

Manuale del Tennis

FASE DI PRE-PERFEZIONAMENTO



Manuale del Tennis

• FASE DI PRE-PERFEZIONAMENTO •

2



Edizione realizzata per FITP – Federazione Italiana Tennis e Padel
da Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A.
info.iniziativespeciali@giunti.it
Direttore: Francesco Zamicheli

A cura dell'Istituto Superiore di Formazione Roberto Lombardi "ITF Gold Institute"

Dedicato a Roberto Lombardi

DIRETTORE DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI FORMAZIONE "R. LOMBARDI":
Michelangelo Dell'Edera

COORDINAMENTO EDITORIALE:
Enzo Anderloni

Hanno contribuito alla realizzazione del presente Manuale
i seguenti docenti dell'Istituto Superiore di Formazione:

AREA METODOLOGICA:
Giovanna Barazzutti, Claudio Mantovani

AREA DELLA COMUNICAZIONE E DELLA SOCIOLOGIA:
Francesco Giorgino

AREA MENTALE:
Antonio Daino

AREA MOTORIA:
Guido Brunetti, Giovanni Catzone, Vittorio Santini

AREA TATTICA:
Rocco Marinuzzi

AREA TECNICA:
Gerardo Brescia, Donato Campagnoli, Raffaele Tataranni, Gennaro Volturo

AREA AGONISTICA:
Germano Di Mauro, Nicola Fantone, Paolo Girella, Giancarlo Palumbo, Luca Sbrascini

AREA ORGANIZZATIVA:
Luigi Bertino, Aldo Russo

Fotografie e testi forniti da FITP (Federazione Italiana Tennis e Padel)

PROGETTO GRAFICO E COPERTINA:
Luca Finessi

EDITING E IMPAGINAZIONE:
Studio27 S.r.l.

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia
www.giunti.it

© 2024 FITP – Federazione Italiana Tennis e Padel
Stadio Olimpico – curva Nord
Ingresso 44, Scala G – 00135 Roma

ISBN: 9788809923379

Prima edizione digitale: aprile 2024



PRO.DIGI GIUNTI
FESTINALENTE

INDICE

<i>Presentazione</i>	7
<i>Premessa</i>	9

Minitennis..... 17

Fase di pre-perfezionamento

Per cominciare.....	18
La multilateralità è fondamentale	20
E adesso... tutti in campo!.....	22

LA DIDATTICA

Il fondamentale ruolo dell'educatore	26
Promuovere l'empatia	27
La capacità di ascolto.....	28
La capacità di osservazione.....	28
La comprensione e la realizzazione pratica del compito.....	29
Il processo di apprendimento motorio.....	29
I meccanismi cognitivi dell'apprendimento motorio	32
Le tre fasi dell'apprendimento motorio	35
L'intervento dell'insegnante: l'importanza del feedback esterno	36

LA COMUNICAZIONE

Alcune definizioni di comunicazione	39
La comunicazione intrapersonale	40
La comunicazione interpersonale.....	40
Il processo comunicativo nel tennis	42
Effetti ed efficacia della comunicazione.....	43
La comunicazione verbale	44
La comunicazione para verbale	45
La comunicazione extra verbale	46

SOCIOLOGIA E SOCIALIZZAZIONE

I paradigmi sociologici.....	49
La socializzazione	50
Il gruppo dei pari	52
L'interazione sociale in classe (e in campo)	53
L'identità sociale dell'insegnante di tennis.....	54

AREA MENTALE

La motivazione al compito e al risultato.....	57
Le tecniche di respirazione di base	61
L'inserimento nel gruppo tennis	62
Gli obiettivi di compito e di risultato.....	64
L'attenzione e la concentrazione.....	66
Le emozioni e il loro riconoscimento da parte dell'allievo.....	67

AREA MOTORIA

Le tappe dello sviluppo fisico degli allievi nei livelli Delfino e Cerbiatto	72
Le fasi sensibili dell'apprendimento motorio	75
Caratteristiche della preparazione motoria nel minitennis nei livelli Delfino e Cerbiatto	77
I principi fondamentali dell'attività motoria nell'avviamento al tennis	80

AREA TATTICA

Elaborazione dell'informazione e presa di decisione.....	88
Rapporto tra tecnica e tattica.....	89
Obiettivi tattico-tecnici nel livello Cerbiatto.....	93
Il doppio nel livello Cerbiatto.....	97



Lorenzo Sonego
e Andrea Vavassori

AREA TECNICA

Obiettivi tecnici nel livello Cerbiatto	99
Sotto-obiettivi tecnici nel livello Cerbiatto	100
Il diritto	106
Il rovescio a una mano	110
Il rovescio a due mani	113
Il servizio	117
La risposta al servizio	122
Le volée	125
Lo smash	129

TECNICA DEGLI SPOSTAMENTI

Obiettivi della tecnica degli spostamenti nei livelli Cerbiatto e Supercerbiatto	134
Il livello Cerbiatto	134
Il livello Supercerbiatto	140
La tecnica degli spostamenti lateralmente obliqui	150

AREA AGONISTICA

Obiettivi da perseguire attraverso le attività di gara	152
Il sistema di gara, l'attività a squadre per le scuole di tennis	154
Il circuito di gara FITP Junior Program	155
L'organizzazione dell'attività agonistica per i ragazzi under 10	156

AREA ORGANIZZATIVA

Come organizzare e gestire una scuola di tennis	160
--	-----

L'importanza del modello organizzativo	162
Come organizzare una scuola di tennis dedicata al minitennis	163
Come promuovere la scuola di tennis	166

CONCLUSIONI	168
--------------------------	-----

Programma del minitennis

Livello Cerbiatto	172
<i>Fase di pre-perfezionamento</i>	

Esempio di struttura della lezione	175
Settimana 1 - lezione 1	176
Settimana 1 - lezione 2	177
Settimana 2 - lezione 3	178
Settimana 2 - lezione 4	179
Settimana 3 - lezione 5	180
Settimana 3 - lezione 6	181
Settimana 4 - lezione 7	182
Settimana 4 - lezione 8	183
Settimana 5 - lezione 9	184
Settimana 5 - lezione 10	185

Glossario	189
------------------------	-----



Elisabetta Cocciaretto

PRESENTAZIONE



L'attenzione verso l'attività giovanile è un elemento strategico di crescita globale dell'intero movimento: riuscire a trasferire ai giovani le passioni e le emozioni che il tennis regala a chi ha la fortuna di praticarlo può infatti contribuire con grande efficacia alla diffusione e alla promozione del nostro sport.

Ringrazio dunque Michelangelo Dell'Edera, direttore dell'Istituto Superiore di Formazione Roberto Lombardi, e quanti hanno collaborato con lui rendendo possibile la pubblicazione di questo secondo manuale tecnico-didattico.

Anche questa opera è uno strumento che garantisce un fondamentale aggiornamento in tema di addestramento al tennis, e si pone l'obiettivo di fornire le competenze necessarie affinché gli insegnanti possano affrontare in modo innovativo e con sempre nuovi stimoli il difficile ma affascinante compito di formare giocatori e giocatrici dalla base. E di far crescere i giovani atleti con i sani principi e i valori che lo sport deve trasmettere.

Il Presidente della Federazione Italiana Tennis e Padel
Angelo Binaghi



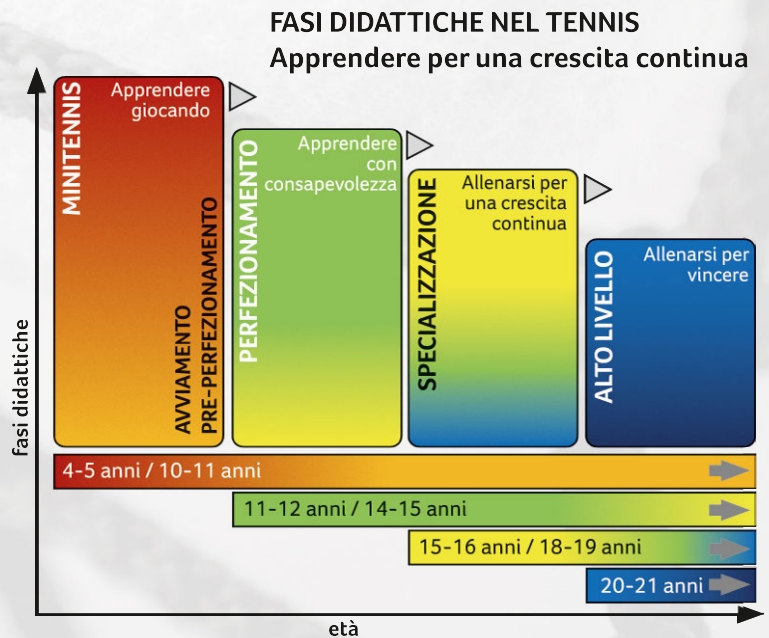
Jannik Sinner

PREMESSA



Per sviluppare le capacità degli allievi che si avvicinano alla pratica sportiva è necessario che l'insegnante valuti diversi aspetti: l'età cronologica, quella biologica e le competenze dei singoli praticanti, suddividendoli al momento giusto tra maschi e femmine, per costruire un percorso formativo di qualità.

Per facilitare il compito degli insegnanti, l'Istituto Superiore di Formazione "Roberto Lombardi" ha strutturato il percorso degli allievi che intraprendono la pratica sportiva in **quattro fasi didattiche**:



Queste quattro fasi didattiche sono state qui rappresentate in modo differente rispetto a quanto si può riscontrare in un qualsiasi libro di sport. Solitamente, infatti, sono raffigurate con uno schema piramidale, dove alla base si trova l'Avviamento, nel nostro caso rappresentato dal Minitennis, seguito dalle successive fasi per arrivare al vertice della piramide che corrisponde all'Alto livello.

Nello schema qui proposto, invece, i quattro step sono stati rappresentati con uno schema a scalare, poiché riteniamo che le prime due fasi didattiche, quelle del Minitennis e del Perfezionamento, siano determinanti per lo sviluppo di capacità motorie che possano facilitare il raggiungimento del proprio Alto livello.

Quanto più svilupperemo l'intelligenza motoria dei nostri allievi fino ai 14-15 anni, evitando di specializzarli precocemente e di ricercare risultati sportivi giovanili spesso inutili e illusori, tanto più facilmente si potranno raggiungere risultati di assoluto rilievo.

Bisognerà quindi attendere una **corretta maturazione psicofisica** per poter specializzare i giovani atleti.

Per non cadere nell'errore di valutare troppo rigidamente gli allievi con passaggi drastici, abbiamo inserito nel percorso formativo dei quattro step (Minitennis, Perfezionamento, Specializzazione, Alto livello) **due fasi intermedie di transizione**: il Pre-perfezionamento (che tratteremo in questo manuale) e la Pre-specializzazione.



Altri aspetti che gli insegnanti devono valutare negli allievi, in modo da inserirli in un circolo virtuoso fatto di apprendimento e divertimento, ci vengono forniti dall'**ontogenesi motoria**, scienza che ha il compito di studiare l'evoluzione individuale delle capacità coordinative e organico-muscolari delle abilità motorie dell'uomo, dalla nascita fino alla morte.

Questa scienza fornisce spunti importanti agli insegnanti di sport di racchetta. Per esempio, quello di considerare che i cambiamenti della società incidono in maniera forte sulle caratteristiche motorie dei bambini, oggi differenti rispetto a quelle di un

bambino degli anni settanta-ottanta. Nel secolo scorso, infatti, i ragazzi erano più attivi da un punto di vista motorio, poiché la loro palestra era la strada. Oggi, invece, i bambini hanno qualità cognitive più sviluppate, perché continuamente stimolate a discapito di quelle motorie.

L'altra considerazione riguarda l'età. Esistono infatti un'**età cronologica**, per intenderci l'età anagrafica, che determina e scandisce il tempo in modo perfetto, e un'**età biologica**, differente da bambino a bambino, da persona a persona, che deve essere valutata attentamente dagli insegnanti. Ci sono bambini che hanno 10 anni ma ne dimostrano 12, e altri della stessa età ma che potrebbero averne di meno da un punto di vista auxologico. Per questo, assumono grande importanza le fasi intermedie, che consentono agli insegnanti di valutare gli allievi con minor margine di errore. Va precisato che l'età evidenziata per determinare le fasi didattiche deve essere considerata solo come orientativa, in quanto tiene conto dell'età cronologica. Il nostro sistema didattico, basato sulle competenze, deve tener conto più dell'età biologica. In base a quanto detto, le età di una fase didattica possono sovrapporsi a quelle della fase successiva, in quanto strettamente collegate tra loro dalle fasi intermedie.

Un'altra fondamentale considerazione che un insegnante di sport deve fare è quella di saper valutare l'**età sportiva** di ogni allievo, poiché due bambini della stessa età biologica che hanno iniziato a fare sport a età differenti avranno non solo capacità motorie diverse, determinate geneticamente, ma anche abilità diverse che si sviluppano tramite l'esercizio sportivo.

Altro aspetto da considerare è la **differenziazione di proposta didattica**, sia tra maschi e femmine, sia tra individuo e individuo.

Un'ultima considerazione che ci indica l'età nelle fasi didattiche è che quel periodo indicato è da considerarsi il *momentum* sensibile, fertile, per sviluppare determinate capacità che poi andranno continuamente stimolate nelle fasi didattiche successive.

Consentitemi ora di evidenziare il paradigma utilizzato per rappresentare le quattro fasi didattiche: **apprendere per una crescita continua**. Se questo dogma è valido per i nostri allievi che si avvicinano agli sport di racchetta, immaginate quanto sia importante per noi insegnanti che dobbiamo sviluppare senza sosta il concetto di formazione continua, per migliorare costantemente le nostre conoscenze e mettere i nostri allievi nelle condizioni migliori per imparare ed esprimersi. In questo processo, l'auxologia ci impone di rispettare la **crescita somatica** dei nostri allievi, che viene suddivisa in *turgor*, dove l'aumento ponderale equilibrato ci consente di svilup-

pare determinate capacità, e *proceritas*, dove l'allungamento staturale ci impone di stabilizzare quanto appreso nella fase *turgor*.

La prima fase didattica del Minitenis ha come paradigma **apprendere giocando**, e di questo abbiamo parlato ampiamente nel primo *Manuale del Tennis*, quello dei *Primi passi*. Desideriamo però ricordare ai lettori che questo motto vale per tutte le fasi, in quanto il divertimento rappresenta la giusta premessa per apprendere. Ed è fondamentale evidenziare che il bambino si diverte di più se ha appreso, se ha innalzato la sua autoefficacia percepita. Gli insegnanti dovrebbero quindi sviluppare costantemente il concetto di *ludendo docere*, cioè **insegnare divertendo**.

In questo manuale inizieremo a parlare di Pre-perfezionamento, pertanto desideriamo soffermarci sul paradigma che caratterizza la fase del Perfezionamento: **apprendere con consapevolezza**. Per parlare di apprendimento motorio ci vorrebbero tante pagine, ma qui desideriamo concentrarci solo su un aspetto, il più semplice ma anche quello determinante per un apprendimento consapevole. Quando parliamo di apprendimento tocchiamo tre grandi sfere: quella cognitiva, quella motoria e quella emozionale. Se è vero che tutte e tre sono determinanti, è altrettanto vero che la **sfera cognitiva** diventa essenziale per costruire una corretta consapevolezza didattica da parte dell'allievo, allontanandolo così dallo stress della ricerca di risultati sportivi immediati (che a lungo termine possono diventare destabilizzanti) e da un'automatizzazione che avverrà solo nelle fasi successive, quelle della Specializzazione e dell'Alto livello. Affinché tutte le azioni di gioco siano apprese con consapevolezza, dobbiamo fare qualche passo indietro e riflettere sul fatto che, fin dalla nascita dell'uomo, qualsiasi atto motorio è nato per raggiungere un obiettivo. Correre per cacciare allenando i piedi a adattarsi a superfici sempre diverse, oppure trasformare un ciottolo in coltello con l'utilizzo della mano, con crescente destrezza che arriva fino al punto di compiere i miracoli dei dipinti di Michelangelo. Insomma, possiamo affermare che **dietro ogni atto motorio, da quello più semplice a quello più complesso, c'è sempre un'esigenza, uno scopo, un obiettivo da raggiungere**. Da questa riflessione, in tutti gli insegnanti di sport nasce una domanda spontanea: la tattica è al servizio della tecnica o è la tecnica a essere al servizio della tattica? La risposta è semplice da dare ma difficile da praticare nella quotidianità. In uno sport di situazione, come sono le discipline di racchetta, **la tecnica è al servizio della tattica, affinché l'allievo possa apprendere con consapevolezza**.

Fino a ieri, la metodologia dell'insegnamento degli sport di racchetta poteva essere racchiusa in tre parole: come, quando, perché.

Con il *come* che sta a rappresentare il gesto tecnico, mentre il *quando* e il *perché* indicano rispettivamente l'aspetto tattico e quello strategico, quindi la consapevolezza. Oggi, invece, la metodologia moderna ci propone le stesse tre parole ma con un ordine diverso. Prima devo spiegare ai miei allievi il *perché*, che sia un perché forte, motivante. Poi devo indicare e far scoprire *quando* farlo, e solo alla fine aiutare a scoprire il *come*, ottimizzando il gesto tecnico che sarà condizionato da numerose variabili. In questa spiegazione è presente una parola determinante nella modalità di approccio dell'insegnante: *scoprire*.

È il caso di ricordare che *insegnare* sta per *educare*. E che *educare* sta per *far emergere*, e *non nascondere*. Pertanto, se l'allievo deve apprendere con consapevolezza, nella metodologia moderna l'insegnante deve evitare l'addestramento con il *come*, *quando*, *perché*, ed esaltare invece l'insegnamento con questo ordine: *perché*, *quando*, *come*.

Questa è la fase didattica in cui l'insegnante deve costruire le fondamenta del giocatore moderno, definito *universale*. Universale perché l'allievo, che domani sarà atleta, dovrà essere nelle condizioni di interpretare tutte le situazioni tattico-tecniche, sia in fase di difesa, sia in quelle di manovra e attacco.

L'errore, sinonimo di apprendimento, deve far parte della formazione sportiva dell'allievo e naturalmente dell'insegnante, che deve motivare i ragazzi a provare e riprovare senza preoccuparsi di sbagliare. Poiché, soprattutto nello sport, **solo se sbaglio imparo**.

In questa fase didattica, il rapporto insegnanti-allievi dovrà essere almeno di uno a tre, ancora meglio se di uno a due. Il numero minimo di giornate, essenziale per avere continuità di apprendimento, è di almeno quattro alla settimana, che potrebbero diventare anche cinque o sei dando spazio al gioco libero, proposto in modo adeguato, alternato e continuativo.

In questa fase didattica del Pre-perfezionamento dobbiamo inoltre iniziare a considerare, in base alle competenze degli allievi, le differenze tra i sessi. Dunque le sedute di allenamento tra maschi e femmine potrebbero essere diverse.

Delle altre fasi didattiche parleremo approfonditamente nei prossimi manuali. Buona lettura del Manuale Cerbiatto!

*Il Direttore dell'Istituto Superiore
di Formazione "Roberto Lombardi"*
Michelangelo Dell'Edera



Jasmine Paolini







MINITENNIS

Fase di pre-perfezionamento

Jannik Sinner

PER COMINCIARE

Dopo il manuale dedicato alla fase di avviamento, l'Istituto Superiore di Formazione R. Lombardi pubblica il volume riguardante la fase del pre-perfezionamento. Continuiamo a muoverci all'interno del delicato e affascinante mondo del minitennis, consapevoli come siamo dell'importanza dell'insegnamento in questo ambito formativo.

Restano centrali, coerentemente con il principio generale della multilateralità, le quattro aree indicate per il livello denominato Delfino: **area mentale, area motoria, area tattica, area tecnica**. Tuttavia, in linea con il perseguimento dell'obiettivo di una formazione continua e il più possibile aggiornata secondo i parametri internazionali, e dopo il feedback pervenutoci a seguito degli incontri con gli insegnanti italiani di tennis, abbiamo deciso di integrare queste aree con altri ambiti disciplinari. Troverete dunque in questo manuale anche pagine dedicate alla metodologia dell'insegnamento del tennis, alla comunicazione nelle sue diverse tipologie, alla sociologia, alle modalità attraverso le quali strutturare e promuovere una scuola di tennis.

Pur nell'esigenza di preservare le specificità delle singole aree disciplinari, rileviamo fin da queste prime pagine l'esigenza di acquisire la conoscenza dei singoli temi in una logica circolare.

Tutto si lega e si sviluppa all'interno di un quadro concettuale e pratico che pone al centro della riflessione la relazione fra insegnante e allievo in una fase, quella del pre-perfezionamento, in cui si lavora già per un'evoluzione delle conoscenze tennistiche di base e ci si prepara all'accesso alla fase successiva, quella del perfezionamento. Si tratta di un lavoro collettivo realizzato con il contributo di tutti i docenti dell'Istituto Superiore di Formazione R. Lombardi.

