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

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 32 (1975)

Heft: 7

Artikel: Gli scopi d'insegnamento nel tennis

Autor: Meier, Marcel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000762

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: 12.07.2025

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

Gli scopi d'insegnamento nel tennis

Marcel Meier

Prima di realizzare scopi d'insegnamento, occorre determinarli. E per determinare gli scopi d'insegnamento, bisogna distinguere i tre campi seguenti:

1. Il tennis come sport di compensazione e di benessere
2. Il tennis come sport di prestazione
3. Il tennis come sport di punta.

Secondo Bernhard, lo sport di compensazione e di benessere è organizzato alla leggere e si estende su tutte le classi di età. Appartiene alle forme preferite dell'occupazione del tempo libero e si trova legato alle funzioni creatrici e di compensazione.

Molti giocatori praticano il tennis per motivi igienici, vogliono far qualcosa per la loro «linea». Altri desiderano un contatto sociale. Si cerca innanzitutto il piacere, la distensione e la gioia.

Colui che pratica il tennis come sport di prestazione deve organizzare il suo comportamento in maniera più ferma. A causa del grande impegno fisico e delle difficili condizioni di partenza, lo sport di prestazione e in particolare il tennis, non conosce una grande estensione. Come sport di compensazione e di benessere, offre comunque una possibilità di comunicazione e di presa di contatto sociale. Anche in questo caso, domina il principio del benessere: ciò che «posso» fare precede quel che «devo» fare.

Lo sport di punta è orientato quasi esclusivamente verso il successo visibile. Per una piccola minoranza di gente dotata, esso è programmato fino all'ultimo particolare e richiede un impegno superiore a quello del normale tempo libero. Talvolta soccombe a un pericoloso influsso dell'economia, delle organizzazioni professionistiche, ecc.

Ogni giocatore di tennis deve decidere personalmente a quale categoria può e vuole appartenere. Dalla sua decisione dipenderà:

a) come potrà o dovrà, trovandosi nel terzo caso, forgiare il suo allenamento e la sua attività in competizione;
b) quanto tempo vi consacrerà e con quale intensità.

Gli scopi di G+S si trovano principalmente nel secondo campo (tennis come sport di prestazione). Gli scopi dell'insegnamento sono illustrati nelle grandi linee nei programmi di formazione 1-3 e gli esami di disciplina corrispondenti. Per il resto dell'insegnamento occorre fissare gli scopi secondo i differenti campi. Colui che gioca per il proprio piacere perseguirà altri scopi di quelli del competitore impegnato.

Per determinare gli scopi d'insegnamento all'interno dei tre campi, occorrerà tener conto dei seguenti criteri:

a) età (ragazzo, adolescente, adulto)
b) condizioni biologiche (sviluppo fisico, condizione)
c) capacità motrici (agilità, destrezza, tecnica)
d) capacità di prestazione (motivazione, impulso, intelligenza, fiducia in sè, concentrazione, ecc.)
e) possibilità d'organizzazione (possibilità locali per l'insegnamento e l'allenamento).

Realizzazione degli scopi d'insegnamento

Scopo generale: conoscenza della competizione a diversi gradi

Per poter realizzare i primi scopi d'insegnamento nel tennis, occorre lavorare fra l'altro le condizioni d'insegnamento seguenti:

— motivazione
— presupposti corporali (condizione fisica)
— destrezza, agilità (senso della palla, relazione palla e racchetta).

Motivazione

Essa può essere definita in questo modo: «il suo studio concerne la base del nostro comportamento, essa comprende l'insieme dei motivi e dei moventi che ci spingono a comportarci in un modo piuttosto che in un altro».

La motivazione è di conseguenza un potenziale che, attraverso una necessità, definisce il nostro comportamento.

È il significato globale dei processi, rispettivamente degli stati psichici coscienti e incoscienti, acquisiti o appresi che il linguaggio corrente chiama emozione, necessità, attitudine, sentimento, interesse, gioia, ambiente, istinto, volontà, desiderio, ecc.

