

## Tennis: Elementi chiave per creare varianti

Il tennis è fatto di scambi spettacolari, racchette da campioni e set interminabili. Ma anche senza raggiungere tali livelli, questa disciplina presenta tante possibilità per allenarsi in modo ludico ed entusiasmante.



Bisogna anche saper controllare i colpi fondamentali, i colpi al volo e quelli sopra la testa.

Anche se dall'altra parte della rete si trova un unico avversario, il tennis esige grandi sforzi dai giocatori. E per riuscire a sviluppare una capacità di gioco vasta e completa sono indispensabili diverse abilità personali.

[Qui trovi altri contenuti sul tennis.](#)

### Capacità variegata

Delle buone capacità condizionali consentono al giocatore di muoversi sul campo in modo ottimale. Gli scambi richiedono forza, velocità, mobilità e resistenza, mentre le diverse varianti di colpi presuppongono l'acquisizione di competenze coordinative e tecniche. Bisogna inoltre saper controllare i colpi fondamentali, i colpi al volo e quelli sopra la testa. Delle buone competenze tattiche sono invece necessarie per eseguire il colpo giusto al momento giusto, mettere a segno la battuta vincente oppure costringere l'avversario all'errore. È pure di grande vantaggio riuscire a leggere il gioco di chi si sfida come anche curare gli aspetti mentali che entrano immancabilmente in gioco durante i duelli tennistici.

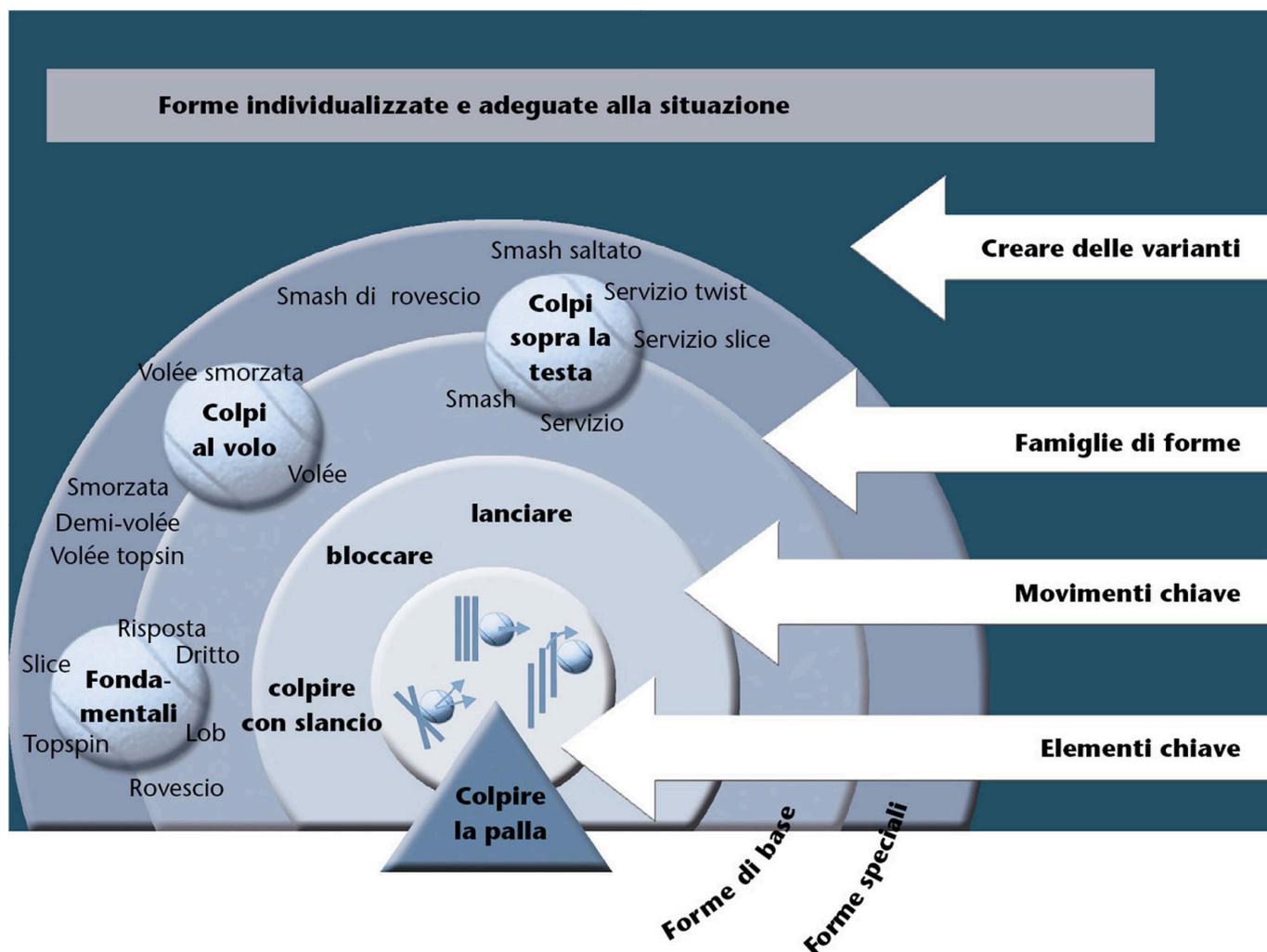
### Attenzione alla palla

Nel tennis, lo sguardo è prevalentemente fissato sulla pallina, la cui traiettoria può essere influenzata dal punto di vista della direzione (verso l'alto, lateralmente), della velocità e della rotazione (in avanti, indietro, rotazione laterale). Queste tre possibilità di indirizzare la palla con la racchetta vengono definite elementi chiave (v. grafico). I movimenti chiave (colpi re con slancio, bloccare e lanciare) permettono invece di eseguire tutta la gamma di colpi di cui dispone il tennista (fondamentali, colpi al volo e colpi sopra la testa) e di creare anche delle varianti. Ogni forma è un mix di elementi chiave da un lato e un collegamento di movimenti chiave dall'altro, che

vanno assolutamente appresi ed esercitati.

## Vivere la lezione con entusiasmo

Il tennis è un gioco appassionante sia per grandi che per piccini. Durante la lezione di educazione fisica è molto importante che gli allievi percepiscano questo entusiasmo, che può nascere, per esempio, dalla pianificazione di una lezione variata, curata e animata, in cui docenti, allenatori o monitori offrono ai ragazzi la possibilità di acquisire elementi essenziali in modo ludico.



Dagli elementi chiave al creare delle varianti

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO