

Inserto pratico 3: Tennis

Il tennis è fatto di scambi spettacolari, racchette da campioni ed interminabili set. Ma prima di raggiungere tutto ciò, bisogna esercitare questa disciplina in modo mirato e ludico.

Grazie a Roger Federer e a Patty Schnyder, in Svizzera il tennis è diventato uno sport popolarissimo. Sfruttando questo nuovo slancio, nel 2005 Swiss Tennis ha lanciato il progetto «kidstennis» per offrire la possibilità a bambini e ragazzi di emulare i loro idoli.



Sulle orme di Federer

Nelle prossime due pagine, esploriamo le basi del tennis. Poi, approfondiamo il concetto del progetto «kidstennis», grazie al quale un giorno forse qualche ragazzino di oggi potrebbe entrare a far parte del gotha dei migliori tennisti di domani. Chi è confrontato con questa disciplina deve inoltre sapere che bambini e giovani devono esercitarsi su campi adatti, con racchette più piccole e palline più soffici rispetto alle infrastrutture e agli attrezzi a disposizione degli adulti. Questo inserto pratico sottolinea l'importanza di un insegnamento ludico e adatto all'età dei giocatori.

Anche a scuola

Il tennis non è un gioco da praticare soltanto nei club e nei centri sportivi specializzati, bensì anche nella lezione di educazione fisica. Sin dai primi anni di scuola, gli allievi possono sperimentare la sensazione di lanciare una pallina con una racchetta e grazie agli esercizi proposti dalla pagina 4 alla 13 diventa tutto più semplice.

Ogni doppia pagina è suddivisa in quattro parti, che corrispondono ai seguenti livelli: «base», «principianti», «avanzati» e «buoni giocatori». I vari riquadri disseminati un po' su tutte le pagine forniscono degli utili consigli metodologici, mentre nella parte finale offriamo qualche spunto per organizzare un allenamento a postazioni in palestra e dei «kids test», con cui valutare le conoscenze acquisite.

[Inserto pratico 3: Tennis \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO