

# PRIMA DI TUTTO : PROPEDEUTICA

Quando abbiamo deciso di dar vita a questa associazione ,ci siamo posti come obiettivo fondamentale, la diffusione e la costruzione di protocolli di ricerca capaci di indirizzare nel loro lavoro quotidiano tutti gli operatori del settore \par Ciascun coordinatore d'area ha individuato alcune sfasature del tennis nostrano e in particolare per quel che riguarda l'insegnamento e l'addestramento ciò che ai nostri esperti è sembrato addirittura impensabile è stato,} registrare il divario esistente fra la realtà, le tecniche di insegnamento in essere , e le più moderne realtà metodologiche e pedagogiche} Per queste ragioni abbiamo deciso di concentrare tutti i nostri sforzi per ridisegnare un percorso formativo che tenesse conto dei cambiamenti avvenuti negli ultimi vent'anni, anche perché tutti i programmi per rilanciare il tennis italiano , che abbiamo letto ,si concentrano prevalentemente sulla riorganizzazione del settore tecnico-agonistico, ma a nostro modesto avviso, se ciò che arriva dalle scuole tennis è di qualità scadente il prodotto finale non può che risultare non idoneo al tennis di vertice e per tennis di vertice spero che si cominci ad intendere il tennis internazionale Primo obiettivo : corso propedeutico al tennis; per chi? per tutti ! In particolare il percorso formativo dovrebbe iniziare dai bambini di 4/5/6/7 anni Ma considerato che l'analfabetismo motorio di base ,cresce nei paesi occidentali a ritmi vertiginosi e che l'Italia è l'unico fra questi paesi ,nel quale l'educazione motoria alla scuola materna ed elementare esiste solo sulla carta ,tutti hanno bisogno di un percorso introduttivo anche i principianti di 15 anni almeno come verifica delle potenzialità ,delle capacità ,delle abilità possedute Se per i principianti adolescenti il recupero di alcune qualità è indispensabile affinché essi possano imparare in un breve arco una coordinazione grezza che consenta loro di divertirsi e quindi appassionarsi al nostro sport, per i più piccoli la propedeutica è a nostro avviso l'unica strada da percorrere se si desidera provare a costruire un giocatore completo La propedeutica di una disciplina comprende l'insieme delle attività che permettono al bambino di avvicinarsi al suo sport con una serie di prerequisiti in grado di rendere il passo successivo, semplice, piacevole, divertente, facile , immediato, e quindi creare il successo che determina la motivazione ,l'attenzione e con l'andare del tempo la passione

Farfel e Starosta importantissimi ricercatori nel campo dello sport , negli ultimi anni ,hanno tentato di classificare le diverse discipline sportive secondo le loro difficoltà tecnico-tattiche , da questa analisi , il tennis tra gli sport ad ampia diffusione è il più difficile Se mettiamo insieme le due considerazioni fatto sino ad ora , sport di notevole difficoltà tecnico-tattica e analfabetismo motorio dei soggetti che ad esso si avvicinano non vediamo quale altra strada si possa e si debba percorrere Come tutti sanno, le capacità percettive , le mappe motorie secondarie , gli schemi motori di base, le capacità coordinative si sviluppano secondo regole temporali che molti autori hanno definito "fasi sensibili " \par In questi periodi che possono durare anche alcuni anni i bambini o i ragazzi sono più ricettivi ad alcune sollecitazioni piuttosto che ad altre ed in particolare la maggior parte delle qualità sopra citate hanno la loro fase di sviluppo ideale fra i 4 e i 12 anni Non dimentichiamo che abilità tecniche e buoni fondamentali, sono il risultato di questo sviluppo \par Da qui la considerazione finale : ricominciamo dalla propedeutica \par Il nostro programma è molto chiaro : Per cercare di entrare in concorrenza con il mercato delle attività motorie e sportive è necessario iniziare il reclutamento intorno ai 4/5 anni Il corso propedeutico, che la SNM chiama ciclo "zero" e che noi chiamiamo "gruppo oro", dovrà essere affidato ad insegnanti specializzati Dovrà essere promozionale e quindi gratuito o con un contributo simbolico La frequenza minima è di due volte la settimana e le lezioni avranno una durata di almeno 45 minuti ciascuna \par Chiunque volesse partecipare a questo progetto può contattarci ,saremo lieti di darvi una mano se necessario ,e di pubblicizzare la vostra adesione da queste pagine Buon lavoro^!

