



La Tecnica del Tennistavolo

a cura di Roberto MIGLIARINI

**Centro Studi e Documentazione Fitet - Fiuggi
2° edizione**



my

La Tecnica del Tennistavolo

a cura di Roberto MIGLIARINI

*Corsi per la formazione
dei quadri tecnici F.I.Te.T.*

**Centro Studi e Documentazione Fitet - Fiuggi
2^a edizione**

PRESENTAZIONE

La dispensa di Roberto Migliarini ha rappresentato e rappresenta tutt'oggi un importante contributo a favore degli aspiranti allenatori e di quanti amano conoscere e spaziare al di là della alquanto scarna letteratura specialistica nazionale.

Il lavoro di Roberto si fa apprezzare per la capacità di esaminare con spiccata obiettività il panorama tecnico delle diverse scuole nel mondo; la composta esposizione del proprio pensiero e del suo modo d'interpretare la tecnica del tennistavolo per nulla disturba il lettore che ha così modo di apprezzare un linguaggio a volte arcaico ma efficacemente attento e minuzioso nelle descrizioni.

Questa nuova edizione ha cercato di risolvere soprattutto i problemi relativi alle immagini a corredo che, causa l'originaria impostazione artigianale, non sempre offrivano una piacevole illustrazione di quanto doviziosamente descritto dal testo.

Ringrazio perciò Roberto della fiducia accordatami e Stefano Arciero per il paziente lavoro di «estrapolazione» grafica.

Domenico Del Rossi

*Responsabile Formazione Allenatori
F.I.Te.T.*

PREFAZIONE

Questo volume è nato per iniziativa del Comitato Regionale della F.I.Te.T. che aveva bisogno di materiale didattico da mettere a disposizione dei partecipanti ai corsi per istruttori di 1° livello. Mi sono limitato a raccogliere quanto di più autorevole è stato scritto e detto nel tennistavolo, sforzandomi di evitare e di inculcare nei lettori idee personali. Un allenatore non può e non deve recepire passivamente un improbabile «verbo» ma deve poter operare delle libere scelte, razionali e consapevoli tra le diverse soluzioni tecniche possibili. Ho cercato di esporre tutte le variazioni della tecnica a mia conoscenza (anche quelle che non condividevo) nella convinzione che la maggiore o minore validità di uno stile di gioco è strettamente connessa con l'atleta che lo interpreta. La tecnica è come un abito: figura più o meno bene a seconda di chi l'indossa e come un abito si deve adattare all'uomo e non viceversa. Per i miei amici del Tennistavolo avrei voluto fare molto di più di una semplice raccolta di materiale tecnico, spero comunque di avere portato il mio personale contributo alla maggiore conoscenza del nostro sport.

Ringrazio il CR. Lazio e la Federazione per la collaborazione prestatami.

Roberto Migliarini

disegni e testi riportati o citati

Radivoj Hudetz - *Stolni tenis tehnika*
Michaelis/Sklorz - *DTTB-Tischtennis Lehrplan*
Trupkovic - *Wege zum Leistungstischtennis*
Technique pour tous - *Special Top Spin n° 34/80*
Technique pour tous - *Dossier Technique Gestuelle*
Hammersley/Parker - *Top clas table tennis*
Desmond Douglas - *Winning at table tennis*
Table tennis report - *vari numeri*
Aves Regnier - *La service a la portée de tous*

disegni sono stati realizzati da Stefano Arciero che li ha estrapolati dalle foto utilizzate nella prima edizione di questo volume e tratte, a suo tempo, da TT Report della Tamasu Butterfly.

LA SELEZIONE

Il primo problema che si pone l'allenatore è quello di individuare tra i giovani che si rivolgono a lui, quelli più predisposti per il tennistavolo. Trupkovic suggerisce alcune doti che ritiene proprie dei campioni una forte capacità di percezione.

E' la capacità di recepire un fatto visivo. Questa dote è tanto più grande quanto maggiore è il numero dei particolari che vengono percepiti in un oggetto o in una situazione. Per esempio mostrate a dei ragazzi un'auto giocattolo per uno stesso periodo di tempo, quindi domandate separatamente quello che hanno visto. Ci saranno alcuni che sapranno dire poco e altri che arriveranno a scorgere il colore la forma e perfino le scritte. Ovviamente i soggetti più dotati in una situazione difficile avranno più elementi di valutazione a disposizione.

La capacità di concentrarsi in situazioni difficili e per lungo periodo di tempo

Un buon giocatore non deve lasciarsi distrarre dai rumori o dalle provocazioni degli spettatori. Non deve lasciarsi turbare dagli spizzi o dalle retine ed esprimersi sempre al meglio delle proprie capacità tecniche. Questa capacità è tanto importante quanto quella delle percezioni.

Un quoziente d'intelligenza superiore alla media

Quanto maggiore è l'intelligenza del giocatore quanto più facile sarà attuare la soluzione migliore, comprendere la tattica più opportuna, in generale rendersi conto dell'evolversi della situazione di gioco.

Velocità di reazione

Che il tennistavolo richieda una notevole velocità di reazione non è mistero per nessuno.

Tocco di palla

Il tocco di palla è la capacità di dosare l'impulso impresso alla palla così da controllarne perfettamente la traiettoria. E' un fatto che taluni giocatori hanno una padronanza di palla superiore rispetto ad altri e questa qualità caratterizza i veri campioni.

Qualità fisiche

Per il Tennistavolo come per altri sport sono necessarie doti fisiche in rapporto agli sforzi da sostenere e alla velocità necessaria. Ritengo che l'altezza, non pregiudichi in nessun caso la possibilità di diventare buoni giocatori, anche se condiziona lo stile di gioco.

Stabilità psichica

I bambini nascono con due paure ancestrali: una è la paura di cadere l'altra quella di una esplosione nelle immediate vicinanze. Tutte le altre paure (dei ragni, dei topi, dell'oscurità ecc;) gli vengono inculcate dall'ambiente. Queste paure che divengono poi complessi possono avere effetto negativo e non solo nell'ambito dello sviluppo sportivo.

Personalmente do molta importanza alle seguenti qualità:

Coordinazione

Intendo la capacità di eseguire i movimenti che si hanno in mente, il che significa velocità di apprendimento. Molti allenatori commettono degli errori di valutazione a questo proposito, perché si lasciano influenzare dal livello tecnico iniziale del ragazzo. In questo modo finiscono con l'individuare i talenti precoci che possono essere tali solo perché giocano da più tempo.

La capacità di apprendimento è la caratteristica degli elementi dotati e la si può valutare nel momento in cui l'allenatore spiega la tecnica gestuale.

Certo non è necessario che l'apprendimento sia immediato, vi sono tempi diversi secondo i giocatori che comunque non possono superare certi limiti. I soggetti particolarmente dotati hanno una notevole armonia ed eleganza nel gesto tecnico che derivano dal sincronismo con il quale entrano in azione le varie parti del corpo.

Volontà di migliorare

Non basta essere dei talenti se non c'è ferrea volontà di arrivare. Ciò comporta capacità di sopportazione di allenamenti metodici, anche non graditi. E' subito evidente la serietà e l'impegno con la quale i ragazzi si assoggettano ad estenuanti ripetizioni di movimenti. In mancanza di queste doti meglio cambiare pagina...

Combattività

Vi sono dei ragazzi che vogliono assolutamente vincere e sanno soffrire pur di arrivare al successo. Altri invece appaiono arrendevoli e non sanno superare le situazioni di gioco sfavorevoli. La mancanza di tale dote è la causa principale dei pochi successi ottenuti da soggetti pur tecnicamente dotati.

Per gli allenatori la mancanza di combattività costituisce un grave problema perché non è facile risalire all'origine del difetto.

Per concludere questa discussione, ritengo utile sottolineare l'importanza dell'osservazione nei tornei delle giovani reclute. In competizione viene a nudo il vero carattere del gioco ed è possibile verificare l'esistenza di molti di quei requisiti che abbiamo ora esaminato.

LA SUCCESSIONE DEI COLPI

Un problema di non trascurabile importanza è quello dell'individuazione di un sensato ordine cronologico da rispettare nell'insegnamento dei vari colpi. Prima di dare delle indicazioni valide per il nostro paese, si ritiene utile trascrivere le opinioni degli autori interessati alla questione. Laszlo Ormai, portavoce della scuola ungherese si attiene al seguente ordine:

Fase comune

- 1) Palleggio di rovescio, esercitato sulla diagonale del rovescio del proprio partner;
 - 2) Servizio tagliato di dritto indirizzato dal proprio dritto verso il rovescio del partner;
 - 3) Servizio lungo di dritto indirizzato in diagonale dal proprio dritto verso il dritto del partner;
 - 4) Scambio di dritto;
 - 5) Servizio lungo (non tagliato) dal proprio rovescio verso quello del partner;
 - 6) Scambio di rovescio;
 - 7) Palleggio di dritto;
 - 8) Servizio tagliato di rovescio, indirizzato dal proprio rovescio verso il rovescio del partner;
- Combinazioni tra i colpi di cui sopra

Fase della specializzazione

a) Attaccante

- 1) servizio e risposta
- 2) top-spin di dritto contro block rallentati
- 3) pallonetti liftati
- 4) schiacciata su pallonetto liftato
- 5) top-spin anticipato
- 6) top di rovescio
- 7) top di rovescio anticipato

b) Difensore

- 1) taglio di dritto su palla lunga
- 2) taglio di rovescio su palla lunga
- 3) servizio e risposta
- 4) chiusura di dritto
- 5) difesa a pallonetto
- 6) attacco di rovescio uscendo dalla difesa
- 7) top-spin di dritto.

Radivoj Hudetz distingue quattro fasi di insegnamento:

- La I fase preliminare che comprende giochi al tavolo e fuori del tavolo aventi lo scopo di fare apprendere la corretta impugnatura della racchetta (dovrà essere usata, sia di dritto che di rovescio) e di fare acquisire il controllo essenziale della palla.

- La II fase che è diretta all'acquisizione della tecnica elementare (attacco di dritto, block di rovescio, palleggio, servizi, collegamento tra i suddetti colpi e spostamento in laterale.

- La III fase che nella misura richiesta dalle personali inclinazioni (attacco o difesa) comprende il top di difesa tagliata (per i difensori), attacco di rovescio, block di dritto e spostamenti completi.

- La IV fase è quella della rifinitura (flip, top di rovescio, cambio di ritmo e di rotazione nonché l'insegnamento intensivo delle tattiche e degli schemi.

La Scuola Polacca ha elaborato la successione evidenziata nella tabella sottostante:

Per facilitare la comprensione della tabella si riportano i seguenti esempi:

| colpi | repertorio degli esercizi | esercizi che precedono | esercizi che seguono |
|-------|------------------------------------|------------------------|----------------------|
| 1 | esercizi preliminari | - | 2,4,6,9 |
| 2 | attacco di dritto | 1 | 3,12,14,22,25 |
| 3 | servizio di dritto | 2 | 8 |
| 4 | rovescio | 1 | 5,13,16,26 |
| 5 | servizio di rovescio | 4 | 11 |
| 6 | difesa di dritto | 1 | 7,15,25 |
| 7 | servizio tagliato di dritto | 6 | 8 |
| 8 | servizio con rotazione di dritto | 3,7 | 27 |
| 9 | difesa di rovescio | 1 | 10,17,26 |
| 10 | servizio tagliato di rovescio | 9 | 11 |
| 11 | servizio con rotazione di rovescio | 5,10 | 27 |
| 12 | topspin di dritto | 2 | 18 |
| 13 | topspin di rovescio | 4 | 19 |
| 14 | block di dritto | 2 | 18 |
| 15 | palleggio di dritto | 6 | - |
| 16 | block di rovescio | 4 | 19 |
| 17 | palleggio di rovescio | 9 | - |
| 18 | scambio di dritto | 12,14 | 20 |
| 19 | scambio di rovescio | 13,16 | 21 |
| 20 | difesa alta di dritto | 18 | 23 |
| 21 | difesa alta di rovescio | 19 | 24 |
| 22 | schiacciata su palla alta | 2 | - |
| 23 | contro-topspin di dritto | 20 | - |
| 24 | contro-topspin di rovescio | 21 | - |
| 25 | smorzata o stop di dritto | 2,6 | - |
| 26 | smorzata o stop di rovescio | 4,9 | - |
| 27 | risposta su servizio | 8,11 | - |

a) se si intende insegnare il colpo di rovescio che corrisponde al numero quattro prima occorre avere sviluppato gli esercizi preliminari che corrispondono al numero uno; solo dopo avere insegnato il rovescio si può insegnare il servizio di rovescio (n. 5), il top-spin di rovescio (n. 13), il block di rovescio (n. 16), la smorzata o stop di rovescio (n. 26).

b) se si vuole insegnare il top-spin di dritto che corrisponde al numero dodici, occorre avere insegnato il numero due che è l'attacco di dritto, e dopo si può insegnare il numero diciotto che corrisponde allo scambio di dritto.

Come è dato di vedere, le differenze di opinione sono notevoli ma si giustificano con le diverse condizioni ambientali ove operarono le diverse scuole. Per una corretta soluzione del problema con precipuo riferimento alla situazione italiana è opportuno in primo luogo individuare i motivi che possono consigliare determinate priorità di insegnamento.

a) Procedere dal facile al difficile

Su questo punto l'accordo è unanime: i colpi che mediamente risultano avere un coefficiente di difficoltà maggiore devono essere preceduti da quelli più semplici. Ciò comporta che non è davvero usuale iniziare per esempio con il top-spin, in nessuna delle nazioni pongisticamente più evolute.

b) Evitare l'insorgere di punti deboli

Quando i ragazzi si presentano nei nostri clubs, in gran parte hanno appreso alcuni elementi tecnici corretti (o quasi) e altri chiaramente erronei. E' opportuno intervenire immediatamente sui colpi erronei al fine di evitare il consolidamento dei difetti.

Ciò può comportare una variazione dell'ordine normale di insegnamento.

c) Abbinare esercizi noiosi a quelli divertenti

Alcuni colpi non possono essere allenati singolarmente per molto tempo, senza ingenerare nel ragazzo non solo noia ma anche perdita di concentrazione. Pertanto l'insegnamento in stretta sequenza di colpi con alto coefficiente di sgradimento (taglio, servizio, flip) deve essere evitato. Molto meglio far seguire ad un colpo noioso uno piacevole al fine poi di poterli abbinare dopo averne appreso la tecnica, nella stessa seduta di allenamento. Nella fase iniziale occorre aver cura che i ragazzi si appassionino al nostro sport.

d) Evitare la commistione tra colpi «liftati» e colpi «fisci»

Se l'insegnamento dei colpi liftati precedesse quello dei colpi piatti, i ragazzi finirebbero per impiegare movimenti dal basso in alto anche su palle da schiacciare. Ad evitare possibili confusioni è opportuno fare trascorrere un certo tempo prima di passare per es. da diritto al top di diritto, da rovescio al top di rovescio e in ogni caso occorre attendere che i movimenti dei colpi piatti siano ben sicuri e consolidati. La possibilità di confusione sussiste anche dopo la fase di apprendimento e per evitarla occorre fare molta attenzione nell'allenamento.

e) Utilizzare la tecnica di alcuni colpi per facilitare l'apprendimento di altri

Se un ragazzo sa fare il taglio, lo sa anche riconoscere dal movimento dell'avversario di conseguenza quando porta il top-spin sa quando deve accentuare il movimento verso l'alto oppure in avanti. Così anche la capacità di imprimere rotazione di top o di taglio rende più facile l'esecuzione di servizi rispettivamente liftati o tagliati. Così anche la conoscenza del top e di tutte le circostanze che comportano un aumento o una diminuzione della rotazione, rende possibile l'aggiustamento dell'inclinazione della racchetta richiesto dalla tecnica del block. Inoltre alcune tecniche costituiscono in realtà delle applicazioni particolari di tecniche generali: per esempio il flip di rovescio è una forma particolare del rovescio, così anche la palla corta rispetto al taglio, lo smash al diritto. E' appena il caso di far notare che le categorie di colpi generali devono avere la precedenza assoluta.

f) Equilibrare il gioco di rovescio con quello di dritto

Se per esempio l'insegnamento del rovescio farà seguito a quello del dritto, il ragazzo dopo le inevitabili incertezze iniziali, dividerà idealmente il tavolo in zone ove dare la preferenza all'uno o all'altro colpo. Inoltre individuerà indipendentemente dalla zona, le circostanze che consigliano l'utilizzo del rovescio, il tugo del dritto e viceversa. In questo modo tra rovescio e diritto si instaura un rapporto di stretta complementarità e negli schemi tattici del ragazzo i due colpi si integreranno. Diversamente nel caso di un apprendimento differito eccessivamente si creerà una maggiore sicurezza da una parte piuttosto che da un'altra ed il ragazzo tenderà a preferire in ogni caso il colpo appreso per primo, soprattutto nelle situazioni di stress. Inoltre il colpo successivo stenterà ad inserirsi in schemi di gioco già consolidati e che non lo prevedono. Sussiste un forte rischio per di più che si determinino nel tempo punti deboli proprio per la minore frequenza statistica con la quale un colpo viene impegnato e quindi allenato. Le situazioni tipiche che è dato rilevare sono: l'impiego del taglio di rovescio sul lato che dovrebbe essere del dritto; block di rovescio sulla zona del dritto; l'uso esagerato del dritto sull'angolo estremo del rovescio; il top di rovescio. Senza un razionale equilibrio tra i colpi di rovescio e di dritto non ha alcun senso la presa europea. Per evitare ciò è necessario che colpi di rovescio dello stesso genere (taglio di dritto/taglio di rovescio, attacco di dritto/attacco di rovescio, top spin di dritto/top di rovescio etc.) vengono insegnati in stretta e rapida successione.

g) Permettere l'allenamento contemporaneo tra due giocatori

Se alcuni ragazzi imparano il top può essere utile che altri apprendano il block oppure il taglio da lontano perché in questo modo potranno allenarsi insieme. Ovvio che la progressione dovrebbe essere determinata dalle esigenze del ragazzo e non del gruppo ma ove non esista la possibilità di sparring sono necessarie soluzioni di compromesso.

Se ci atteniamo ai suesposti principi è da escludere una sequenza d'insegnamento rigida, come per esempio quella ungherese o polacca. Sembra all'opposto sensato stabilire delle priorità per gruppi di colti nel cui ambito l'ordine normale possa essere variato dall'istruttore sulla base delle esigenze concrete.

I GRUPPO

- Servizio semplice di dritto

Si tratta di un servizio senza rotazione o con un poco di lift, avente l'unico scopo di introdurre lo scambio di dritto

- Attacco di dritto

Il primo esercizio è lo scambio che consente l'apprendimento del gesto. Quello da vicino anticipato si rende consigliabile per l'acquisizione del senso dell'anticipo (andare incontro alla palla). Lo scambio da fuori il tavolo è utile per curare e far capire il trasporto del peso sulla gamba avanzata. Già dallo scambio inizia in parallelo la spiegazione del gioco di gambe con riferimento sia allo spostamento laterale che verticale o obliquo.

Tuttavia è molto utile fare eseguire i primi spostamenti senza palla. Dopo lo scambio seguirà lo smash su palla normale e palla alta. In questo modo si realizza il passaggio dal colpo piano e con un minimo di rotazione, ideale per l'assimilazione del movimento, al colpo forte non liftato che richiede sicurezza e tempo esatto di esecuzione.

- Servizio semplice di rovescio con lo scopo di introdurre l'esercizio seguente.

- Attacco di rovescio

Serve ad equilibrare il gioco su entrambi i lati del tavolo. L'orientamento antico, che è ancora condiviso da eminenti scuole, è quello di differire l'apprendimento di questo colpo per tema di pregiudicare la capacità di spostamento del ragazzo. Su questo punto si richiamano i ragionamenti sub F e si ribadisce che il vero esercizio utile è quello di esercitare gli stessi spostamenti che verranno impiegati nella partita reale. Non serve a molto automatizzare i movimenti teorici che non prevedono l'esistenza del rovescio, quando poi nel gioco reale i movimenti sono totalmente diversi. Se si vuole fare semplicemente esercizio fisico tanto vale non usare la palla! Per il rovescio il modo di procedere è il medesimo che per il dritto: dallo scambio al colpo forzato. Ovviamente non ha alcun senso lo smash su pallonetto.

- Taglio di rovescio

Il taglio di rovescio normalmente si presenta più facile di quello di dritto pertanto in conformità del criterio sub A conviene iniziare con questo colpo. Non è un colpo molto piacevole per cui conviene posporlo all'attacco di dritto, proprio per rendere più gradevole il primo impatto del ragazzo con il tennistavolo. Qui viene in considerazione il taglio sul tavolo, non quello su palla di attacco (taglio lungo) né quello su palla corta, l'apprendimento dei quali colpi è preferibile rinviare ad una seconda fase.

A rigore il taglio di rovescio, come pure quello di dritto potrebbero essere utilmente preceduti dalle rispettive battute. Tuttavia il senso della rotazione inferiore viene acquisito molto più facilmente con l'esercizio del taglio semplice sul tavolo, specialmente curando un'adeguata apertura della racchetta.

- Taglio di dritto

Anche in questo caso viene in considerazione il taglio sul tavolo con differimento ad una fase successiva delle altre applicazioni.

- Servizi di dritto e di rovescio con rotazione inferiore

L'ordine tra i due tipi di servizi è indifferente in quanto non è dato di rilevare graduazioni di difficoltà. Importante è insegnare una esecuzione suscettibile di evoluzione, che consenta cioè di effettuare con la stessa mossa più variazioni.

Conviene spiegare subito le variazioni più elementari.

Nell'ambito di questo gruppo le priorità possono variare, come si è dedotto, valutando le esigenze concrete del ragazzo. Non succede nulla se si inizia prima col taglio di dritto che con quello di rovescio, oppure prima col taglio che con lo scambio. L'ordine di cui sopra fa riferimento ad un concetto medio del facile e del difficile oltre che ad una certa logica nella successione. Importante è invece stabilire che il passaggio da un colpo ad un altro può avvenire soltanto se il ragazzo ha raggiunto una certa sicurezza di esecuzione gestuale senza pretendere la regolarità assoluta e l'adattamento a tutte le circostanze di gioco. I cinesi operano in senso opposto. Non vi è dubbio che il procedere a compartimenti stagni, ricercando la precisione assoluta del singolo colpo (per esempio cinquanta dritti senza errore) sia un sistema proficuo. Tuttavia come avverte anche Hudetz la monotonia degli esercizi ci potrebbe rendere ancora più esigua la schiera dei praticanti. Inoltre il sistema sarebbe valido da noi solo se si avesse il controllo assoluto del ragazzo che non dovrebbe mai fare una partita, fino al momento del conseguimento della tecnica di tutti i colpi. Da noi c'è la necessità di arrivare almeno al top spin, per evitare che il ragazzo, quando è solo si cimenti in estenuanti partite, inventando colpi e compromettendo l'apprendimento della tecnica corretta.

Il ragazzo vuole gareggiare e conviene accelerare al massimo i tempi di insegnamento, pur senza compromettere la corretta esecuzione dei colpi

II GRUPPO

Attaccanti

Top spin di dritto
 Top spin di rovescio
 Blocco di dritto e di rovescio
 Taglio corto di rovescio
 Flip di rovescio

Servizio alto di dritto
 (taglio da lontano)

Difensori

Difesa tagliata di rovescio
 Difesa tagliata di rovescio
 Top spin di dritto
 Top spin di dritto
 Blok di dr. e rov.
 Taglio corto di dr. e di rov.
 Flip di dr. e rov.
 Servizio alto di dr.

L'ordine sopra esposto è decisamente più rigido che non quello del primo gruppo, perché i colpi sono in stretta connessione tra loro e conseguentemente le possibilità di variazioni individuali sono ridotte. Se è opportuno iniziare il top con il dritto, lo è altrettanto farlo seguire dal top di rovescio per il criterio F. Anche il block non può che seguire al top perché la consapevolezza della rotazione è il presupposto per un corretto aggiustamento della chiusura della racchetta. Il taglio corto è la risposta normale al servizio mentre quella in flip è solo una risposta alternativa e per giunta saltuaria. Pertanto in un ordine diverso per esempio anche prima del top di dritto. Come per l'attaccante il colpo fondamentale è il top, così per il difensore è determinante il taglio da lontano che di conseguenza deve per lui avere la precedenza. Per l'attaccante il taglio da lontano non è un colpo abituale ed in genere non viene affatto insegnato. Tuttavia è da ritenere che nessun colpo sia superfluo in uno sport nel quale la vittoria è data da due soli punti di vantaggio.

LA METODICA DELL'INSEGNAMENTO

Fin qui ci siamo occupati del problema relativo al «quando» dei singoli elementi della tecnica, ora invece occorre il «come» insegnare. Esaminiamo praticamente i più evidenti problemi inerenti alla metodica dell'insegnamento:

a) Quale movimento insegnare?

È noto che per eseguire uno stesso colpo vi sono diverse tecniche, a questo punto nasce spontanea la domanda: quale scegliere? Le risorse in teoria sono due. La prima consiste nel dare al ragazzo immediatamente la sua tecnica personale, interpretando le sue attitudini fisiche e mentali, avendo particolare riguardo alla conformazione fisica dei genitori.

Per rendere più chiaro il discorso, diciamo che se abbiamo a che fare con un ragazzo di bassa statura ma figlio di genitori alti, dovremmo costruirgli un gioco basato su movimenti ampi e comunque specializzandolo sulla media distanza. Diversamente ci dovremmo comportare qualora fossimo in presenza di un brevilineo che tale dovrebbe rimanere in futuro. Certamente bisognerebbe tenere presente il carattere, se riflessivo, di commettere gli sbagli clamorosi che finirebbero per condizionare negativamente il senso della personalizzazione del gioco ma rimandano l'inizio di tale processo ad un secondo momento, quello della rifinitura o comunque a quando l'allievo ha raggiunto una certa maturità tecnica. La tesi preferita dalla C.F.G. coincide con la seconda risposta al quesito iniziale che è quella della partenza comune con specializzazione in epoca, la tecnica insegnata all'inizio deve essere suscettibile di evoluzione. L'esperienza ha dimostrato che movimenti ampi possono essere abbreviati ma non avviene il contrario. Pertanto nella fase dell'ingrossamento conviene impostare movimenti lunghi in considerazione tra l'altro del fatto che i movimenti brevi sono condizionati ad una maggiore velocità di esecuzione che mal si concilia con la necessità del ragazzo di riflettere sui particolari dell'esecuzione.

b) Come ottenere dal ragazzo l'esecuzione del movimento prescelto?

Per prima cosa il tecnico dovrà spiegare il movimento, scomponendolo nelle sue fasi essenziali. A questo proposito occorre non lesinare le risposte ai tanti perché dell'allievo che deve essere edotto delle finalità dei singoli particolari dell'esecuzione gestuale che gli si richiede. Però è sbagliato anche fare lunghi discorsi: le parole devono essere semplici, chiare ed incisive. Non bisogna dimenticare che il ragazzo si presenta normalmente contratto, si sente esaminato, ha paura di deludere, ciò potrebbe diminuire la capacità di concentrazione. Occorre sforzarsi di mettere a proprio agio l'allievo e fargli capire che l'errore è «normale, che abbiamo tanta pazienza etc. Utile è anche qualche battuta di spirito per rilassare il ragazzo. Dopo la spiegazione ha luogo la dimostrazione del movimento ad opera dell'allenatore. È preferibile eseguire il movimento a «vuoto» e al rallentatore. Hudetz sostiene che il movimento potrebbe essere dimostrato anche in gioco dallo stesso allenatore o da un giocatore particolarmente bravo nel colpo che si vuole fare apprendere, oppure tramite filmati o videocassette.

