

Rappresentazione motoria – Tennis: L'arcobaleno

Questo esercizio stimola l'immagine delle traiettorie curve nei colpi fondamentali. Gli allievi giocano palle lunghe e regolari restando a fondo campo.

I due allievi giocano palle lunghe dal fondocampo come se volessero seguire con la palla un arcobaleno e riprodurlo. È importante che gli allievi giochino traiettorie curve rendendosi conto di come si possa giocare a lungo.



L'importanza delle metafore nel tennis

Il linguaggio figurato è soprattutto il linguaggio dei bambini e nel tennis è utile per dare consigli agli allievi tenendo conto della circostanza. Ad esempio: «battiti come un leone», oppure «tieni la palla da lanciare per il servizio come fosse una patata bollente».



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO