo.

d) Impara la sensazione d'incontro della palla e della racchetta.

e) L'altezza ideale della palla, al momento della battuta, obbliga l'allievo ad allungare il suo corpo alla massima estensione.

f) Il movimento finale del polso può essere esercitato in buone condizioni.

Le fotografie 1 a 6 che illustrano l'nizio di questo articolo sono state riprese dal manuale di Marcel Meier: «Wie lerne ich Tennis spielen?» Pagine 33/34.