Ciò non sempre si rivela positivo, inquanto ben difficilmente l'atleta evoluto riproduce l'esecuzione scolastica del gesto tecnico, e si rischia di insegnare movimenti personali e poco adatti all'allievo singolarmente considerato. Del resto l'esecuzione dell'atleta evoluto costituisce lo stadio finale di un lavoro tecnico pluriennale che ha prodotto velocità e scioltezza che certamente il principiante non può avere. Se ciò è vero si capisce come le stesse cose fatte da ragazzo non riescono e la pura imitazione ha effetto negativo. La verità è che l'impostazione ha una problematica sua propria ed è ben diversa da quella finale, così ben descritta dai libri. I films e le videocassette hanno una notevole utilità ma soprattutto poi (dopo che il ragazzo ha assimilato il gesto nei tratti essenziali) per evidenziare alcuni particolari che possono essere trascurati, oppure per far vedere all'allievo i propri difetti.

Dopo la dimostrazione il ragazzo provvederà a ripetere il movimento a vuoto fino ad ottenere una corretta esecuzione. Se il ragazzo ancora non fosse in grado di fare il movimento a vuoto, non si vede come potrebbe farlo bene con la palla in movimento. In questo stadio sarebbe molto utile l'impiego di uno specchio, purtroppo la maggioranza delle nostre società ne sono sprovviste.

Dopo di ciò finalmente si comincerà a mettere in pratica quanto appreso sulla palla in movimento. Ovviamente nella maggioranza dei casi l'esecuzione «dal vero» risulterà difettosa ma ciò è normalissimo in quanto è no-

to che nel gesto tecnico sono impegnate più parti del corpo ed un sincronismo iniziale è assai improbabile. È necessario procedere per gradi, accontentandosi che siano almeno messi in azione quelle parti del corpo che compiono l'escursione maggiore e gradualmente mettere in moto le altre. Per esempio nel taglio la rotazione dell'avambraccio ha il ruolo maggiore, nel caso in cui non riesca il ragazzo a sincronizzare immediatamente avambraccio e polso, bisogna esigere subito il movimento esatto dell'avambraccio e poi richiedere anche la partecipazione del polso.

Idem per il top in cui il braccio (almeno in un certo tipo) ha il ruolo maggiore. Un buon movimento del braccio è già in grado di tirare su la palla, poi si potrà insistere sulla corretta partecipazione dell'avambraccio e (eventualmente) del polso.

Per le ragioni di cui sopra non si condivide l'opinione di Hudetz (che è quella corrente) secondo la quale il movimento del braccio dovrebbe essere appreso in movimento.

Ciò richiederebbe tempi lunghissimi: già è difficile che il ragazzo riesca a eseguire bene il movimento del braccio da fermo, figurarsi in movimento! Se invece si procede per gradi ed il ragazzo, prima si concentra sul movimento del braccio, e poi su quello delle gambe si ottengono dei risultati buoni e più sicuri, in quanto l'apprendimento gli viene semplificato. Fare troppo e subito, oltre che utopistico, può determinare un'imprecisione globale di tutto il gesto tecnico.

L'esecuzione finale del gesto comunque evidenzierà talune difformità rispetto al modello proposto al ragazzo, che normalmente si giustificano con la maggiore o minore mobilità di talune parti del corpo interessate al movimento. In tale caso costituiscono adattamenti individuali della tecnica al giocatore e non è il caso di insistere sul rispetto integrale del movimento otticamente perfetto. Certo il confine tra l'individuale e l'errore è molto incerto, spetta all'allenatore esperto capire ciò che deve tollerare e ciò che deve reprimere. Qualche esempio chiarirà meglio il concetto. Qualche ragazzo potrebbe non utilizzare pienamente l'escursione dell'avambraccio per il rovescio ma compensa con una maggiore rotazione del polso e il colpo è ugualmente efficace. Un altro potrebbe chiudere l'avambraccio un po' in ritardo durante l'esecuzione del top, tuttavia ha il braccio corto e non ha difficoltà nel tornare alla posizione base. A che pro cambiarli?

All'apposto ci sono dei movimenti accettabili ma che possono evolvere in errore p.e. il braccio che durante il top tende ad andare dietro alla schiena, il polso che in occasione del rovescio tende ad essere troppo incurvato. Non ci sono regole precise ma il tutto è affidato alla prudente valutazione dell'allenatore. Come è già stato detto, i problemi della didattica non si risolvono solo con il manuale ma con tutta una serie di espedienti che scandalizzano i puristi. Uno dei più usuali è quello dell'esagerazione in senso contrario. Per es.: il ragazzo sta troppo frontale: gli si chiede di giocare in posizione accentuatamente obliqua; nel top il braccio non si muove? Gli si fa fare il movimento di solo braccio; nel rovescio il polso non si muove? Gli si ordina di eseguire un movimento di solo polso. Poi si equilibra il tutto. In ciò si evidenzia il vantaggio dell'allenatore pratico rispetto al dotto teorico.

Durante la fase dell'impostazione, è inutile farsi illusioni, dall'altra parte del tavolo ci sta o l'allenatore stesso oppure un giocatore esperto sotto la vigilanza dell'allenatore. Anche il robot è di grande utilità (soprattutto per il top) se viene correttamente impiegato.

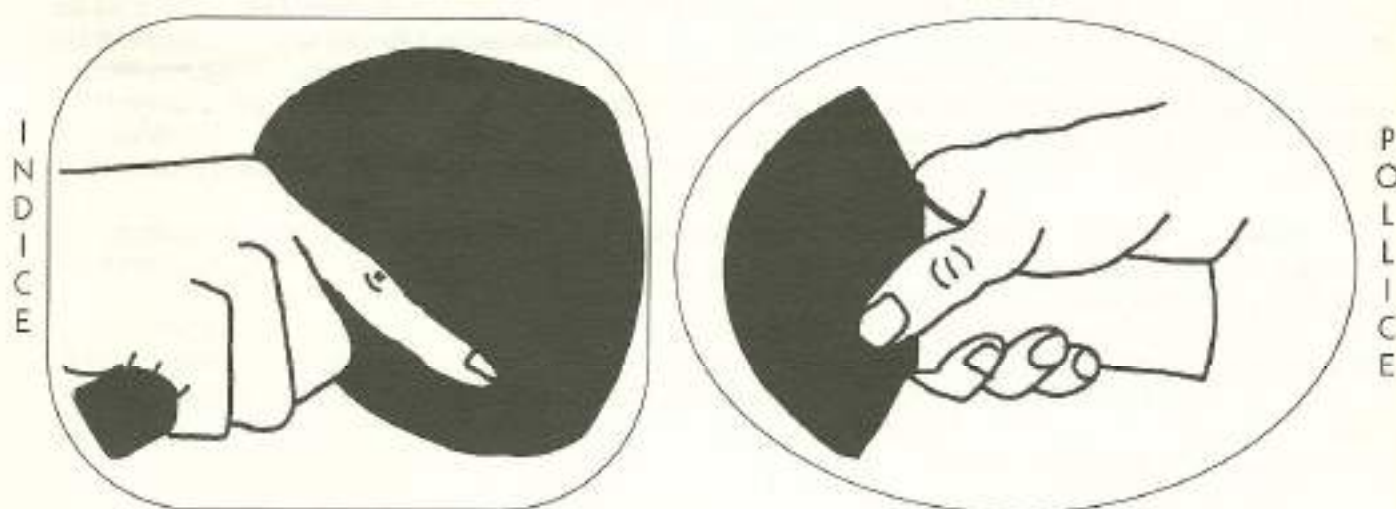
Nonostante il corretto apprendimento iniziale nel corso del tempo possono subentrare dei difetti che come avverte Hudetz sono originati da disattenzione durante l'allenamento o dall'impegno costante del colpo solo in situazioni particolari. Si pensi al top esercitato solo sulle palle lisce, il ragazzo prenderà l'abitudine di inclinarsi da una parte e di ricercare la necessaria profondità. Anche dopo la fase dell'impostazione occorre la massima attenzione per reprimere gli errori sopravvenuti.

L'IMPUGNATURA DELLA RACCHETTA - STILE EUROPEO

Premessa

L'impugnatura della racchetta, pur nell'ambito di certi principi generali, è estremamente personale. Vi sono numerose sfumature ed adattamenti imputabili a svariati fattori, quali la grandezza della mano, la mobilità del polso e la propensione per un determinato stile di gioco. I principi che saranno espressi all'inizio del discorso appartengono al Trupkovic e possono essere tranquillamente accettati, almeno in una prima approssimazione, in quanto si riferiscono ad una impugnatura standard molto diffusa. Mi riservo tuttavia, alcune precisazioni dopo avere mostrato le prese di noti giocatori.

L'impugnatura europea prevede che la «pala» od «ovale» della racchetta venga inserita tra il pollice e l'indice, mentre le rimanenti tre dita avvolgono la parte inferiore del manico. La presa preferibile consiste nel mettere la pala della racchetta esattamente nel mezzo tra il pollice e l'indice. Queste due dita aderiscono completamente alla superficie della pala e sono entrambe inclinate in direzione del margine inferiore della racchetta. La punta della racchetta è orientata in direzione del prolungamento dell'avambraccio.



Gli elementi che diversificano la presa da giocatore a giocatore sono:

l'orientamento dell'indice, la posizione del pollice, l'orientamento della racchetta rispetto all'avambraccio e il minore o maggiore affondamento della mano nel manico. Vediamo ora nella pratica come varino questi elementi e con quali conseguenze.

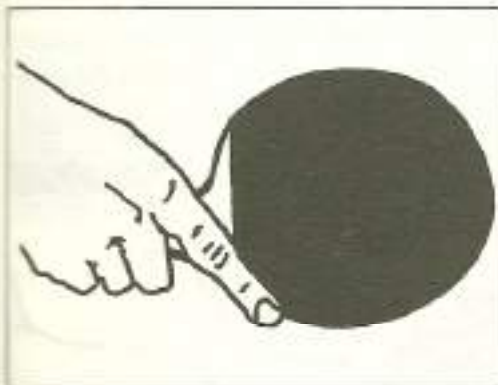


Posizione della pala al centro tra il pollice e l'indice



La racchetta come prolungamento dell'avambraccio

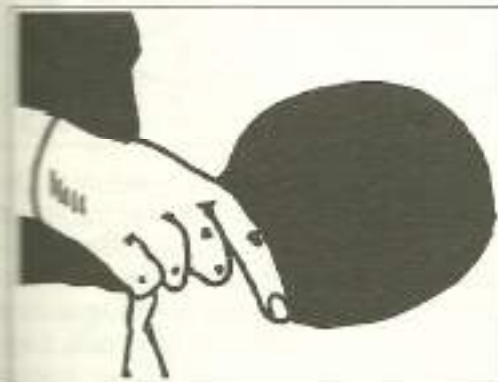
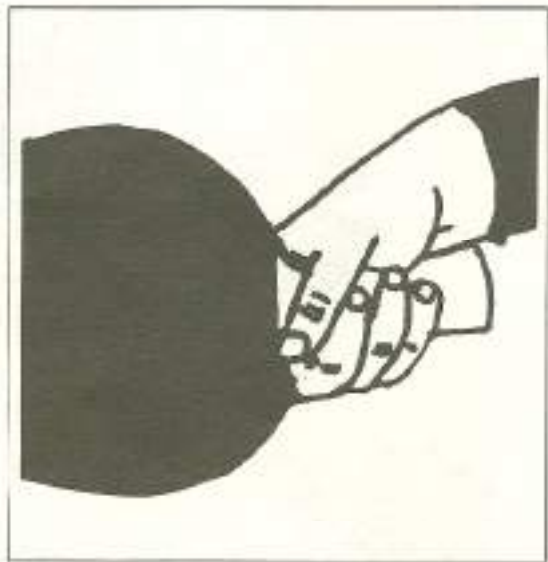
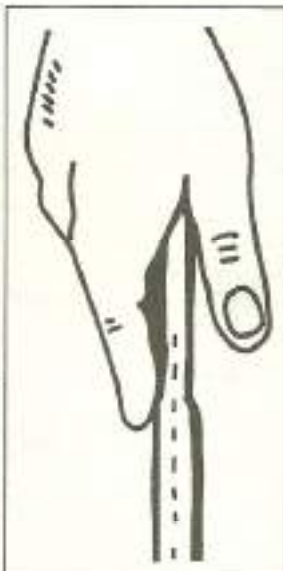
ESEMPI DI IMPUGNATURE «MORBIDE» (Le dita entrano poco nella pala)



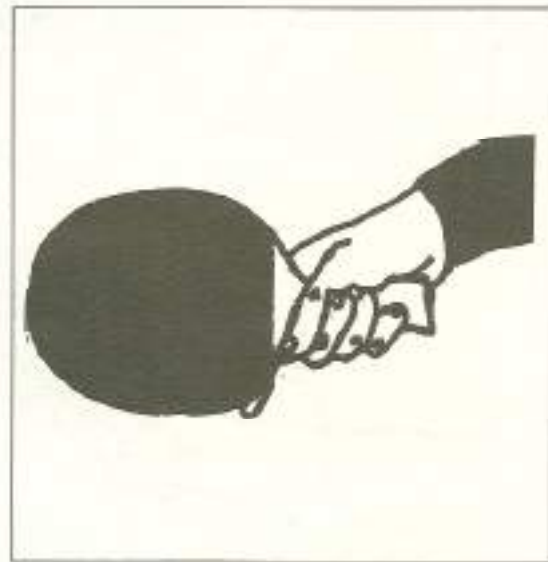
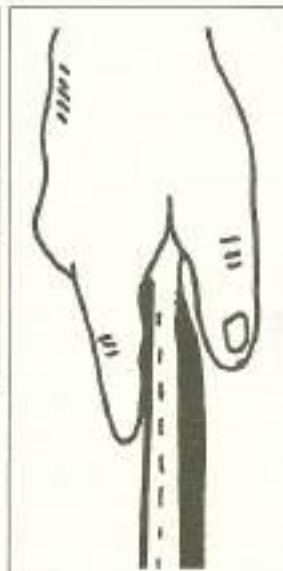
Jonyer

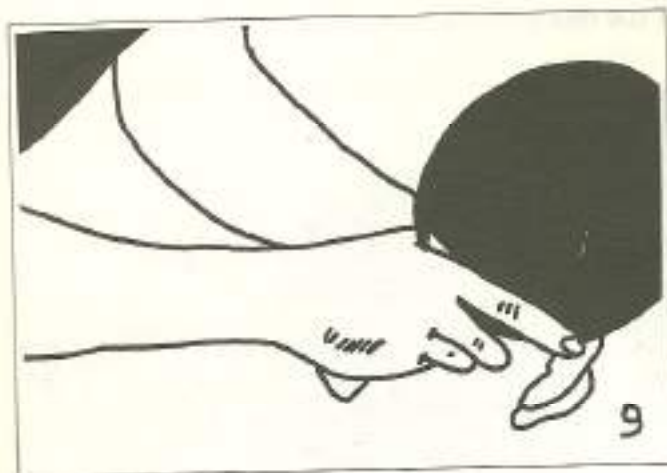


Grubba

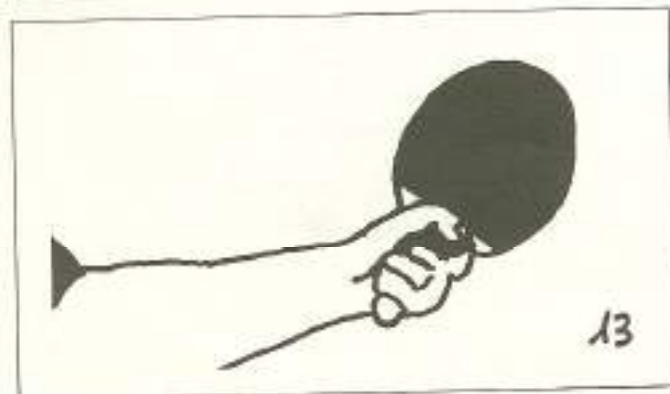
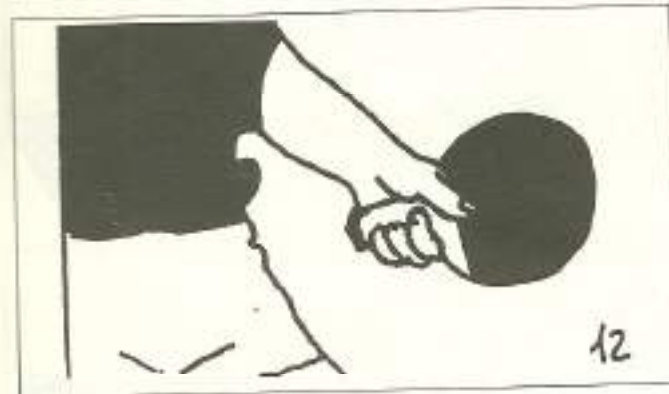
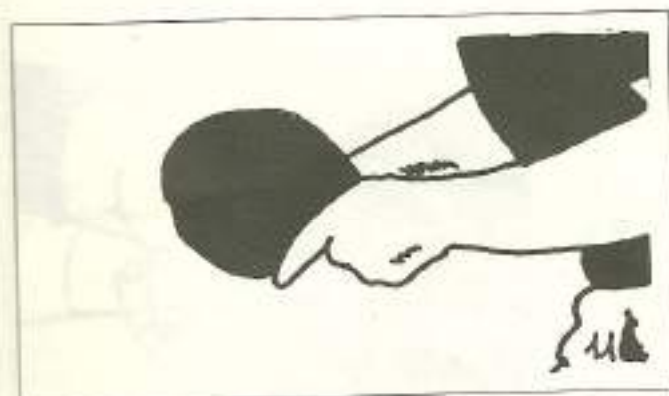


Kucharsky

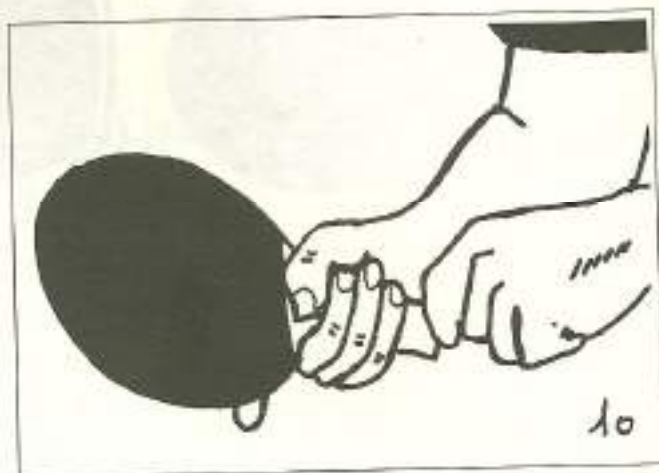




Di sotto vediamo la presa di Stipancic con il pollice che piega verso il centro, e che viene ripiegato in attacco. Lo scopo è un migliore impiego del polso per le risposte al servizio e nel taglio.



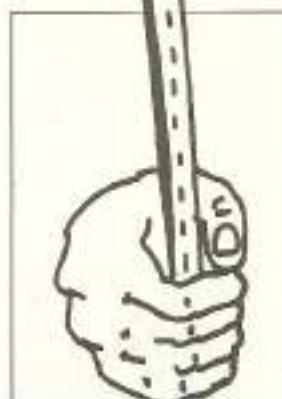
Contrariamente alle impugnature cosiddette «morbide» vediamo a lato un esempio di presa «rigida». Liang Ko Liang tiene la racchetta ben salda e la mano entra nella pala. Questo assicura un buon controllo di palla ma rischia di pregiudicare un adeguato movimento del polso



La presa di cui sotto avvantaggia il top e l'attacco di dritto. Si fa riposare il bordo inferiore della pala sulla prima falange del pollice che con l'estremità non è più in contatto con la racchetta come l'indice. Ci sono, con questa impugnatura dei problemi per l'uso del rovescio.



I disegni seguenti illustrano l'impugnatura di Orlovsky. Si osservi come la mano affondi nel manico al punto di lasciarne uscire l'estremità. Gli altri disegni mostrano nell'ordine la presa di Bengtson e di Dvoracek. La caratteristica comune ad entrambe le impugnature è che l'indice invece di essere disteso lungo la pala, è agganciato alle altre tre dita. Secondo Trupkovic questo tipo di presa permetterebbe una grande mobilità del polso ma la forza e la sensibilità sarebbero diminuite. Si osserva inoltre come la racchetta sia con la testa un po' alta, e non può essere considerata il perseguimento dell'avambraccio.



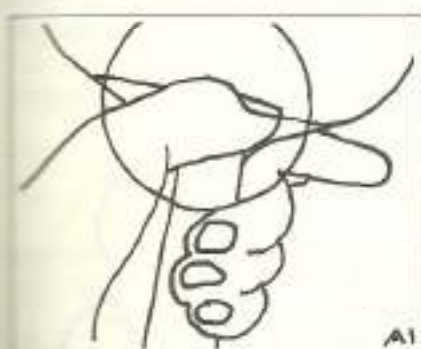
Bengtson



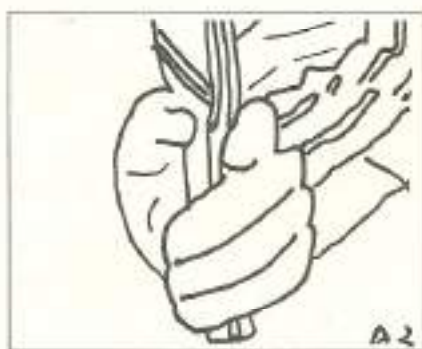
Bengtson



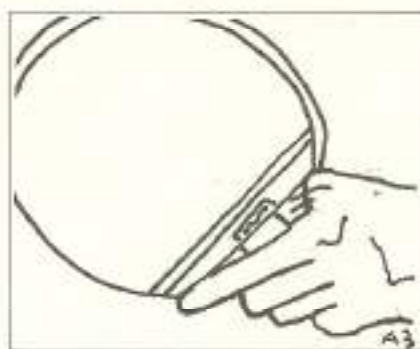
Qui sotto potete vedere la presa di Desmond Douglas. Si tratta di una impugnatura molto morbida con il dito indice che non entra dentro la pala ed esce fuori dal margine. La racchetta risulta abbastanza «in piedi», cioè con la testa sollevata. E' una presa buona per il rovescio e per il block ma poco adatta per il top che prevede la testa della racchetta abbassata. A destra in basso è mostrata un'impugnatura più ortodossa, quella di Klampar, caratterizzata dall'affondamento della mano nel manico, pollice unito alle altre dita ed indice che attraversa il margine basso della pala.



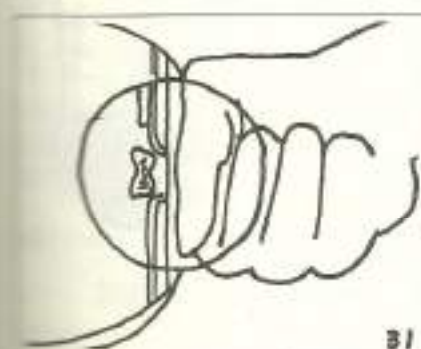
A1



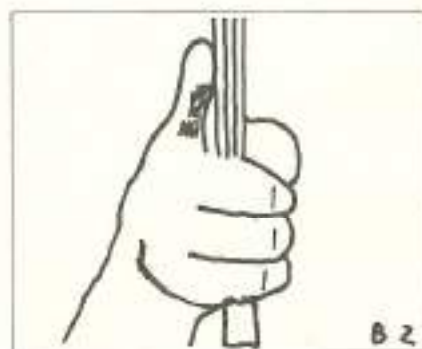
A2



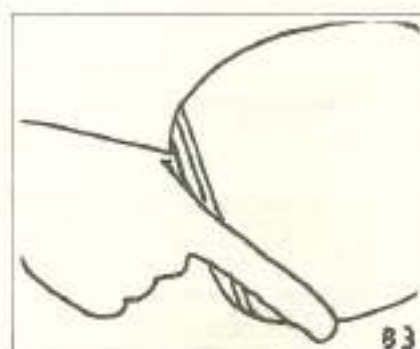
A3



B1

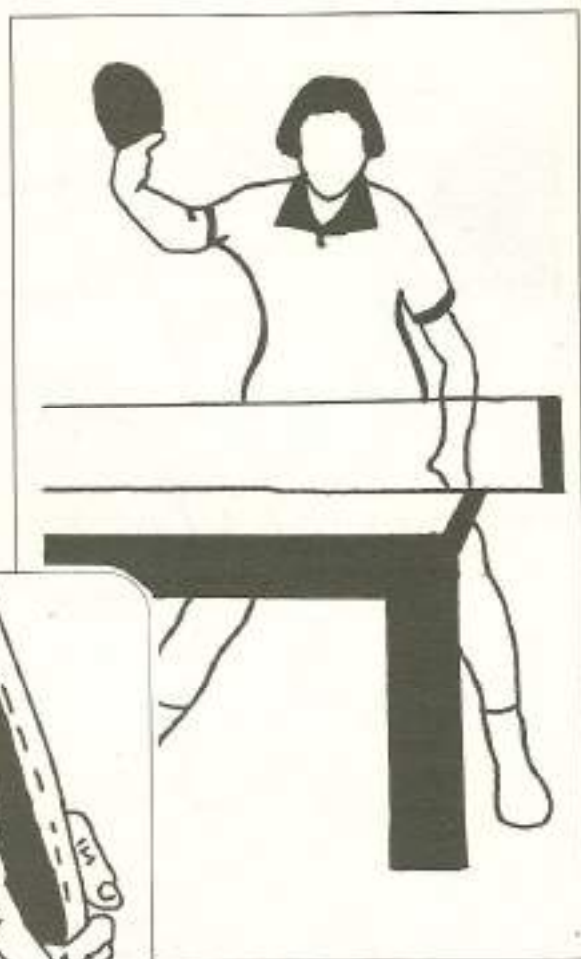
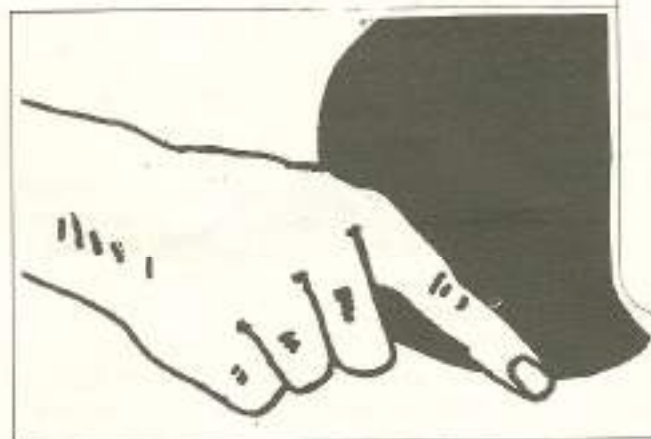
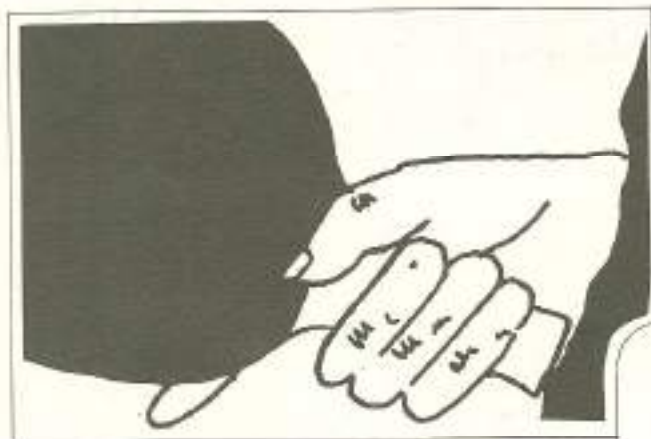


B2



B3

Valentina Popova di cui mostrano l'impugnatura, distende il pollice mentre l'indice è di pochissimo piegato e congiunto delle altre dita. Pollice ed indice scendono regolarmente in parallelo tra di loro. L'orientamento della punta è tale da formare un certo angolo con l'avambraccio. Secondo Berczik tale presa favorisce i colpi di rovescio a scapito di quelli di dritto.



CONSIDERAZIONI FINALI

Il problema dell'impugnatura è il problema dell'inclinazione iniziale con il polso a riposo. I colpi in attacco richiedono una certa chiusura, che si può ottenere rapidamente e con poco impegno del polso se la racchetta, già nella posizione di partenza si presenta inclinata in avanti. Purtroppo racchetta chiusa sul rovescio vuol dire racchetta aperta sul dritto e viceversa, il che costringe almeno su un lato ad un eccessivo e poco agevole piegamento di polso.

E' questa la ragione per la quale tutti sono concordi nel raccomandare una posizione di partenza imparziale, cioè con il taglio della racchetta perfettamente perpendicolare al tavolo sia su un lato sia sull'altro, così come ci fa vedere Gergely nel disegno a lato.

Di fatto da questa imparzialità, incondizionatamente consigliata ai principianti, si discostano spesso i giocatori evoluti per assecondare il loro stile.

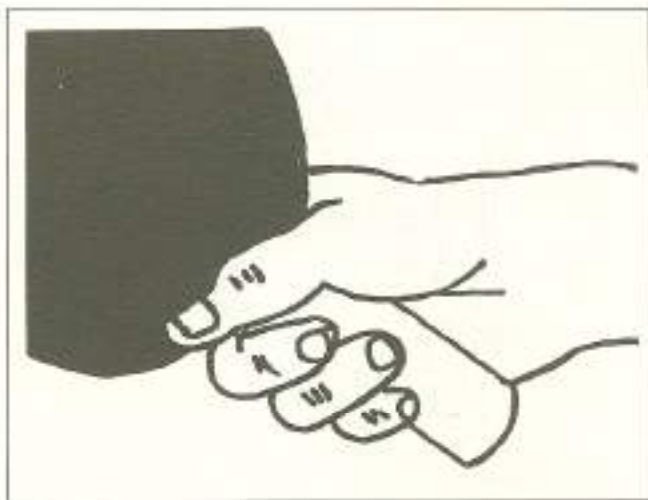
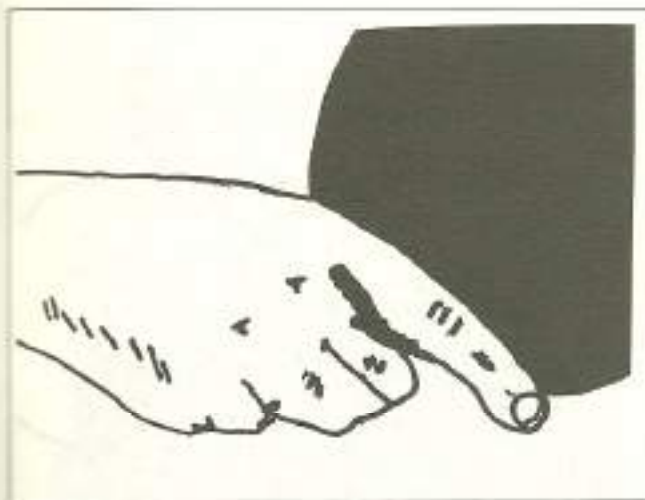
Lo stesso risultato può essere ottenuto cambiando impugnatura dal dritto al rovescio. Un tempo la cosa era abbastanza diffusa, ora la maggioranza dei giocatori tende a non variare la presa. Ritengo che lievi adattamenti non siano sconsigliabili perché per l'esecuzione di certi colpi è richiesta una posizione particolare o una inclinazione notevole.

Alla luce degli esempi visti in precedenza abbiamo potuto constatare quanto segue:

- l'indice varia di poco. La posizione preferibile è quella che prevede un'angolazione di circa 100° rispetto al manico. Angolature minori tendono a lasciare la racchetta troppo in piedi, il che può andare bene per il rovescio ma nuoce al dritto e soprattutto al top. Questo dito deve essere disteso e non arcuato, perché in caso contrario la racchetta tende ad essere inclinata dalla parte del rovescio. Rara la variazione dell'indice appoggiato nel



Gergely



Gergely

centro della racchetta, come Asegawa, perché il rovescio sarebbe difficile. Una presa particolare è quella di Bengtson e Dvoracek, detta impugnatura a pistola (pistol grip) con l'indice arcuato ad avvolgere la palla nella parte più bassa. Berczik ritiene che il rovescio ne soffra, Trupkovic è di parere opposto. A me sembra che comunque la sensibilità di palla sia diminuita in conseguenza di una presa troppo rigida.

- il pollice che secondo il Trupkovic dovrebbe essere disteso, può essere piegato in corrispondenza dell'apice del manico. In tal modo la parte bassa della pala risulta tenuta dall'indice disteso e dalla metà del pollice. Questa è la presa raccomandata da Berzik e sopra abbiamo visto la pratica attuazione in Gergely. Se il pollice viene indirizzato al centro, si crea una inclinazione favorevole al rovescio. Comunque una siffatta posizione del pollice si verifica a seguito di un cambio di impugnatura e raramente viene assunta come usuale.

- la testa della racchetta dovrebbe essere in linea con l'avambraccio a detta del Trupkovic. Sebbene anch'io sia di quest'avviso non si può fare a meno di notare che anche se la testa della racchetta è un po' alzata, la presa può definirsi corretta. Del resto moltissimi giocatori tengono la punta leggermente alzata. Il principio comunque è importante perché la testa alta rende molto difficile l'esecuzione del top. Infatti da una parte si accorcia la leva, dall'altra è arduo mantenere una forte inclinazione.

- la presa morbida è quella che preferirei in considerazione della facilità con la quale si può lavorare di polso, ottenendo qualunque inclinazione. Purtroppo non la si può imporre, perché subentra un fatto nervoso che determina una istintiva contrazione della presa. Inoltre questa presa richiede una grande sensibilità. A conclusione di questo lungo discorso, consiglio una presa iniziale standard del tipo di quella descritta dal Trupkovic o da Berzik, salvo poi introdurre delle lievi varianti (se opportuno) per massimizzare l'efficacia del top o del rovescio. Quanto al cambio di impugnatura, non sono contrario in linea di principio ma lo permetterei solo in un secondo tempo a giocatori che operano dalla mezza distanza. È fatto scontato che dopo avere appreso l'impugnatura ortodossa, subentreranno degli adattamenti personali, che sarà cura dell'allenatore tollerare, incoraggiare, o recepire caso per caso.

L'IMPUGNATURA A PENNA

A mio avviso l'impugnatura asiatica non la si può definire né superiore né inferiore a quella europea. Ci sono dei lati positivi e negativi sia nell'una che nell'altra, cosicché la scelta più che in un fatto tecnico affonda le radici nella tradizione.

I vantaggi principali dell'impugnatura a penna consistono nella maggiore possibilità di movimento del polso e nel non dovere effettuare il cambio tra dritto e il rovescio.

Da ciò deriva una maggiore efficacia della battuta con possibilità di sviluppare effetti laterali, facilità di aprire di polso anche nelle palle corte tagliate e maggiore velocità sul tavolo.

Gli svantaggi essenziali consistono nella minore efficacia dei colpi di rovescio (minor violenza della schiacciata e grande difficoltà dell'esecuzione del top spin di rovescio). Tuttavia vi è da dire che il rovescio per gli asiatici non ha quella importanza che ha per gli europei, è soltanto un colpo interlocutorio, una fase di passaggio per lo spostamento sul dritto reso più facile dal movimento più stretto.

Anche per quanto attiene alla difesa non sembra che l'impugnatura a penna sia adatta, sebbene non manchino esempi di difensori a penna.

Si distinguono due tipi fondamentali di impugnatura; quella cinese e quella giapponese.

I cinesi usano racchette quasi normali ma con il manico più corto, i giapponesi invece usano apposite racchette con il manico che forma uno scalino rispetto al piano della racchetta.



Esempio di racchetta cinese

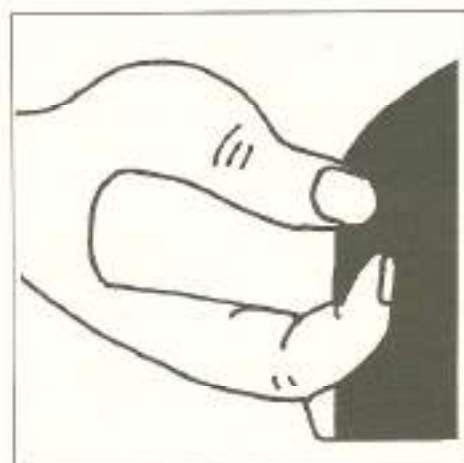
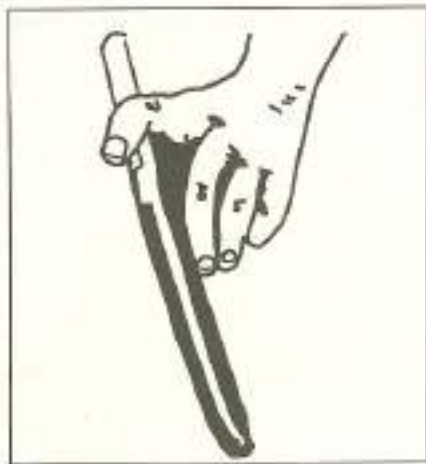
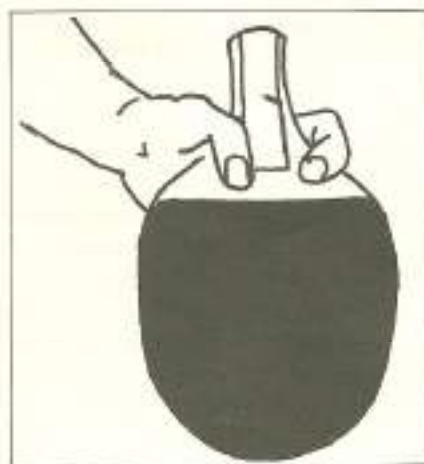
L'IMPUGNATURA CINESE

Il pollice e l'indice sono distanziati mentre le rimanenti tre dita si trovano arcuate a forma di falce, l'uno accanto all'altro. L'angolo formato dalla racchetta e l'avambraccio è di circa 120/130 gradi.

La distanza tra il pollice e l'indice è di solito di circa un manico di racchetta ma può essere anche minore come si vede a lato.

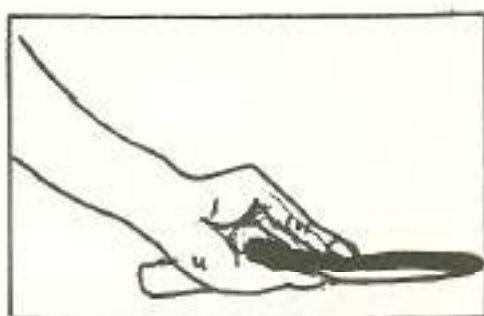
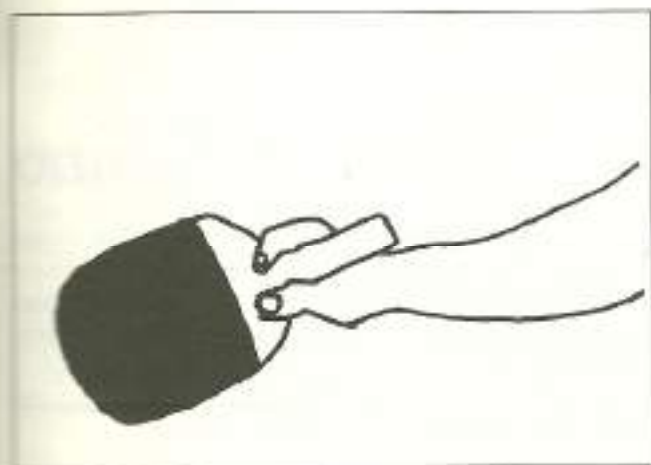


Esempio di racchetta giapponese



L'IMPUGNATURA GIAPPONESE

Il pollice appoggia, disteso sulla racchetta in direzione della punta. L'indice avvolge il manico a guisa d'uncino e tocca il margine destro. Le rimanenti tre dita dietro alla racchetta sono tese l'uno accanto all'altro.



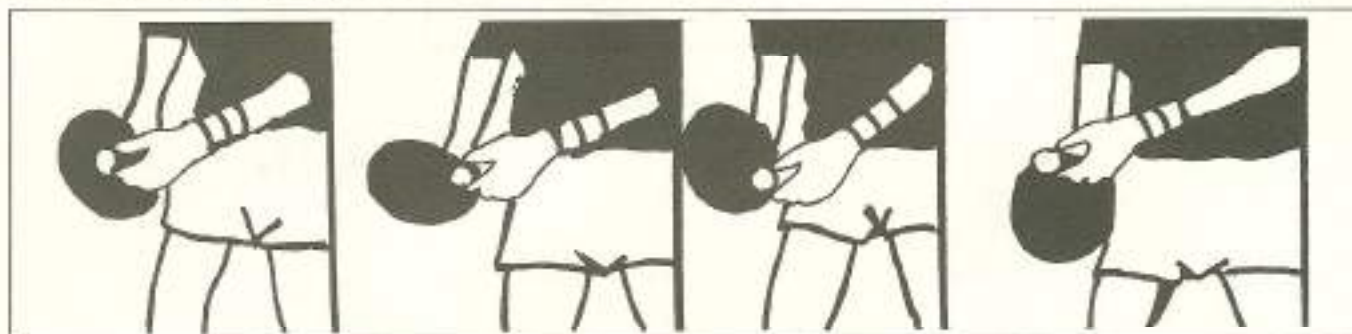
IL SERVIZIO

Non necessita di molte parole l'illustrazione dell'utilità del servizio che è stata da tutti conclamata. Esiste una effettiva necessità di esercitare questo colpo, come e forse di più di ogni altro. Nel mondo del tennis tavolo vi è una grandissima varietà di servizi, non perfettamente imitabili perché molto personalizzati. Prima di spiegare i tipi di servizio maggiormente ricorrenti, sarà opportuno enunciare certi principi di massima in materia di servizi:

- qualunque sia il tipo di servizio prescelto, bisogna che con lo stesso movimento sia possibile produrre diverse rotazioni e traiettorie. Le variazioni di rotazione si ottengono operando sui seguenti fattori:

a) Zona di contatto pallina racchetta

Con riferimento alla pallina è noto che se quest'ultima viene colpita nel polo inferiore si ha il taglio, se nella parte laterale si produce il taglio con effetto laterale. I contatti nel polo superiore producono analogicamente rotazioni anteriori o anche laterali anteriori. La racchetta, quanto più è aperta tanto più forte è il taglio impresso alla palla. Basta allora impattare la pallina con lo stesso movimento ma con diverse inclinazioni per produrre differenze di rotazione. Con riferimento alle zone della racchetta in cui avviene l'impatto si tenga presente che la «punta» dà molto effetto (ha maggiore velocità periferica) mentre scarsa rotazione è data dalla zona vicina al manico. Per quanto riguarda il taglio inferiore molta rotazione sarà ottenuta con la zona al margine basso e poca con il margine alto, il discorso s'inverte invece per il taglio superiore dove il margine alto conferisce maggior effetto. I disegni illustrano i vari punti d'impatto.



D. 1 molto effetto - D. 2 poco effetto - D. 3 molto effetto - D. 4 poco effetto

b) «friso»

La pallina può essere frisata più o meno bene con sensibili differenze di rotazione.

c) La velocità del movimento

Se la racchetta acquista una maggiore velocità, è evidente che la rotazione aumenta di intensità. Di conseguenza graduando la velocità si ottengono variazioni.

- Le variazioni per se stesse non sono sufficienti se non sono accompagnate dalle finte che nascondano all'avversario i mutamenti introdotti nel servizio. Esaminiamo quelle più frequenti:

a) finta nella fase iniziale

Consiste nel tenere all'inizio del movimento una inclinazione di racchetta diversa da quella con la quale sarà colpita la pallina. Si tiene la racchetta molto aperta quando il servizio lo si vuole fare «scarico» e viceversa se si vuole farlo tagliato.

b) finta nella fase finale

Dopo l'impatto si assume una inclinazione diversa da quella con la quale la palla è stata effettivamente col-

pita. Inoltre si dirige la racchetta in basso (per simulare la palla liscia) in orizzontale (per dare l'impressione del taglio o dalla parte opposta a quella in cui è stata data la rotazione laterale (specie nei servizi con il lancio alto è usuale vedere la racchetta terminare all'esterno quando il side è stato impresso colpendo di striscio la palla verso sinistra, cioè all'interno)

c) finta in ordine al punto di caduta del servizio

Di solito il servizio lungo cade nei margini del tavolo, mentre quello corto rimbalza più all'interno. Per non dare indicazioni utili all'avversario occorre sforzarsi di produrre servizi diversi che cadano nello stesso punto.

- il servizio corto è principalmente diretto ad evitare l'apertura dell'avversario. Tuttavia questo servizio è poco produttivo per l'attacco, in quanto è abbastanza agevole replicare con un'altra palla corta. A questo riguardo si tenga presente che la battuta corta è particolarmente fastidiosa se occorre fare molta attenzione ad una possibile apertura di rovescio da parte del ribattitore. Questo per una serie di motivi di cui si tratterà più ampiamente in sede di sviluppo di gioco;

- la funzione del servizio lungo è prettamente offensiva, infatti se l'avversario non attacca, è costretto a rimettere la palla lunga facilmente aggredibile. In ogni caso la battuta lunga deve essere effettivamente complicata (specialmente in virtù di effetti laterali) e possibilmente cogliere l'avversario impreparato. Il servizio lungo non può mai assurgere a regola ma deve essere alternato con quelli corti, in caso contrario si darebbero al ribattitore troppe possibilità di attacco;

- un determinato servizio può essere facile per l'avversario in una certa zona del campo e difficile se si cambia direzione. Importante è anche la posizione della battuta: lo stesso servizio, effettuato da diverse posizioni, può mettere in difficoltà il ribattitore;

- la funzione del polso è fondamentale per l'esecuzione di tutti i servizi. Il polso interviene, sia per velocizzare il movimento che necessariamente è corto, sia per ingannare l'avversario con improvvisi cambi di direzione e soprattutto cambiando impercettibilmente la zona di contatto pallina-racchetta. Di qui la necessità di esercitare la mobilità con esercizi appropriati;

- il servizio è personale, ciò significa che pur nell'ambito di una dinamica ben precisa, l'individuo ha una sua propria facilità e velocità nell'eseguire determinati movimenti. Personalmente consiglio agli allenatori di individuare nella vasta gamma dei servizi quelli che sono più congeniali ai singoli giocatori;

- ancor più dell'errore dell'avversario, il servizio deve avere come obiettivo quello di ottenere una risposta attaccabile. Vi sono dei servizi che provocano più frequentemente l'errore dell'avversario ma, se capiti, non offrono palle giocabili in attacco. E' bene allora limitare l'impiego di tali servizi alle fasi più delicate della partita. Per concludere i servizi migliori sono quelli che provocano un numero più alto di palle lunghe o alte;

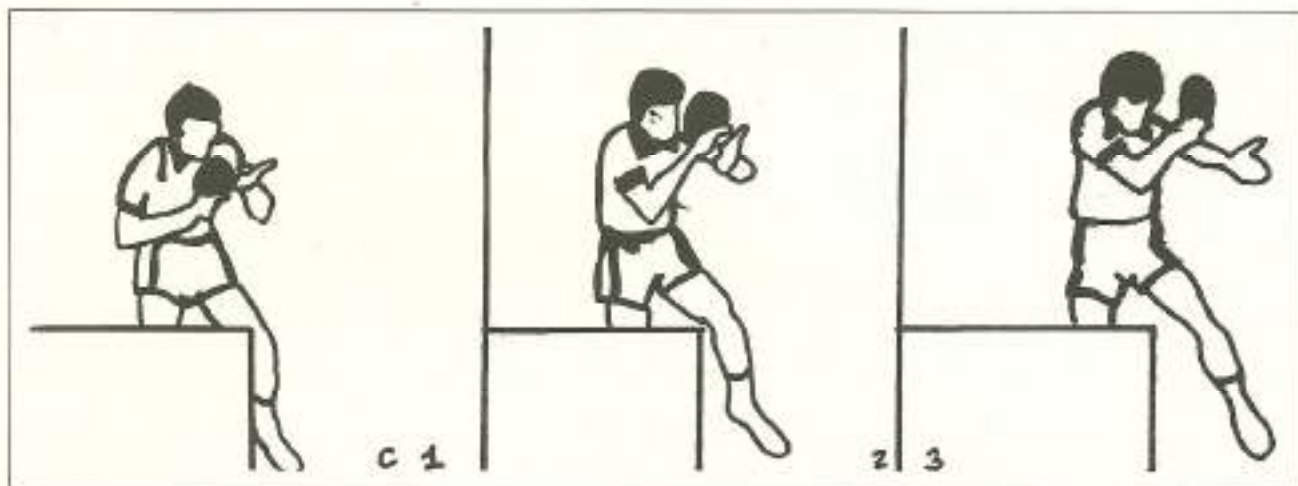
- non si sottovaluti la posizione di gambe che si stabilisce dopo l'esecuzione del servizio. Sono molto più comodi quei servizi che lasciano il giocatore con le gambe in linea o con la sinistra lievemente avanzata (posizione dei colpi di dritto). Servizi che richiedano l'avanzamento pronunciato della gamba destra, ritardano il movimento sulla destra del tavolo per portare il top o lo smash.

I SERVIZI NELLA PRATICA

Esaminiamo ora alcuni tipi di servizio che più frequentemente ricorrono in pratica. Non è però il caso di trattare i servizi tagliati più semplici ma si preferisce discutere di quei movimenti che consentono delle variazioni importanti.

Servizi di rovescio

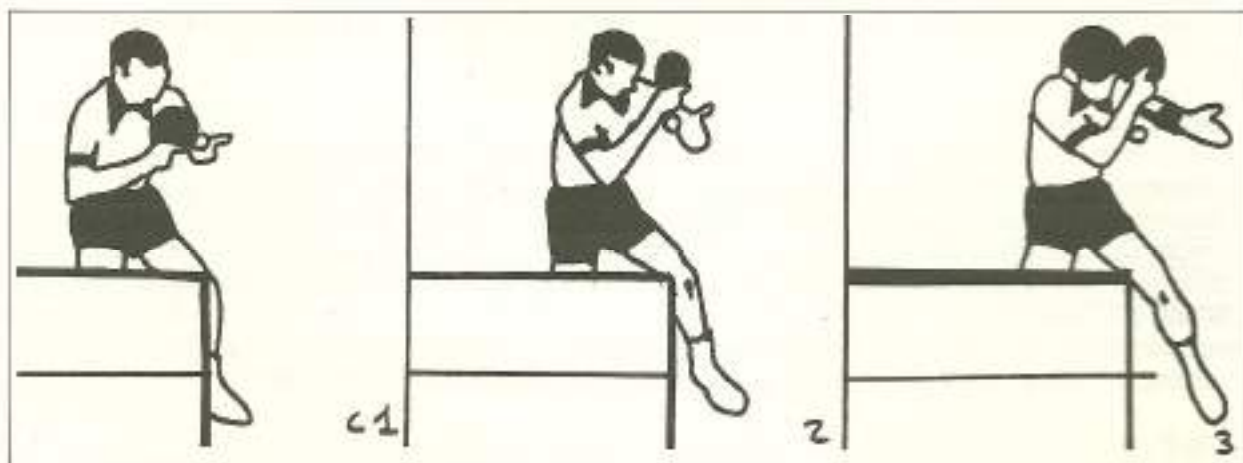
Takashima illustra nei disegni appresso un servizio molto comune. La racchetta parte all'altezza della testa con movimento verso il basso da sinistra a destra. La racchetta scende fino ad un certo punto, dopo il quale sterza bruscamente verso destra alzandosi. Il movimento comporta l'impiego del busto, dell'avambraccio, della parte superiore del braccio (il gomito viene portato fino all'altezza della testa sulla destra) e del polso. In fase discendente la palla acquista effetto di taglio laterale e dopo il punto di svolta vi è la possibilità di imprimere side-spin. Si noti che la palla viene lanciata poco in alto e viene colpita solo quando si trova all'altezza del gomito. Il completamento del movimento con la racchetta inclinata in avanti e molto sollevata serve a dare l'impressione (nel primo esempio) di una rotazione anteriore quando al contrario l'effetto è di taglio laterale.

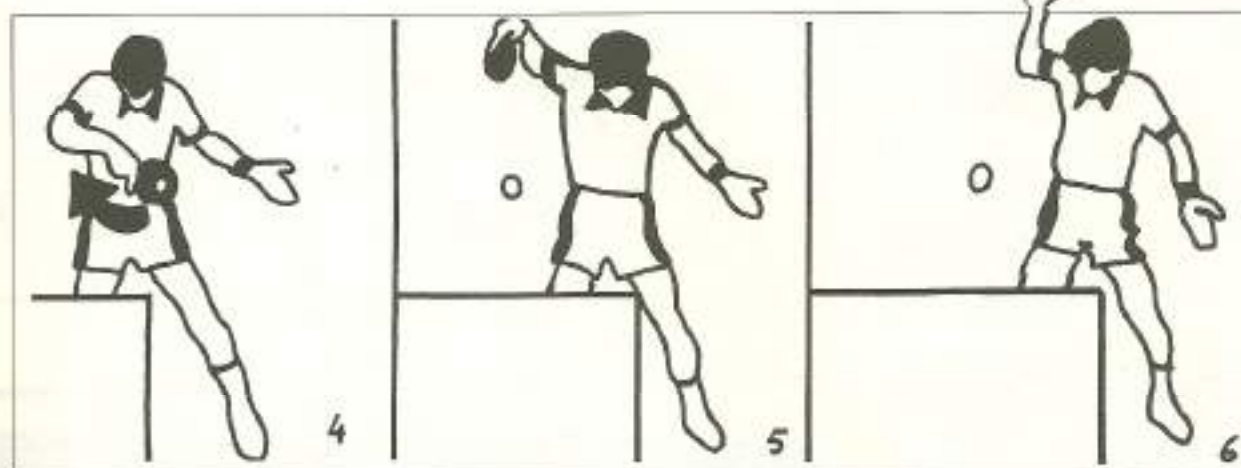


SIDE AND BACK SPIN

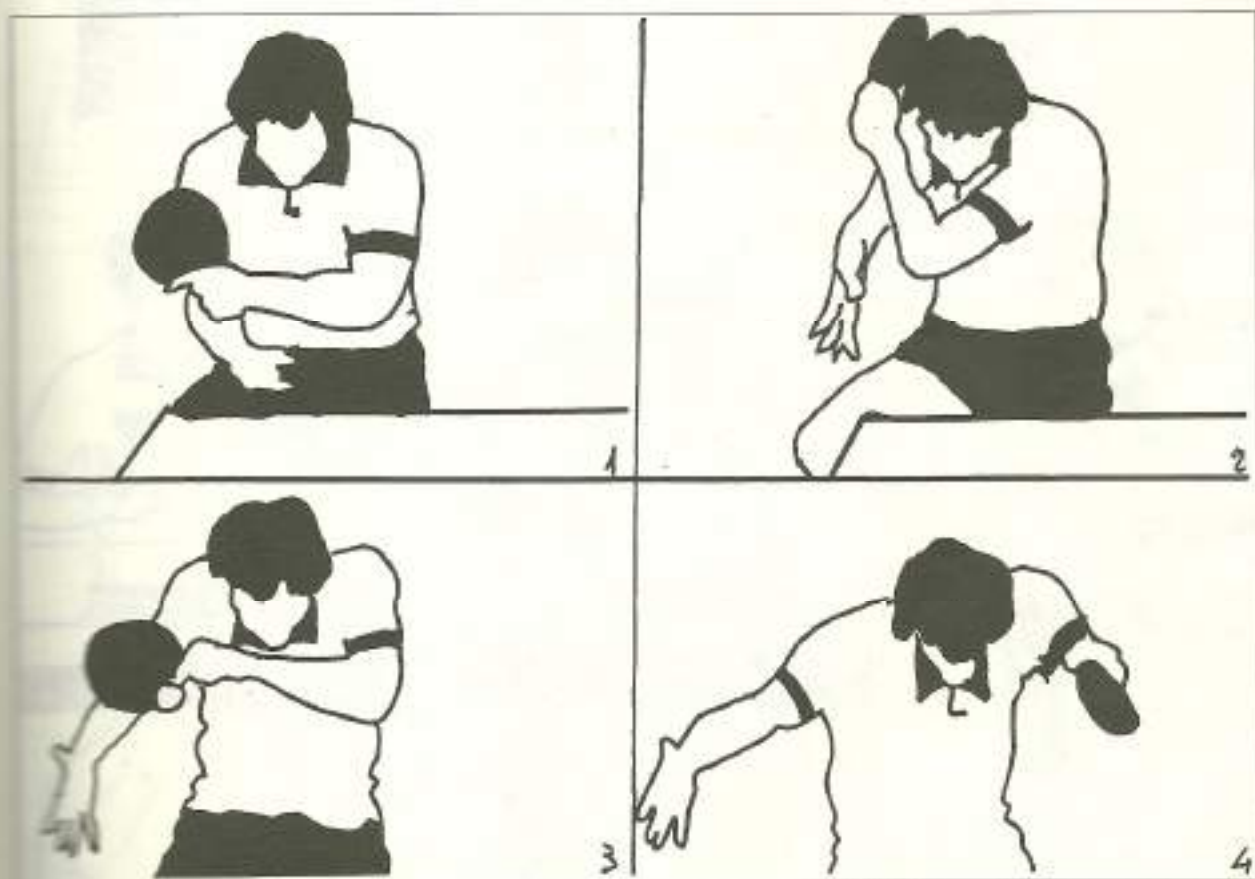
SERVIZIO CON ROTAZIONE LATERALE ANTERIORE

(Takashima)



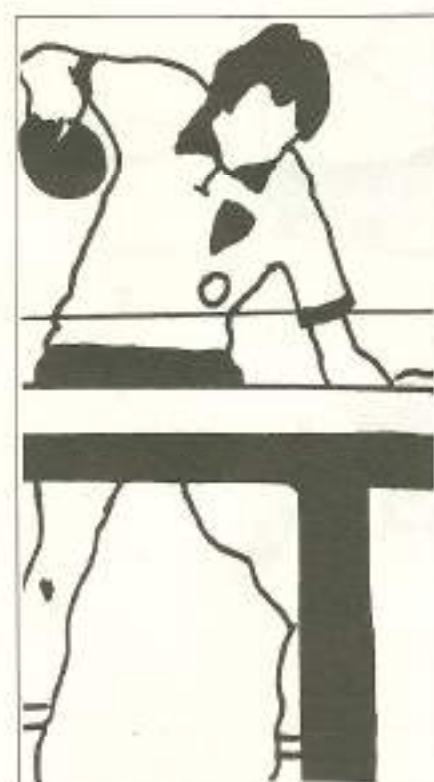
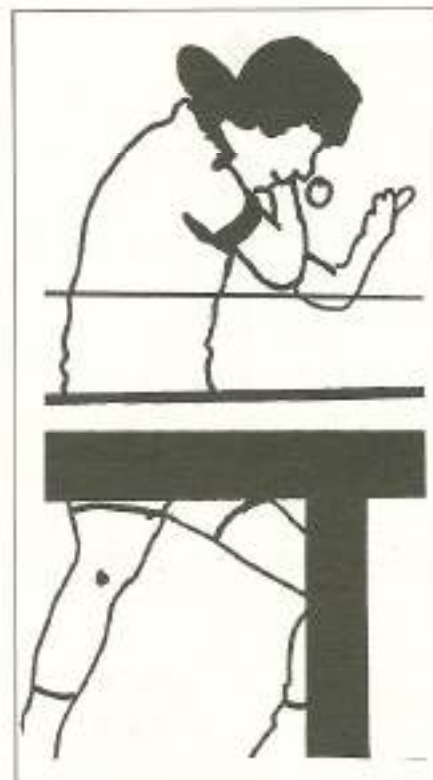
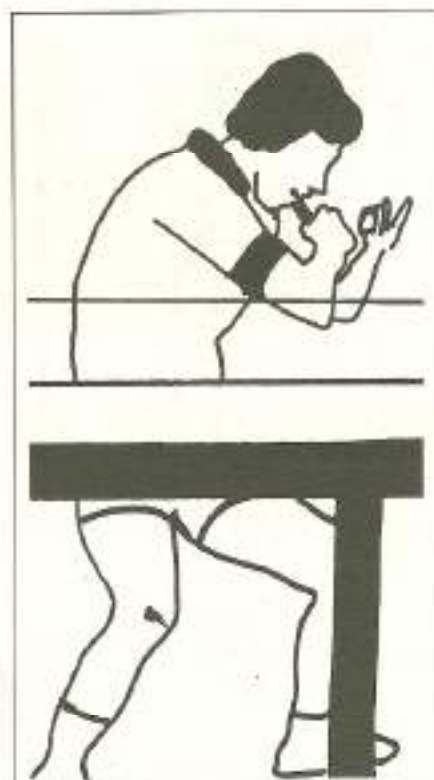
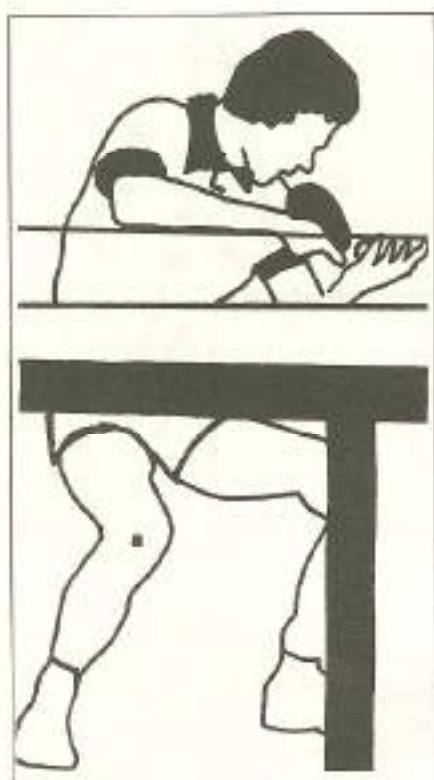


Le inquadrature sopra evidenziano come la palla sia colpita dopo che la racchetta ha terminato la fase di discesa e sterza bruscamente a destra.



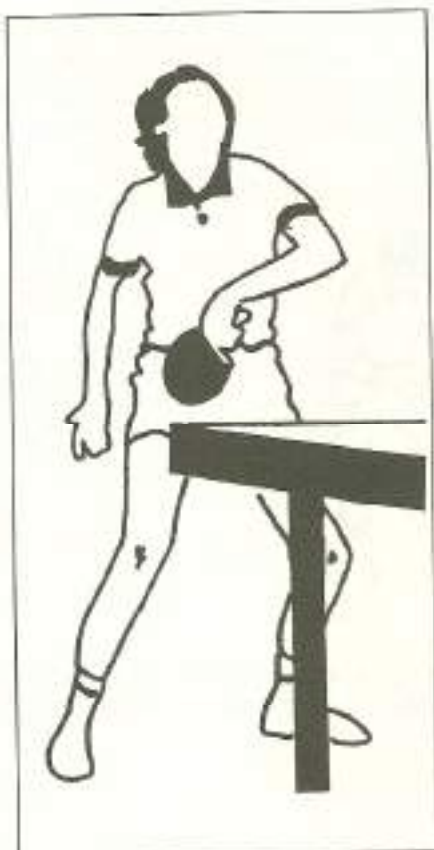
Danny Seamiller

Questo modello di servizio di rovescio è molto comodo per la possibilità di ritornare con facilità alla posizione base per mezzo della rotazione del busto e del corpo verso destra. Inoltre è agevole indirizzare il servizio lungo diverse direttrici con possibilità di variazioni di rotazione. Qui sotto riporto alcune sequenze relative al servizio di Mazunov che evidenziano l'importanza della rotazione del busto e del corpo.



Il servizio che abbiamo ora esaminato può essere efficacemente eseguito anche con il lancio alto.

Nella pagina a fianco vediamo l'esecuzione di Gman:



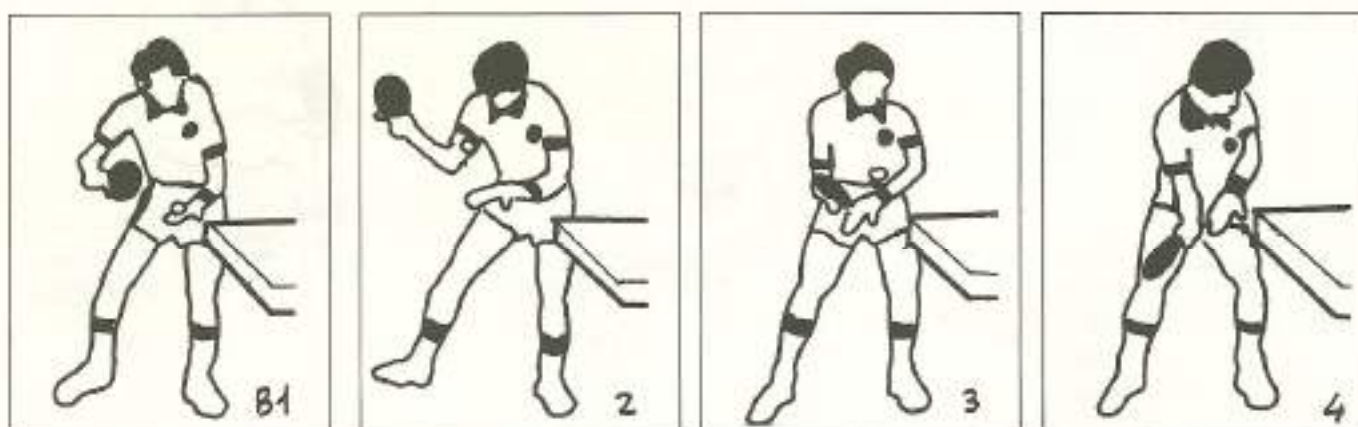
I servizi di dritto

I servizi di dritto consentono maggiore gamma di movimenti e di rotazioni. Sono maggiormente efficaci nell'attacco, per la celerità con la quale si entra di dritto sulle risposte. Esamineremo ora taluni modelli di servizio più diffusi con la speranza di dare delle nuove idee ai futuri allenatori.

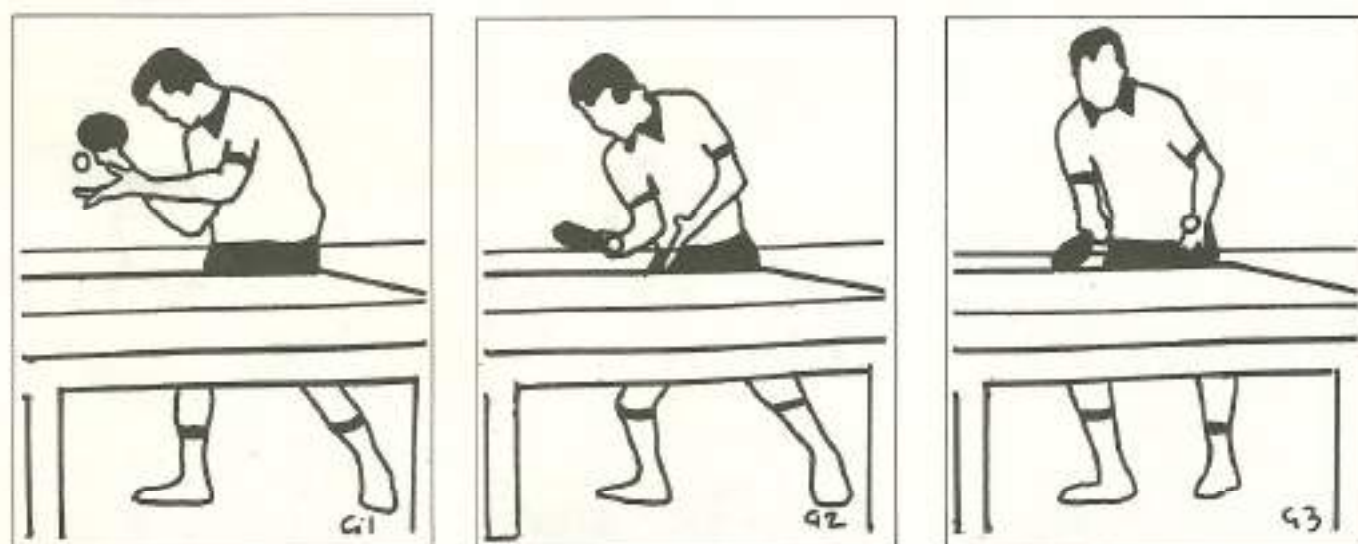
Servizio tagliato

Il movimento viene eseguito d'avambraccio e polso dall'alto in basso e da dietro in avanti con la racchetta

aperta come si può riscontrare nella sequenza in basso. All'inizio del movimento la racchetta dovrebbe assumere una inclinazione diversa da quella con la quale avverrà poi l'impatto. Alla fine dell'azione la racchetta viene per solito portata sotto il tavolo, oppure prende un'inclinazione diversa da quella dell'impatto. Ricordiamo che la differenza tra il taglio debole e quello forte può dipendere esclusivamente dall'inclinazione o dal punto di contatto sulla racchetta.

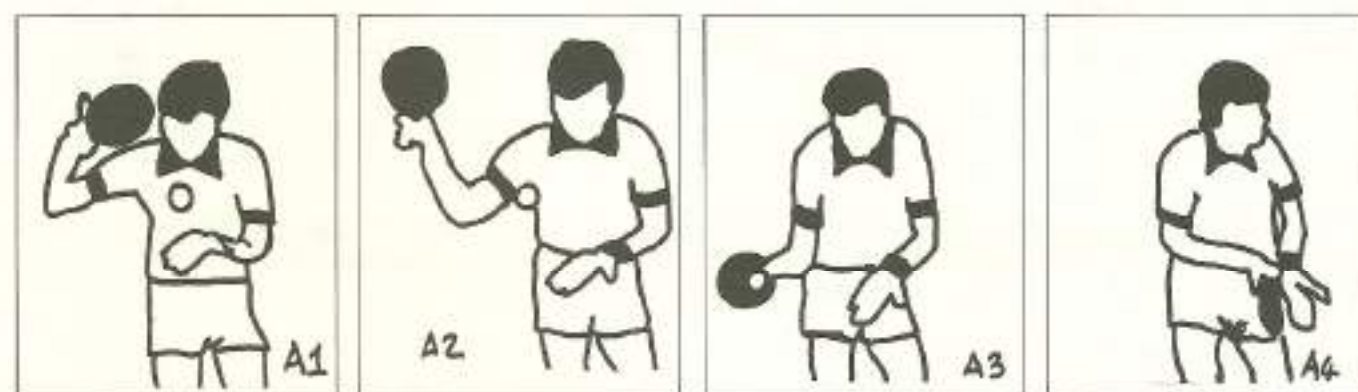


Il servizio di Takashima è effettivamente tagliato e la racchetta viene nascosta nella fase finale. Quello in basso effettuato da Liang Ge Liang non è molto carico come sembrerebbe dalla inclinazione finale della racchetta che è ben visibile all'avversario.



Effetto laterale con o senza taglio (n.d.r.: l'Autore usa in questo caso il termine «taglio» per definire la presenza o meno di effetto)

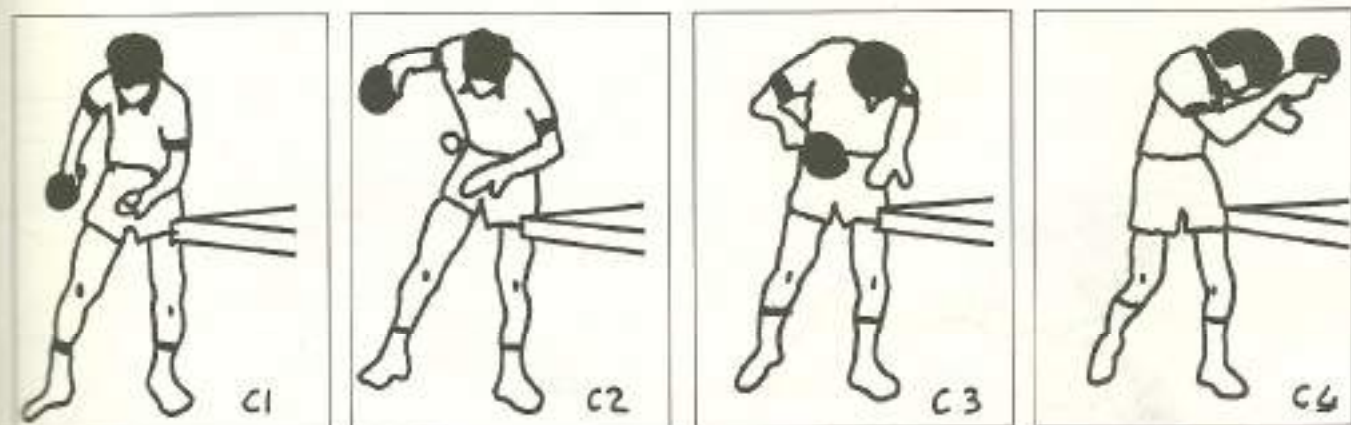
Il movimento avviene principalmente di avambraccio, partendo dall'alto a destra verso il basso a sinistra, come meglio chiarito nelle illustrazioni che seguono. Sia all'inizio che alla fine del movimento l'inclinazione è diversa da quella dell'impatto. Le variazioni si producono regolando diversamente l'inclinazione della racchetta.



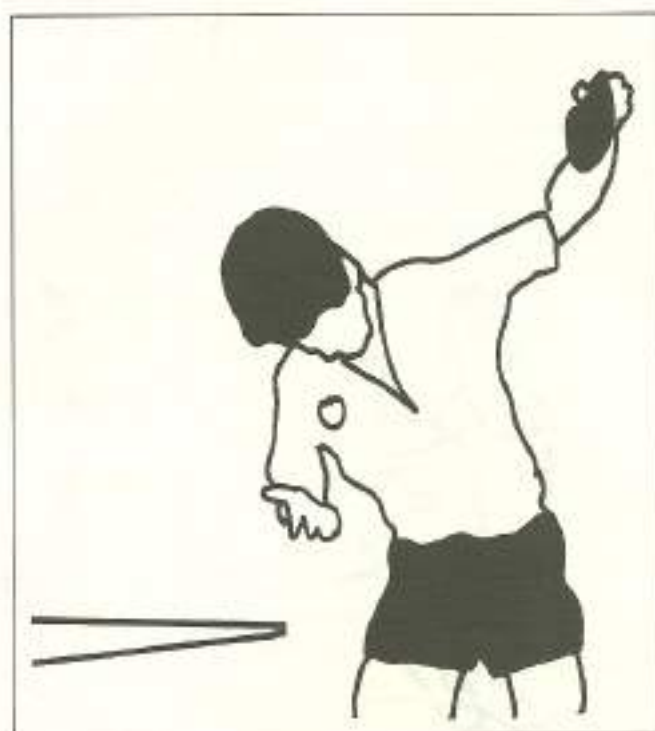
La stessa azione si può svolgere con diverso risultato finale, dando cioè solo effetto laterale in quanto l'impatto avviene con la racchetta in verticale.



Con il servizio nelle illustrazioni che seguono è possibile dare effetto laterale con o senza taglio nel senso inverso, cioè da destra a sinistra. Le inquadrature illustrano il servizio laterale tagliato. Il modo di operare le finte rimane improntato ai principi enunciati in precedenza.



Un tipo di servizio con possibilità di imprimere rotazioni laterali con o senza taglio è quello che potete vedere in basso. E' un servizio che nell'azione è simile ai primi due che abbiamo visto ma vi è una maggiore partecipazione di tutto il braccio.

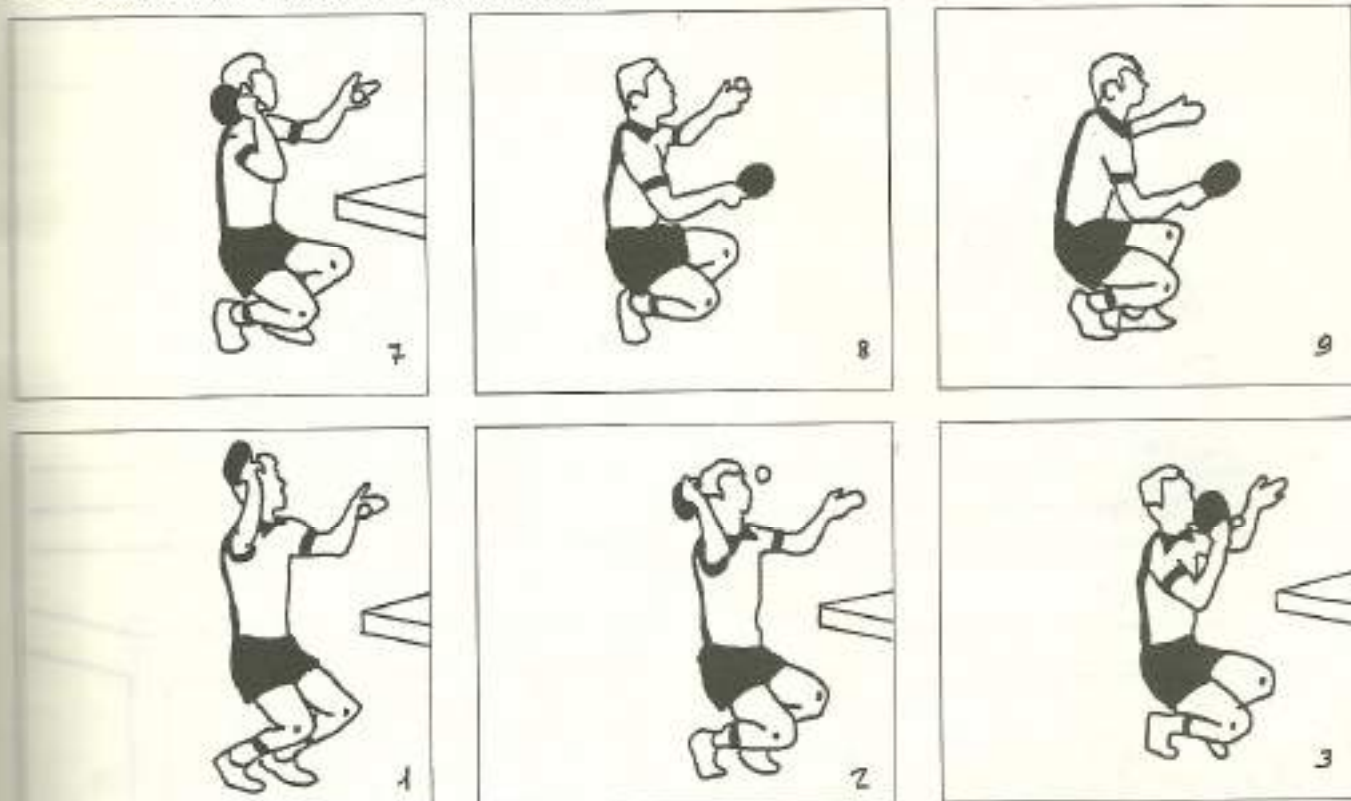




Il servizio, al quale si riferiscono le illustrazioni in basso e nella pagina a fianco, consente di imprimere alla palla delle notevoli rotazioni anteriori laterali e di taglio. La posizione della racchetta è dietro alla testa e all'altezza della spalla destra. Questo servizio viene eseguito con le gambe molto piegate (il giocatore è quasi in ginocchio). Il



movimento di avambraccio-polso procede leggermente verso l'alto per poi scendere decisamente. Nella fase della salita si produce effetto laterale (anche anteriore) mentre nella fase discendente si ottengono effetti laterali di taglio. Nella sequenza I vediamo il servizio con effetto solo laterale, infatti la racchetta poco prima dell'impatto si trova al di sotto della palla, nella sequenza J l'impatto avviene dopo che la racchetta ha curvato verso il basso e la rotazione che si produce è il taglio laterale.

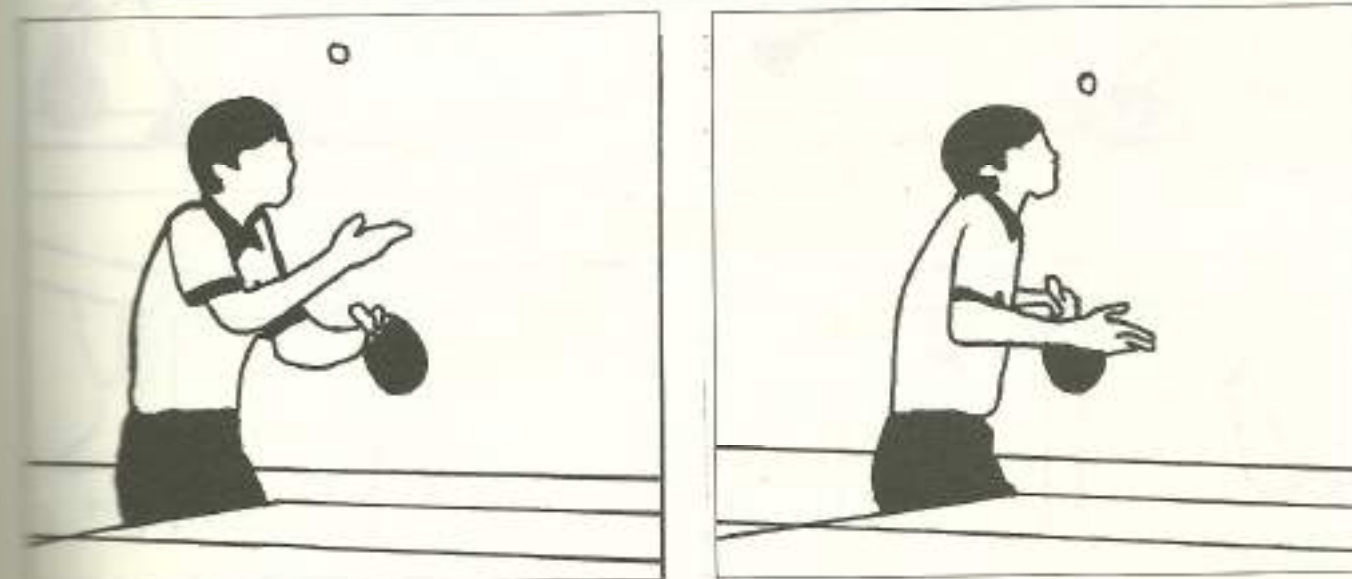


SERVIZIO CON IL LANCIO IN ALTO

Questo servizio è stato inventato dai cinesi e si è diffuso a macchia d'olio tra i giocatori europei. Il motivo del lancio in alto (un metro almeno sopra la testa) è che la palla, in virtù della forza gravitazionale, acquista una maggiore velocità e perciò è suscettibile di forti rotazioni. Inoltre il maggior tempo a disposizione permette di mettere in azione la forza del braccio, del polso, ed altre parti del corpo. Per l'esecuzione del servizio occorre attenersi alle seguenti regole:

- essere sicuri di lanciare la palla dritta in alto, altrimenti vi sarebbero difficoltà per eseguire un dato modello di colpo. L'altezza del lancio varia secondo l'altezza del giocatore, in genere un metro sopra la testa è sufficiente per ottenere sia un servizio corto che uno lungo.

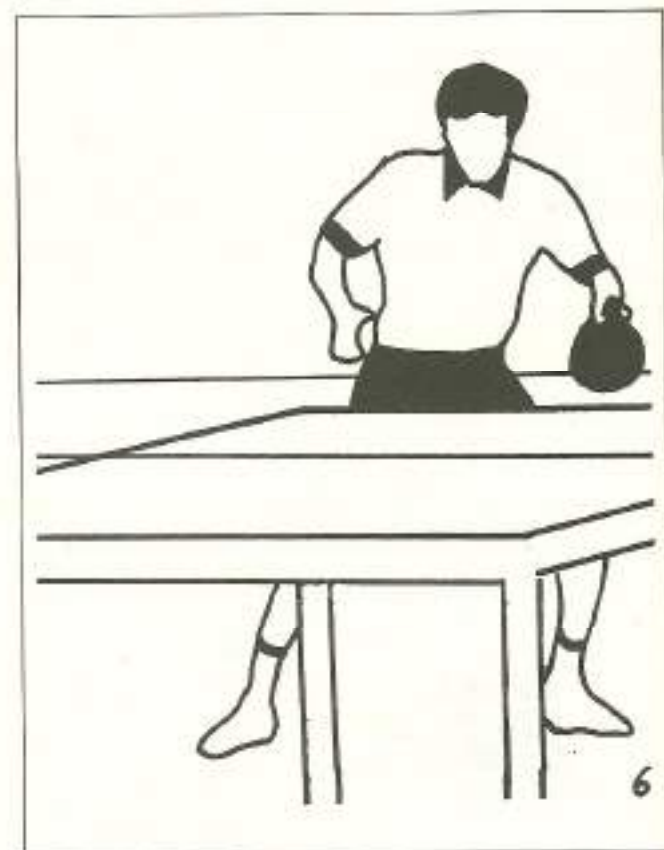
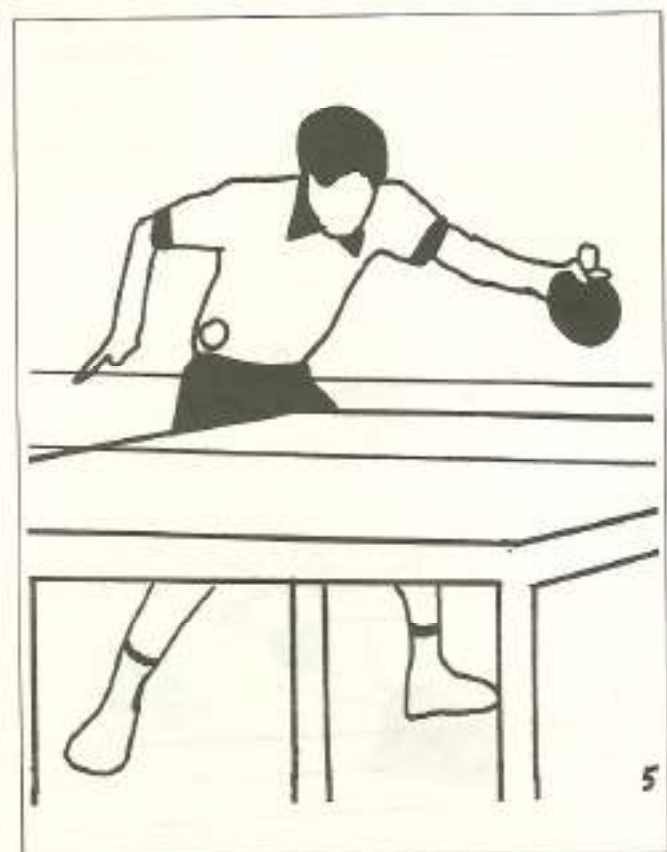
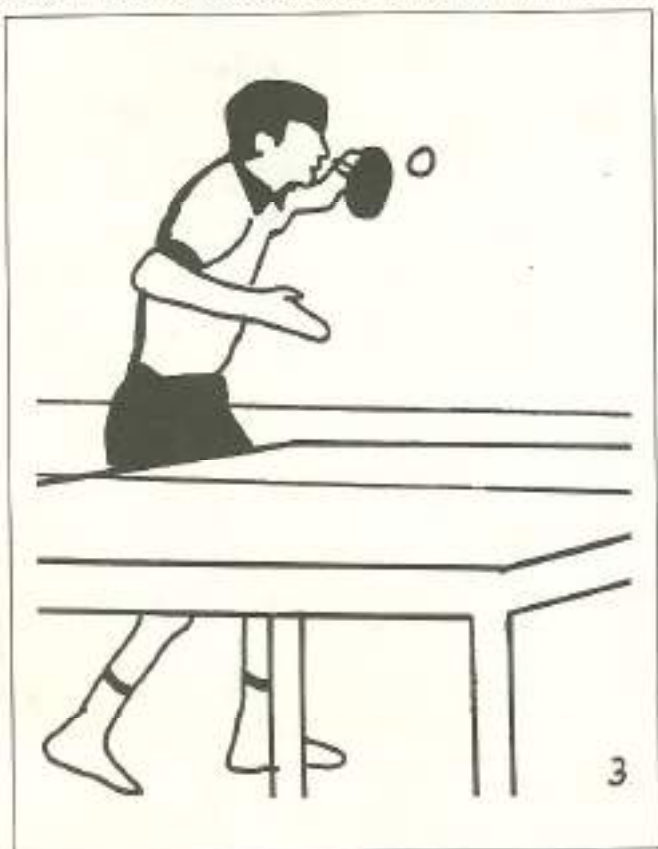
- rilassare le spalle, l'avambraccio ed il polso quando si ruota il braccio che va incontro alla palla che cade.



Il punto di partenza della racchetta è a meno di 80 cm. dalla vita. L'impatto dovrebbe avvenire nel punto di massima velocità ad una altezza inferiore ai 30 cm. dal piano del tavolo. Subito dopo il contatto l'avambraccio deve essere portato velocemente indietro per confondere l'avversario.

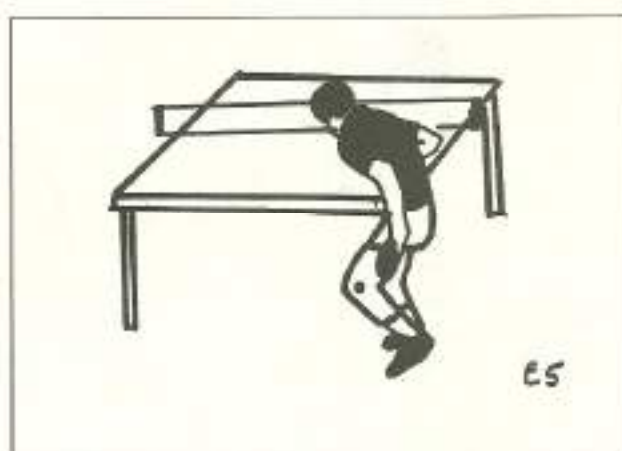
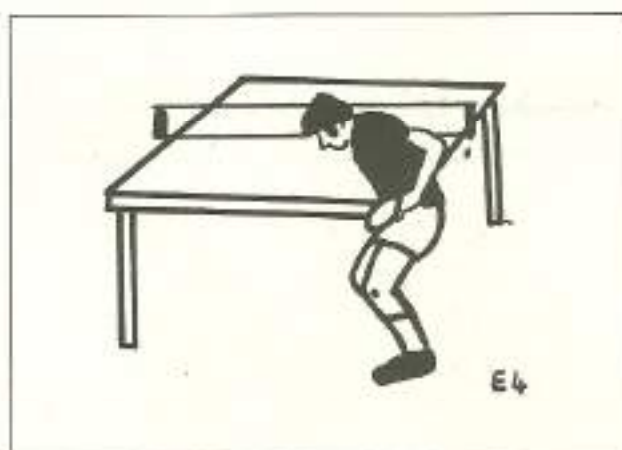
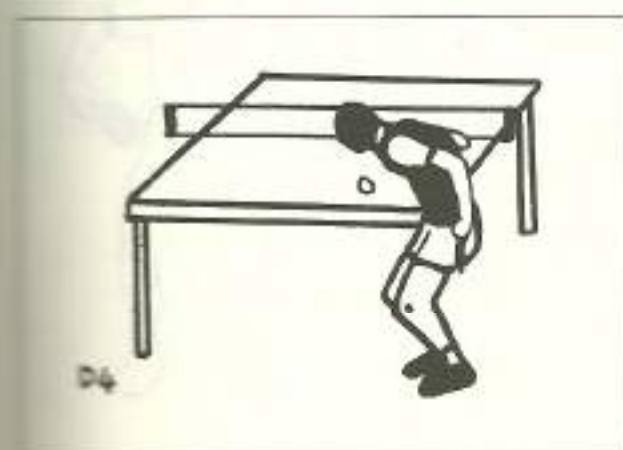
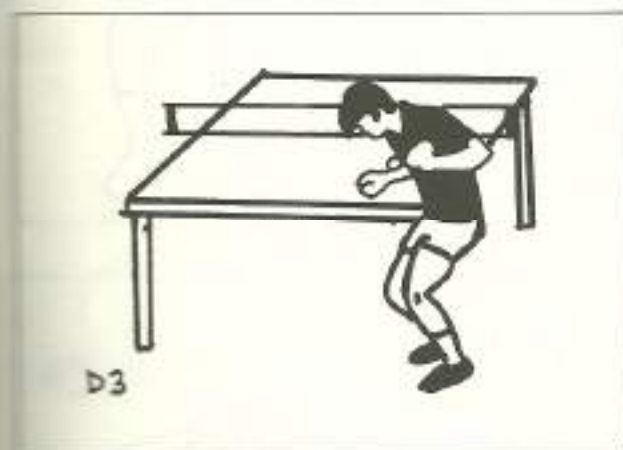
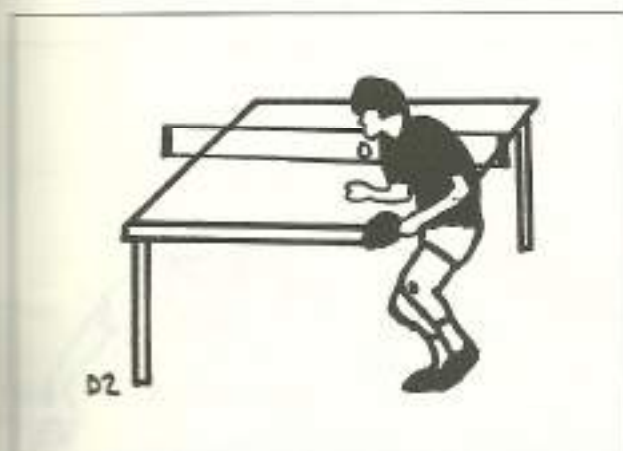
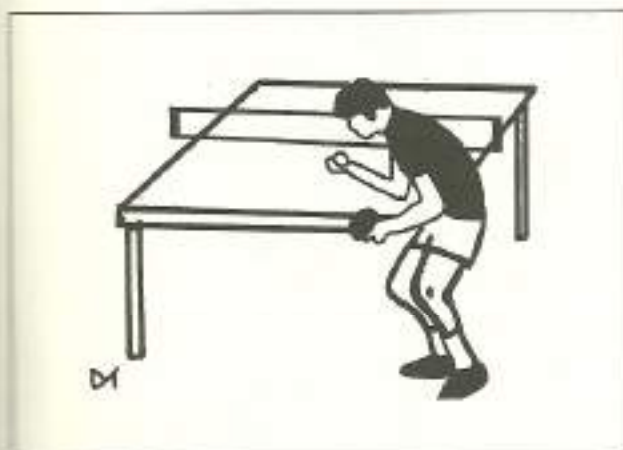
- occorre colpire la palla in diversi punti per produrre le variazioni di rotazione e di velocità. I servizi con palla alta danno prevalentemente effetti laterali anteriori o superiori.

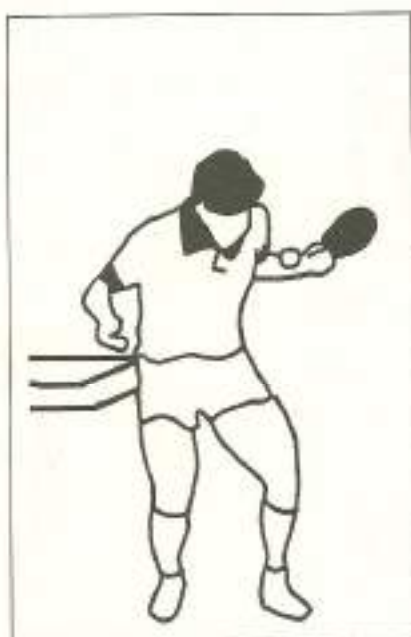
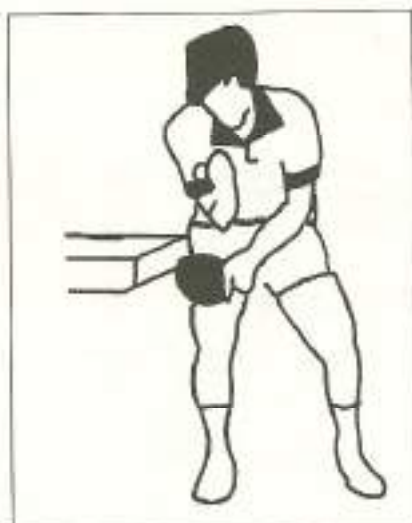
- è opportuno fare attenzione a posizionare il corpo in modo tale da fare intuire all'avversario diverse traiettorie e non una sola obbligata. Si osservi nelle inquadrature sottostanti il servizio di Xi Sai Ke:



ALTRI ESEMPI DI SERVIZIO CON IL LANCIO ALTO

Si osservi come il gomito sia molto vicino al corpo, a volte sporge dietro la schiena





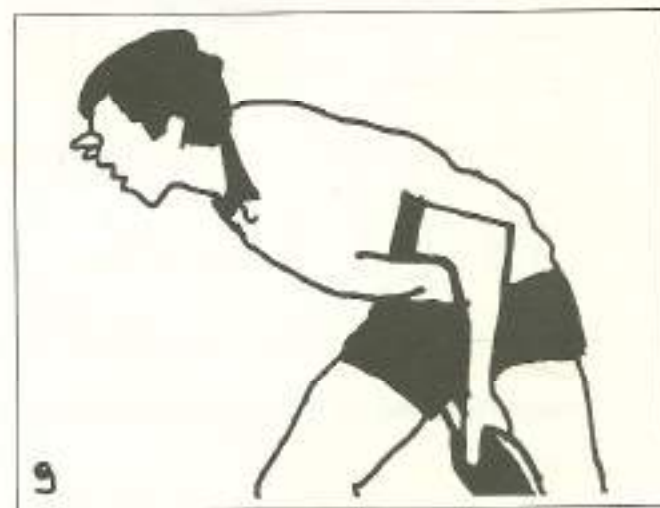
JAN OVE WALDNER





ERIK LINDH

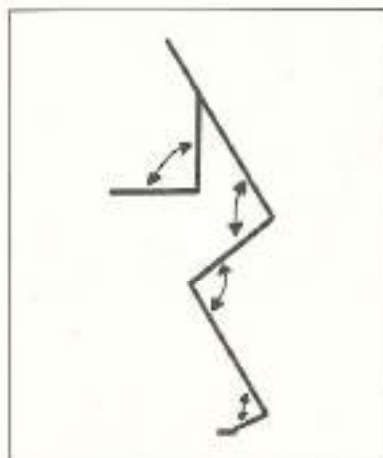




POSIZIONE BASE

(Basic ready posture - Grundstellung)

E' importante la posizione di attesa del giocatore che deve permettergli di correre in qualunque direzione nel minor tempo possibile. Le figure sottostanti indicano quale debba essere l'assetto del corpo in base ad autorevoli teorie:



La gamba sinistra si trova lievemente avanzata rispetto alla destra. Secondo Trupkovic il difensore avanzerebbe la destra. Le gambe sono distanziate tra loro di una lunghezza pari (o superiore) a quella tra le spalle. Il gomito è discostato dal fianco di circa 90 cm. (non deve essere appiccicato al busto come spesso accade).

Il braccio della racchetta è piegato (circa 90°) e il taglio della racchetta è orientato verso sinistra. Il corpo è proteso in avanti e le ginocchia piegate.

Il corpo forma i seguenti angoli: piante dei piedi - parte inferiore delle gambe parte inferiore e superiore delle gambe; parte superiore delle gambe e tronco; parte superiore ed inferiore del braccio. La foto in basso di Surbek mostra una corretta posizione base:

La posizione tenuta da giocatori noti come risulta nelle inquadrature che seguono si uniforma ai suesposti principi.



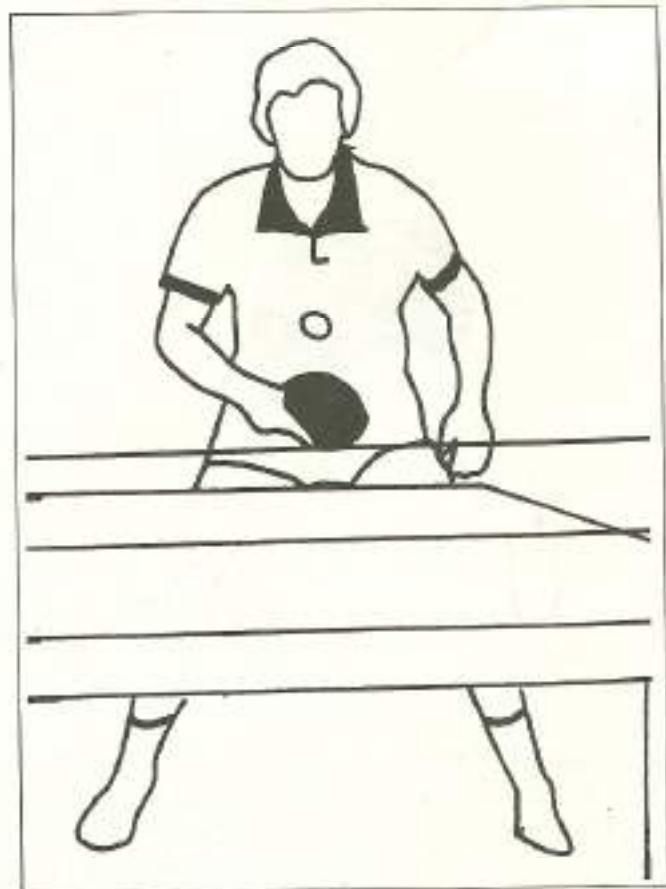
Joyner



Kucharsky



Grubba



Gergely di rovescio
 per motivi tattici molto spesso ci si predispone alla
 risposta di rovescio

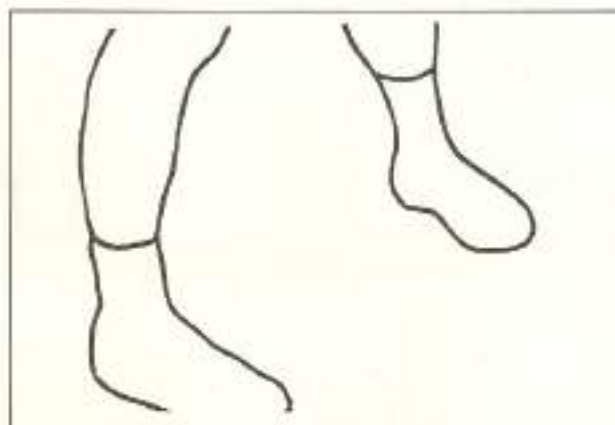
Fatto non sempre tenuto nella debita considerazione è un esatto piegamento delle gambe e una razionale distribuzione dei pesi nel senso sopra indicato. Le immagini che seguono mostrano errori molto frequenti:



peso all'indietro

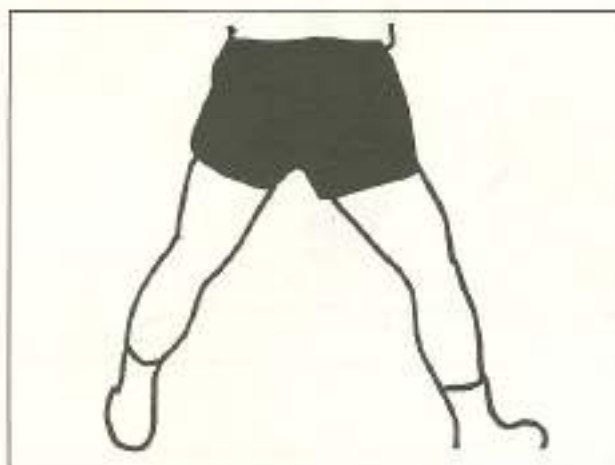


gambe rigide



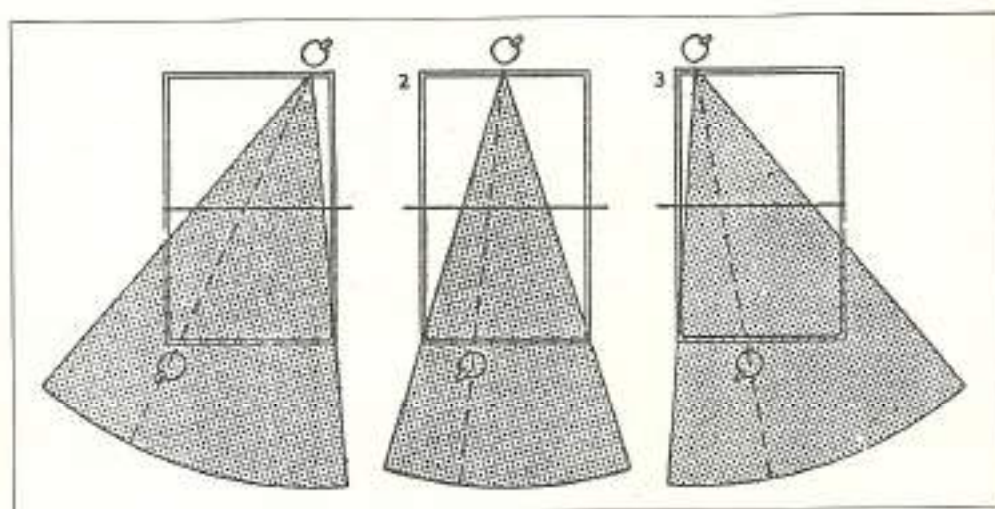
Per quanto riguarda la direzione delle punte dei piedi, le opinioni sono divergenti. Trupkovic sostiene che i piedi devono essere tra loro paralleli se non addirittura con le punte all'interno:

Sklorz concede la possibilità di tenere sia le punte parallele, sia orientate all'esterno. Secondo l'insegnamento giapponese le punte devono senz'altro essere indirizzate all'esterno. Pertanto la posizione base dovrebbe essere la seguente:



Shigeo Ito sottolinea inoltre l'importanza di ottenere un buon bilanciamento che si consegue facendo gravitare il peso del corpo sulle prime tre dita di entrambi i piedi. In questo modo è possibile mantenere la stabilità dei ginocchi.

A parte l'assetto del corpo, ciò che riveste la massima rilevanza pratica, è stabilire in quale zona si debba piazzare colui che attende il servizio. Gli attaccanti tendono a dominare un buon 70% del tavolo con il dritto, di conseguenza si dispongono di regola a sinistra della demarcazione centrale. Va precisato in primo luogo che lo spostamento a sinistra non può prescindere dalla posizione del battitore che consente una determinata gamma di angolazioni. Ebbene il ribattitore si dovrà piazzare alla sinistra della zona delle possibili angolazioni del servizio, come illustrato nel disegno che segue.



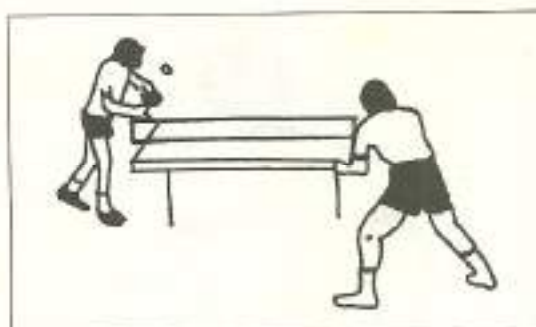
Ciò premesso, l'entità dello spostamento (pur nell'ambito della zona sopra descritta) è influenzata da diversi fattori:

- *mobilità*

Giocatori molto rapidi, specie gli asiatici, hanno l'appoggio sinistro oltre il margine sinistro del tavolo. Si osservino i disegni a lato:

- *abilità nell'apertura con il rovescio*

Alcuni giocatori evitano sistematicamente rischiosi spostamenti e utilizzano il top di rovescio per aprire eventuali palle lunghe. La loro posizione è di conseguenza più interna rispetto al tavolo. Certamente è necessario avere sviluppato una ottima tecnica del rovescio che non deve essere troppo inferiore al dritto quanto a sicurezza ed efficacia. Prima è stata mostrata la posizione di Gerfely (che indolge di rovescio) ora si veda anche quella di Stipanovic.



- *Motivi tattici*

Anche se un giocatore riesce a spostarsi con il dritto sul rovescio con relativa sicurezza, il successivo sviluppo dell'azione può non essergli favorevole. Non di rado avviene anche che l'avversario replichi bene all'apertura di dritto in spostamento e costringe a rincorse affannose sul lato opposto. In tali casi una maggiore prudenza si impone. Una posizione più centrale è anche consigliabile quando l'andamento tattico del gioco costringe al controllo dell'avversario.

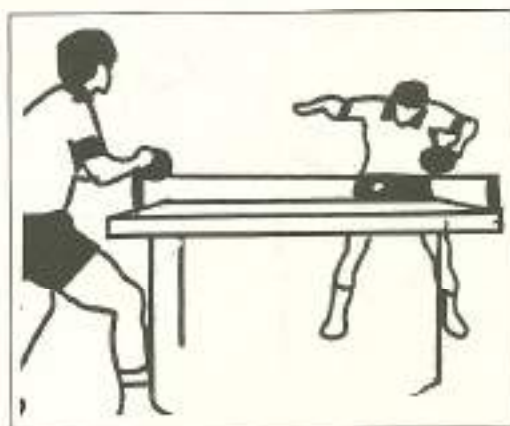
- *L'impugnatura*

È noto che i pen-holders ricercano a tutti i costi lo spostamento in dritto, il che è favorito dal movimento del dritto più raccolto in virtù della loro tipica impugnatura. Per contro l'impugnatura a penna rende arduo l'impiego del top di rovescio, di conseguenza lo spostamento in dritto

col rovescio è l'unica soluzione per prendere l'iniziativa.

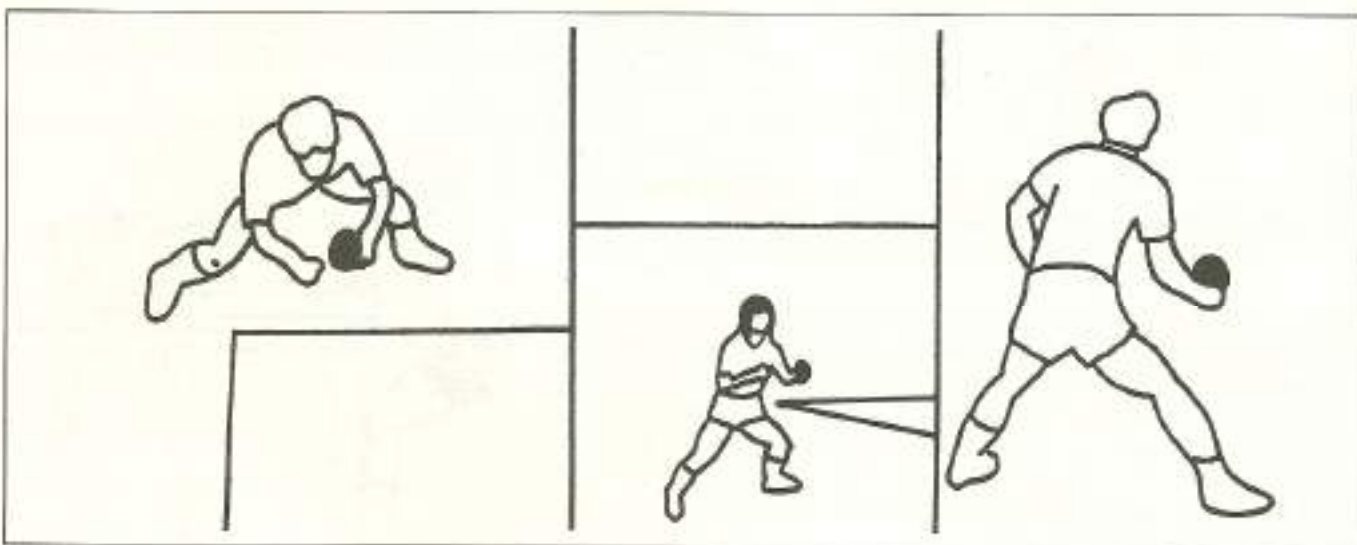
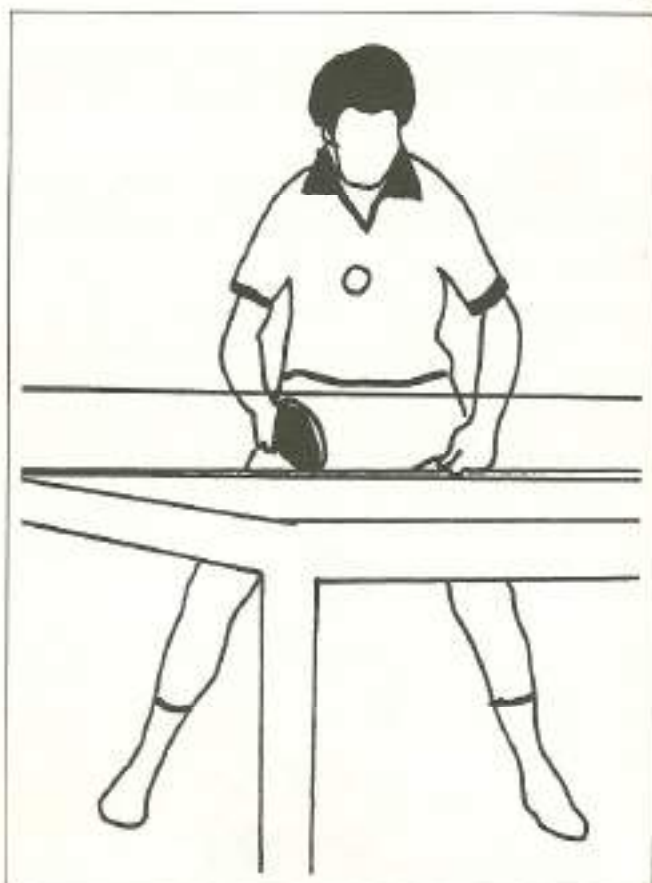
A lato una tipica risposta di un giocatore con presa a penna.

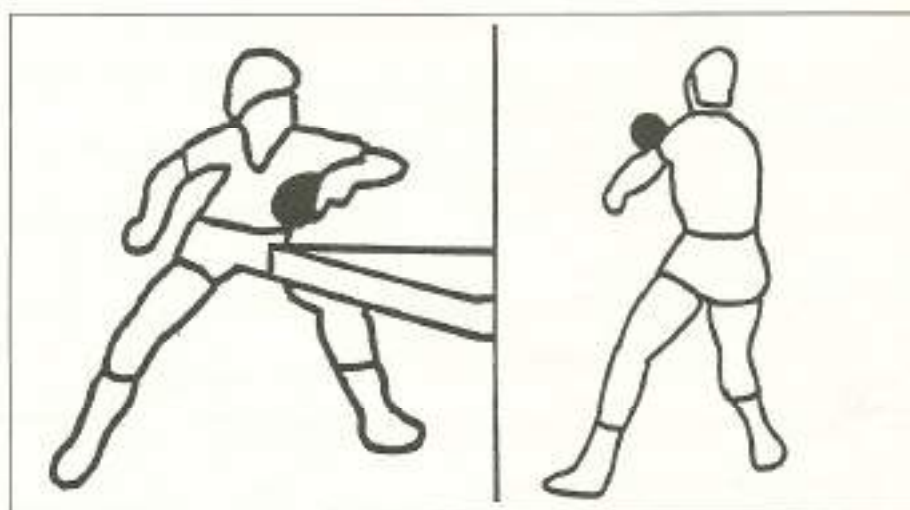
Per quanto mi riguarda, sono poco propenso agli spostamenti di dritto sul rovescio per rispondere ai servizi. Preferisco fare perennemente al massimo il top di rovescio. Condivido in pieno l'opinione della Hammersley: «There is no need for a player with the Western style of grip to adopt a position of receive so far over the left of the angle of play» (non c'è alcun bisogno per un giocatore dall'impugnatura europea di adottare una posizione di ricezione così lontana dalla sinistra dell'angolo di gioco).



GLI SPOSTAMENTI

I manuali sostengono che la distanza tra le gambe debba essere pari a quella che vi è tra le spalle. Invece la maggior parte dei giocatori supera questo limite di ampiezza come è dato vedere dalle immagini che seguono:





La cosa è comprensibile: infatti l'esigenza di avere una solida base di appoggio e la facilità di partire dal basso nell'esecuzione del top, che è il colpo più frequente in attacco, giustificano una qualche difficoltà di movimento. Pertanto è necessario tenere conto realisticamente di una posizione base siffatta, quale punto di partenza per qualsiasi spostamento.

Gli spostamenti brevi

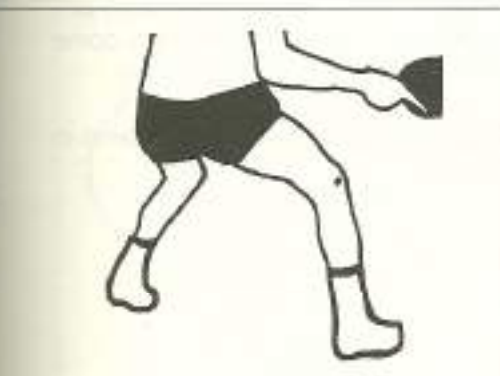
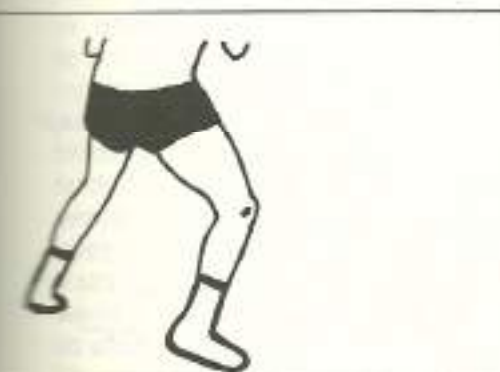
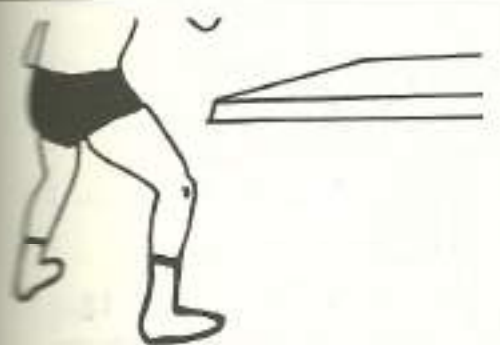
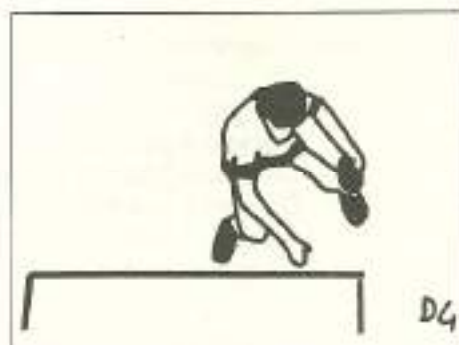
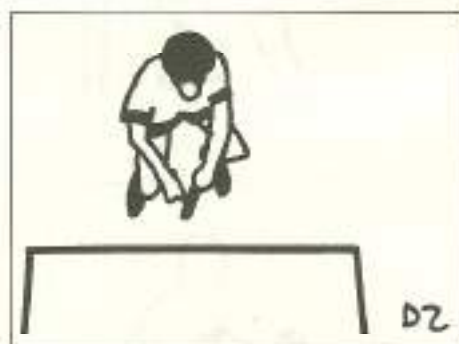
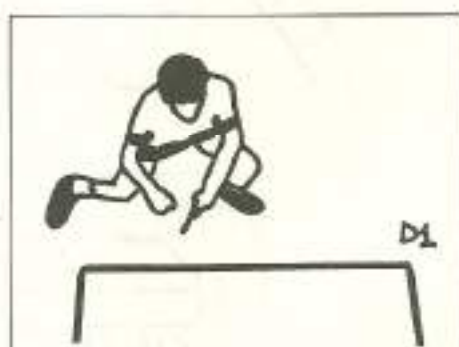
Gli spostamenti vengono distinti dalla bibliografia più accreditata in lunghi e brevi. Per brevi si intendono i movimenti eseguiti per raggiungere le palle provenienti nelle vicinanze del corpo e comunque ad una distanza non superiore alla massima apertura di un passo. I sistemi consigliati sono i seguenti:

1) Passo laterale

Vi sono due tipi di passi laterali. Il primo consiste nel muovere lateralmente verso la palla il piede più vicino a questa: cioè a destra con il destro e a sinistra con il sinistro. L'altro piede viene trascinato nella stessa direzione. Il secondo metodo consiste nel muovere per primo il piede più lontano alla palla, accostandolo a quell'altro e portando poi quest'ultimo in laterale verso il punto desiderato come illustrato in basso.

2) Saltelli laterali

Nella sequenza a lato vediamo un sistema di spostamento molto diffuso. Il giocatore si sposta in laterale spingendo contemporaneamente su entrambi i piedi. Le gambe mantengono pressapoco la stessa distanza tra di loro durante tutto lo spostamento.

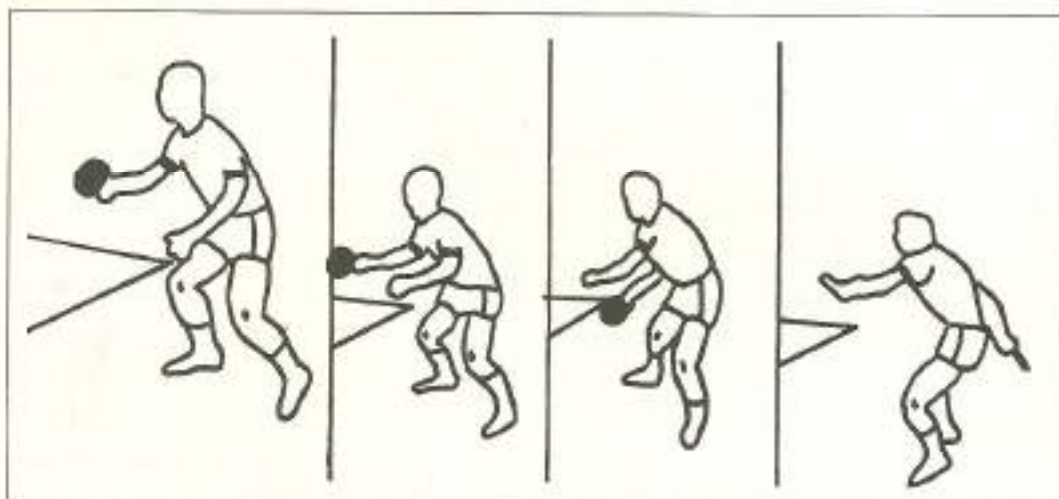
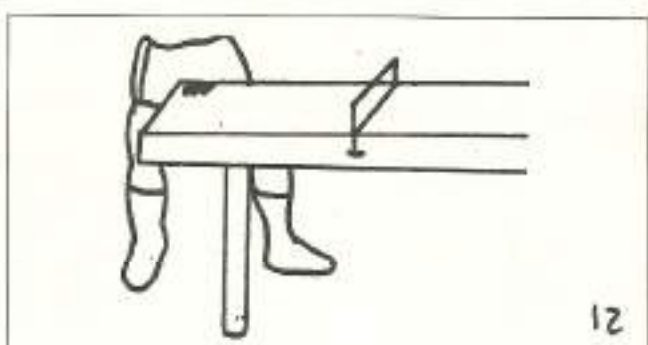
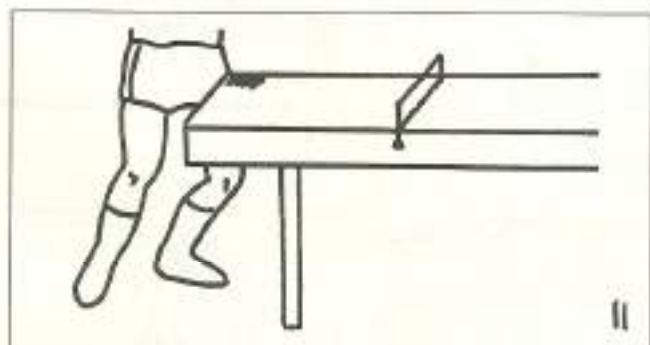
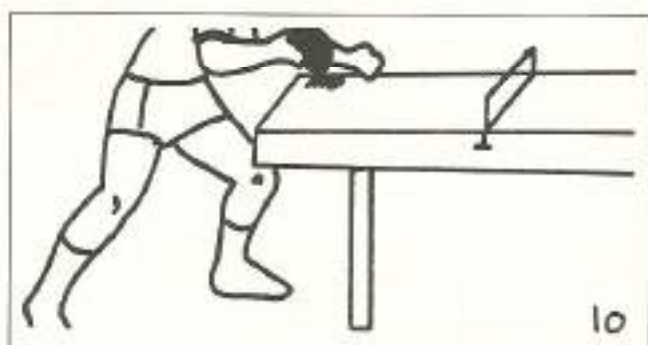
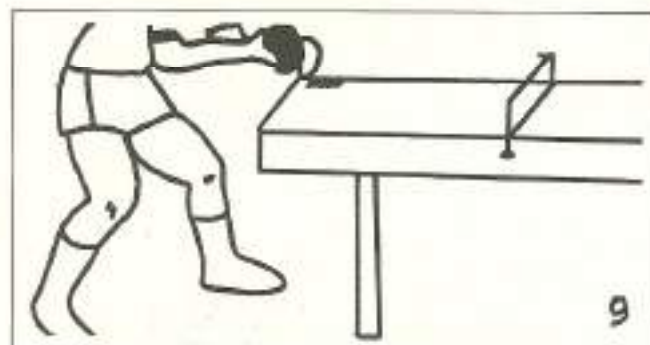


LO SPOSTAMENTO DI DRITTO SUL ROVESCIO

Tra i movimenti brevi particolare importanza rivestono gli spostamenti di dritto sul rovescio. Il sistema preferibile è quello dei tre passi di Itoh (three step footwork):

- passo con il piede sinistro a sinistra in avanti ed in laterale; l'avanzamento è tanto più pronunciato quanto più è corta la palla;
- avvicinamento del destro al sinistro; trattasi di movimento in laterale con possibile avanzamento sulle pal-
le corte;
- ulteriore passo in avanti con il sinistro.

Il tipo di spostamento suddetto lo possiamo comprendere meglio nei disegni in basso:



Personalmente ritengo che le prime due fasi siano essenziali, mentre la terza, cioè il passo ulteriore di sinistro, potrebbe essere non necessaria. Infatti potrebbe essere già stata raggiunta la posizione ottimale (specie se la palla da colpire è lunga). Allora il movimento potrebbe esaurirsi come illustrato a lato.

Lo spostamento di dritto sul rovescio avviene di solito per portare il top oppure lo smash. Osserviamo in basso le belle immagini di Kohno che effettua uno smash dopo un servizio lungo:

Nei disegni 1-2 Kohno ha ultimato il servizio.

Disegno 3 si muove la sinistra.

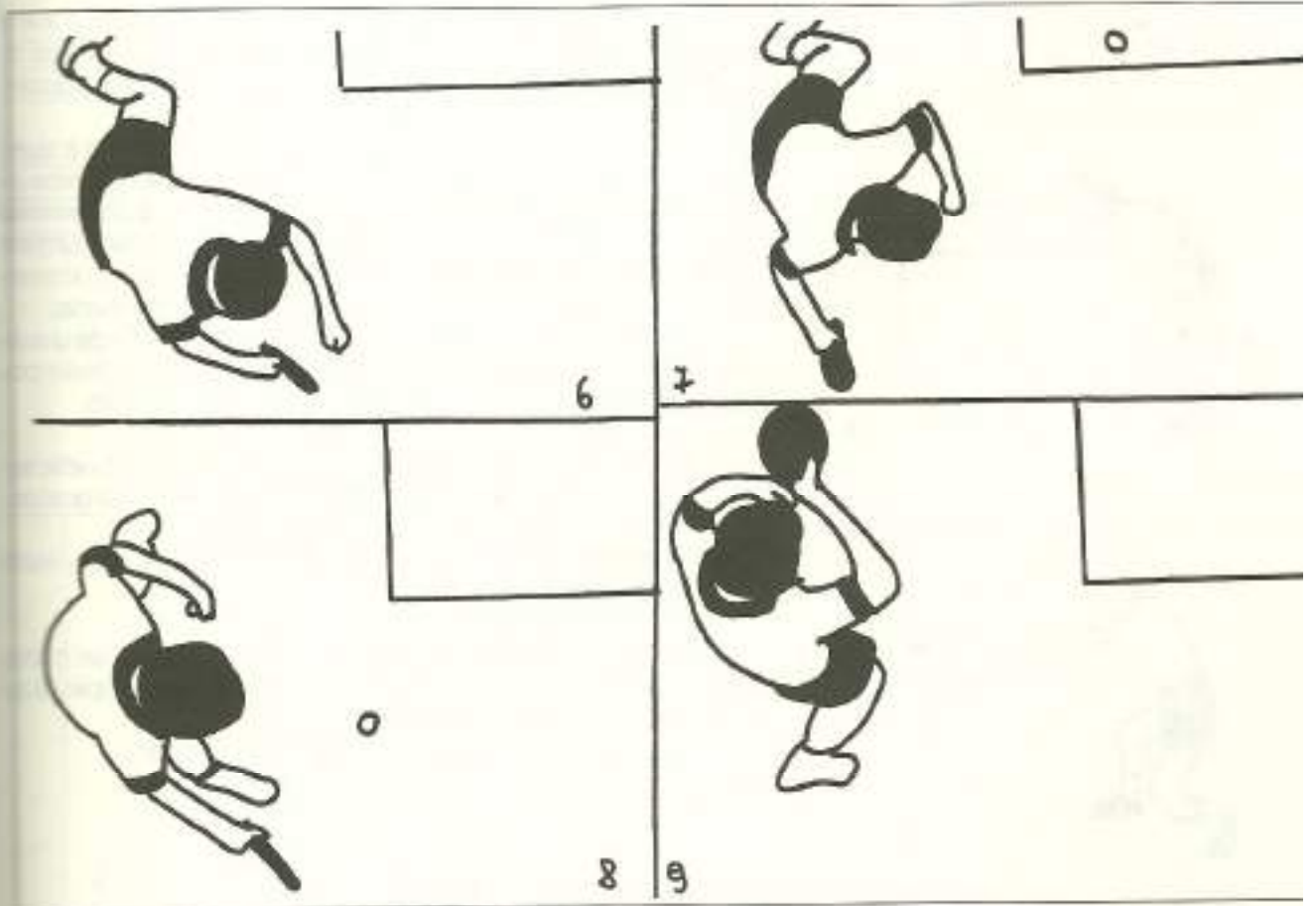
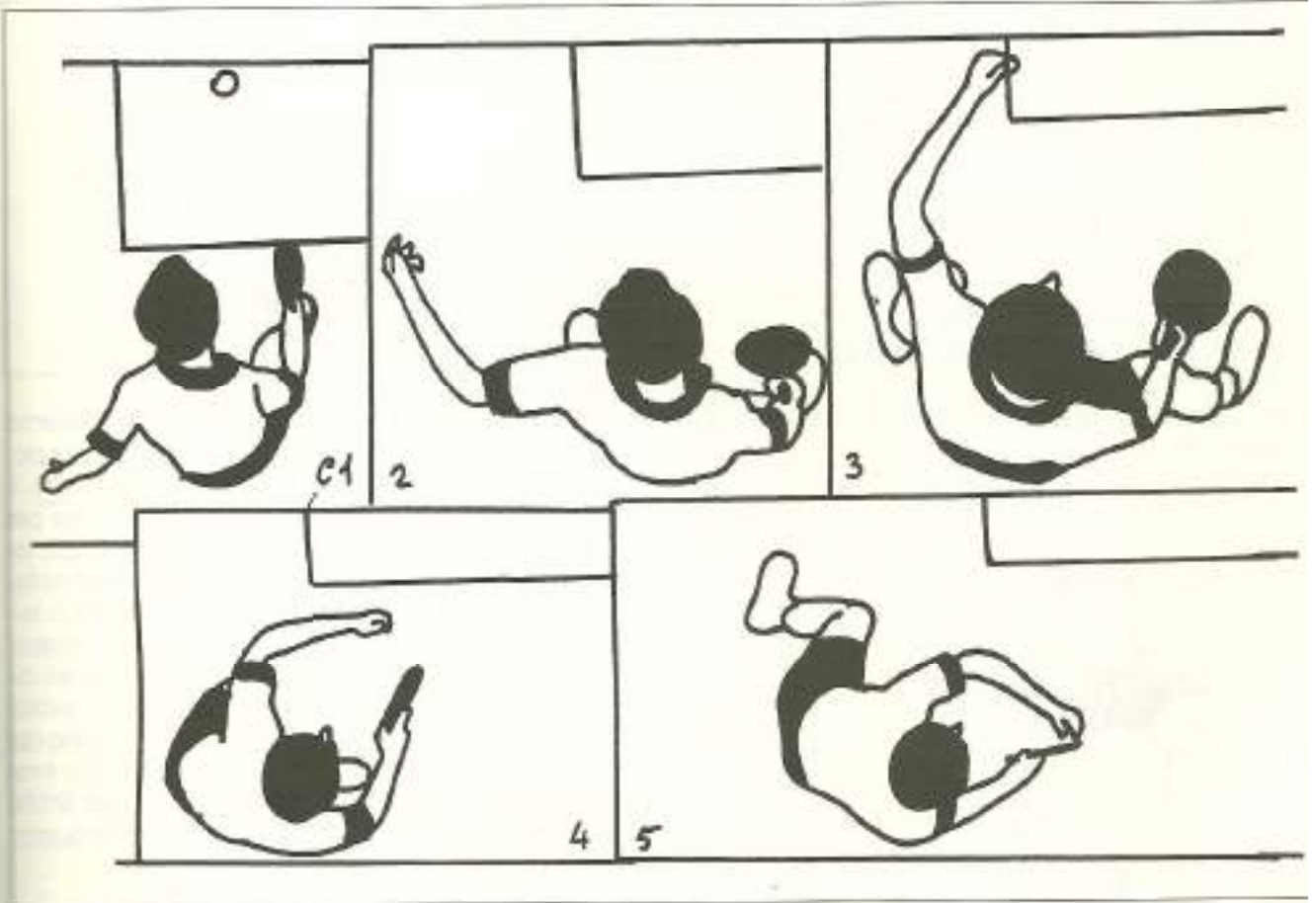
Disegno 4 avvicinamento della destra.

Disegno 5 passo di sinistro.

Disegno 6 movimento in dietro del braccio.

Disegno 7 braccio libero verso l'avversario.

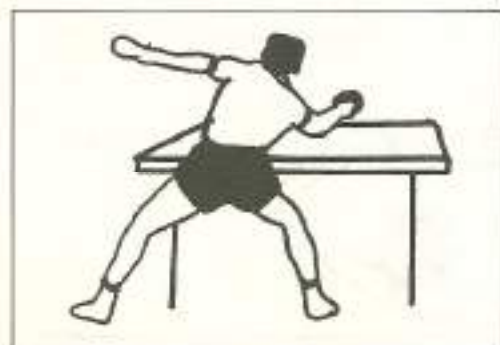
Disegni 8-9 esecuzione dello smash con avanzamento ulteriore di sinistra.



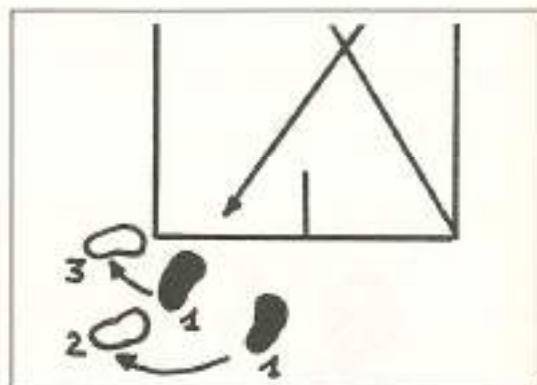
Per dovere d'informazione, si avverte che il Trupkovic sostiene che per spostarsi dalla posizione base alla zona sinistra per l'attacco di dritto (pivot), bisogna iniziare con il piede destro e poi muovere il sinistro come rappresentato nello schema a lato. Personalmente sono favorevole al sistema precedente che mi sembra più spontaneo.

