



ISTITUTO SUPERIORE DI FORMAZIONE "R. LOMBARDI"
FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS e PADEL

CORSO DI FORMAZIONE PER MAESTRO NAZIONALE

TITOLO DELLA TESI: FORMAZIONE DEL GIOCATORE UNIVERSALE

ALLIEVI MAESTRI: Corrente Nicola, Eccel Sara, Mandia Yuri, Valdè Silvia

TUTOR: Marinuzzi Rocco

Anno Accademico 2021/2022

UN RINGRAZIAMENTO SPECIALE:

**AL DIRETTORE DELL'ISTITUTO "ROBERTO LOMBARDI"
MICHELANGELO DELL'EDERA**

A TUTTI I DOCENTI DELL'ISTITUTO

**AL MAESTRO ROCCO MARINUZZI, TUTOR DI QUESTO
PROJECT WORK**

AI NOSTRI COLLEGHI

FORMAZIONE DEL GIOCATORE UNIVERSALE

INTRODUZIONE - OBIETTIVI DEL PROJECT WORK	pag. 5
CAPITOLO 1 – IL GIOCATORE UNIVERSALE	pag. 6
1.1 Tipologie di giocatori a confronto	pag. 6
1.2 Modello di prestazione	pag. 11
CAPITOLO 2 – METODOLOGIA	pag. 14
2.1 Approccio tradizionale vs approccio moderno	pag. 14
2.2 Metodologia miniciclo didattico sperimentale	pag. 16
CAPITOLO 3 – MINITENNIS AVVIAMENTO	pag. 19
3.1 Metodologia e statistiche	pag. 19
3.2 Programma didattico	pag. 25
3.3 Conclusioni e considerazioni del lavoro svolto	pag. 31
CAPITOLO 4 – MINITENNIS PRE – PERFEZIONAMENTO	pag. 33
4.1 Metodologia e statistiche	pag. 33
4.2 Programma didattico	pag. 35
4.3 Conclusioni e considerazioni del lavoro svolto	pag. 37
CAPITOLO 5 – PERFEZIONAMENTO	pag. 38
5.1 Metodologia e statistiche	pag. 38
5.2 Programma didattico	pag. 40
5.3 Conclusioni e considerazioni del lavoro svolto	pag. 43
CAPITOLO 6 – CONCLUSIONI	pag. 52

ALLEGATI

STATISTICHE:

Minitennis Avviamento

Pre-perfezionamento

Perfezionamento

PROGRAMMI DIDATTICI SVOLTI:

Minitennis Avviamento

Pre-perfezionamento

Perfezionamento

BIBLIOGRAFIA

- *Manuale del Tennis. I primi passi. Giunti Editore. 2019*
- *Manuale del Minitennis, fase di pre-perfezionamento. Livello Cerbiatto. Giunti Editore. 2016*
- *Manuale del Perfezionamento al tennis. Livello Coccodrillo. Giunti Editore. 2018*
- *Insegnare per allenare. Metodologia dell'insegnamento. Claudio Mantovani. Edizioni Sds. 2018*
- *Slide "Tipologie di giocatore nel tennis moderno". Fit 2019*

SITOGRAFIA

- <https://www.atptour.com>
- <https://www.supertennis.tv>

APP UTILIZZATA

- *Tennis Tracker*

INTRODUZIONE

Obiettivi del project work

Lo scopo di questo project work è stato quello di mettere in pratica un miniciclo didattico sperimentale, con l'obiettivo di creare negli allievi i presupposti tattici per la formazione di un giocatore universale.

Vorremmo andare a dimostrare come, la coesistenza di tecnica e tattica fin dalle prime fasi del percorso formativo e la messa in pratica di un determinato approccio didattico, vadano a modificare considerevolmente le statistiche dei nostri allievi.

Intendiamo evidenziare, attraverso i dati, quanto sia fondamentale, con qualsiasi allievo, di qualsiasi età e livello, allenare la presa di decisione e promuovere la comprensione delle azioni di gioco, al fine di stimolarlo ad effettuare scelte tattiche.

L'elaborato si compone perciò di una parte iniziale di rilevazioni statistiche, una sperimentazione didattica effettuata in campo e un'argomentazione del lavoro svolto.

Prima di suddividere il lavoro in tre capitoli, andremo ad analizzare in breve le differenti tipologie di giocatore e illustreremo le caratteristiche principali del modello di prestazione, per quanto riguarda il giocatore universale.

Faremo accenno successivamente alle differenze principali tra l'approccio didattico tradizionale e l'approccio didattico moderno.

Al fine di affrontare 3 differenti fasi didattiche, abbiamo pensato di suddividerci il lavoro. Ogni maestro si è occupato di una fase, acquisendo dati statistici e proponendo ai propri allievi il miniciclo didattico sperimentale.

La maestra Silvia si è occupata della fase didattica del Minitennis avviamento, il maestro Yuri della fase del Minitennis pre – perfezionamento, i maestri Nicola e Sara della fase del perfezionamento.

1. IL GIOCATORE UNIVERSALE

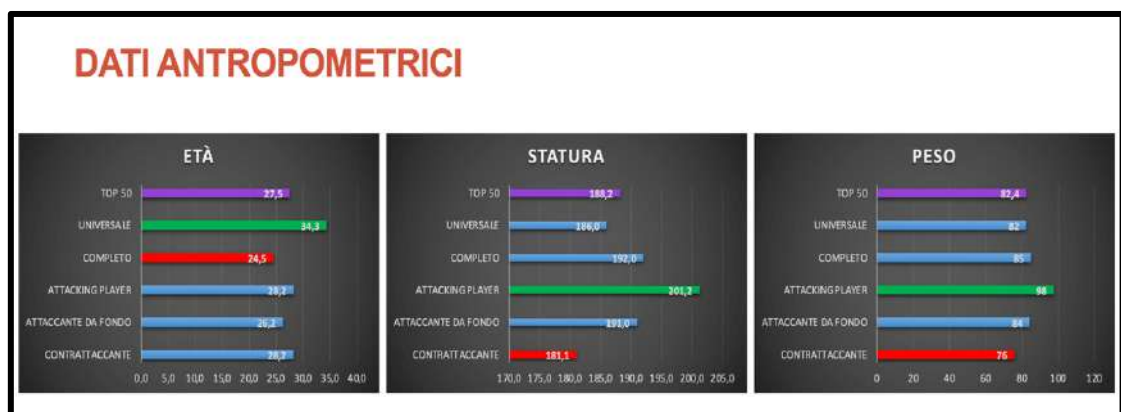
1.1 TIPOLOGIE DI GIOCATORI A CONFRONTO

Si può definire tattica la scelta che un giocatore può effettuare durante un punto al fine di ottenere un vantaggio sull'avversario, in base alla situazione di gioco che si crea. Durante un punto infatti, si possono creare differenti situazioni di gioco, denominate fasi (fase di attacco, fase di costruzione e fase di difesa).

Per tipologia di giocatore si intende il tipo di gioco prediletto da un giocatore in base alle proprie caratteristiche fisiche, ai propri punti di forza e alle proprie debolezze. Le caratteristiche antropometriche di un giocatore sono infatti fondamentali per la scelta del tipo di gioco. È necessario orientarsi verso un tipo di gioco che esalti i punti di forza e minimizzi i punti deboli del giocatore.

Le cinque tipologie di giocatore sono:

1. Attaccante da fondo.
2. Serve & volley.
3. Attacking player.
4. Contrattaccante da fondo.
5. Completo a tutto campo.



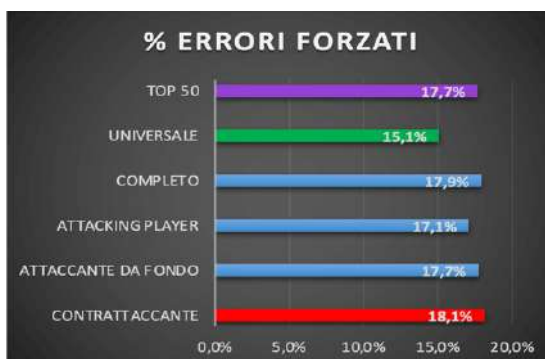
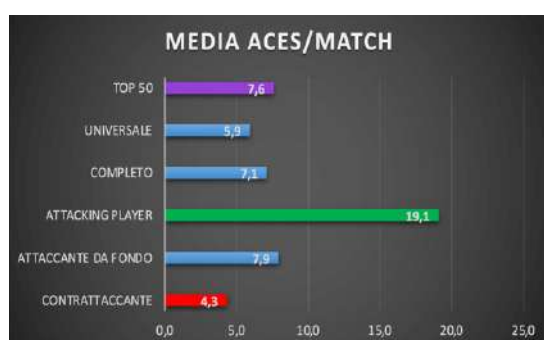
La tabella mostra i dati antropometrici (età, statura e peso) relativi alle differenti tipologie di giocatore.

Proponiamo di seguito alcuni dati dell'anno 2019 relativi al modello di prestazione per quanto riguarda le tipologie di giocatore:

IL MODELLO DI PRESTAZIONE DI VERTICE

TOP 50 ATP 2019

ATTACCANTE DA FONDO CAMPO

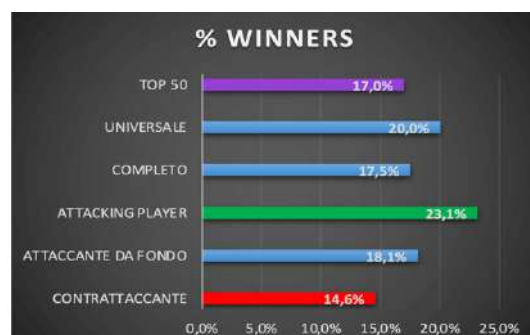
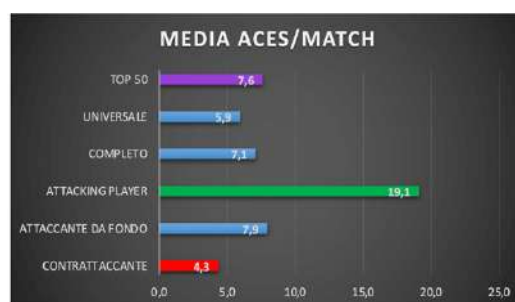


Il giocatore attaccante da fondo è solitamente un giocatore che esegue un alto numero di colpi vincenti (percentuale di winners 18,1 %). Gioca prevalentemente da fondocampo, con i piedi sulla linea di fondo. Comanda il gioco con colpi aggressivi e predilige rischiare piuttosto che attendere l'errore dell'avversario. Particolarmente elevata infatti risulta la percentuale di errori forzati (17,7 %). L'attaccante da fondo eccelle nella fase di costruzione e nella fase di attacco. Cerca aperture di campo con il servizio e con il dritto inside-out. È pertanto uno dei giocatori che porta a casa il maggior numero di Ace per match (media Ace 7,9).

SERVE & VOLLEY

Il giocatore serve & volley è un giocatore che fa dell'approccio a rete il suo punto di forza. Si caratterizza per una grande padronanza del gioco al volo e per un'ottima capacità di spostamento in avanti. È un giocatore che cerca di abbreviare lo scambio mettendo sotto pressione l'avversario partendo dal servizio. Ha una personalità aggressiva, un servizio carico di spin e un gioco al volo eccellente. Ricerca la rete ogni qualvolta la situazione glielo permette, sia dopo il servizio, sia dopo la risposta. Essendo una tipologia di giocatore relativamente rara nel tennis di oggi, per quanto riguarda il modello di prestazione non abbiamo dati relativi all'anno 2019.

ATTACKING PLAYER



Il giocatore attacking player è un giocatore d'attacco, particolarmente offensivo (23,1 % di winner). Comanda il gioco cercando di terminare il punto entro pochi scambi. Il suo obiettivo principale è di conquistare il punto nel più breve tempo possibile. È un giocatore con una statura solitamente molto elevata, e ciò comporta una difficoltà nella gestione della fase difensiva (è il giocatore che in assoluto ha il dato statistico più basso sulla distanza percorsa).

Il servizio, molto potente, gli permette di comandare lo scambio fin dall'inizio. Ottiene un elevato numero di winner, di cui molti sono punti diretti con il servizio (conquista l'81% di punti con la prima di servizio e realizza 19,1 Ace di media a partita).

CONTRATTACCANTE



Il giocatore contrattaccante è un giocatore che ottiene solitamente un numero inferiore di winner rispetto agli altri giocatori (14,6 %). Il suo gioco è solitamente una reazione al gioco dell'avversario; raramente prende iniziativa, tuttavia riesce a trasformare una situazione di svantaggio in una situazione offensiva, grazie a schemi tattici altamente personalizzati e ad una tecnica degli spostamenti eccellente (percentuale più elevata di distanza percorsa). È un giocatore molto forte fisicamente e mentalmente.

Utilizza colpi a rimbalzo consistenti, variazioni di ritmo, rotazioni e grande complessità di palla. Secondo solo al giocatore universale, presenta la percentuale più alta di punti vinti in risposta al servizio (38,1 %).

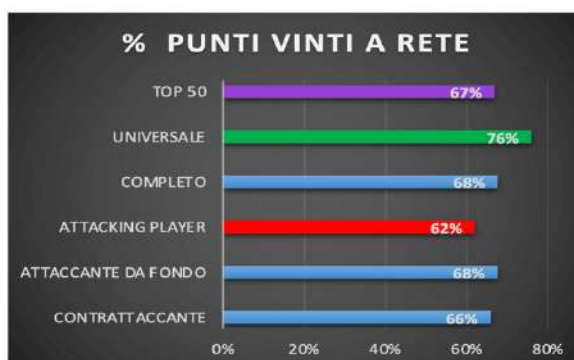
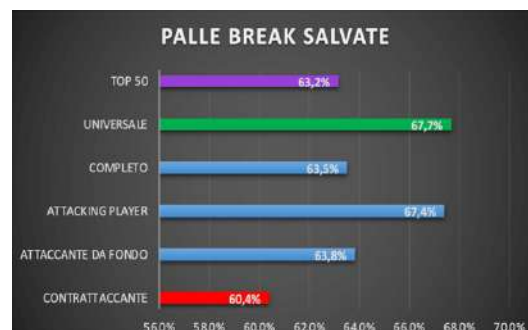
GIOCATORE COMPLETO



Il giocatore completo grazie al suo ampio bagaglio tecnico, è in grado di interpretare al meglio tutte e tre le fasi di gioco. È un giocatore in grado di difendersi bene, di costruirsi il gioco e di adattarsi facilmente alle situazioni, trovando soluzioni tattiche da ogni zona del campo. Questa tipologia di giocatore necessita di una spiccata capacità di risolvere i problemi in breve tempo, al fine di adattare la propria tattica durante il match, in base all'avversario. Dalle statistiche dei suoi match emerge che è il giocatore che percorre mediamente più distanza e che presenta una percentuale di punti vinti a rete (68 %), seconda solo al giocatore universale. Utilizza inoltre colpi quali la palla corta, il backspin, la demi-volée, la stop volley.

1.2 MODELLO DI PRESTAZIONE

GIOCATORE UNIVERSALE



Il giocatore universale è il giocatore che ha le percentuali di riuscita maggiori in tutte le situazioni di gioco. Può essere definito un giocatore “problem solver”. Si adatta ad ogni superficie, conosce ed applica tutti gli schemi di gioco. Si caratterizza per una completezza tecnica, una gestione ottimale di tutte le fasi di gioco e una grande facilità nel variare gli schemi tattici. È un giocatore strategico e versatile, con grande capacità di adattamento e di analisi del match.

Come modello di prestazione per questa tipologia di giocatore possiamo prendere come riferimento Novak Djokovic, Roger Federer e Rafael Nadal. Giocatori molto diversi come stile di gioco, ma molto simili per quanto riguarda i dati statistici.

Un giocatore universale si caratterizza per un’elevata percentuale di punti vinti con la seconda palla di servizio (Djokovic 57%, Nadal 60%, Federer 59%). È inoltre la tipologia di giocatore con percentuali più alte di palle break salvate (Djokovic 64%, Nadal 68%, Federer 71%) e di palle break convertite (Djokovic 49%, Nadal 45%, Federer 41%).

Ultima statistica rilevante per il giocatore universale è l'alta percentuale di punti vinti in risposta al servizio (Djokovic 55%, Nadal 56%, Federer 55%).

I dati statistici presi in esame sono relativi all'anno 2019. Proponiamo di seguito le tabelle di riferimento.

NOVAK DJOKOVIC

Infosys ATP STATS		2019	All Surfaces
Singles Service Record		Singles Return Record	
Aces	373	1st Serve Return Points Won	34%
Double Faults	166	2nd Serve Return Points Won	54%
1st Serve	66%	Break Points Opportunities	516
1st Serve Points Won	76%	Break Points Converted	49%
2nd Serve Points Won	57%	Return Games Played	796
Break Points Faced	282	Return Games Won	32%
Break Points Saved	64%	Return Points Won	42%
Service Games Played	825	Total Points Won	55%
Service Games Won	88%		
Total Service Points Won	69%		

RAFAEL NADAL

Infosys ATP STATS		2019	All Surfaces
Singles Service Record		Singles Return Record	
Aces	271	1st Serve Return Points Won	35%
Double Faults	118	2nd Serve Return Points Won	56%
1st Serve	65%	Break Points Opportunities	556
1st Serve Points Won	76%	Break Points Converted	45%
2nd Serve Points Won	60%	Return Games Played	715
Break Points Faced	231	Return Games Won	35%
Break Points Saved	68%	Return Points Won	42%
Service Games Played	737	Total Points Won	56%
Service Games Won	90%		
Total Service Points Won	70%		

ROGER FEDERER

Infosys ATP STATS		2019	All Surfaces
Singles Service Record		Singles Return Record	
Aces	481	1st Serve Return Points Won	32%
Double Faults	100	2nd Serve Return Points Won	50%
1st Serve	65%	Break Points Opportunities	507
1st Serve Points Won	78%	Break Points Converted	41%
2nd Serve Points Won	59%	Return Games Played	809
Break Points Faced	244	Return Games Won	25%
Break Points Saved	71%	Return Points Won	39%
Service Games Played	815	Total Points Won	55%
Service Games Won	91%		
Total Service Points Won	72%		



2. METODOLOGIA

2.1 APPROCCIO TRADIZIONALE VS APPROCCIO MODERNO

Nel cosiddetto approccio tradizionale, un bambino che si affacciava al mondo del tennis, imparava innanzitutto una corretta esecuzione dei colpi fondamentali; l'attenzione era prevalentemente sulla parte tecnica, oltretutto spesso limitata al colpo del dritto e del rovescio.

L'allenamento era basato prevalentemente sugli aspetti tecnici, svolto perciò attraverso un lavoro ripetitivo di gesti motori, in un contesto caratterizzato da poche variazioni e pochi stimoli esterni. I gesti tecnici non erano pertanto contestualizzati in un'azione di gioco vera e propria.

Il tennis si basa sulla capacità del giocatore di analizzare e prendere decisioni di fronte a situazioni variabili. La "visione di gioco" può essere definita come la capacità di captare correttamente gli stimoli e di elaborare la risposta migliore tra le varie possibili. È perciò una delle capacità più importanti per un giocatore di tennis. Sulla visione di gioco incidono principalmente quattro variabili: la palla, il campo, l'avversario e la situazione. La presa di decisione, dunque, esattamente come le abilità tecniche e motorie, deve essere allenata.

Il nuovo approccio didattico moderno (G.B.A.) basato sul gioco, sull'interattività e sul principio di distribuzione della pratica, ha dato un taglio netto con la metodologia di qualche anno fa.

Il nuovo metodo di insegnamento non prende più in considerazione esclusivamente la parte tecnica ma, al contrario, essendo il tennis uno sport di situazione, punta l'attenzione sugli aspetti tattici, con l'obiettivo di sviluppare negli allievi la capacità di compiere delle scelte, fin dalle prime lezioni.

Il nuovo approccio punta alla comprensione del gioco oltre che all'apprendimento della tecnica e promuove una scoperta guidata da parte dell'allievo.

È un metodo prevalentemente globale e non più solamente analitico, al fine di insegnare le situazioni di gioco e non i singoli colpi del tennis.

L'obiettivo primario fin dalle prime lezioni è infatti quello di far comprendere il gioco e le sue regole attraverso reali situazioni di gioco. Principio fondamentale al fine di rendere possibile la comprensione del gioco è l'interattività tra allievi.

Considerando che le scelte tattiche si basano sull'interpretazione del tempo e dello spazio, modificando gli spazi di gioco e i mezzi didattici, si può portare un allievo ad esprimere in modo spontaneo comportamenti tattici, che diversamente non esprimerebbe.

Un metodo non esclude chiaramente l'altro; infatti la loro combinazione può rendere la struttura della lezione completa ed efficiente sotto tutti i punti di vista. L'approccio moderno, basato sul gioco, presenta infatti la combinazione di metodo globale e analitico.



Approccio didattico tradizionale



Approccio didattico moderno

2.2 METODOLOGIA DEL MINICICLO DIDATTICO SPERIMENTALE

Abbiamo deciso di mettere in pratica un miniciclo didattico sperimentale con gli allievi delle nostre scuole tennis, con lo scopo di creare in loro i presupposti per la formazione di un giocatore universale.

La nostra attenzione è stata rivolta verso tre differenti fasi didattiche. È stato dunque necessario suddividerci il lavoro. Ogni maestro si è occupato di una fase.

La maestra Silvia si è occupata della fase didattica del Minitennis avviamento, il maestro Yuri della fase del Minitennis pre – perfezionamento, i maestri Nicola e Sara della fase del perfezionamento.



Minitennis Avviamento



Minitennis Pre - perfezionamento



Perfezionamento



Perfezionamento

Il nostro lavoro è iniziato proponendo ai nostri allievi (di tutte e tre le fasi didattiche) un torneo, durante il quale è stato possibile acquisire dati statistici.

Per quanto riguarda la fase didattica del Minitennis avviamento, le partite del torneo sono state svolte in campo super delfino (5m x 10,97m – rete h 50cm), attraverso l'utilizzo di palle Red, racchette di misura 19 e con punteggio di due set su tre a sei punti.

Per poter acquisire le statistiche degli allievi è stato necessario filmare le partite e rilevare i dati in un secondo momento attraverso la visione dei video.

Per la raccolta dei dati ci siamo concentrati su quattro allievi e abbiamo fatto in modo che ognuno di loro giocasse almeno 15 partite.

Nella fase del Minitennis Pre – perfezionamento il torneo è stato svolto sempre con punteggio di due set su tre a sei punti, in un campo super cerbiatto (18m x 6m, rete h 70 cm) con palle orange e racchette di misura 23.

Come per la fase didattica precedente, per facilitare l'acquisizione delle statistiche, le partite sono state filmate e la raccolta dati è stata effettuata tramite la visione dei video. I dati acquisiti si basano su una media di circa 140 punti per ciascun allievo.

Per quanto riguarda la fase didattica del Perfezionamento, il lavoro è stato svolto su un campo di dimensioni regolamentari, con punteggio di un set secco e attraverso l'utilizzo di palle green. Sono stati presi in considerazione quattro allievi e le statistiche dei match sono state acquisite grazie all'utilizzo di un'applicazione. La raccolta dati si basa su circa trenta set per ciascuno dei quattro allievi.