Con il grafico della figura 1 abbiamo voluto evidenziare gli scambi di contenuti fra le diverse aree discipli-

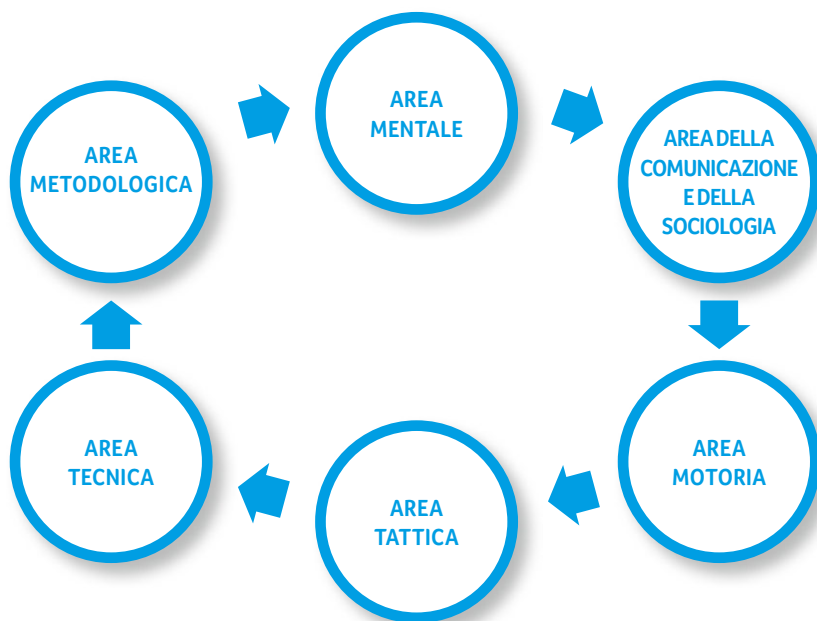


Figura 1. Principio di interattività disciplinare.

nari. Non si possono affrontare le questioni più rilevanti della tattica senza avere una padronanza delle diverse abilità tecniche, così come non avrebbe senso la conoscenza della sola tecnica senza considerare la sua applicazione nell'ambito della tattica.

Non solo: tattica e tecnica possono essere sviluppate soltanto se c'è piena consapevolezza dell'importanza dell'area motoria. Tutti questi processi, a loro volta, non potrebbero essere sviluppati prescindendo dalla centralità dell'area mentale con le sue radici in ambito psicologico, e senza aver stabilito il corretto metodo di insegnamento e le forme più adeguate di comunicazione.

Riteniamo che gli insegnanti di tennis e i preparatori fisici debbano intraprendere tutti questi percorsi te-

matici per non perdere la sfida più grande: **essere al passo con i tempi**, senza la paura di rinunciare ad abitudini consolidate che rischiano di essere già superate rispetto alla complessità del tennis contemporaneo e alla sua continua trasformazione.

Il problema non è solo che alcuni hanno la forza di volontà e altri no. Il problema è che alcuni sono pronti a cambiare e altri no.

Il compito di queste pagine è di aiutare tutti a essere un po' più pronti nell'accogliere i cambiamenti e far maturare la consapevolezza che il cesto colmo di palline non basta più.

Perché è vero che non sempre cambiare equivale a migliorare, ma è anche vero che **per migliorare bisogna cambiare**.

LA MULTILATERALITÀ È FONDAMENTALE

La proposta didattica ottimale si sviluppa attraverso un percorso che, fin dalle prime lezioni, è conforme al principio della **multilateralità**. Tale principio sostiene che gli aspetti tecnici, tattici, fisici e psicologici del tennista devono essere sviluppati simultaneamente fin dall'inizio, senza trascurarne nessuno. Ciò è possibile, però, solo attraverso un'attenta scelta in termini di pianificazione, mezzi didattici e metodologie utilizzate.

L'attività organizzativa proposta alle scuole di tennis richiederà il nuovo sistema del FITP JUNIOR TENNIS. Pertanto, ogni scuola di tennis riconosciuta dalla FITP dovrà suddividere i propri allievi, in base alle loro competenze, in quattro settori identificati simbolicamente con nomi di animali:



LIVELLO DELFINO

che corrisponde al **Minitennis fase di Avviamento**

LIVELLO CERBIATTO

che corrisponde al **Minitennis fase di Pre-perfezionamento**



LIVELLO COCCODRILLO

che corrisponde al **Perfezionamento**

LIVELLO CANGURO

che corrisponde alla **Specializzazione**



Nell'ambito di una moderna scuola di tennis, l'insegnante dovrà essere particolarmente flessibile nel proporre i quattro livelli. Di conseguenza, gli allievi dovranno essere promossi da un livello all'altro in base al raggiungimento degli obiettivi prefissati e ciò potrebbe avvenire anche durante lo stesso anno di lavoro.