Movimento avanti e dietro

In generale si può tranquillamente affermare che per avvicinarsi, occorre avanzare il piede più vicino al tavolo: cioè per portare il rovescio il destro e per attaccare di dritto, il sinistro. La gamba rimasta arretrata viene trascinata in avanti. Problemi nascono per le palle corte da colpire con il flip o il taglio. In sede di esposizione della tecnica di questi colpi, sarà meglio esaminato il problema degli spostamenti necessari. Per ora possiamo anticipare che la tendenza moderna è per l'avvicinamento del piede destro sulle palle corte provenienti sulla destra del tavolo e sulle altre palle (al centro tavolo o sul rovescio) si preferisce portare in avanti la gamba sinistra.

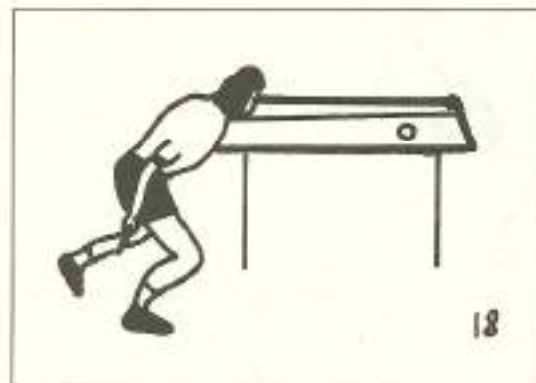


Il Trupkovic sostiene la tesi dell'avanzamento della gamba sinistra per le palle corte sul dritto. Tuttavia il vantaggio di una posizione più favorevole per un eventuale attacco di dritto sulla risposta al proprio taglio corto non compensa la difficoltà di opporsi ad un attacco avversario sul proprio rovescio. Del resto la quasi totalità dei giocatori risponde ad una palla corta avanzando il piede destro come nel disegno sopra. Per quanto attiene invece all'allontanamento dal tavolo, la regola è che debba essere portato indietro il piede più lontano dal tavolo, con trascinamento dell'altro e cioè: il sinistro per portare il rovescio ed il destro per attaccare di dritto. Quanto detto vale anche per gli spostamenti brevi obliqui, che sono in pratica assai frequenti, nella pratica di gioco.



SPOSTAMENTI LUNGHI

La necessità di percorrere una distanza ampia in breve tempo sorge anzitutto dopo il pivot e dopo avere portato il dritto di attacco su una palla molto angolata alla destra del tavolo. L'esigenza di ampi spostamenti riguarda inoltre in generale coloro che giocano nella media distanza.



Secondo le fonti più autorevoli il sistema preferibile è quello del passo incrociato, che consiste nel fare passare la gamba sinistra davanti a quella destra e seguente passo di assestamento con l'altra gamba nella stessa direzione. Questo per raggiungere l'angolo destro, mentre per il ritorno alla posizione base, ci si muoverà all'inverso. Le immagini chiariranno meglio il movimento.

Avverto che si tratta di uno spostamento imposto da una situazione critica e che porta il giocatore in una posizione finale poco favorevole in quanto troppo obliqua rispetto al tavolo.

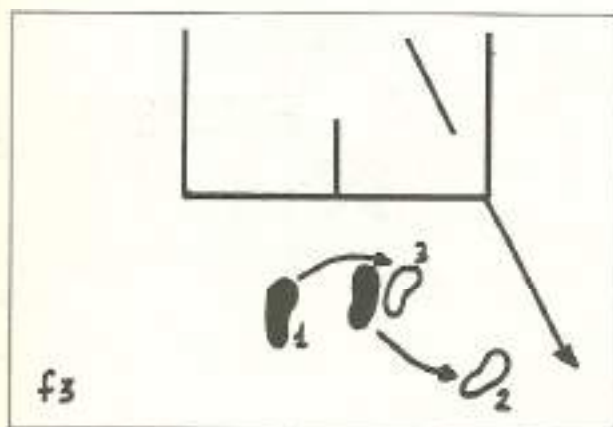
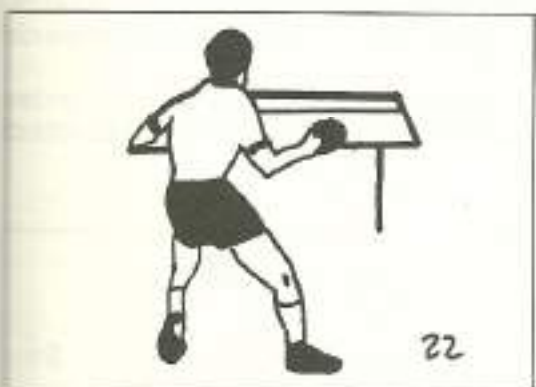
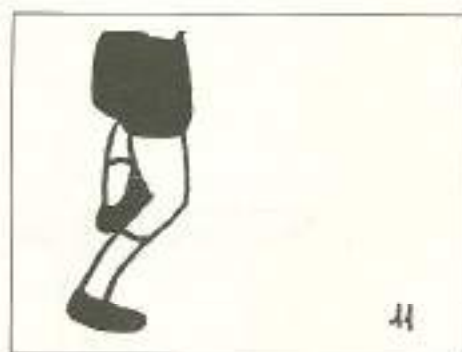
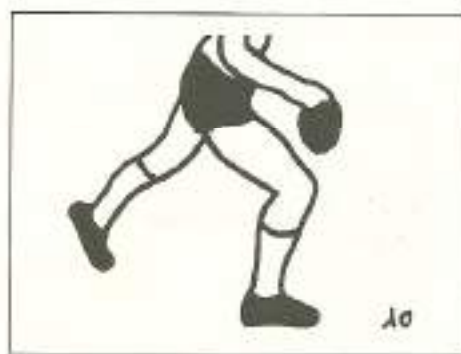
Di regola il movimento del braccio, come vedete nelle sequenze fotografiche, ha luogo durante lo spostamento. La qual cosa è giustificato dal poco tempo a disposizione.

Si verifica una certa difficoltà ad incrociare il colpo. Molti giocatori ricorrono a side-spin.

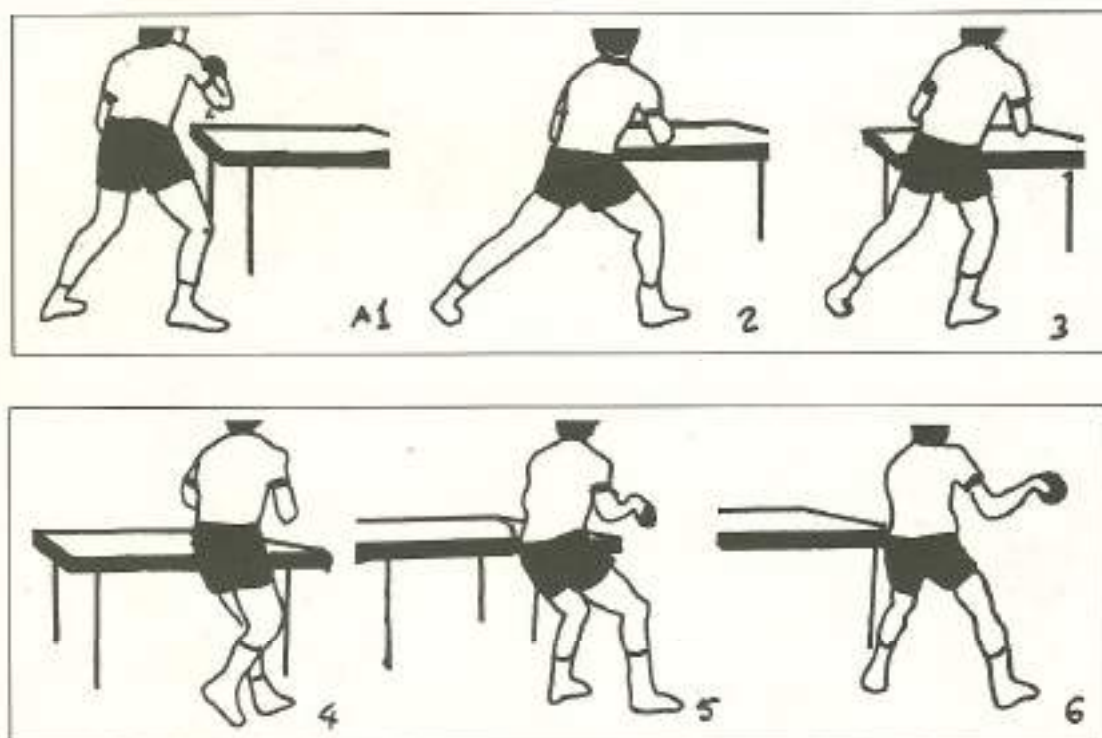


Se lo spostamento è più grande sarà necessario un primo passo intermedio di destro al quale succede uno più ampio di sinistro, con ultimo aggiustamento di destro.

Lo schema evidenzia lo spostamento necessario.

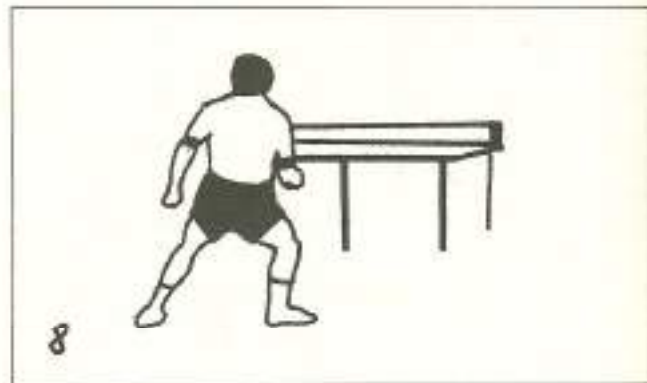


Si osservi anche la sequenza sottostante.



In considerazione della complessità del movimento di cui sopra, ritengo preferibile farvi ricorso solo in casi estremi. Per quanto è possibile anche a costo di allungare molto il primo passo di sinistro è meglio l'ipotesi dei due passi vista in precedenza.

Lo spostamento ampio laterale è identico per il difensore come per l'attaccante. Ciò vale sia per andare sull'estremità laterale destra, sia per il ritorno sull'angolo opposto. Ovvio che in tale caso la palla viene colpita di rovescio. Le sequenze di cui sotto mostrano il ritorno di un difensore:

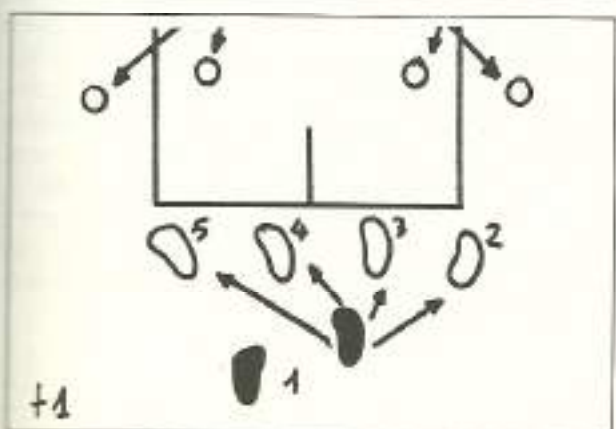
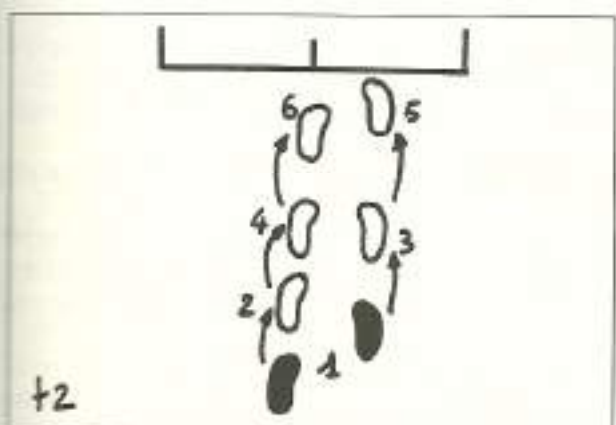
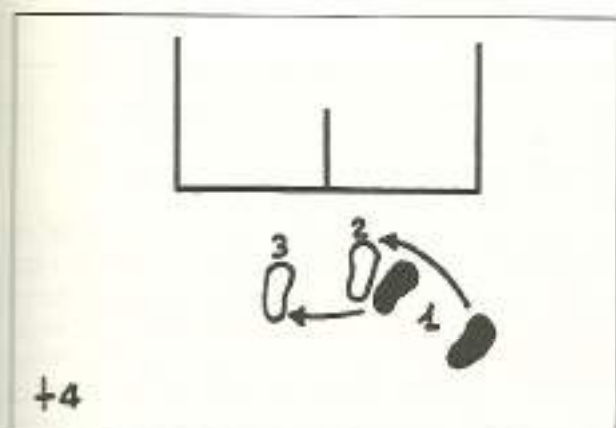


Spostamenti del difensore (Trupkovic)

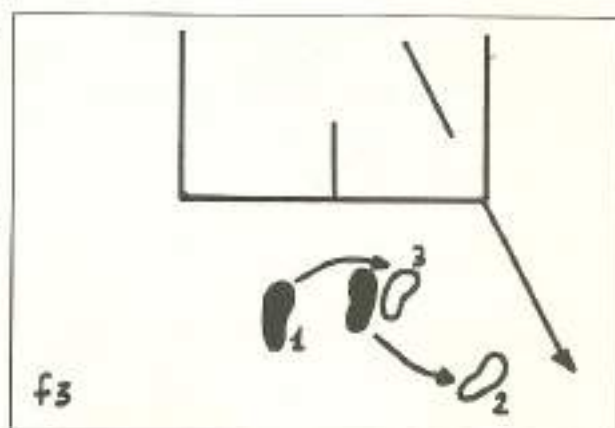
Un pochino più macchinoso il sistema di spostamenti elaborato dal Trupkovic.

Vediamolo:

Lo schema a lato riproduce lo spostamento per raggiungere il dritto lontano. Il piede destro si muove lateralmente in dietro poi ha luogo un passo col piede sinistro.



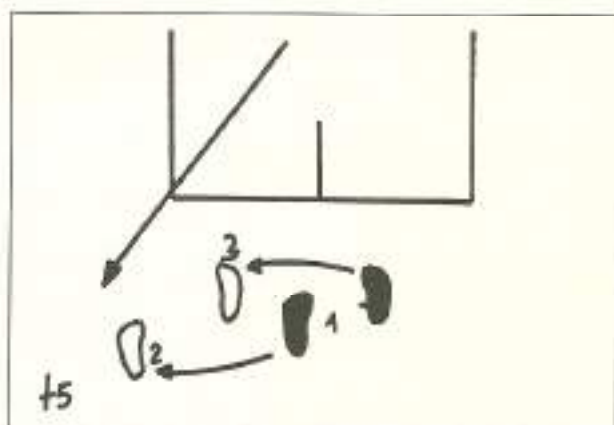
Per andare sul rovescio dalla posizione base, si muove il piede sinistro lateralmente in dietro poi il destro come nel disegno.



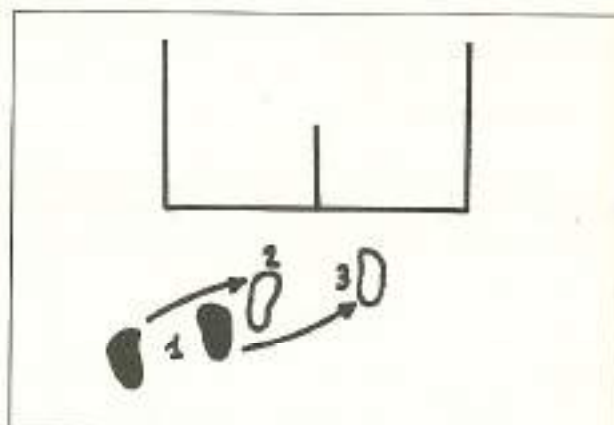
Per il ritorno alla posizione base si muove prima il destro verso il centro del tavolo, poi il sinistro in modo da ricomporre la posizione fondamentale.

Per ritornare sul tavolo (per esempio di uno stop) oltre che di corsa (come comunemente avviene) c'è un sistema di passetti simile a quello della scherma. Come si vede nel disegno accanto, il giocatore avanza la sinistra fino a portarla in linea con la destra (che all'inizio era in posizione avanzata secondo lo schema abituale del difensore). Quindi si porta nuovamente avanti la destra e di nuovo viene allineata la sinistra, e così via.

Per raggiungere le palle corte ovunque rimbalzino, il difensore porta avanti la destra.



Per tornare alla posizione base dopo lo spostamento sul rovescio, occorre, prima muovere il sinistro verso il centro, poi il piede destro in modo da riformare la posizione base.



L'OPINIONE DELL'AUTORE

Vi è un problema preliminare da risolvere: se nel tennistavolo si possa individuare uno o più sistemi determinati di passi, oppure si debba fare affidamento sull'istinto dei giocatori, la soluzione non è affatto scontata come potrebbe sembrare, perché sono in molti a sostenere che i giocatori hanno ciascuno il proprio innato sistema di passi. Personalmente sono dell'avviso che indipendentemente da stili e inclinazioni, certi spostamenti ricorrono in tutti i sistemi di gioco. Per esempio anche chi ha un forte top di rovescio si sposta in pivot, anche un top spinner da mezza distanza si trova ad operare da vicino, così anche un giocatore d'anticipo ha il problema di muoversi razionalmente dalla mezza distanza. Ora, se tutti hanno il medesimo problema di percorrere le stesse distanze, mi sembra logico che dividere tali distanze nel minor numero di passi (compatibilmente con l'esigenza di ricostituire la situazione di equilibrio necessario per il colpo prescelto) comporti un risparmio di tempo e quindi una maggiore velocità. Dopo questa premessa, vorrei esprimere il mio pensiero in merito ai sistemi di spostamento che sono stati esaminati. Per le brevi distanze il movimento con entrambi i piedi mi sembra il più rapido e forse il più moderno.

Se lo spostamento è più ampio, preferisco fare allargare in laterale con decisione la gamba più vicina alla palla con conseguente trascinarsi dell'altra.

Questo spostamento, oltre ad essere facile da assimilare è particolarmente vantaggioso per il top, perché consente una rapida presa di profondità. Questi due tipi di movimento, combinati tra loro, possono costituire il sistema normale di spostamento lungo il tavolo. Quanto alle lunghe distanze, il passo incrociato, piaccia o no (ma a chi piace?) rappresenta una scelta obbligata dopo il pivot.

Tuttavia se lo spostamento sul dritto è avvenuto per portare un top di preparazione, c'è il tempo di recuperare nei modi consueti. Però dopo un tentativo di finish la cosa più logica è rientrare velocemente con passo incrociato sul tavolo sempre ed in ogni caso, perché se solo vi fosse una esitazione, un eventuale rimando sull'estremità destra sarebbe vincente. Dei due sistemi di passo incrociato, preferisco, quello che vede muovere subito il piede sinistro. Del resto anche i cinesi sono dell'avviso che l'avvicinamento preliminare di destro rappresenta una inutile perdita di tempo. Quanto al rientro veloce dopo lo spostamento che abbiamo testé esaminato, l'impiego del passo incrociato non è agevole, perché spesso la gamba sinistra si trova avanzata e fa da ostacolo. In considerazione anche del fatto che il colpo che può essere effettuato di ritorno dallo spostamento sull'estremo diritto, è il rovescio (notoriamente più corto), forse la soluzione migliore è rappresentata dal passo laterale. Per concludere questa lunga dissertazione sugli spostamenti, dirò che è necessario lo studio dei passi e l'insegnamento precoce, parallelamente alla spiegazione della tecnica gestuale dei singoli colpi. Ritengo che gran parte dei c.d. personalismi, sono dovuti all'improvvisazione conseguente alla mancanza di insegnamento. Gli spostamenti devono essere logici, logica vuol dire risparmio di tempo, vuol dire velocità.

I COLPI FONDAMENTALI

Il taglio

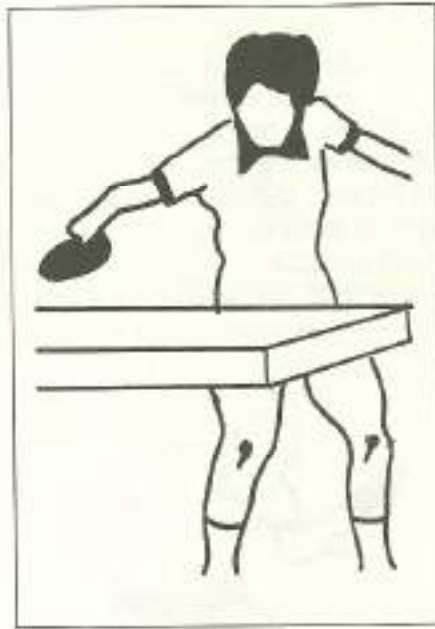
Secondo alcuni (Douglas, Gomotzkof) il taglio non avrebbe utilità rilevante per un attaccante, secondo altri invece sarebbe un elemento essenziale del gioco sia per gli attaccanti che per i difensori (Trupkovic). Per Sklorz è addirittura la palla fondamentale del tennistavolo.

Secondo il mio parere, è necessario sapere dare il massimo effetto perché è un vantaggio troppo grande per un giocatore lavorare le palle corte con il taglio. Si evitano le aperture e i flip hanno meno successo se il taglio è pesante. E' un dato di fatto che un buon gioco corto di cui il taglio è il presupposto essenziale costituisce la premessa per la propria apertura. Certo una volta era necessario avere una notevole regolarità, mentre ora nel gioco moderno è soprattutto importante imprimere la massima rotazione possibile a quelle poche palle che non possono essere attaccate. E' una tendenza comune a tanti di affermare che nel tennistavolo esistono colpi che non servono (tra i quali è naturalmente citato il taglio). Inesattezza più grande non può esser detta, la realtà è che ci sono colpi che ricorrono meno di altri ma ciò non significa che non servano. Quante volte è dato di vedere giocatori in difficoltà salvarsi grazie alla perfetta esecuzione di un taglio da lontano!

Esamineremo ora dal punto di vista tecnico l'esecuzione delle varie forme di taglio: taglio di rovescio e di dritto da vicino al tavolo e da lontano.

Comunque effettuato il taglio ha per funzione primaria quella di fermare la palla e ciò avviene colpendola nel polo inferiore e facendola scorrere lungo la racchetta aperta.

Taglio di rovescio



La gamba destra è situata leggermente in avanti rispetto a quella sinistra.

Il peso del corpo è sensibilmente ripartito sulle due gambe.

La spalla destra è portata in avanti, di conseguenza il tronco è leggermente obliquo rispetto alla linea di fondo.

Il gomito si trova circa 20/30 cm. avanti al corpo in linea con il fianco destro.

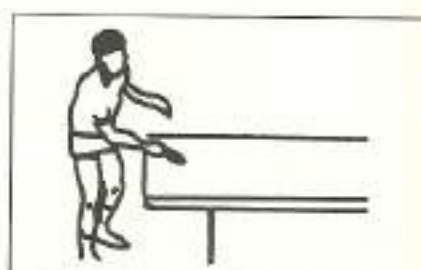
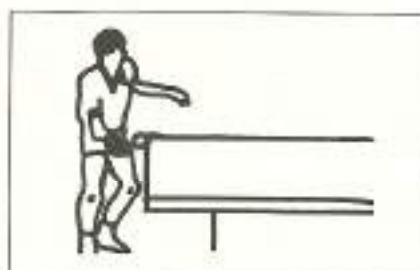
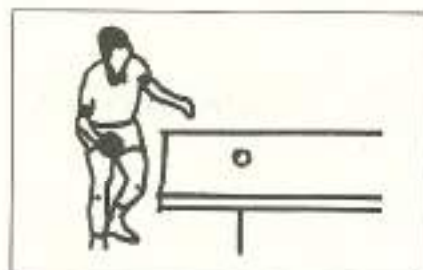
La racchetta si trova ad una altezza leggermente superiore a quella del gomito.

La parte superiore ed inferiore del braccio formano un angolo acuto.

Il movimento avviene facendo ruotare in avanti l'avambraccio.

L'avambraccio ruota attorno al gomito che deve essere posto a circa 20/30 cm. davanti al fianco destro;
la posizione di partenza della racchetta si trova di fronte al fianco sinistro.
Al termine del movimento il braccio è quasi disteso in direzione della rete.
la traiettoria dell'intero movimento è variamente inclinata verso il basso.

Il taglio di dritto



La gamba sinistra è leggermente avanti rispetto alla destra.

La spalla sinistra ruota in avanti, al punto che l'asse formato dalle due spalle guardi verso il margine sinistro della rete.

Il gomito si trova circa 20/30 cm. davanti al fianco destro.

La racchetta è aperta ed è leggermente più alta del gomito.

Il movimento avviene ruotando l'avambraccio in avanti con accompagnamento del tronco.

Per tutto il resto si rinvia a quanto detto a proposito del taglio di rovescio.

Un problema particolare del taglio di dritto è costituito dalle palle corte.

È necessario l'impiego del polso perché non è possibile portare bene in avanti il gomito, cosicché l'escursione dell'avambraccio è necessariamente limitata.

IL TAGLIO DA LONTANO

Il movimento ripete essenzialmente le caratteristiche del taglio normale con le seguenti particolarità:

- posizione laterale più accentuata;
- la racchetta è portata all'altezza della spalla;
- il peso del corpo passa dalla gamba arretrata a quella avanti in maniera sensibile.

Durante l'esecuzione del colpo il corpo collabora con un accentuato abbassamento.

La palla viene colpita in fase discendente. Prima del contatto palla racchetta è necessaria una brusca accelerazione. Al termine del movimento la racchetta si trova al di sotto del tavolo. Bisogna sempre tenere presente, che per evitare che la palla si alzi, bisogna aumentare da una parte la velocità del colpo e dall'altra indirizzare verso il basso in modo più accentuato la traiettoria con angolazioni vicine ai 90° in caso di top molto carichi. Il taglio da lontano è il mezzo tecnico preferito dal difensore per rispondere ai top spin. Pochi attaccanti sanno eseguire correttamente questo colpo, tuttavia, siccome in determinate circostanze può essere utile un buon taglio da lontano, non sarà tempo perso approfondirne l'esecuzione.





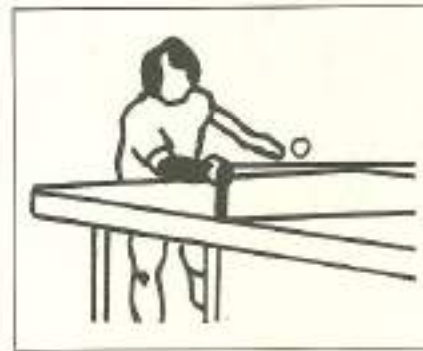
La risposta di taglio al Servizio corto

Il taglio, come si è già accennato, trova la sua principale utilizzazione nel gioco corto in generale ed in particolare nella risposta ai servizi che non escono dal tavolo. La risposta al servizio corto è una fase molto delicata del gioco, che impone l'assunzione di rischi, pur di non subire l'iniziativa dell'avversario. Infatti delle risposte lunghe sarebbero aggredite con i top di dritto o di rovescio mentre i nervi corti ma con poco effetto, sono esposti ai flicks, la cui esecuzione fa parte del bagaglio tecnico di tutti i giocatori di un certo livello. Proprio per evitare l'attacco sulla terza palla, si rende necessario che la risposta al servizio sia ben tagliata, ben piazzata e rapida per costringere l'avversario a muoversi per trovare la posizione buona per l'allungo. In TT Report Berczik esamina a fondo la tecnica delle risposte al servizio. L'ex allenatore della squadra ungherese distingue anzitutto tra taglio corto di dritto e di rovescio, poi tra movimento ampio (wide swing) e corto (short and sharp swing).