Nella fase didattica dell'Avviamento e del Pre - perfezionamento, le statistiche sono state rilevate all'inizio e al termine del ciclo didattico.

Le statistiche del Perfezionamento invece, a differenza delle altre due fasi, sono state rilevate all'inizio, durante e al termine del miniciclo didattico.

Una volta terminata l'acquisizione dei dati statistici, è stato elaborato un programma didattico per ogni fase (minitennis avviamento, minitennis pre-perfezionamento, perfezionamento).

Il lavoro proposto agli allievi è stato basato sulle cinque tipologie di giocatore ed è stato svolto attraverso un approccio didattico basato sul gioco.

Per quanto riguarda la messa in pratica, sono state percorse due diverse strade; nella fase dell'Avviamento e del Pre-perfezionamento è stata proposta una stessa tipologia di giocatore per due settimane consecutive, per poi passare alla tipologia successiva. Nella fase del Perfezionamento invece è stata messa in pratica una tipologia diversa ogni settimana e al termine delle cinque settimane, il ciclo è stato ripetuto.

La durata complessiva del lavoro è stata dunque, in entrambi i casi, di dieci settimane.

Uno dei nostri principali obiettivi è stato quello di dimostrare che è possibile mettere in pratica tutte le diverse situazioni di gioco, con allievi di qualsiasi età e livello, attraverso l'utilizzo di sussidi didattici facilitanti e di spazi ridotti.

Una delle domande che ci siamo posti inizialmente è stata: il principio della distribuzione della pratica, caposaldo dell'approccio didattico moderno, porta effettivamente alla creazione dei presupposti per diventare un giocatore universale?

Come abbiamo accennato, il giocatore universale è un giocatore completo, dunque molto abile tecnicamente ed in grado di gestire al meglio ogni situazione tattica.

I principali presupposti per la formazione di un giocatore universale sono:

- Determinate caratteristiche antropometriche.
- Eccellenti capacità coordinative.
- Uno sviluppo a 360° delle abilità tecniche e tattiche (al fine di non creare particolari punti deboli).
- Eccellente conoscenza e comprensione di tutte le azioni di gioco.
- Capacità di adattamento alle situazioni e di "problem solving".

3. MINITENNIS AVVIAMENTO

3.1 METODOLOGIA E STATISTICHE

L'obiettivo principale, per quanto riguarda la fase didattica del Minitennis Avviamento, è stato quello di far sperimentare ai nostri allievi tutte le tipologie di giocatore e far scoprire, di conseguenza, nuove azioni di gioco e nuove zone del campo.

Al fine di creare i presupposti per la formazione di un futuro giocatore universale, ci siamo concentrati sui seguenti aspetti:

- Far comprendere le situazioni di gioco
- Garantire il principio della distribuzione della pratica
- Acquisire la tecnica di base garantendo interattività



Foto di due allievi del Minitennis Avviamento (campo super delfino)

Gli allievi che abbiamo preso in considerazione per questo lavoro hanno quasi tutti sette anni e un'età tennistica di circa un anno.

Per rilevare i dati ci siamo concentrati su quattro bambini e abbiamo fatto in modo che ognuno di loro giocasse almeno 15 partite.

Il lavoro è stato possibile grazie alla presenza in campo di un preparatore atletico, che ha permesso di mantenere un ottimo rapporto maestro-allievo.

Prima di iniziare il miniciclo sperimentale, è stato organizzato per i nostri allievi un piccolo torneo, durante il quale noi maestri abbiamo potuto rilevare, tramite la visione di filmati, determinate statistiche.

Il torneo si è svolto nel campo super delfino (5m x 10,97m – rete h50cm), con palle Red e partite con punteggio di due set su tre a sei punti; cambio servizio ogni due punti giocati. Per acquisire le statistiche ci siamo concentrati principalmente sugli aspetti che caratterizzano maggiormente un giocatore universale:

- Numero di winner
- Numero di approcci a rete
- Numero di punti vinti a rete
- Punti vinti alla risposta
- Punti vinti al servizio
- Ace

Abbiamo allegato alla tesi le tabelle originali su cui sono state scritte tutte le statistiche.

Ne proponiamo qui un esempio:

STATISTICHE DI PARTENZA (GENNAIO 2022)																									
	15/01/2022	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022	22/01/2022	23/01/2022	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022	29/01/2022	30/01/2022	31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022	05/02/2022	06/02/2022	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022
MINITENNIS	15/01/2022	17/01/2022	18/01/2022	19/01/2022	20/01/2022	21/01/2022	22/01/2022	23/01/2022	24/01/2022	25/01/2022	26/01/2022	27/01/2022	28/01/2022	29/01/2022	30/01/2022	31/01/2022	01/02/2022	02/02/2022	03/02/2022	04/02/2022	05/02/2022	06/02/2022	07/02/2022	08/02/2022	09/02/2022
PAULINA	15	100	10	10	9%	12%	7	2%	9	0%	10	10	50%	10	10	86%	8	10	52%	10	53%	1	1	1	5%
BEATRICE	15	100	10	10	12%	10%	8	2%	1	33%	10	10	54%	10	10	71%	8	10	62%	10	82%	1	1	1	3%
BEATRICE	15	100	1	10	1%	16%	7	1%	9	0%	10	10	23%	10	10	77%	10	10	33%	10	33%	1	1	1	0%
PAOLA	15	100	0	10	2%	10%	1	1%	10	0%	10	10	36%	10	10	85%	7	10	51%	10	43%	0	1	1	0%
MEGA	110	100	100	100	6%	12%	1	1%	100	8%	10	100	41%	100	100	80%	100	100	50%	100	53%	100	100	100	2%

Tabella originale sulla quale sono state scritte le statistiche del Minitennis Avviamento.

Di seguito invece, riportiamo la stessa tabella semplificata e ridotta, che riporta solamente i dati percentuali per quanto riguarda le statistiche di partenza (pre-ciclo didattico).

STATISTICHE INIZIALI

	Punti giocati	% Winner	% Errori a rete	% Approcci a rete	% Punti vinti a rete	% Punti vinti con servizio	% Punti vinti con la prima	% Punti vinti in risposta
Giacomo	131	9%	12%	2%	0%	52%	53%	50%
Nicola	146	12%	10%	2%	33%	62%	82%	54%
Carolina	132	1%	17%	2%	0%	33%	33%	24%
Camilla	141	2%	10%	1%	0%	51%	43%	36%
MEDIA	138	6%	12%	1%	8%	50%	53%	41%

Tabella con le statistiche di partenza (Minitennis Avviamento)

La prima statistica che cattura la nostra attenzione è la percentuale notevolmente bassa di approcci a rete degli allievi.

Su un totale di circa 140 punti, gli allievi hanno conquistato la rete solamente due volte. Di conseguenza risulta piuttosto basso il numero di punti vinti a rete.

Un altro dato importante è la percentuale di winner, che corrisponde circa a otto colpi vincenti su 140 punti giocati.

Di questi otto colpi, bisogna considerare tuttavia la mancata intenzionalità. I colpi vincenti che gli allievi hanno eseguito non sono stati del tutto volontari, cioè preceduti da una scelta consapevole o dall'intenzione di fare punto.

La stessa considerazione si può fare inoltre per l'azione di gioco "servizio e risposta".

La discreta percentuale (50 %) per quanto riguarda i punti vinti al servizio, è più che altro la risultante di una ridotta capacità in risposta da parte dell'avversario.

Risulta infatti più alta la percentuale di punti vinti al servizio, rispetto ai punti vinti in risposta, ma come accennato, i dati sono tutti fortemente caratterizzati da una certa involontarietà.



Terminato il torneo e di conseguenza l'acquisizione delle statistiche necessarie, ci siamo concentrati sul mettere in pratica il miniciclo didattico.

Per questioni organizzative, abbiamo deciso di allenare i nostri allievi su una stessa tipologia di giocatore per due settimane consecutive (quattro lezioni).

I programmi (in allegato alla tesi) mostrano il lavoro svolto in campo nell'arco delle quattro lezioni (1° e 2° settimana).

Le esercitazioni sono state diversificate al fine di garantire il principio della multiformità. Tuttavia, trattandosi di allievi del Minitennis, abbiamo ritenuto necessario ripetere alcune esercitazioni, prima di passare alla tipologia di giocatore successiva.

Il lavoro si è svolto sempre contemporaneamente su due campi super delfino, due bambini per ogni campetto, in modo tale da garantire sempre la massima interattività.

Le esercitazioni in campo sono state integrate con un lavoro atletico svolto dal preparatore, in un terzo campo adibito. Il programma atletico è sempre stato coordinato al programma tecnico-tattico.

Ogni lezione è stata svolta attraverso una struttura a clessidra, prevedeva quindi una fase di attivazione, una situazione aperta, un intervento tecnico e infine un'esercitazione in forma di gara.

Come premessa, bisogna aggiungere che gli allievi con i quali è stato svolto questo lavoro, avevano, fino ad allora, sperimentato prevalentemente gesti tecnici non contestualizzati in un'azione di gioco vera e propria.

È stato perciò necessario innanzitutto spiegare loro e soprattutto dimostrare le differenti situazioni di gioco e le caratteristiche principali delle diverse tipologie di giocatori.

Tutte le esercitazioni svolte sono state proposte basandoci sul principio di gradualità; dapprima con le mani e le palline di gomma piuma, successivamente con sussidi didattici facilitanti e infine, come ultimo step della progressione didattica, con le racchette e le palline Red. In questo modo gli allievi sono riusciti a ricreare reali situazioni di gioco e ciò ha permesso loro di avere successo fin da subito.

Infatti, le dimensioni ridotte del campo e l'utilizzo di attrezzi adeguati, ha permesso agli allievi di eseguire colpi ed azioni di gioco, che altrimenti sarebbero state difficilmente eseguibili con allievi di questa fase didattica.

Dalle statistiche di partenza emerse notiamo come gli allievi, allenati prevalentemente fino ad allora con un approccio piuttosto tradizionale, non esplorino affatto certe zone del campo e non cerchino di conquistarsi intenzionalmente il punto.

Nessun approccio a rete, poche prime di servizio vincenti, pochissimi winner. In generale, poca intenzionalità. Poche scelte proattive.

Ciò deriva probabilmente dal fatto che l'allenamento era basato prevalentemente sugli aspetti tecnici, svolto perciò attraverso un lavoro ripetitivo di gesti motori, in un contesto caratterizzato da poche variazioni e pochi stimoli esterni.

Attraverso il miniciclo didattico abbiamo portato i nostri allievi del Minitennis a pensare, a compiere delle scelte e a trovare soluzioni tattiche.

Abbiamo promosso l'interattività e le esercitazioni sotto forma di gara.

Al fine di rispettare i principi della gradualità e della multiformità, tutte le esercitazioni sono state proposte inizialmente con le mani e con l'utilizzo di differenti mezzi didattici, tra cui palloncini, palle di grandezza maggiore, palmari ecc.

Oltre ai dati oggettivi che abbiamo rilevato attraverso le statistiche, ci siamo interessati inoltre alle impressioni e alle sensazioni che questo ciclo didattico ha suscitato negli allievi.

Al termine del miniciclo sperimentale è stato quindi proposto loro un questionario, al fine di ottenere un feedback sull'attività svolta. Gli allievi si sono divertiti? È piaciuto

l'allenamento? Hanno compreso le differenti situazioni di gioco? Hanno imparato ad eseguire delle scelte? Preferiscono giocare in interattività con un compagno o fare esercizi basati sulla tecnica?

Quali tipologie di giocatore ti ricordi? _____	

Quale tipologia di giocatore ti è piaciuta di più? _____	
Quale tipologia di giocatore ti senti? _____	
Quale tipologia di giocatore ti è piaciuta di meno? _____	
Ti sei divertito? _____	
Se sono un attaccante da fondo campo, cosa cerco di fare? _____	
Se il mio avversario viene a rete, cosa posso fare? _____	
Il servizio a che cosa serve? _____	
In quali direzioni posso tirare la palla? _____	
Se colpisco con i piedi dentro al campo, sono in attacco o in difesa? _____	
Che cos'è un colpo d'attacco? _____	
Dopo un colpo d'attacco, cosa posso fare? _____	
Ti piace di più ?	☐ Giocare uno alla volta (con palla tirata dal cesto) ☐ Palleggiare con un compagno ☐ Fare partita con un compagno ☐ Palleggiare con un maestro

Questionario da compilare

Quali tipologie di giocatore ti ricordi?	<u>l'attaccante da fondo</u> <u>il contrattaccante</u> <u>l'attaccante playmaker serve in volley e compie</u>
Quale tipologia di giocatore ti è piaciuta di più?	<u>l'attaccante da fondo</u>
Quale tipologia di giocatore ti senti?	<u>contrattaccante</u>
Quale tipologia di giocatore ti è piaciuta di meno?	<u>nessuna</u>
Ti sei divertito?	<u>fantastico</u>
Se sono un attaccante da fondo campo, cosa cerco di fare?	<u>farla correre e fare una</u> <u>smonta</u>
Se il mio avversario viene a rete, cosa posso fare?	<u>il pallonetto o il passante</u> <u>zeta</u>
Il servizio a che cosa serve?	<u>a fare punto</u>
In quali direzioni posso tirare la palla?	<u>incrociato e lungolina</u>
Se colpisco con i piedi dentro al campo, sono in attacco o in difesa?	<u>attacco</u>
Che cos'è un colpo d'attacco?	<u>un colpo per fare punto o per metterlo in</u> <u>difficoltà</u>
Dopo un colpo d'attacco, cosa posso fare?	<u>andare a rete</u>

Questionario compilato da un allievo

Le tipologie di giocatore che hanno avuto maggiore impatto sugli allievi sono state il giocatore serve & volley e il giocatore attaccante da fondo campo. Gli allievi hanno appreso, sicuramente per quanto riguarda la teoria, alcuni concetti tattici. Il concetto che hanno assimilato meglio è stato quello di “fare punto” con il servizio, utilizzarlo dunque per crearsi un vantaggio sull'avversario.

3.2 PROGRAMMA DIDATTICO

Di seguito riportiamo uno dei programmi svolti durante il miniciclo didattico. Abbiamo schematizzato e suddiviso i programmi in base alla tipologia di giocatore. Inseriamo un esempio e alleghiamo alla tesi i restanti programmi, relativi alle altre tipologie di giocatore.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA MINITENNIS AVVIAMENTO – 1° E 2° SETTIMANA – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO CAMPO						
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITA' TECNICHE :	OBIETTIVI MENTALI	OBIETTIVI MOTORI	OBIETTIVI TATTICI	OBIETTIVI TECNICI
ATTACCO	ENTRAMBI A FONDO CAMPO	DIRITTO ROVESCIO	-Divertimento -Entusiasmo -Emulazione -Autoefficacia percepita	-Sviluppo delle capacità coordinative	-Conoscenza delle regole -Conoscenza della situazione di gioco entrambi a fondo campo	-Equilibrio -Trasferimento del peso -Movimento orizzontale racchetta -Arto non dominante -Timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
1) Come gioco di attivazione fare eseguire una partita, in un campo senza rete, in cui gli allievi hanno il compito di scambiarsi la palla, colpendola con la racchetta e facendola rotolare per terra, con l'obiettivo di inviarla sempre nella parte di campo libera. 2) Variante : L'allievo che mette in gioco la palla (sempre facendola rotolare per terra) ha 4 colpi a disposizione per fare punto.	<u>Introduzione al gioco:</u> 1) Inserire la rete. Gli allievi eseguono una partita con le mani, (utilizzando palline di gomma piuma) con il compito di lanciare sempre in equilibrio su un piede. 2) Variante : Creare i rettangoli del servizio. Gli allievi hanno il compito di servire (lanciando) in diagonale, ed eseguire il lancio successivo nella parte vuota di campo. 3) Variante : Partita sempre con le mani, in cui il battitore ha 4 lanci a disposizione per fare punto.	<u>Intervento tecnico:</u> L'allievo A esegue un servizio (un lancio con le mani) in diagonale; una volta da destra e una volta da sinistra; L'allievo B prova ad afferrare la palla e rinviarla nella parte libera del campo avversario. Dopo aver servito, l'allievo A afferra la racchetta e gioca un colpo (dritto o rovescio) in direzione opposta al servizio (zona libera di campo). su palla fornita dal maestro posizionato accanto a lui. (A) conquista il punto solo se riesce a non farla prendere a (B). Variante : Far eseguire l'esercizio in equilibrio su delle coppelle. Far eseguire anche il servizio con la racchetta.	<u>Esercitazione sotto forma di gara:</u> Gli allievi giocano una partita, in un campo con i rettangoli di battuta, con racchette e palline di gomma piuma, cercando di giocare il primo colpo dopo il servizio e anche i successivi colpi, nella parte di campo dove non è il loro avversario. Partita in cui Ace e Winner valgono 2 punti. Partita (con le racchette e le palline di gomma piuma) in cui il giocatore che serve ha 4 colpi a disposizione per fare punto.
Note:	Note:	Note:	Note:

Al fine di rispettare il principio della gradualità, proporre tutte le esercitazioni dapprima con le mani e le palline di gomma piuma, poi con sussidi didattici facilitanti (per esempio go-back) e infine con le racchette e le palline Red. In questo modo gli allievi riescono fin da subito a ricreare reali situazioni di gioco e ciò permette loro di avere successo fin da subito.

Sottoporre le esercitazioni più volte, inserendo delle varianti che alzino il livello di difficoltà.

Esempio di programma Minitennis Avviamento

PROGRAMMI (DESCRITTIVI)

GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO CAMPO

Innanzitutto, sono state spiegate agli allievi le caratteristiche principali di questa tipologia di giocatore, in modo tale che potessero fin da subito comprendere il significato tattico della situazione “entrambi a fondo campo”.

Per facilitare l'apprendimento, la messa in pratica degli esercizi e la comprensione della situazione di gioco, è stata proposta loro una progressione didattica.

Tutte le esercitazioni sono state proposte prima con le mani, poi con sussidi didattici facilitanti e infine con le racchette.

In questo modo gli allievi sono riusciti fin da subito a ricreare reali situazioni di gioco e ciò ha permesso loro di avere successo fin da subito.

- 1) Il primo step è stato quello di giocare una partita, in un campo senza rete, in cui gli allievi avevano il compito di scambiarsi la palla, colpendola con la racchetta e facendola rotolare per terra, con l'obiettivo di inviarla sempre nella parte di campo libera. L'esercitazione è stata proposta poi con differenti tipologie di palline e sussidi didattici.
- 2) Successivamente, inserendo la rete e creando i rettangoli del servizio, gli allievi hanno eseguito una partita con le mani, utilizzando palline di gomma piuma (in modo tale da avere più tempo a disposizione).
Gli allievi avevano il compito di servire, in diagonale, ed eseguire il lancio successivo nella parte vuota di campo.
- 3) Siamo passati poi ad una situazione chiusa, al fine di poter fare un intervento tecnico, garantendo comunque sempre interattività tra gli allievi.
L'allievo A in equilibrio sulle coppelle doveva eseguire un servizio con le mani in diagonale; una volta da destra e una volta da sinistra; l'allievo B provava a rispondere nella parte libera del campo avversario.
Dopo aver servito, l'allievo A afferrava la racchetta e giocava un colpo (dritto o rovescio), in direzione opposta al servizio, su pallina fornita dal maestro posizionato accanto a lui.

Lo stesso esercizio è stato svolto successivamente utilizzando la racchetta anche nel servizio.

- 4) Siamo infine passati ad una situazione aperta, in cui gli allievi hanno giocato una partita, in un campo con i rettangoli di battuta, con racchette e palline di gomma piuma, cercando di giocare il primo colpo dopo il servizio e anche i successivi colpi, nella parte di campo dove non era il loro avversario.

GIOCATORE SERVE & VOLLEY

- 1) Il primo step è stato quello di giocare una partita con le mani (utilizzando le palline di gomma piuma) nella quale il battitore aveva l'obbligo di servire e andare a rete a giocare una volée (con le mani). Lo stesso tipo di esercizio è stato eseguito poi con l'utilizzo di un go-back.

In questo modo un allievo ha compreso il significato tattico della situazione "approccio a rete" e l'altro allievo ha provato a gestire la situazione "approccio a rete dell'avversario".

- 2) Come situazione chiusa invece, abbiamo successivamente proposto agli allievi un'esercitazione a cesto, per poter porre più attenzione agli aspetti tecnici del servizio e del gioco al volo.

L'allievo A aveva il compito di eseguire un servizio a vuoto e scendere poi a rete per giocare una volée. Lo stesso esercizio è stato poi svolto in interattività con il maestro che rispondeva al servizio degli allievi.

- 3) È stata proposta poi un'esercitazione in interattività con il maestro.
L'allievo eseguiva un servizio, il maestro rispondeva fornendo una palla per eseguire una volée.
- 4) Infine, gli allievi hanno eseguito un'esercitazione in forma di gara. Hanno giocato una partita tra di loro con l'obiettivo di mettere in pratica l'azione di gioco "serve & volley".

GIOCATORE CONTRATTACCANTE DA FONDO CAMPO

Una caratteristica del giocatore contrattaccante da fondo è un'eccellente risposta al servizio. Abbiamo dunque cercato di stimolare nei nostri allievi la capacità di reazione.

- 1) Al fine di garantire il principio di differenziazione, è stato proposto un gioco di attivazione con le mani, in cui il maestro, posto dall'altra parte della rete, lanciava diversi tipi di palline e gli allievi cercavano di afferrare le palline Red e di colpire invece le palline di gomma piuma. Fornendo compiti diversi in base al tipo di palla in arrivo sono stati così stimolati gli aspetti percettivi.
- 2) Successivamente è stata proposta un'esercitazione interattiva in cui l'allievo A prendeva le palline dal cesto e le lanciava con le mani nel campo avversario, cercando di fare punto.
L'allievo B invece, aveva l'obiettivo di afferrare, sempre con le mani, più palline possibili. In un secondo momento ha preso la racchetta e ha provato a colpirle.
- 3) Abbiamo chiuso la situazione con un'esercitazione a cesto, per porre attenzione alla parte tecnica dei colpi a rimbalzo e stimolare contemporaneamente la capacità di reazione e di differenziazione.
L'allievo A, aveva il compito di colpire direttamente le palline di gomma piuma, e di eseguire invece l'azione di "blocco e rilancio" con le palline RED.
Nella parte di campo opposta l'allievo B, afferrava con un cono le palline in arrivo.
- 4) Come ultimo step sono stati eseguiti alcuni giochi in interattività con il maestro.
In un campo l'allievo allenava la risposta sul servizio del maestro. Nel campo di fianco abbiamo proposto una gara di palleggi con il maestro.

GIOCATORE ATTACKING PLAYER

Il primo step è stato quello di far percepire agli allievi l'importanza del servizio. Renderli perciò consapevoli che il servizio è un'arma a proprio vantaggio.

Il nostro obiettivo è stato creare i presupposti per far fare Ace ai nostri allievi. Ciò è stato possibile semplificando la situazione attraverso l'utilizzo di spazi ulteriormente ridotti e mezzi didattici adeguati.

- 1) Come primo gioco abbiamo pensato ad un gioco a punti in cui l'obiettivo era agevolare gli allievi a fare Ace. Un allievo serviva (prima lanciando con le mani e poi con la racchetta) cercando di fare punto (ace). L'altro allievo, nell'altra metà del campo, cercava di toccare la pallina con le mani (o con l'utilizzo di altri mezzi didattici), in modo tale da ricreare la situazione di gioco "servizio e risposta".
In caso di difficoltà, l'allievo al servizio poteva eseguire il colpo posizionandosi più vicino alla rete.
- 2) Successivamente è stata proposta agli allievi una partita con le racchette, in cui però avevano l'obbligo di eseguire il servizio lanciando la pallina con la mano, con l'obiettivo di mettere in difficoltà l'avversario già con il primo colpo. Successivamente prendevano la racchetta da terra e continuavano il punto.
(L'allievo al servizio è stato spronato inoltre a non servire due volte di fila nella stessa zona di campo).
- 3) Nella situazione chiusa ci siamo concentrati sugli aspetti tecnici del servizio. Abbiamo fatto eseguire il servizio in equilibrio su delle coppelle. Nel frattempo, il compagno di gioco, si allenava sulla risposta al servizio.
- 4) Infine, ritornando ad una situazione interattiva, abbiamo creato i rettangoli di servizio e abbiamo proposto una situazione interattiva con il maestro.
L'allievo serviva in una delle zone delimitate e cercava poi di eseguire un diritto nella zona libera di campo.
L'allievo poteva decidere poi se seguire il colpo e andare a rete per eseguire una volée. L'esercitazione è stata eseguita prima con le mani e poi con le racchette.
Il maestro ammortizzava la palla, per dare maggiore tempo all'allievo.

GIOCATORE COMPLETO

Le dimensioni ridotte del campo e l'utilizzo di attrezzi adeguati, ha permesso a noi maestri, di proporre colpi ed azioni di gioco, che sarebbero altrimenti state difficilmente eseguibili con allievi così piccoli.

- 1) Gli allievi hanno eseguito una partita con le mani, liberi di sperimentare le diverse situazioni di gioco.

Abbiamo stimolato la capacità di trasformazione, di combinazione e di differenziazione attraverso l'utilizzo di diverse palline e diversi attrezzi.

- 2) Gli allievi hanno sperimentato lo “schiaffo al volo” in una situazione interattiva:
Il gioco è stato fatto con le mani e le palline di gomma piuma, sotto forma di partita.

Il maestro lanciava una palla alta all'allievo A, il quale provava ad eseguire un dritto al volo e successivamente correva a rete a giocarsi il punto.

Lo step successivo è stato l'inserimento del go-back e infine della racchetta.

Sempre sotto forma di partita con le mani, sono state poi mostrate agli allievi delle soluzioni tattiche per quanto riguarda la situazione “approccio a rete dell'avversario”. È stato dunque sperimentato il lob e successivamente il passante. Nel momento in cui gli allievi hanno compreso la situazione di gioco, è stata inserita la racchetta.

- 3) Durante la fase chiusa gli allievi hanno sperimentato invece il rovescio ad una mano, con pallina fornita dal maestro, posizionato accanto a lui.

L'esercizio è stato inizialmente eseguito con l'utilizzo di un go-back e poi con la racchetta.

- 4) Gli allievi hanno giocato delle partite “a tema” con le racchette:

- Nella prima tipologia di partita il maestro forniva all'allievo A una palla per eseguire uno “schiaffo al volo”. L'allievo B sperimentava le soluzioni tattiche apprese (lob e passante). Nella seconda tipologia di partita, il punto partiva con l'esecuzione di un rovescio ad una mano, su palla fornita dal maestro.

3.3 CONCLUSIONI E CONSIDERAZIONI DEL LAVORO SVOLTO

Terminato il miniciclo didattico delle cinque tipologie di giocatore, abbiamo proposto agli allievi un altro torneo, durante il quale è stato possibile rilevare nuove statistiche.

Il torneo è stato svolto con le stesse modalità del precedente: campo super delfino, partite due set su tre a sei punti e cambio servizio ogni due punti giocati. La tabella che segue riporta le statistiche ottenute terminato il ciclo didattico.

STATISTICHE POST CICLO DIDATTICO

	Punti giocati	% Winner	% Errori a rete	% Approcci a rete	% Punti vinti a rete	% Punti vinti con servizio	% Punti vinti con la prima	% Punti vinti in risposta
Giacomo	146	21%	4%	23%	41%	68%	75%	72%
Nicola	152	21%	9%	18%	79%	64%	67%	68%
Carolina	136	7%	12%	6%	25%	44%	59%	47%
Camilla	147	7%	19%	0%	0%	46%	42%	29%
MEDIA	145	14%	11%	12%	36%	55%	61%	54%

Riportiamo di seguito le statistiche a confronto. Per semplificare, riportiamo solamente la media statistica. Sulla prima riga i dati rilevati ad inizio ciclo didattico e sulla seconda riga i dati presi al termine del lavoro svolto.

STATISTICHE A CONFRONTO (PRE E POST CICLO)

	Punti giocati	% Winner	% Errori a rete	% Approcci a rete	% Punti vinti a rete	% Punti vinti con servizio	% Punti vinti con la prima	% Punti vinti in risposta
MEDIA PRE-CICLO	138	6%	12%	1%	8%	50%	53%	41%
MEDIA POST-CICLO	145	14%	11%	12%	36%	55%	61%	54%

La prima tabella (statistiche post ciclo) mostra le percentuali degli allievi al termine delle dieci settimane di allenamento.

La seconda tabella propone invece un confronto più rapido tra le statistiche iniziali e le statistiche finali, prendendo in esame solamente la media percentuale.

Il dato che principalmente cattura la nostra attenzione è l'aumento degli approcci a rete (da 1% a 12%) e di conseguenza il numero dei punti vinti a rete (da 8 a 36%). Gli allievi hanno scoperto nuove zone del campo.

Il secondo dato che colpisce maggiormente è la percentuale più elevata di colpi vincenti (da 6 % a 14%). Questo dato è il riscontro di un'effettiva presa di consapevolezza da parte degli allievi.

I winner sono stati eseguiti con un'intenzionalità che precedentemente mancava.

È stato assimilato dagli allievi il concetto fondamentale di “fare punto”. Hanno sperimentato soluzioni per conquistare il punto, partendo dal servizio e dalla risposta, da un colpo indirizzato nello spazio di campo libero e dalla conquista della rete. È aumentata infatti sia la percentuale di punti vinti con la prima di servizio (da 53% a 61%) sia la percentuale di punti vinti alla risposta al servizio (da 41% a 54%).

Pressoché invariato invece il dato relativo agli errori commessi in rete (da 11% a 12%).



Foto di un'allieva in un campo super delfino

4. PRE - PERFEZIONAMENTO

4.1 METODOLOGIA E STATISTICHE

Per quanto riguarda la fase didattica del pre-perfezionamento, sono stati presi in considerazione quattro allievi di otto anni, con un'età tennistica alle spalle di circa due anni. È stato proposto loro il miniciclo didattico che comprende le cinque tipologie di giocatore. Il lavoro è stato svolto in un campo super cerbiatto (18m x 6m, rete alta 70 cm) con palle orange e racchette di misura 23.



Foto di due allievi del Minitennis Pre-perfezionamento nel campo super cerbiatto

Prima di iniziare il ciclo di allenamento, sono state rilevate le statistiche. Gli allievi hanno giocato un torneo, sono stati filmati e sono stati presi i dati, su una media di circa 140 punti ognuno.

La tabella qui sotto riporta le statistiche di partenza. Alleghiamo alla tesi le tabelle originali e complete di tutti i dati.

STATISTICHE INIZIALI

	Punti giocati	% Winner	% Errori a rete	% Approcci a rete	% Punti vinti a rete	% Punti vinti con servizio	% Punti vinti con la prima	% Punti vinti in risposta
Leo	142	5 %	13 %	8 %	8 %	38 %	41%	29 %
Lori	134	5%	13%	16%	19%	60%	57%	47%
Amedeo	136	3%	14%	2%	0%	15%	25%	20%
Lorenzo	138	3%	14%	12%	19%	41%	51%	31%
MEDIA	137,5	4%	14%	9%	12%	38%	44%	31%

Tabella con le statistiche di partenza (Minitennis Pre-perfezionamento)

Dalla tabella notiamo una percentuale molto bassa di approcci a rete, di colpi vincenti e di punti vinti con la prima palla di servizio.

Terminato il torneo e l'acquisizione delle statistiche, è stato messo in pratica il ciclo didattico di allenamento.

Come per la fase didattica del minitennis avviamento, è stata proposta agli allievi una stessa tipologia di giocatore per quattro lezioni di seguito, garantendo tuttavia il principio di multiformità e di distribuzione della pratica.

Di queste quattro lezioni, tre sono state utilizzate per sperimentare le diverse azioni di gioco corrispondenti alla tipologia di giocatore proposta.

L'ultima lezione è stata invece utilizzata per consolidare, tramite partite e giochi a punti, i concetti appresi.

Le tipologie di giocatore sono state proposte in questo ordine: attaccante da fondo campo, serve & volley, attacking player, contrattaccante e giocatore completo.

Terminato il ciclo di allenamento, è stato proposto un secondo torneo, con le stesse regole e modalità del precedente.

In questo modo, è stato possibile acquisire nuove statistiche e constatare l'apprendimento di ogni singolo allievo.

4.2 PROGRAMMA DIDATTICO

Proponiamo di seguito un esempio del programma svolto e alleghiamo alla tesi i restanti, relativi alle altre tipologie di giocatore.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PRE - PERFEZIONAMENTO – 1° E 2° SETTIMANA – GIOCATORE ATTACKING PLAYER						
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITA' TECNICHE :	OBIETTIVI MENTALI	OBIETTIVI MOTORI	OBIETTIVI TATTICI	OBIETTIVI TECNICI
ATTACCO	SERVIZIO	SERVIZIO	-Divertimento -Entusiasmo -Emulazione -Autoefficacia percepita	-Sviluppare le capacità coordinative	- Conoscenza delle regole e della situazione di gioco "servizio" e "risposta al servizio"	-Ampiezza preparazione -Associazione arti -Velocità e direzione dell'attrezzo -Equilibrio (Stance)

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
Far percepire agli allievi l'importanza del servizio e creare i presupposti per fare Ace. Proporre giochi coordinativi che prevedono l'esecuzione di lanci da sopra la testa con entrambi gli arti. 1° gioco di attivazione: Dodgeball : l'allievo A lancia cercando di colpire al corpo l'allievo B, il quale si posiziona in una zona delimitata del campo da cui non può uscire. 2° gioco di attivazione : Ricerare la situazione di gioco "servizio e risposta". L'allievo A serve (inizialmente con le mani) cercando di fare punto (Ace). L'allievo B nell'altra metà del campo cerca di toccare la pallina con le mani o con l'utilizzo di altri mezzi didattici. Ogni punto si alterna il battitore	<u>Introduzione al gioco:</u> Ace Game (gioco di soli servizi) con la racchetta: partita in cui il ricevitore serve dal punto in cui afferra la palla. (in interattività con il maestro o tra allievi). Partita Servizio + 1: Partita in cui il giocatore che serve ha 3 colpi a disposizione per fare punto. (Spronare l'allievo alla battuta a non servire due volte di fila nella stessa zona di campo).	<u>Intervento tecnico:</u> 1)Progressione didattica del servizio: Partendo da vicino alla rete, se l'allievo A riesce a fare Ace all'allievo B, sblocca lo step successivo e indietreggia di una postazione. Andare a stimolare la capacità di equilibrio attraverso esercitazioni in cui l'allievo esegue il servizio sopra delle coppelle. L'allievo B, posizionato nell'altra metà del campo si allena sulla risposta al servizio. 2)Tecnica servizio + 1 : L'allievo esegue un servizio a vuoto e il maestro gli fornisce la palla per giocare il colpo successivo. 3) Tecnica sul colpo dello smash.	<u>Esercitazione sotto forma di gara:</u> 1)Partita in cui il punto parte da uno smash (palla fornita dal maestro) 2)Partita in singolare o in doppio in cui l'Ace vale 2 punti . Variante : partita in cui l'azione di gioco "servizio + 1" vale 2 punti. In caso di difficoltà, l'allievo al servizio può posizionarsi più vicino alla rete per eseguire la battuta.
Note:	Note:	Note:	Note:
Rendere gli allievi consapevoli che il servizio è un'arma a proprio vantaggio. Creare i presupposti per far fare Ace agli allievi, semplificando al massimo la situazione di gioco, attraverso l'utilizzo di spazi ulteriormente ridotti e mezzi didattici adeguati.			