La nostra proposta :

sviluppo delle capacità senso-percettive quali: ascoltare ed ascoltarsi, osservare e vedersi, toccare, manipolare , memorizzare e memorizzarsi ;educazione respiratoria , educazione spaziale e temporale , equilibrio ; coordinazione oculo-manuale e intersegmentaria capacità di combinazione , di ritmo \ capacità di differenziazione e orientamento spazio temporale familiarizzazione con spazi e strumenti tecnici adeguati a bambini di questa età ; integrazione di questi ultimi nello schema corporeo e negli schemi motori ;giocare a mini tennis con le mani con i palmari con il velcro, con i goback con le racchette

## **Per una moderna strategia metodologica**

Molti sono convinti e noi siamo tra costoro che il "buco nero" del tennis italiano riguardi l'insegnamento del tennis di base. Per studiare meglio il fenomeno abbiamo deciso di agire in due direzioni : un gruppo ha monitorato il territorio (visita a diverse scuole- formulazione di questionari a maestri e preparatori fisici, colloqui telefonici e via internet con dirigenti e operatori del settore), l'altro ha studiato e ipotizzato un modello funzionale alle moderne conoscenze

Quando finalmente abbiamo confrontato i dati raccolti è stato facile costatare quanto la realtà sia lontana da un immaginario ideale A questo punto l'obiettivo è stato quello di tentare di disegnare un percorso didattico e metodologico possibile, utile ,nuovo, moderno, adattabile, che tenesse conto di tutto ciò che era emerso nelle ricerche

Per prima cosa abbiamo elencato e sviluppato quelli che a nostro avviso sono punti chiave di una moderna metodologia di addestramento, di una disciplina sportiva individuale, di situazione, con confronto diretto, come il tennis :

## **Il gioco e la sua espressione nascono dall'interpretazione corretta , creativa, ingegnosa delle regole**

essendo il tennis uno sport di situazione oltre che un gioco, è fondamentale partire dalle regole , il cui sviluppo consente di ipotizzare tattiche e strategie di gioco di gara, d'addestramento, d'allenamento ; all'inizio poche regole, consentiranno di confrontarsi e giocare sin dal primo giorno di lezione ,introducendo subito il modello da perseguire

## **Ogni esercitazione dovrà essere finalizzata ad obiettivi strategici e tattici**

il programma deve prevedere solo temi tecnico-tattici ,sviluppando obiettivi strategici e mai dovrebbe essere finalizzato ad imparare solo il gesto tecnico.

Così facendo i bambini si abitueranno a considerare la tecnica come un mezzo per ottenere un risultato e non il fine da perseguire ; la conseguenza più importante è l'impostazione di una precisa forma mentale che sarà determinante in tutte le tappe evolutive del tennista

## **Porre sempre obiettivi misurabili**

ogni esercitazione dovrebbe essere misurabile almeno in percentili o percentuali e il suo risultato registrato; ("proviamo a mandare la palla oltre la rete di dritto, facciamo 10 tentativi ciascuno e poi vediamo chi ha fatto meglio"), ne beneficeranno enormemente motivazione , attenzione, consapevolezza, conoscenze (valori ottimali , , reali )

## **Programmare stabilendo delle gerarchie**

è necessario stabilire tassonomie da subito( se come accade oggi i colpi d'apertura del gioco cioè servizio e risposta al servizio, sono sempre più importanti per sviluppare qualsiasi trama di gioco, dovranno avere uno spazio e un tempo di addestramento superiore ad altri fondamentali

Questo vale anche per le capacità fisiche , coordinative condizionali, cognitive, temperamentali; ogni periodo (fase sensibile o critica ) e ogni qualità hanno un loro preciso rapporto con la specialità e con il bambino e devono essere rispettate e gerarchizzate

## **Definire sempre obiettivi a breve medio e lungo termine**

Sapere a priori dove voglio andare e cosa voglio raggiungere ,rende più facile ricerca del percorso ottimale.

Gli obiettivi vanno sempre comunicati agli allievi e quando è possibile è meglio concordarli con loro; tutto ciò facilita le spiegazioni , ancora una volta a beneficiarne saranno motivazione,

concentrazione ed attenzione soprattutto se la richiesta sarà compresa , difficile ma possibile, funzionale all'obiettivo finale, quindi specifica, nuova, divertente

### **Valutare singolarmente e con precisione gli allievi**

Sia all'inizio del lavoro ,che durante l'anno e soprattutto alla fine di un percorso , gli allievi devono essere valutati singolarmente e devono conoscere i criteri della valutazione e il livello di prestazione considerato sufficiente; per ciascuno si dovrà compilare una scheda che rappresenta il certificato delle qualità motorie ,tecnico-tattiche ,cognitive, temperamentali dell'allievo; queste istantanee consentiranno di fare tantissime considerazioni

- stabilire il livello medio di un gruppo di riferimento
- formare gruppi di lavoro il più possibile omogenei
- confezionare e modellare il programma ipotizzato
- verificare la bontà dello stesso
- valutare la velocità d'apprendimento degli allievi che è indice di talento sportivo
- ipotizzare eventuali aggiustamenti
- stimolare gli allievi a far meglio , rendere il lavoro più importante ed interessante

### **Scegliere test di valutazione semplici, storicizzati, comprensibili da tutti ,con elevata correlazione con la specialità**

Soprattutto per ciò che riguarda i test fuori dal campo di gioco (capacità coordinative, condizionali, cognitive, temperamentali) spesso si usano modelli con bassa correlazione con la specialità; quindi pur ottenendo misure precise e valori confrontabili , il loro valore assoluto è del tutto marginale

Inoltre, oltre alle partite d'allenamento, è importante studiare ed utilizzare test da campo misurabili, con elevata correlazione alla gara (solo seconda di servizio, risposta al servizio, prima e seconda vollee',etc )