Parlando della «ragione», oggi si evidenzia maggiormente la disposizione, l'insieme delle qualità specifiche della personalità, il prolungamento della durata della motivazione. Le ragioni specifiche della pratica sportiva sono: il bisogno di movimento, lo sforzo fisico, la salute del corpo, il benessere, il piacere di giocare, lo stimolo di una competizione sportiva, ecc.

Condizione fisica

Colui che, per esempio, non ha sufficiente forza nel polso o nel braccio, deve colmare questa lacuna facendo esercizi appropriati.

Destrezza

Il contatto della pallina, la relazione tra la pallina e la racchetta devono essere allenati tramite esercizi speciali. Si tratta in questo caso di migliorare chiaramente l'intelligenza motrice. Intendiamo con questo la capacità di controllare abilmente situazioni nuove nel campo motorio (destrezza, agilità). L'intelligenza motrice comprende inoltre la capacità di coordinazione, la capacità d'adattamento motorio, la facoltà di combinazione, la capacità di condotta, il senso dell'equilibrio, il senso dell'orientamento, il dono dell'anticipo (molto marcato nel doppio).

Le tre condizioni di tirocinio menzionate sopra dovrebbero essere introdotte giudiziosamente nelle prime ore d'allenamento.

Movimenti o azioni?

Per anni, il tennis è stato insegnato con movimenti separati. L'allievo doveva allenare lo svolgimento dei diversi movimenti fino ad automatizzarli. Alcuni insegnanti giunge-

vano persino a scomporre certi movimenti per insegnarli per segmento. Questo metodo d'insegnamento permetteva in molti casi l'esecuzione corretta di colpi che funzionavano impeccabilmente fintanto che la pallina arrivava regolarmente. Ma non appena le palline arrivavano con effetto diverso, l'allievo si trovava di fronte a problemi difficili da risolvere.

Il processo d'apprendimento

Secondo il prof. Grandjean, imparare lo svolgimento di un movimento è allenare la condotta nervosa dell'allenamento muscolare. L'essere umano impara a dosare ed a coordinare correttamente i suoi movimenti sotto controllo dei suoi organi sensitivi. Nuovi riflessi ed automatismi sono creati con la soppressione progressiva delle contrazioni muscolari inutili.

Se un allievo riceve bei tiri, durante delle ore, egli acquisirà nuovi automatismi che porteranno, con il tempo, a forme stereotipe.

La stereotipia è pericolosa nel tennis!

Con stereotipia s'intende un modo d'agire rigido, generalizzato, stazionario. Una ripetizione costante crea un esempio di movimento automatizzato relativamente stabile che si può utilizzare rapidamente.

Ma, di regola, il tennis non esige movimenti identici ma, al contrario, un comportamento differenziato, e ciò vuol dire che i movimenti devono essere incessantemente adattati alle situazioni che si modificano (movimenti aciclici). Abbiamo una sola eccezione: il servizio. Le forme stereotipe sono indispensabili nelle discipline atletiche (getto del peso, lancio del disco, ecc.), nella ginnastica artistica, nel canottaggio, ecc. ma non nei giochi di palla.

Esercizi differenziati migliorano la destrezza

Un buon tennista agisce in un modo differenziato, ciò significa che applica sempre il colpo che gli permetterà d'ottenere il miglior effetto. Il giocatore «a due colpi», al contrario, a causa del suo allenamento unilaterale, non possiede che un solo modo di rispondere.

Nel tennis, nessuna pallina viene praticamente allo stesso modo delle altre. Bisogna tener conto di questo fattore durante il tirocinio e l'allenamento. L'allievo dovrebbe, di conseguenza, imparare il più presto possibile a colpire palline giocate differentemente: palline con effetto in avanti, indietro, di lato, alte, basse, corte, lunghe, sul corpo o lontane dal corpo.

Deve dunque differenziare le sue azioni, ovvero deve adattarsi. Con il tempo e l'esperienza (intelligenza motrice), sente ch'essa è, fra tutte le soluzioni, la più favorevole. Il fenomeno della gradazione della forza, in questo caso, assume un ruolo importante. Si tratta di un impulso originale misurato, adattato alla situazione al livello nei muscoli paralleli come pure di una moderazione antagonista controllata nel senso della creazione primitiva, ma accompagnata da una contrazione opportuna per frenare l'energia liberata.

Esempio: soppressione di movimenti inutili durante lo smorzamento. Già una ventina di anni fa, eminenti insegnanti di tennis (fra cui il basilese Joe Emmenegger) impartivano lezioni agli allievi utilizzando soprattutto esercizi di applicazione, forme di gioco e di gara (all'epoca, molti esperti non avevano per questi «giochetti» che un sorriso ironico). Si applicava allora, in maniera empirica, il sistema sensomotorio in cui la percezione e l'azione appartengono ad un movimento circolare. Abbiamo utilizzato questo sistema nei corsi di allenatori AST sin dall'inizio cercando di migliorarlo costantemente, senza comunque rinunciare completamente al vecchio metodo (imparare i movimenti). Nel frattempo, Jean Brechbühl, appoggiandosi sulla sua grande esperienza e stimolato dal nostro metodo applicato all'insegnamento in gruppo, ha elaborato un metodo nel suo libro «La maîtrise du tennis» secondo cui non bisogna imparare dei movimenti, ma delle azioni corrette.

Torniamo alla nostra domanda iniziale: movimento o azioni?

In questi termini la domanda è posta male, poichè non si tratta di o . . . o, ma di: non soltanto . . . ma anche.

Da un canto sappiamo che la stereotipia è pericolosa nel tennis e che bisogna adattare i propri movimenti alle situazioni e dall'altro non risolviamo nulla senza un certo allenamento dei movimenti (sicurezza).

Colui che intende imparare una solida tecnica di tennis deve possedere una chiara visione dello svolgimento dei diversi colpi.

Tutti sappiamo che non esiste un solo colpo diritto, ma tutta una serie di colpi distinti: colpo piatto, colpo piatto leggermente liftato, colpo liftato, colpo tagliato, smorzato, pallina violenta, dolce, corta, lunga, alta e bassa. Comunque esiste per esempio il colpo diritto «ideale», l'«esempio nel vero senso del termine».

Da che cosa si distingue il colpo ideale?

— è semplice
— estremamente razionale ed
— efficace

Colui che ha studiato i colpi esemplari di Sedgman, Gonzales, Rosewall, Laver, Armitraj o Vilas non ha mai avuto l'impressione che si trattasse di movimenti artistici difficili da imparare, essi seducono per la loro semplicità e la loro efficacia.

Perchè allora non ispirarsi a questi esempi ideali?

La rappresentazione plastica porta a un modello interno

Ascoltiamo ciò che ne pensa di questo problema il grande campione Ken Rosewall:

«Colui che osserva un incontro rapido fra due grandi giocatori, arriva facilmente alla seguente conclusione: un'identità qualsiasi fra i loro colpi ed i suoi propri non è dovuta che al caso. Nonostante il ritmo, egli vede colpi brillanti, tranquilli e comincia a dubitare del suo proprio gioco: bisognerebbe poter improvvisare e fare punti in appoggio sul piede sbagliato.

Voglio comunque dichiarare chiaramente: anche se giochiamo molto rapidamente nel tennis di punta, e di conseguenza non sempre possiamo presentare colpi esemplari, siamo tutti d'accordo che se si ha il tempo, questi colpi sono sempre i più efficaci.