Programma didattico Pre-perfezionamento



Foto di un allievo in un campo super cerbiatto

Inseriamo di seguito la tabella delle statistiche finali, acquisite alla fine del miniciclo di allenamento.

STATISTICHE FINALI

	Punti giocati	% Winner	% Errori a rete	% Approcci a rete	% Punti vinti a rete	% Punti vinti con servizio	% Punti vinti con la prima	% Punti vinti in risposta
Leo	132	18 %	6 %	29 %	37 %	59 %	53 %	59 %
Lori	124	11 %	5 %	43 %	28 %	71 %	83 %	65 %
Amedeo	128	16 %	8 %	31 %	10 %	30 %	67 %	44 %
Lorenzo	142	6 %	10 %	31 %	64 %	43 %	79 %	51 %
MEDIA	131	13 %	7 %	33 %	35 %	51 %	70 %	55 %

Tabella con le statistiche finali (Minitennis Pre-perfezionamento)

Riportiamo di seguito il confronto tra le medie percentuali pre e post ciclo sperimentale:

STATISTICHE A CONFRONTO (PRE E POST CICLO)

	Punti giocati	% Winner	% Errori a rete	% Approcci a rete	% Punti vinti a rete	% Punti vinti con servizio	% Punti vinti con la prima	% Punti vinti in risposta
MEDIA PRE-CICLO	137,5	4 %	14 %	9 %	12 %	38 %	44 %	31 %
MEDIA POST-CICLO	131	13 %	7 %	33 %	35 %	51 %	70 %	55 %

Dalla tabella notiamo, in modo alquanto simile alla fase didattica dell'avviamento, un netto aumento della percentuale di winner (da 4% a 13%) e di approcci a rete. La percentuale del numero di approcci a rete è salita dal 9 % al 33 %.

Per quanto riguarda i colpi vincenti, la percentuale è più che raddoppiata e possiamo inoltre notare dai dati un deciso aumento dei punti vinti con la prima palla di servizio (da 44 a 70 %) e dei punti vinti in risposta (da 31% a 55%).

Gli allievi hanno quindi assimilato il concetto di “fare punto con il servizio” e di conseguenza hanno acquisito anche consapevolezza dell'importanza che assume la risposta al servizio.

4.3 CONCLUSIONI E CONSIDERAZIONI DEL LAVORO SVOLTO

Al termine di questo progetto sperimentale, messo in pratica con la fase dell'avviamento e del pre-perfezionamento, abbiamo potuto constatare molti punti di connessione tra le statistiche e i risultati emersi.

Gli allievi hanno, in modo particolarmente evidente, scoperto la zona vicino alla rete.

La tipologia di giocatore serve & volley è stata decisamente incidente in tal senso.

I bambini, durante gli allenamenti, hanno sperimentato molte volte l'approccio a rete e non solamente il gesto tecnico in modo statico; si nota infatti come la percentuale dei punti vinti a rete sia decisamente aumentata, dato assolutamente non scontato.

Nelle partite che hanno disputato a fine ciclo, si nota come gli allievi abbiano tentato di interpretare le diverse tipologie di giocatore.

Siamo giunti inoltre alla conclusione, che già nelle prime fasi di avviamento e pre-perfezionamento si possano creare negli allievi le basi per dei progetti di gioco e in generale tutti i presupposti necessari per diventare giocatori universali.

È stato soprattutto attraverso la messa in pratica della tipologia di giocatore attaccante da fondo e attacking player, che gli allievi hanno assimilato maggiormente il concetto di ricerca del punto. La messa in pratica costante di tante azioni di gioco ha permesso agli allievi di maturare una discreta consapevolezza tattica.

Il feedback da parte degli allievi si è rivelato positivo, l'allenamento proposto ha suscitato in loro entusiasmo e voglia di competere.

5. PERFEZIONAMENTO

5.1 METODOLOGIA E STATISTICHE

Per quanto riguarda la fase del perfezionamento, il lavoro è stato svolto con quattro allievi (tre maschi ed una femmina), due romani (Luca e Francesco) e due trentini (Azan e Alessia), tre nati nel 2009 ed uno nel 2010, tutti con un'età tennistica che oscilla tra i quattro ed i cinque anni.

Partite ed allenamenti sono stati svolti sempre su un campo di dimensioni regolamentari e attraverso l'utilizzo di palle green.



Foto di due allievi del Perfezionamento

Al fine di avere un confronto utile sono state rilevate delle statistiche iniziali, delle statistiche durante lo svolgimento del lavoro (al termine di ogni miniciclo didattico) e infine delle statistiche a lavoro completato. Per ciascun allievo sono state dunque acquisite statistiche di circa trenta set in totale.

Luca		Francesco	
4	Aces	1	
2	Double Faults	4	
21/27(78%)	1st Serves In	14/21(67%)	
16/21(76%)	1st Serve Points Won	6/14(43%)	
3/6(50%)	2nd Serve Points Won	3/7(43%)	
1	Serve Winners	2	
2/2(100%)	Break Points Won	1/1(100%)	
4/5(80%)	Serving For Game	2/4(50%)	
12/21(57%)	Receiving Points Won	8/27(30%)	
0/0(0%)	Net Points Won	0/0(0%)	
FH	BH	FH	BH
8	0	5	0
12	Winners	6	
FH	BH	FH	BH
8	0	15	0
8	Unforced Errors	15	
FH	BH	FH	BH
1	0	3	0
3	Forced Errors	4	
31	Total Points	17	

Esempio di dati rilevati tramite app.

Ogni settimana è stata proposta una tipologia di giocatore differente e il ciclo didattico delle cinque settimane è stato ripetuto per due volte:

Settimana 1: Serve & Volley

Settimana 2: Contrattaccante da fondo campo

Settimana 3: Attacking Player

Settimana 4: Attaccante da fondo campo

Settimana 5: Giocatore completo

Alla fine di ogni settimana di allenamento, sono state svolte delle partite. In questo modo è stato possibile fare una verifica delle competenze apprese, acquisire video e ulteriori statistiche da confrontare.

L'obiettivo principale che ci siamo posti durante gli allenamenti è stato quello di far sperimentare agli allievi differenti situazioni tattiche, così da poter consolidare tutte le situazioni di gioco; gli allievi stessi sono stati stimolati a compiere delle scelte tattiche.

La sfida è stata quella di stimolare gli allievi sotto ogni aspetto tecnico-tattico del loro gioco, per permettergli di adattarsi a qualsiasi situazione di gioco e diventare, perlomeno potenzialmente, dei giocatori universali. Grazie a questo metodo, ripetuto un alto numero di volte e variando le situazioni in campo, gli allievi sono passati dall'avere un'idea del tennis come "singolo colpo" a vederlo come un susseguirsi di azioni collegate tra loro.

Al termine delle prime cinque settimane, abbiamo apportato delle modifiche al programma di allenamento, in modo tale da creare una graduale progressione nel lavoro che avremmo svolto le cinque settimane successive (secondo miniciclo).

Gli aspetti su cui ci siamo principalmente soffermati durante l'acquisizione dei dati sono stati quelli che maggiormente caratterizzano il giocatore universale:

- Punti vinti
- Winners
- Ace
- Punti vinti al servizio

- Punti vinti con la prima palla di servizio
- Prima palla in campo
- Serve & Volley
- Approcci a rete
- Punti vinti a rete
- Punti vinti in risposta

Esempio di una tabella su cui sono state scritte le statistiche.

SERVE & VOLLEY																	
LUGA	PUNTI GOCATI	N° RIMBORS	S. RIMBORS	N° APPROCCIO A RETE	S. APPROCCIO A RETE	PUNTI VINTI A RETE	S. PUNTI VINTI A RETE	GAME VINTI DAL SERVIZIO	PUNTI VINTI CON LA PRIMA	S. PUNTI VINTI CON LA PRIMA	GAME VINTI IN RISPOSTA	PUNTI VINTI IN RISPOSTA	S. PUNTI VINTI IN RISPOSTA	N° ERRORI IN RETE	N° ACE	N° SCOPPI FULMI	N° SCAMBI
1° MINUTO																	
1° SET (15)	47	8	20%	15	22%	7	47%	1	8	33%	1	11	38%	15	4	5	5
2° SET (15)	51	8	16%	9	28%	5	56%	2	6	33%	1	9	36%	12	3	2	5
2° MINUTO																	
1° SET (15)	80	9	11%	21	24%	12	57%	4	12	60%	3	19	53%	14	5	6	6
2° SET (15)	89	11	12%	25	42%	10	34%	4	8	33%	2	18	60%	11	3	3	8
3° SET (15) (V)	73	9	12%	25	34%	14	56%	4 (1° e 2°)	14	42%	2	16	40%	12	5	5	4

Le lezioni sono state svolte con un'impostazione 'a clessidra', prevedevano perciò una fase di attivazione (fisica e mentale), una situazione aperta, un intervento tecnico ed una situazione finale sotto forma di punti. Proponiamo di seguito una breve descrizione del lavoro svolto in campo e alleghiamo alla tesi i programmi completi.

5.2 PROGRAMMA DIDATTICO

La prima settimana è stata affrontata la tipologia di giocatore **serve & volley**, il cui primo obiettivo è guadagnarsi la rete.

È stato trasmesso fin da subito agli allievi il concetto tattico di 'approccio a rete' e "approccio a rete dell'avversario". L'obiettivo è stato far comprendere ai ragazzi che la volée non è un colpo difensivo ma un colpo di fine gioco.

Durante gli allenamenti ci siamo concentrati principalmente sulla rapidità all'uscita dal servizio, per poter raggiungere velocemente la rete e sul posizionamento da acquisire in base al colpo d'attacco eseguito.

Proponiamo di seguito alcuni schemi messi in pratica durante gli allenamenti:

- Servizio a uscire (da destra) + volée nel campo libero
- Servizio a uscire (da sinistra) + volée nel campo libero

È stata poi sfruttata la situazione chiusa della lezione per mettere in pratica esercitazioni prevalentemente tecniche sulle volée.

Durante la situazione a punti gli allievi sono stati stimolati a scendere a rete sulla prima palla di servizio e in risposta, sulla seconda palla di servizio dell'avversario.

La seconda settimana è stata proposta la tipologia di giocatore **contrattaccante da fondo campo**. Questa tipologia di giocatore è in grado di trasformare una fase difensiva in una fase offensiva e si caratterizza per una grande solidità fisica e mentale.

Sono state svolte esercitazioni al fine di stimolare l'utilizzo delle rotazioni, la profondità di palla e l'altezza delle traiettorie.

Gli allievi sono stati messi in condizioni di difesa e sotto pressione dal punto di vista temporale e hanno cercato soluzioni per contrattaccare.

È stata inoltre allenata la capacità di reazione, al fine di perfezionare la risposta al servizio, colpo di fondamentale importanza per il giocatore contrattaccante.

La terza settimana di lavoro è stata dedicata al giocatore **attacking player**. Il suo gioco è caratterizzato da fondamentali potenti, grande servizio e numero di scambi non molto elevato. È stato dimostrato che dal sesto tocco in poi, ci sia una perdita dell'efficacia del servizio.

L'impostazione data agli allievi in questa categoria è stata quella di togliere tempo e spazio all'avversario attraverso la produzione di velocità e di traiettorie lineari; in questo senso, i ragazzi sono stati spronati a chiudere lo scambio in pochi colpi, stimolando in questo modo il servizio e il terzo colpo.

La quarta settimana è stato proposto il giocatore **attaccante da fondo campo**. Agli allievi sono state spiegate le caratteristiche principali di questa tipologia di giocatore.

È stata inoltre spiegata la situazione di gioco "entrambi a fondo campo" e il concetto tattico di togliere tempo e spazio all'avversario.

Riportiamo alcuni degli schemi che hanno cercato di eseguire gli allievi:

- Servizio a uscire (da destra) + dritto lungolinea
- Servizio a uscire (da sinistra) + dritto inside in
- Servizio alla T (da destra) + dritto inside out
- Servizio alla T (da sinistra) + dritto nella zona di campo libera

Abbiamo sollecitato gli allievi a cercare di aprirsi il campo attraverso i colpi di inizio gioco (il servizio ed il colpo successivo). Questi schemi di gioco sono stati poi ripresi durante la situazione chiusa della lezione, mediante esercitazioni al cesto.

Durante le esercitazioni a punti, gli allievi infine sono stati spronati a chiudere il punto in tre colpi, in modo tale da sollecitarli a trovare aperture di campo e a mettere maggiore intensità nei colpi di inizio gioco.

L'ultima settimana del primo miniciclo di allenamento per la formazione di un giocatore universale, è stata infine dedicata alla tipologia di giocatore **completo a tutto campo**.

Gli allievi sono stati spronati ad utilizzare il back spin, la palla corta e le variazioni di ritmo. All'interno di uno scambio non dovevano susseguirsi due colpi uguali, in modo tale stimolare la creatività degli allievi e la loro capacità di adattamento.

Anche nella fase chiusa dell'allenamento è stato chiesto agli allievi di eseguire colpi in modalità diverse: un rovescio a due mani, un rovescio ad una mano, un back spin, un dritto, un dritto in back spin.

PROGRAMMAZIONE DIDATTICA PERFEZIONAMENTO – 1° E 2° LEZIONE – GIOCATORE ATTACCANTE DA FONDO CAMPO						
FASE TATTICA:	SITUAZIONI DI GIOCO:	ABILITA' TECNICHE :	OBIETTIVI MENTALI	OBIETTIVI MOTORI	OBIETTIVI TATTICI	OBIETTIVI TECNICI
Attacco Costruzione	Servizio Risposta Entrambi a fondocampo	Servizio Risposta Dritto Rovescio	-Divertimento -Entusiasmo -Emulazione -Autoefficacia percepita	Anticipazione motoria Incremento capacità coordinative	Togliere tempo e spazio	Equilibrio Trasferimento del peso del corpo Traiettorie della racchetta Timing esecutivo

FASE DI ATTIVAZIONE	SITUAZIONE APERTA	SITUAZIONE CHIUSA	SITUAZIONE APERTA
SEDUTA 1 L'insegnante fornisce rapidamente una palla all'uscita dal servizio dell'allievo senza dire prima se sul dritto o sul rovescio. L'allievo dovrà colpirla in fase ascendente nell'ottica di togliere tempo all'avversario SEDUTA 2 L'insegnante fornisce una serie di palle con la mano facendo alternare dritto e rovescio all'allievo che dovrà colpire in fase ascendente dopo il rimbalzo in direzione del riferimento colorato. L'insegnante chiamerà ad alta voce il colore di uno dei 4 riferimenti mentre fornisce la palla.	SEDUTA1 Servizio risposta e prosecuzione del punto. Schema 1 da destra, servizio ad uscire + dritto lungolinea. Risposta in diagonale da vicino al campo. Schema 2 da sinistra, servizio ad uscire + dritto inside in. risposta al centro o diagonale da vicino al campo. SEDUTA 2 Servizio risposta e prosecuzione del punto. Schema 1 da destra, servizio alla T + dritto inside out. Risposta centrale, piedi vicini al campo. Schema 2 da sinistra, servizio alla T + dritto nel campo libero. Risposta centrale, piedi vicino al campo	SEDUTA 1 Servizio 1 palla, angolazioni, intervento personalizzato. Risposta – Passo split step, risposta vicino la riga di fondo aggressiva SEDUTA 2 Esercitazioni a blocchi su palla ad entrare di dritto e rovescio colpendo la palla in fase ascendente.	SEDUTA 1 Match con ricerca del winner con dritto e rovescio. SEDUTA 2 Match con ricerca del winner con dritto e rovescio e risposta aggressiva alla seconda palla di servizio.
Note:	Note:	Note:	Note:
togliere tempo e spazio, favorire attivazione mentale oltre che riscaldamento muscolare			

Esempio di programma del Perfezionamento

5.3 CONCLUSIONI E CONSIDERAZIONI DEL LAVORO SVOLTO

Tutti gli atleti che hanno partecipato al percorso formativo partivano da una base tennistica personale, sviluppata nel corso del tempo secondo i loro punti di forza ed i punti di debolezza. A prescindere dagli step intrapresi per la realizzazione di questo elaborato, ognuno di loro conosce i temi sui quali è necessario lavorare, e l'obiettivo generale rimane sempre quello di sviluppare al massimo le loro potenzialità tennistiche. Ad esempio, Luca è noto per avere un buon servizio considerata la sua età: questo è stato un ottimo punto di partenza, un aspetto su cui fare leva per la realizzazione dei programmi. Francesco ha una bassa percentuale di colpi vincenti, e fa più fatica a far passare la palla sopra la rete in alcuni frangenti di gioco, ma riesce a muoversi molto bene dentro al campo, inducendo l'avversario all'errore in diversi frangenti.

Azan ha un'alta percentuale di winners, ma questo lo porta a prendere molti rischi e sbagliare tanto; nel primo set giocato senza indicazioni ha commesso 26 errori non forzati in un set, di cui sette finiti contro la rete. Alessia, invece, è molto attenta in risposta, dove in alcuni casi è capace di portare a casa la metà dei punti giocati (le percentuali oscillano tra il 40% ed il 50%) e possiede inoltre una discreta propensione nel gioco di volo. È evidente che per cambiare il loro modo di intendere e giocare il tennis siano necessari ben più di alcuni cicli di allenamento con indicazioni precise ed 'obblighi' a cui dover sottostare.

In questo sport, anche solo per cambiare un piccolo dettaglio, alcuni processi possono arrivare a richiedere mesi o addirittura anni. Questa simulazione ci ha aiutati a capire come si può impostare un lavoro futuro, possibilmente di lunga durata, ma è stata soprattutto utile per affinare l'approccio con ognuno dei piccoli atleti, comprendendo quando gli si può chiedere di andare oltre i propri limiti e quando è necessario farli ragionare, perché a volte quello che può sembrare un piccolo passo indietro è essenziale per farne tre in avanti. Tra le tante esercitazioni, i cicli riguardanti il giocatore Serve & Volley hanno riscosso un grande successo.

Nessuno di loro era abituato a doversi affacciare costantemente a rete, cercando il punto in zone del campo poco toccate; per i ragazzi è stato divertente e stimolante scoprire che ci sono moltissimi modi di vincere un quindici a tennis, ed utilizzare un servizio preciso o un dritto più 'stretto' del solito possono essere ottimi metodi, ad esempio, per prendere la rete e giocare al volo. Il miglioramento, seppur minimo, delle statistiche nell'ottica di

servizio e volée, è anche frutto di questa tipologia che in qualche modo ha fatto breccia, in questo caso senza distinzioni, nel loro nuovo modo di intendere il tennis.

Tutti i ragazzi in questione sono riusciti a produrre numeri molto utili in relazione al proprio stile di gioco e ai loro punti di forza o di debolezza. Al tempo stesso sono stati in grado, talvolta parzialmente o completamente, di diminuire o aumentare determinate statistiche in base all'esercizio e allo schema richiesto. Uno dei dati più evidenti riguarda il numero di vincenti: in diversi casi, gli allievi sono stati in grado di aumentare il numero di winners dopo la fine di tutti i cicli didattici.

Altri due dati che saltano all'occhio sono il numero di approcci a rete e la percentuale di punti vinti una volta completato l'attacco; sebbene non sempre, nemmeno dopo la fine di tutti i cicli didattici, i ragazzi siano riusciti ad ottenere il punto tentando un approccio a rete, il numero dei loro tentativi è spesso aumentato, evidenziando i frutti del lavoro svolto durante il ciclo di **Serve & Volley**. Quest'ultima tipologia è stata infatti una delle più difficili da sostenere, guidare ed eseguire; tutti gli allievi, benché disponibili a plasmare il loro gioco secondo i consigli degli istruttori, faticano a seguire il servizio a rete in tutte le occasioni. Nello specifico, la metà degli allievi sono riusciti a mantenere più o meno costante la percentuale di punti vinti a rete (circa il 50%) sia nel primo ciclo che nella ripetizione, mentre l'altra metà è rimasta sotto la percentuale sopra citata. Ancora nel corso di questo ciclo, si evidenzia l'ottima capacità degli atleti di tenere molto alta la percentuale di punti vinti con la prima di servizio; in questo caso le statistiche mostrano percentuali praticamente sempre sopra il 60%, con picchi ancora più alti in occasioni specifiche. Parziale conseguenza di questo dato ne è il numero di game vinti al servizio: nel corso della ripetizione di questa tipologia di giocatore, gli allievi hanno spesso alzato questo dato, portando a casa un buon numero di giochi alla battuta. Più che naturale un drastico calo della media del numero di scambi, spesso scesa sotto i cinque colpi. Questo dato è ampiamente giustificabile dalla tipologia di esercizio richiesta, la quale vedeva i ragazzi impegnati in una tattica offensiva, volta ad accorciare drasticamente il numero di volte in cui si tocca la pallina.

N° APPROCCI A RETE	% APPR. A RETE (SU PUNTI GIOCATI)	PUNTI VINTI A RETE	% PUNTI VINTI A RETE
15	32%	7	47%
9	18%	5	56%
21	26%	12	57%
29	42%	10	34%
25	34%	14	56%

Luca (% approcci a rete pre e post ciclo)

GAME VINTI AL SERVIZIO	PUNTI VINTI CON LA PRIMA	% PUNTI VINTI CON LA PRIMA	GAME VINTI IN RISPOSTA
0	4/14	29%	1
0	3/8	38%	1
4	11/16	69%	2
4	10/15	67%	2

Alessia (% punti vinti con la prima pre e post ciclo)

Lavorare sulla tipologia del **contrattaccante da fondo** è stata una sfida interessante viste le caratteristiche di questa cerchia di giocatori, autentici ‘muri da abbattere’ per poter portare il punto a casa. Nello specifico, le abilità che è possibile apprendere da questa categoria sono fondamentali per diventare un giocatore completo. Nessun atleta, giovane o anziano che sia, può aspirare a costruire il punto da fondo campo, o magari a chiuderlo con un vincente, senza avere alle spalle le abilità per tenere la palla in campo con costanza.