Attraverso una corretta scelta dei test si è in grado di migliorare anche la capacità di autovalutazione degli allievi che è prova di consapevolezza e di maturità

### **Scegliere la metodologia più idonea al gruppo di riferimento**

Non è vero che nuoto, tuffi, ginnastica , si insegnano in una maniera e il tennis in un'altra; pur essendovi una tendenza consolidata nella quale si usa il metodo analitico per gli sport standardizzanti a mappe rigide come quelli citati in precedenza , e il metodo globale per gli sport di situazione come il tennis o gli sport di squadra ,sarebbe più opportuno scegliere il modello in

relazione al gruppo di riferimento, alla difficoltà della materia da insegnare al tempo disponibile , all'obiettivo finale.

Il metodo globale e quello deduttivo ("cercate la soluzione migliore per mandare la palla oltre la rete") sono indicati per risolvere problemi con grandi difficoltà organizzative, in forma autonoma elaborando proprie strategie; si addicono a bambini intuitivi, rapidi, coordinati, autonomi, reattivi, competitivi etc ; i metodi analitico e induttivo ("la maniera migliore di mandare la palla oltre la rete e' questa , osservate:..... adesso provate a farlo voi rispettando tutte le indicazioni che vi sono state fornite") sono ideali per risolvere problemi complessi ma di bassa organizzazione e sono più adatti a bambini lenti, meno coordinati e intraprendenti, poco autonomi ma molto diligenti.

Comunemente pero' si usano contaminazioni e ibridi che si adattano in maniera ottimale alla situazione reale ; ad esempio ,se dovrò spiegare un circuit-training utilizzerò i metodi analitico e induttivo, mentre , quando introdurrò il servizio , inizierò sicuramente con un approccio globale e deduttivo ma in alcune precise circostanze potrei servirmi anche degli altri due metodi.

### **Adattare la metodologia in relazione a: allievi, spazi, strumenti, mezzi, frequenza, etc**

Ogni realtà operativa e' un microcosmo a se stante ; per cui pur nell'intento di raggiungere obiettivi analoghi ,gli adattamenti e gli aggiustamenti operativi sono necessari e doverosi

Se si dispone di 2 o 4 campi, se i gruppi sono più o meno omogenei, e numerosi , se ci sono palle di gomma piuma e normali , mini racchette ma non i go-back , il programma dovrà essere necessariamente adattato alla situazione reale

A questo proposito il nostro consiglio e' il seguente: prima di tutto di ingegnarsi per sfruttare al meglio tutte le possibilità in essere ma contemporaneamente ricercare e provare tutte le novità che offre il mercato

### **Stabilire tempi di lavoro**

Molti di noi sono bravissimi a scegliere le strade da percorrere ma non sono capaci di quantizzare il tempo necessario per fare tutto il tragitto

Il maestro ,il preparatore, il tecnico, devono conoscere esattamente quante lezioni ci sono in un mese, in un anno , con che frequenza settimanale si susseguono;

Quanti sono i periodi di stop forzoso (natale, pasqua, vacanze estive etc) quanto durano

Solo conoscendo esattamente il monte ore totale e la sua scansione temporale il programma potrà essere ottimizzato

## **Temporizzare le unità didattiche**

Per unità didattica intendiamo un percorso che possiede un inizio ed una fine ; ad esempio se volessimo imparare il diritto in top spin in forma grezza ,partendo da un buon diritto piatto, sono necessarie ..... lezioni

Se conosco quante lezioni ci sono in un periodo di lavoro e se ho temporizzato le unità didattiche, so quante posso inserirne e quindi posso ipotizzare con una certa precisione quale sarà il livello che i miei allievi potranno raggiungere a conclusione di questa fase

## **Correlare obiettivi ,tempi ipotizzati per raggiungerli ,e tempo effettivamente disponibile**

Con questo paragrafo intendiamo porre l'accento sull'organizzazione globale.

Stabiliti gli obiettivi in relazione a tutto quanto è stato detto in precedenza , dovremo sempre verificare se ciò che abbiamo ipotizzato è divenuto realtà, e se sì come e perché ; lo stesso vale per un obiettivo non realizzato, cosa ha impedito di conseguirlo ?

E' importante scrivere e commentare tutto ciò che funziona o che non funziona

Acquisendo un po' di esperienza, ciò permetterà di correlare nel miglior modo possibile il programma ideale con quello reale ; la mancanza di grosse sfasature renderà più motivante e gratificante il lavoro svolto e da completare

## **Dove e' possibile, sperimentare nuove metodologie e nuovi indirizzi didattici**

L'esperienza acquisita, il lavoro cartaceo, i dati al computer, la banca video, a distanza di qualche tempo diventano un preziosissimo archivio operativo

Ciò ha consentito ad alcuni di noi e permetterà a molti di voi ipotizzare nuove soluzioni ,nuove vie, nuovi approcci, a problemi vecchie e recenti

La motivazione e l'energia con la quale si lavora quando tutto ciò è presente è uno degli obiettivi che vogliamo raggiungere anche attraverso il lavoro di RITA