Credo fermamente al modo classico di giocare e personalmente ne ho approfittato molto. Devo una gran parte dei miei successi alla regolarità dei miei colpi poichè non ero particolarmente avvantaggiato dalla mia morfologia. Ciò non vuol dire comunque che condanni coloro i quali si allontanano talvolta dai colpi di base, al contrario!»

Le forme ideali non escludono i movimenti imparentati

Quando si ha una rappresentazione chiara del movimento dei diversi colpi (forma ideale), si viene a creare ciò che si chiama l'effetto Carpenter: i movimenti percepiti o rappresentati possono essere realizzati in parte o integralmente (allenamento mentale).

Conclusione

Si tende verso la forma ideale che s'impiega in pari tempo come esempio di base (gli americani utilizzano l'espressione «pattern»). Di quest'esempio di base possiamo facilmente derivare tutti gli svolgimenti di movimenti imparentati, ciò vuol dire che l'esempio di base sarà modificato a seconda delle situazioni. Ma, affinchè queste modifiche siano possibili, non bisogna allenare le forme stereotipe. Esempi: presa di slancio più rapida e più breve, adattamento della posizione del corpo, sforzo dosato per lo smorzamento, toccare la pallina in movimento, ecc. . . .

Otteniamo l'effetto migliore nell'insegnamento mescolando giudiziosamente i due sistemi.

In pratica si possono distinguere:

1. Esercizio con sempre le stesse condizioni (svolgimento del movimento ideale, sicurezza).
2. Esercizio con varie condizioni (forme di gioco e di gara, azioni di gioco).

Non tutti i tennisti di classe mondiale giocano in modo ideale

Analizzando in modo approfondito i migliori giocatori, si può constatare una quantità di differenze nei particolari dei movimenti. Esse dipendono:

a) dai dati anatomici come: differenza di taglia (per esempio: Rosewall e Smith), proporzione della lunghezza delle membra, rapporto peso-potenza, forza muscolare;
b) dai fattori psichici come: intelligenza, carattere, temperamento (Nastase), ecc.

Queste differenze danno una nota personale ai movimenti, è quanto viene chiamato lo **«stile»**.

Non si può e non si deve copiare lo stile. Le qualità personali possono influenzare favorevolmente la progressione di uno, mentre che per un altro il fatto di copiare uno stile può, al contrario, dare risultati sfavorevoli.

In altri termini: sarebbe fatale per la maggior parte voler copiare il giovane svedese Björn Borg, ma non sarebbe diverso con giocatori classici come Sedgman, Gonzales, Laver, Rosewall, Amritraj, Vilas, ecc.

In occasione del colloquio degli allenatori nazionali europei di Parigi, i tecnici della federazione francese di tennis hanno simbolizzato questi fatti con il «Canal des techniques».

Canal des techniques

INTERDIT

~~Couloir des techniques très particulières: Borg, Froehling etc.~~

~~Couloir des techniques assez particulières: Nastase, Kodes, Connors etc.~~

Couloir idéal:
Rosewall, Smith, Laver, Amritraj, Vilas etc.

~~Couloir des techniques assez particulières: Pilic, Okker, Franulovic etc.~~

~~Couloir des techniques très particulières: Barclay, McMillan etc.~~

INTERDIT

L'allenatore nazionale Jean-Paul Loth scrive a questo proposito: «Riconosciamo in questo canale diversi corridoi. Nel mezzo abbiamo giocatori di classe mondiale che possiedono una tecnica «ideale». Sopra e sotto troviamo grandi giocatori la cui tecnica mostra alcune particolarità. Sui bordi del canale poniamo i giocatori di punta i cui colpi in parte non sono ortodossi, ma molto efficaci. Vi sono pure, beninteso, giocatori che si trovano fuori da questo canale (zona proibita). Questi sono frenati nel loro sviluppo a causa della loro tecnica irrazionale. È dovere dell'insegnante e dell'allenatore condurre i propri allievi il più vicino possibile alla linea ideale».
Se non lo si consegue totalmente, occorre cercare di rendere lo stile personale il più efficace possibile (Borg, Connors).