Nonostante si tratti della pura base di questo sport, tenere lo scambio senza commettere errori è in realtà una delle sfide più complesse, ed essere un giocatore abile dal punto di vista tecnico non è mai sufficiente. È molto importante avere una buona preparazione atletica, imparare a leggere con anticipo le mosse del proprio avversario, spostandosi in avanti, all'indietro o lateralmente per arrivare sulla palla correttamente ed evitare errori per cause come perdita di equilibrio o posizionamento errato. Spiegare questo a dei ragazzi molto giovani è stato difficile, anche perché nei loro occhi rimane più impresso il colpo vincente, la giocata difficile, azioni che per quanto belle non possono mai permettere di vincere una partita di tennis. Il primo risultato che salta agli occhi guardando le statistiche è un lieve innalzamento del numero medio degli scambi; tutti i ragazzi sono riusciti a portare questo dato tra i sei e i dieci scambi di media, dimostrando di essere riusciti nel tentativo di evitare di interrompere lo scambio per errori non forzati o tentativi di vincenti mal riusciti. Per riuscire nell'intento, a diminuire sono stati il numero di discese a rete (sul quale incide direttamente la percentuale di punti vinti con colpi al volo) ed il numero di punti vinti attraverso i winners. In generale, si evidenzia anche una percentuale piuttosto alta di punti vinti con la prima palla di servizio: tre giocatori su quattro sono stati in grado di tenere questo dato sopra il 50% durante lo studio di questa tipologia. Una statistica importante che è stata tenuta d'occhio riguarda il numero di errori in rete: questo numero, seppur alto nei primi set, è progressivamente diminuito, con i ragazzi sempre più intenti a cercare una traiettoria più alta per superare la rete in sicurezza e mantenere la palla in campo.

N° ERRORI IN RETE	N° ACE	N° DOPPI FALLI	N° DI SCAMBI
15	1	8	4
8	3	5	7

Luca (Numero di scambi pre e post ciclo)

% PUNTI VINTI CON RISPOSTA	N° ERRORI IN RETE	N° ACE	N° DOPPI FALLI
52%	7/26	0	3
41%	5/13	1	2
28%	2/10	0	1
34%	3/12	0	2

Azan (Numero errori in rete pre e post ciclo)

La categoria dell'**attacking player** differisce totalmente da quella precedente, con i ragazzi che sono stati progressivamente chiamati a ricavare molti dei punti tramite vincenti o grazie al servizio. Questa tipologia, pur essendo rischiosa e portando inevitabilmente ad innalzare il numero di errori gratuiti, è stata stimolante e divertente anche per la reazione dei ragazzi, esaltati e parzialmente rinvigoriti nell'ottenimento del punto attraverso un colpo preciso o potente. Già a partire dal primo ciclo, ma soprattutto con la ripetizione di questa esercitazione nella seconda tornata, il numero di winners di quasi tutti gli atleti ha superato i dieci, così come la percentuale di punti vinti con la prima di servizio, oscillante fra il 55% e il 75% a seconda dei casi. La metà dei ragazzi è riuscita, fra primo e secondo ciclo, ad innalzare il numero delle discese a rete per ottenere il punto; sebbene non sempre questa maniera di vincere il quindici abbia pagato, l'esercitazione è stata molto utile a tutti, perché dal "doverlo fare" per completare un compito si è progressivamente passati ad utilizzarlo come strumento di attacco per accorciare lo scambio o per mettere pressione al proprio avversario. È stata questa una delle soddisfazioni più importanti del lavoro svolto nel corso del tempo: vedere le abilità dei giocatori, soprattutto a livello tattico, crescere con il passare degli esercizi, guardandoli applicare gradualmente delle situazioni di gioco provate in precedenza anche quando erano liberi di giocare il punto a proprio piacimento. Se il numero di vincenti, insieme a

quello delle discese a rete e dei punti vinti con la prima di servizio, è aumentato nei set giocati alla fine di tutte le categorie, lo si deve anche alla categoria dell'attacking player, una delle più complete a livello offensivo.

N° APPROCCI A RETE	% APPR. A RETE (SU PUNTI GIOCATI)	PUNTI VINTI A RETE	% PUNTI VINTI A RETE
6	7%	5	83%
3	5%	2	67%
11	22%	5	45%
10	19%	6	60%

Alessia (% approcci a rete pre e post ciclo)

GAME VINTI AL SERVIZIO	PUNTI VINTI CON LA PRIMA	% PUNTI VINTI CON LA PRIMA	GAME VINTI IN RISPOSTA
4	7	50%	2
1	6	60%	0
3	11	73%	1
5 (+ tie break)	14	45%	1
1	8	62%	2

Luca (Punti vinti con la prima pre e post ciclo)

Con la tipologia dell'**attaccante da fondo**, uno degli aspetti che risalta di più è il miglioramento delle statistiche dal primo al secondo miniciclo. Con questa tipologia, i ragazzi sono stati chiamati alla produzione di un alto numero di colpi vincenti, un'assunzione di rischio importante che in alcuni casi può provocare anche la demoralizzazione del piccolo giocatore, visto che per produrre un winner è necessaria una buona forza fisica o un'alta precisione, sia per la costruzione del punto che per la sua chiusura definitiva. Nel 50% degli atleti, alcune statistiche come winners, approcci a rete, punti vinti a rete e punti vinti con la prima di servizio, sono tutte aumentate tra primo e secondo ciclo. È anche un segno di come i ragazzi abbiano impiegato più tempo ad assimilare determinati i concetti; questo aspetto appare, seppur in forma minore, appare in tutte le statistiche tra primo e secondo ciclo. È quando sono stati portati a ripetere i concetti già provati che i giocatori hanno saputo rispondere in maniera migliore, facendo salire determinate statistiche anche secondo la loro impostazione tennistica. Un dato più insolito ci appare dagli errori in rete. Infatti, metà dei ragazzi si è ritrovata a veder diminuire il numero di palline che non hanno superato il net, mentre l'altra metà ha visto questo numero aumentare, seppur sensibilmente. Si può affermare che questo dato viene influenzato anche dalla base tennistica di ognuno dei partecipanti, con alcuni che sono stati inevitabilmente portati a colpire tiri troppo lunghi, ed altri che hanno diminuito la rotazione della pallina, prendendo più rischi ed affrontandone le relative conseguenze.

PRE E POST CATEGORIE			
LUCA	PUNTI GIOCATI	N° WINNER	% WINNER
SET PRE CAT.			
1° SET (3/6)	62	4	6%
SET POST CAT.			
1° SET (6/4)	74	16	22%

Luca (Winner pre e post ciclo)

% PUNTI VINTI CON RISPOSTA	N° ERRORI IN RETE	N° ACE	N° DOPPI FALLI
69%	6/15	1	3
59%	4/9	2	0
33%	4/14	0	3
39%	7/16	0	2

Azan (Errori in rete pre e post ciclo)

Con l'ultima tipologia di giocatore, quella riguardante il player **completo a tutto campo**, ci si è avvicinati nel complesso all'idea che può dare dall'esterno un'atleta come Novak Djokovic. Ispirarsi ad un tipo di tennis che complessivamente non presenta punti di debolezza è un concetto molto complicato anche solo da immaginare, persino per noi che siamo stati tutor in questo processo. Spiegare ad un ragazzo così giovane che, nel corso dei due cicli, deve portare a termine un buon numero di colpi vincenti, così come di ace o di discese a rete, tenendo sempre basso il numero degli errori, significa sostanzialmente portarlo oltre i propri limiti, motivo per il quale probabilmente è in questa categoria che i dati emergono con più difficoltà. Per raggiungere gli obiettivi prefissati, ogni piccolo atleta ha scelto un proprio metodo, dovendo necessariamente sacrificare qualche aspetto del proprio gioco in termini di statistica. Azan è stato in grado di diminuire sia il numero degli errori che, nello specifico, quello delle palline finite contro la rete; d'altro canto, non è riuscito nell'alzare il numero degli ace e dei colpi vincenti, scegliendo un approccio più cauto. Francesco ha invece scelto di giocare in maniera più offensiva, tenendo alto il numero di vincenti, così come la percentuale di punti vinti con la prima palla di servizio,

ritrovandosi inevitabilmente a veder crescere il numero degli errori. Luca ed Alessia sono rimasti invece più ‘neutrali’ in tal senso, cercando di portare a compimento i cicli nel totale rispetto delle indicazioni; questa idea, seppur ampiamente condivisibile, non è evidenziabile in maniera netta dai dati, rimasti complessivamente simili a quelli che sono stati i primi set giocati senza obblighi. Tutti i singoli processi ci sono apparsi perfettamente normali, proprio perché la giovane età dei ragazzi non gli permette di avere tutte le abilità e gli strumenti tennistici a disposizione per centrare appieno gli obiettivi di quest’ultima categoria, ma è stato molto affascinante osservarli nel trovare il proprio modo di arrivare al target, sposando quella che in fin dei conti è la loro maniera di intendere il tennis.

PRE E POST CATEGORIE			
FRANCESCO	PUNTI GIOCATI	N° WINNER	% WINNER
SET PRE CAT.			
1° SET (6/3)	62	6	10%
SET POST CAT.			
1° SET (4/6)	74	13	18%

Francesco (Winner pre e post ciclo)

% PUNTI VINTI CON RISPOSTA	N° ERRORI IN RETE	N° ACE	N° DOPPI FALLI
52%	7/26	0	3
41%	5/13	1	2
28%	2/10	0	1
34%	3/12	0	2

Azan (Numero errori in rete pre e post ciclo)

6.CONCLUSIONI

La domanda che ci siamo posti prima di iniziare questo project work è stata se il principio della distribuzione della pratica potesse effettivamente portare alla creazione dei presupposti per la formazione di un giocatore universale.

Al termine del progetto, messo in pratica con la fase dell'avviamento, del pre-perfezionamento e del perfezionamento, possiamo constatare diversi punti di connessione tra le statistiche e i risultati emersi.

La programmazione basata sulle cinque tipologie di giocatore e l'approccio basato sul gioco hanno portato ad un miglioramento sotto diversi aspetti. Innanzitutto, quello statistico e in secondo luogo per quanto riguarda l'aspetto mentale.

Gli allievi, da quelli più piccoli a quelli più grandi, hanno acquisito una "visione di gioco" che prima non avevano.

Possiamo affermare inoltre che l'interpretazione delle differenti tipologie di giocatore ha portato gli allievi ad una maggiore proattività. Sono stati stimolati dunque a prendere iniziativa.

In tutte le fasi didattiche, l'attaccante da fondo campo e il giocatore serve & volley, hanno sicuramente suscitato maggiore interesse ed entusiasmo. Il riscontro statistico infatti mostra come la percentuale di approcci a rete, la percentuale di winner e di punti vinti con il servizio, siano gli aspetti che presentano l'incremento maggiore.

La distribuzione della pratica ha portato inoltre, in tutte le fasi didattiche, ad un netto miglioramento dell'azione di gioco "servizio e risposta". Nel tennis infatti qualsiasi azione di gioco parte dal servizio e dalla risposta, colpi probabilmente poco allenati, fino a qualche anno fa.

Uno degli obiettivi principali del nostro miniciclo didattico sperimentale è stato quello di ampliare il più possibile il bagaglio tattico dei nostri allievi e di dimostrare che questo approccio può essere messo in pratica con allievi di qualsiasi fase didattica, indipendentemente dall'età e dal livello.

L'obiettivo, nelle fasi precedenti alla specializzazione, è infatti quello di far conoscere agli allievi il tennis a 360°.

Il ciclo didattico proposto da noi ha avuto una durata di dieci settimane e nonostante il breve periodo di tempo ha portato ad evidenti miglioramenti statistici e ha avuto un ottimo feedback da parte degli allievi. Sarebbe interessante analizzare i risultati su una più lunga distanza, rinnovando e parzialmente modificando il programma didattico.