Pertanto la filosofia dell'insegnante dovrà riferirsi al seguente modello formativo:

SAPERE



SAPER FARE



SAPER FAR FARE



AREA
MENTALE



AREA
MOTORIA















AREA
TATTICA



AREA
TECNICA

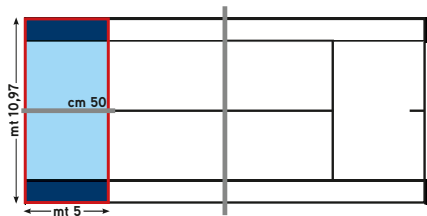
E ADESSO... TUTTI IN CAMPO!

	LIVELLO	PALLA	RACCHETTA
DELFINO		<p>RED</p> 	<p>DELFINO (FINO A 19 INCH)</p> <p>SUPER DELFINO (FINO A 21 INCH)</p> 
CERBIATTO		<p>ORANGE</p> 	<p>CERBIATTO (FINO A 21 INCH)</p> <p>SUPERCERBIATTO (FINO A 23 INCH)</p> 
COCCODRILLO		<p>GREEN</p> 	<p>COCCODRILLO (FINO A 25 INCH)</p> <p>SUPERCOCODRILLO (FINO A JUNIOR)</p> 
CANGURO		<p>NORMALE</p> 	<p>CANGURO (JUNIOR O NORMALE)</p> 

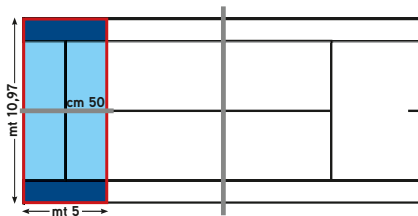
CAMPO DIDATTICO

CAMPO PRO

FASE

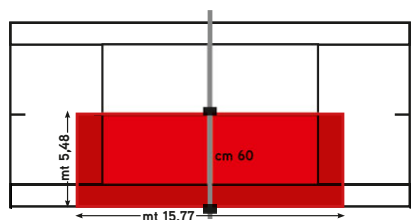


Campo mt 5 × 10,97 - Rete cm 50

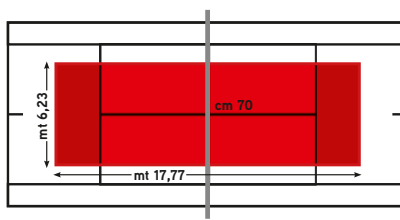


Campo mt 5 × 10,97 - Rete cm 50

MINITENNIS
AVVIAMENTO

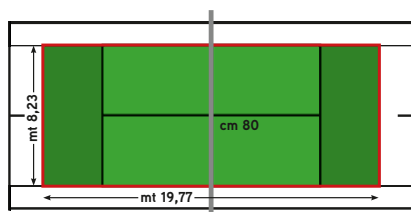


Campo mt 5,48 × 15,77 - Rete cm 60
(paletto del singolare posizionato al centro)

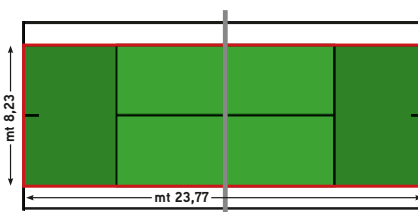


Campo mt 6 × 18 - Rete cm 70

AVVIAMENTO
PRE-PERFEZIONAMENTO

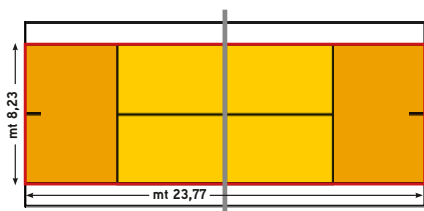


Campo mt 8,23 × 19,77 - Rete cm 80

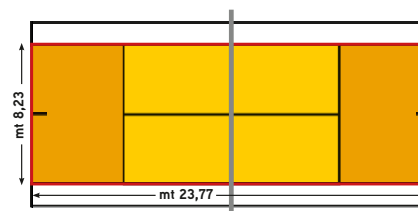


Campo normale - rete normale

PERFEZIONAMENTO



Campo mt 8,23 × 23,77 - Rete cm 80



Campo normale - rete normale

SPECIALIZZAZIONE