

Rappresentazione motoria – Tennis: A caccia di mosche

L'obiettivo di questo esercizio è che gli allievi imparino e migliorino i fondamentali di dritto accelerandone l'esecuzione.

Quando si gioca di dritto e il punto di impatto è buono e si ha un buon equilibrio, si può migliorare la qualità del colpo. Il movimento con la racchetta va accelerato come quando si vuole catturare una mosca su un tavolo. Il movimento deve essere veloce ma non a scatti. È importante restare rilassati.



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