Imparare di nuovo sì o no?

Molti insegnanti ricevono temporaneamente allievi che desiderano migliorare il loro gioco (pensiamo ai corsi G+S, campi giovanili, campi di vacanza, ecc.). Spesso arrivano con movimenti in parte non ortodossi ed il monitore si trova dinnanzi al problema se modificarli o meno.

È sbagliato obbligare un giocatore non ortodosso a prendere la linea ideale quando i suoi colpi sono efficaci. È l'efficacia che conta!

Anche per i giocatori che raggiungono, con i loro movimenti, solo un'efficacia parziale, bisogna porsi seriamente la domanda per sapere se si deve modificare o meno la loro tecnica durante il tempo a disposizione. In questi casi occorre tener conto dell'età dell'allievo, delle sue ambizioni, della sua destrezza motrice, ecc. Si prenderà una decisione solo quando questi punti saranno chiariti. Sovente non rimane che una soluzione: trarre il meglio da quanto si ha a disposizione.

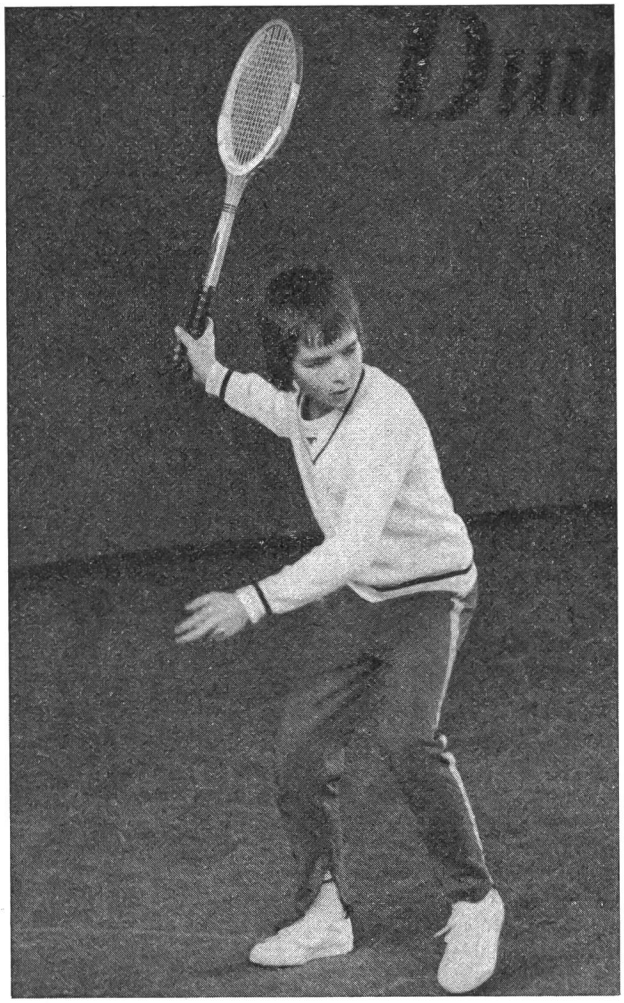
Imparare con il succeso

Conosciamo tutti il principio metodologico: dal facile al difficile. Dobbiamo progredire passo per passo e non omettere alcun gradino d'insegnamento. Più gli esercizi sono facili, più l'allievo incontra successo. L'esperienza ci mostra inoltre che quanto imparato rapidamente con successo rimane più facilmente che non le nozioni acquisite con pena.

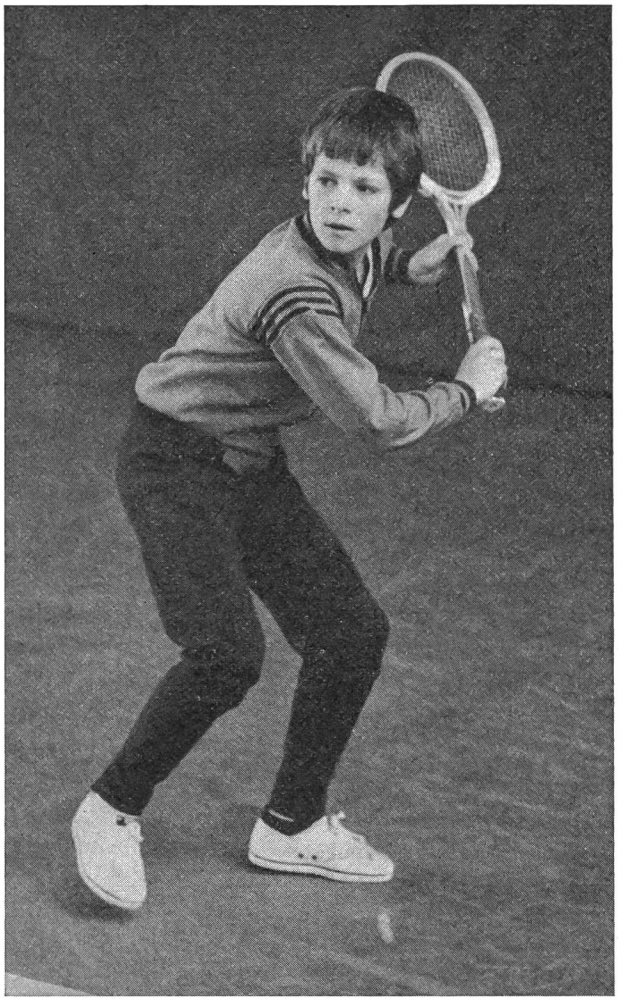
Il successo chiama il successo!

In altre parole: dobbiamo procurare all'allievo il maggior numero di successi possibile.

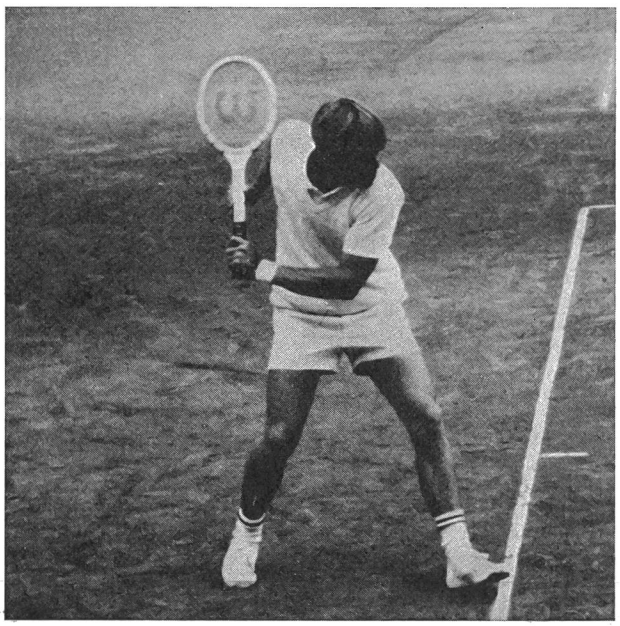
«Esercizi con sempre le stesse condizioni.» Giocatore di 12 anni che esercita il colpo diritto corretto (forma ideale); presa di slancio dinamica. In questa fase il peso del corpo si trova ancora sul piede arretrato. Il giocatore sta accennando il passo in avanti con la gamba sinistra. Lo sguardo è concentrato sulla pallina.



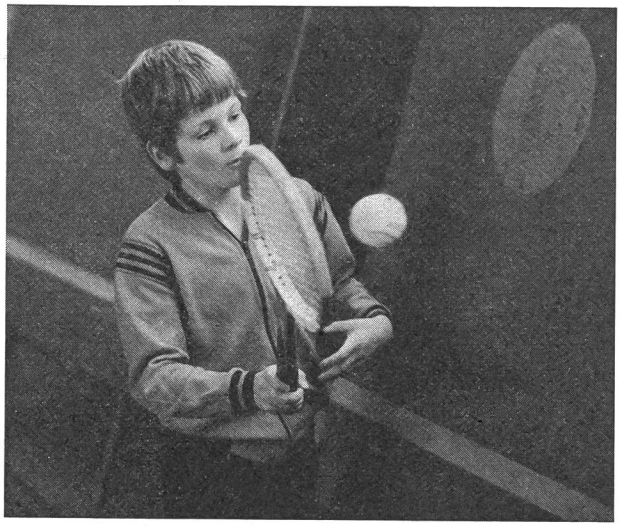
Stessa cosa per il rovescio. Il giocatore sta per eseguire il passo in avanti. Il gomito potrebbe essere più vicino al corpo. La mano sinistra sostiene sempre la racchetta.



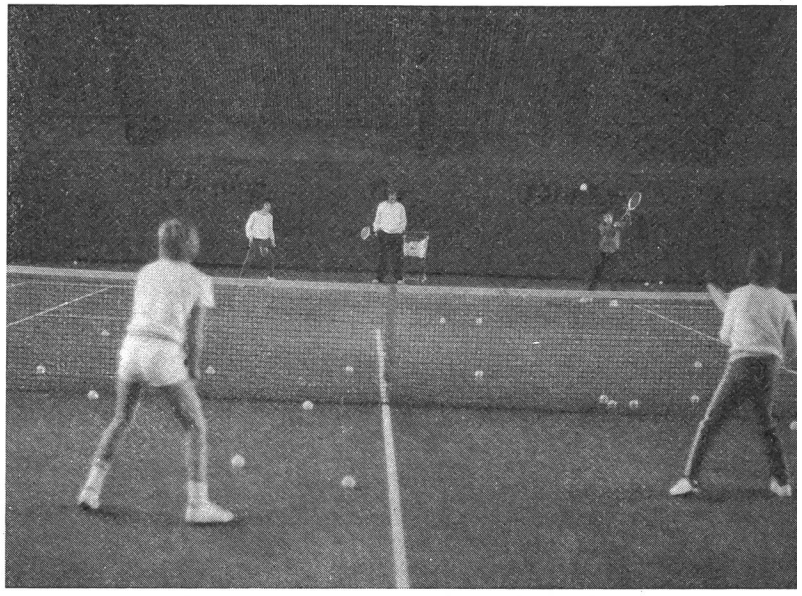
Per confrontare, un'immagine di competizione. Mostra il professionista Pierre Barthes (Francia). In questa fase di movimento è ben visibile la concordanza.



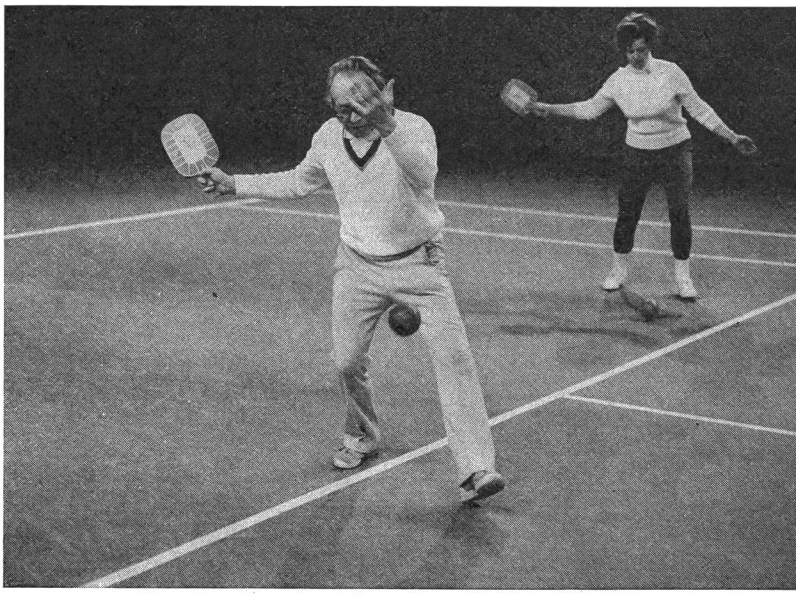
L'immagine mostra il professionista americano (mancino) Roscoe Tanner. Sola differenza: il gomito di Tanner è più vicino al corpo.



Esercizio di destrezza contro il «Ballback». Distanza fra la racchetta e la parete: circa 30-40 cm. Il giocatore prova a rinviare rapidamente ed a lungo la pallina contro la parete.



Possibilità di raggiungere gli scopi d'insegnamento nel tennis

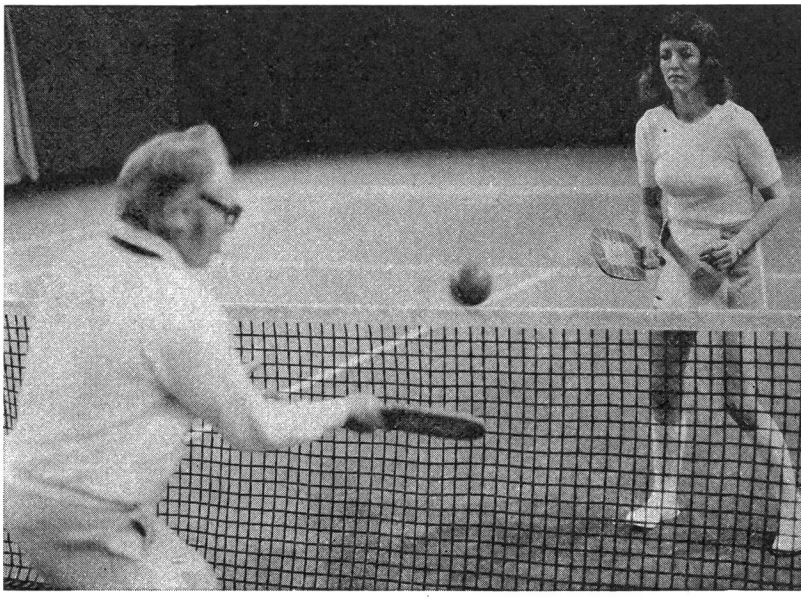


In alto a destra:

«Esercizio con varie condizioni.» L'allenatore-capo del centro di Hannover, Richard Schönborn, mette continuamente palline in gioco. I due ragazzi (di spalle) giocano differenti palle in volata e in schiacciata. I due giocatori a sinistra ed a destra dell'allenatore giocano palle tagliate, piatte, liftate e diversi pallonetti. Se la pallina esce, l'allenatore ne gioca immediatamente un'altra. Con 150 palline a disposizione, l'esercizio dura circa 15 minuti. I quattro giocatori sono così incessantemente sotto pressione.

In mezzo a destra:

Racchetta di legno per principianti. In molti casi si inizia con la racchetta di legno, come per il metodo dei mini-sci.
Il responsabile dell'insegnamento del tennis alla scuola Wiehelm Solinger (Germania federale) mostra esercizi d'introduzione di colpo diritto. La palla, in plastica particolarmente leggera, viene lasciata cadere davanti al piede sinistro — presa di slancio — colpo dalla gamba arretrata a quella avanzata.

In basso a destra:

Esercizio di destrezza alla rete. Quale squadra riesce a giocare 10, rispettivamente 20 volate alla rete senza fare errori? Il successo aumenta la motivazione. Riuscendo nel compito, l'allievo ha già effettuato un primo passo per la volata.