Taglio anticipato di dritto in lungo linea

Con il taglio di dritto vengono trattati i servizi corti che ricadono nella metà campo destra.

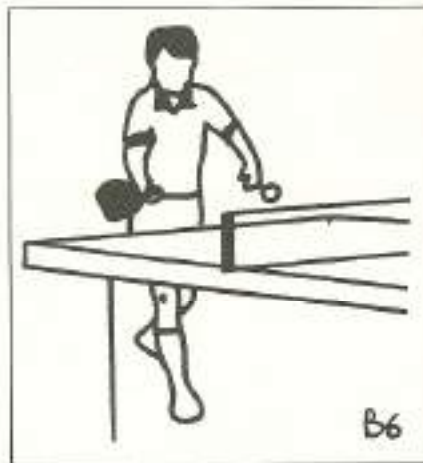
Spostamenti di dritto nella zona del rovescio solo per tagliare non vengono neppure presi in considerazione dall'autore in quanto probabilmente ritenuti (giustamente) poco convenienti.



Tuttavia, qualora si desiderasse colpire una palla sulla sinistra del tavolo, si dovrebbe avanzare la gamba sinistra e non la destra, come previsto nella descrizione del taglio corto di dritto. La tecnica per l'effettuazione del colpo in esame prevede per prima cosa l'avanzamento verso il tavolo della posizione base. Si porta la gamba destra obliquamente in avanti fino a posizionarla sotto il tavolo. Il piede sinistro viene anch'esso trascinato in avanti in direzione dell'altro. Naturalmente il peso del corpo gravita sul piede destro ed il tallone sinistro è leggermente sollevato dal suolo. Il busto è piegato in avanti verso il punto di ribalzo del servizio. L'apertura della racchetta è di circa 160/170 gradi ed il polso è aperto così da potere indirizzare il colpo in lungo linea. Il movimento è principalmente di avambraccio ma una moderata collaborazione del polso è utile per la velocizzazione del colpo. La palla viene colpita in fase ascendente o non più tardi del culmine del rimbalzo con un deciso movimento della racchetta che si protrae per una lunghezza di soli 20/25 cm. L'azione si conclude nel momento in cui la racchetta giunge di poco al di sopra della superficie del tavolo. Si tenga presente che la traiettoria descritta dalla racchetta è abbastanza orizzontale. Dopo il colpo occorre ritornare alla posizione base con la massima celerità.

Taglio in lungolinea con movimento ampio

Il taglio corto anticipato è indubbiamente quello più redditizio ma anche quello più difficile. Qualora siano stati commessi in precedenza troppi errori oppure che la rotazione del servizio non sia stata individuata, può essere opportuno ricorrere ad un movimento più lungo e perciò meno forzato e più sicuro. Il movimento di gambe per l'avvicinamento è il medesimo di quello illustrato in precedenza. L'apertura della racchetta è minore, ciò significa che il taglio è meno forzato, del resto la ragione del colpo è quella di non rischiare. Il movimento è più ampio e si dà un leggero effetto laterale per facilitare la direzione «lungo linea». Pertanto la racchetta corre da destra verso il centro-tavolo e la palla viene strisciata lateralmente. Ovviamente non è neppure il caso di pensare di dirigere questo tipo di colpo sulla diagonale per la maggiore probabilità di allungare il rinvio che andrebbe a finire sul dritto dell'avversario. Nei disegni che seguono vediamo Berczik eseguire questo tipo di taglio laterale:



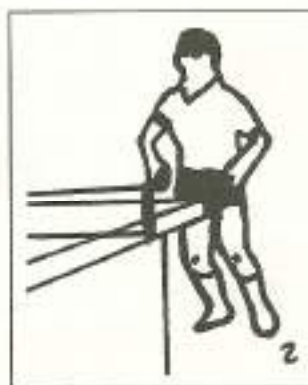
Taglio anticipato in diagonale

Come è stato detto, sul dritto dell'avversario occorre mettere tagli corti ben forzati e la tecnica del taglio anticipato è l'unica valida per incrociare il colpo. La descrizione è già stata fatta e varia soltanto la direzione. Si osservino le immagini:



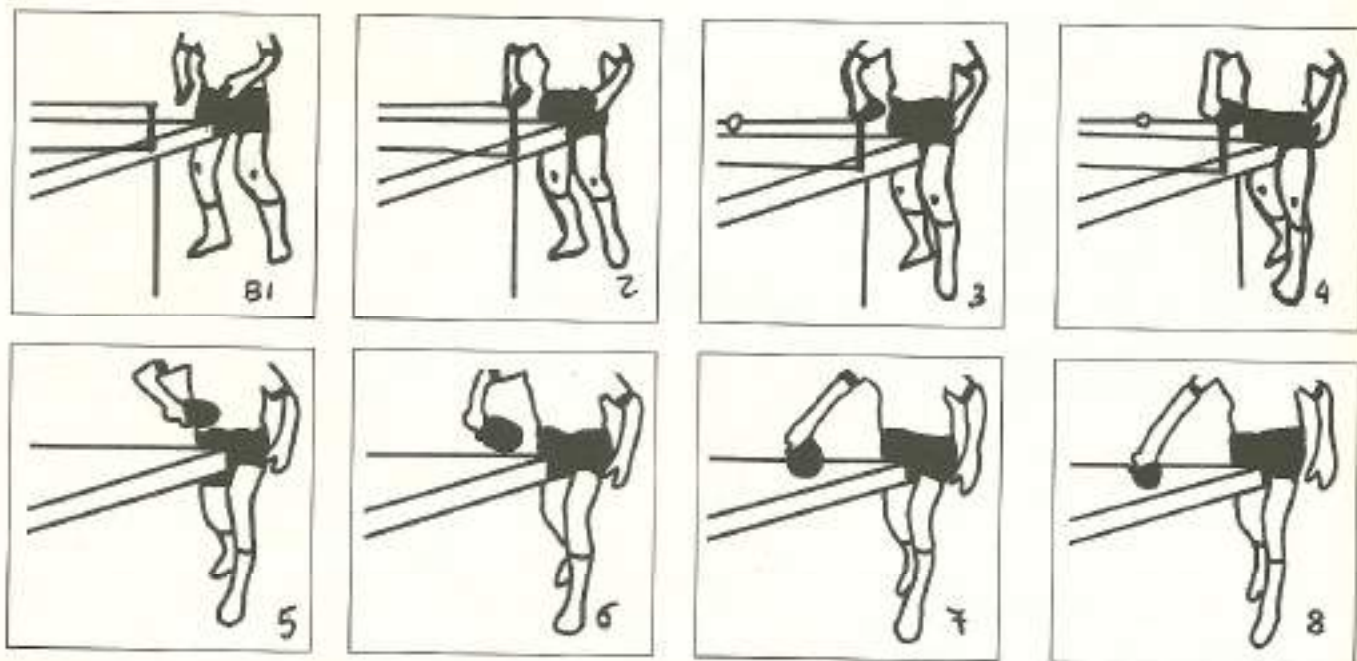
Taglio di rovescio con movimento lungo

Con il rovescio vengono trattati quei servizi che ricadono in quel 20/30 per cento dell'area di gioco in prossimità del margine sinistro del tavolo (che è più ristretta perciò della metà). L'avvicinamento avviene portando diagonalmente in avanti la gamba sinistra fino a posizionarla sotto il tavolo. Il piede destro viene anch'esso trascinato in avanti in direzione dell'altro. Il peso del corpo viene a gravitare sul piede sinistro ed il tallone destro è leggermente sollevato. Il movimento è di avambraccio e polso con la racchetta aperta a 160/170 gradi. La palla viene colpita in fase ascendente o non più tardi del culmine del rimbalzo e può essere indirizzata sia in diagonale che lungo linea. Si osservi l'esecuzione nei disegni sottostanti:



Taglio di rovescio con movimento corto

L'unica differenza rispetto al modello che abbiamo visto sopra è nel movimento che è più corto e veloce. Nei disegni che seguono si vede come il movimento viene interrotto immediatamente dopo l'impatto:



Side spin chop in lungo linea

Berczik sostiene che il taglio laterale in lungo è un colpo utile per evitare l'attacco sulla terza palla da parte del battitore. Il gioco di gamba è lo stesso di quelli visti in precedenza, cambio solo il movimento dell'avambraccio. Occorre sollevare un poco l'avambraccio mentre si piega il gomito, poi colpire la palla di striscio con movimento rapido da sinistra a destra.

Questo colpo è particolarmente efficace quando l'avversario sta per spostarsi di dritto sul proprio rovescio. In basso si vede l'esecuzione di questo colpo:



CONSIDERAZIONI FINALI

Essere forti nel gioco corto è un vantaggio grandissimo, perché permette di prendere l'iniziativa per primo. Anche se un giocatore è molto bravo nel flip il taglio corto non può essere trascurato. L'allenamento è lungo e noioso ma vale la pena di sacrificarsi per ottenere poi immancabili benefici nella partita. Un errore che a mio avviso conviene evitare è quello di appoggiare il colpo sempre nello stesso punto. La direzione deve essere sempre variata, affinché l'avversario sia costretto ad un continuo movimento che gli renderà più difficile approfittare degli errori. Inoltre raccomando che si diriga la palla verso il rovescio dell'avversario, ogni qualvolta si tema di non riuscire a mantenere corta la risposta. Meglio subire un attacco di rovescio, piuttosto che di dritto.

A PROPOSITO DI INCLINAZIONE

L'orientamento del movimento e l'analoga inclinazione della racchetta oscillano entro questi estremi:
 - racchetta quasi parallela al tavolo, con posizione di partenza, appena più alta della pallina, e movimento

pronunciatamente orizzontale. Questa posizione consente di imprimere il massimo effetto e contemporaneamente permette il rinvio delle palle tagliatissime che altrimenti andrebbero a rete. Una tale inclinazione è classica nella risposta ai servizi corti e molto tagliati.

- racchetta con inclinazione perpendicolare al tavolo ed accentuato movimento verticale dall'alto verso il basso. Questa è una posizione di poco effetto che trova l'applicazione più comune nel rinvio delle palle liftate.

I fattori che influiscono sulla maggiore o minore inclinazione verso il basso (e la conseguenziale variazione di apertura della racchetta) sono i seguenti:

- Forza impiegata nel movimento

E' intuitivo che all'aumento della velocità del movimento deve fare riscontro una minore apertura, anche se in maniera non eccessiva.

- Rotazione della palla da colpire

Quanto più è tagliata la palla, tanto più occorre indirizzare in orizzontale il movimento (per evitare di finire in rete). Al contrario si deve fare quando la palla è liftata.

- Velocità della palla

Una palla veloce, anche se tagliata, impone una maggiore chiusura di racchetta.

- Altezza

L'inclinazione della racchetta verso il basso aumenta in rapporto al maggior rimbalzo della palla.

Per quel che mi riguarda, insegno ai ragazzi a tagliare forte con movimenti molto orizzontali. Il taglio non è più il «colpo della sicurezza», cioè un movimento che si faceva per tema di sbagliare l'attacco. Attualmente un palleggio di troppo oppure inefficace equivale ad un punto perso. Pertanto è opportuno rischiare per dare all'avversario, che ci ha impedito di attaccare, una palla difficile, pesante e ben piazzata. Ecco perché mi sforzo di insegnare la massima rotazione.

CONSIDERAZIONI GENERALI

Di fatto il movimento viene spesso abbreviato o aumentando lo scatto dello avambraccio o con l'uso del polso. In particolare, come si è detto, è opportuno esercitare il movimento di polso sulle palle corte. Tuttavia è consigliabile insegnare al principiante il movimento di solo avambraccio e solo poi, dopo avere acquisito una certa pratica, inserire l'uso del polso.

I tagli dai due lati si apprendono in stretta sequenza ma per quel che mi riguarda preferisco iniziare con quello di rovescio che mi risulta di più facile apprensione.

Di solito esercito i ragazzi a tagliare palle già tagliate al fine di costringerli ad andare sotto la palla con la racchetta ben aperta. Tuttavia si può fare anche l'inverso, dando al principiante palle non tagliate.

L'allenamento sul taglio non molto gradito ai ragazzi, perciò conviene alternarlo con altri colpi; per esempio lo scambio. Il taglio, essendo forse il primo colpo impegnativo che si insegna, da spesso un valido metro di valutazione dello spirito di sacrificio, della volontà di apprendere dell'allievo. Il taglio significa la padronanza della pallina e non è possibile farne completamente a meno.

Il tempo medio di apprendimento per i più dotati è di circa due allenamenti specifici per quello che attiene alla tecnica gestuale pura. Per la sicurezza e la regolarità ci vuole di più, ma è conveniente passare ad altri colpi non appena il ragazzo sarà sicuro del movimento. E' prudente tuttavia ritornare di tanto sul colpo, perché facilmente possono insorgere vizi.

Già a partire dal taglio è indispensabile che il ragazzo assuma una posizione sbilanciata a favore del dritto, cioè deve limitare il rovescio alla parte sinistra estrema del tavolo. Già con il taglio sarà possibile esercitare un razionale movimento di gambe. In particolare bisognerà fare attenzione che il ragazzo porti avanti la gamba destra per il rovescio e la sinistra per il dritto. Bisogna inoltre insistere sul fatto che la posizione del corpo sul rovescio è più frontale che non per il dritto dove specie all'inizio è preferibile una posizione più laterale.

L'ATTACCO DI DRITTO

La dizione attacco di dritto comprende la schiacciata su palla alta, il dritto comprende la schiacciata su palle alte, il dritto su palla tagliata, su palla veloce (con più o meno rotazione in avanti) e lo scambio. Tuttavia le differenze (motivate dalle diverse circostanze del colpo) consistono:

- Quantità di forza impiegata

Massima è la velocità e la forza dello smash su palla alta, proprio per il conseguimento del fine principale che è quello della chiusura del punto. Di poco inferiore la forza del dritto d'incontro che sfrutta la maggiore ve-

locità della palla in arrivo. Minima è la forza impiegata sullo scambio che è un colpo di regolarità.

- Ampiezza di movimento

L'escursione del colpo va da un massimo sulle palle alte ad un minimo sulle palle veloci. La schiacciata su pallonetto richiede un ampio movimento di tutto il braccio, mentre quella su palla veloce o tagliata (non molto alta) ha il suo asse di rotazione nel gomito e di conseguenza non abbisogna di una grande apertura. Parimenti il dritto di scambio non necessita di ampiezza particolare dal momento che non ha per fine la conclusione del punto.

- Quantità di rotazione in avanti

Nel gioco moderno il dritto ha la funzione precipua di ricercare il punto e ha perso quella della preparazione che ora è affidata al top spin. Di conseguenza il colpo deve essere quanto più veloce possibile e si sa che la rotazione toglie velocità. Mentre per lo smash non bisogna dare alcuna rotazione (Takashima ammonisce: dont give the ball any spin) le altre forme di dritto impongono un minimo di effetto in avanti (quel tanto per far superare la rete alla palla bassa). In tali casi la traiettoria dal basso in alto è simile a quella del top spin c.d. veloce ma la differenza è chiara: nello smash l'urto non è tangenziale. Certo nella pratica non si può dire che il top veloce sia propriamente tangenziale, ma lo è senza altro di più del dritto. Anche il movimento del dritto di scambio richiede una certa rotazione perché la velocità che si vuole imprimere alla palla non è molta. Si avverte che lo scambio è nel gioco moderno soltanto un colpo scolastico e di riscaldamento. Nella partita ad un certo livello è pressoché scomparso, in quanto si preferisce il colpo forzato in velocità (smash) o in rotazione (top spin).

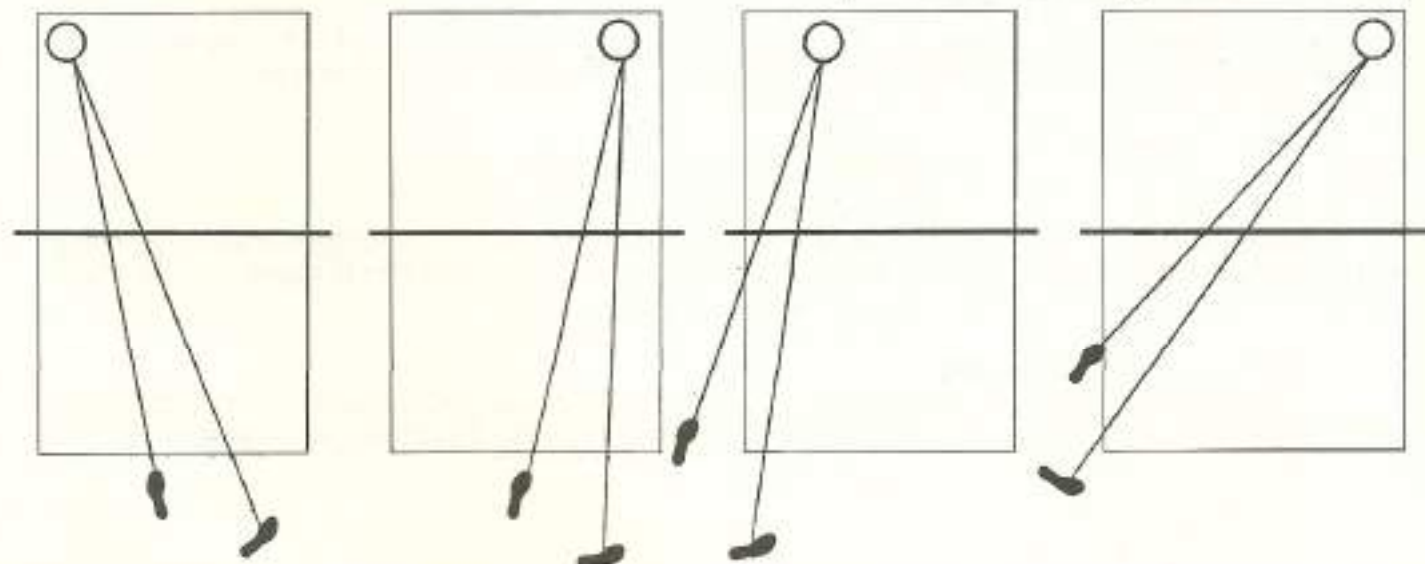
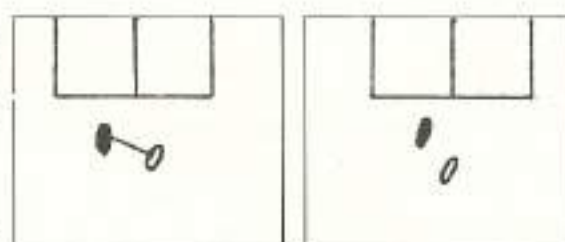
Vediamo ora la tecnica del dritto in generale, scomponendola nelle fasi essenziali. Si osservi però subito la sequenza di basso che si riferisce ad una corretta esecuzione di Kovac.



Fase di preparazione

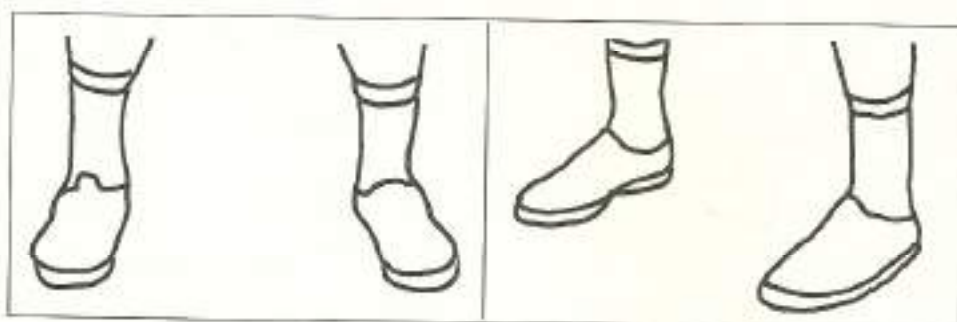
L'apertura delle gambe corrisponde a quella della posizione base, che come noto prevede una distanza pari alla larghezza tra le spalle. La linea immaginaria che unisce i piedi tra di loro è obliqua rispetto alla linea di fondo del tavolo, ma senza girarsi eccessivamente a destra, come avverrebbe se i piedi fossero l'uno dietro l'altro.

Questo si dice non tanto per il timore di nuocere all'es-



cuzione del colpo, quanto per non discostarsi molto dalla posizione frontale che è la più favorevole per gli spostamenti sui due lati. Secondo la concezione giapponese che preferisco, la punta del piede destro è orientato decisamente a destra, mentre quella del piede sinistro guarda in direzione del punto del tavolo in cui si vuole indirizzare la palla. I disegni che seguono meglio evidenziano il posizionamento della punta dei piedi in relazione alla direzione del colpo.

E' da evitare un orientamento dei piedi parallelo sia in avanti che verso destra, che vedete nelle foto in basso.



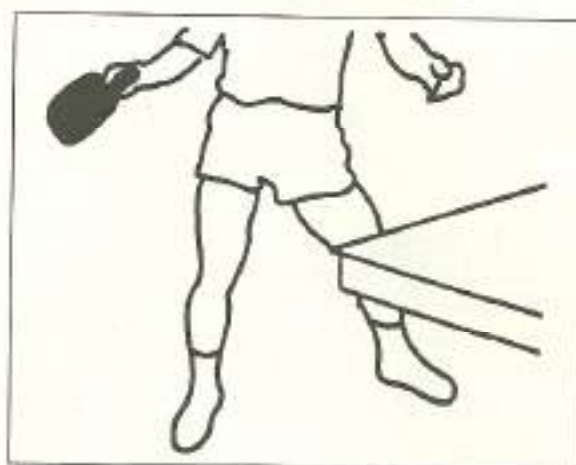
Sempre secondo la teoria giapponese il peso del corpo dovrebbe gravitare sulle prime tre dita di ogni piede, al fine di assicurare un corretto equilibrio.



posizione corretta

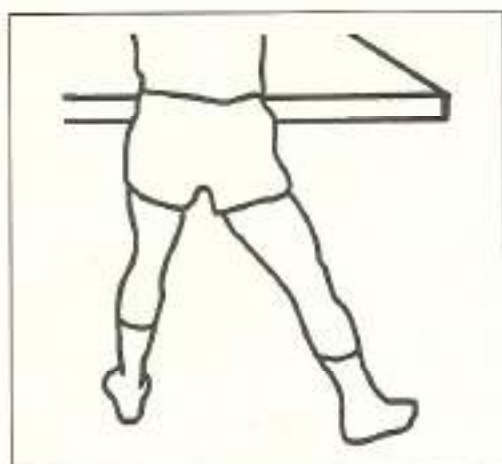
Le gambe sono flesse ed il peso del corpo gravita di più sulla destra, ma non solo su di essa. Molti affermano che il peso risulta ripartito su entrambe le gambe in parti uguali ma ciò contrasta con l'unanime convinzione che il busto pende leggermente verso destra. I ginocchi sono entrambi rivolti verso destra.

ERRORI DA EVITARE



peso del corpo gravita troppo sulla destra

DA EVITARE

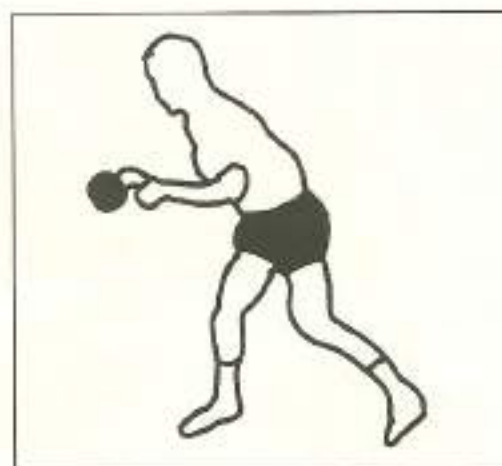


peso sulla sinistra



gambe poco piegate

DA EVITARE



La spalla destra è leggermente più bassa della sinistra. La funzione dell'abbassamento non è però quella di permettere il movimento ascensionale del braccio (come nel top spin) ma di facilitare il posizionamento del gomito (asse di rotazione) sullo stesso piano della palla in arrivo.

Il busto è leggermente inclinato a destra ed è proteso in avanti. Prima dell'esecuzione è opportuno effettuare una torsione del tronco, tanto più marcata, quanto più la posizione del corpo è vicina a quella frontale.

Le spalle il gomito e la racchetta dovrebbero essere allineati. Certo, non è necessario un allineamento perfetto (e forse neppure possibile) ma bisogna assolutamente evitare di tenere il gomito sensibilmente arretrato rispetto alla racchetta, per non pregiudicare la corsa dell'avambraccio.

Il polso dovrebbe essere tenuto morbido ed un po' aperto (cioè rivolto all'indietro). Non posso non essere d'accordo con Yves Regnier: «Cependant, tant qu'il n'y a pas une bonne maîtrise de la balle, cette intervention semble difficile...». Per dirla in breve se il polso non lo si sa usare fa più danno che bene.

La racchetta è più o meno chiusa a seconda della palla da colpire. Con grande approssimazione possiamo affermare che l'inclinazione è minima su palla tagliata (la racchetta può essere per-



si osservi l'inclinazione del busto in laterale



inclinazione in avanti del busto



es. di allineamento approssimativo

100 gradi e con distacco gomito/fianco maggiore di 20 gradi.

Secondo questo autore, sarebbe senz'altro da preferire il dritto a braccio corto, perché ad una potenza almeno pari all'altro modello, unisce una maggiore rapidità di esecuzione che ne favorisce l'impiego nel gioco rapido. Personalmente ho dei dubbi ben fondati sul fatto che la lunghezza della leva sia proprio ininfluente ai fini della velocità della racchetta (c.d. periferica). Del resto non si capirebbe perché, quando la palla è alta e si richiede il massimo della potenza, i giocatori ingrandiscono il raggio di azione del movimento con largo impiego del braccio che viene spesso disteso. Perché allora lo farebbero se ottenessero lo stesso risultato con un movimento breve e più economico?

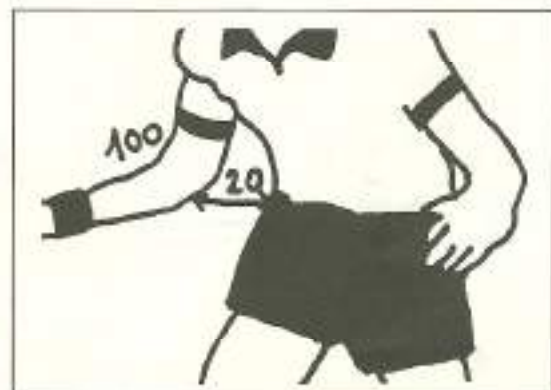
L'osservazione che un movimento più breve si inserisce più facilmente in un'azione veloce, è invece quella più fondata sempre a patto che la differenza di angolatura tra i due movimenti sia di una certa entità e non resti contenuta nell'ambito di pochi gradi. Secondo me il problema è posto male e risolto peggio... col compasso! Bisogna invece andare alla origine della questione. Perché questa discussione di angolazione braccio/avambraccio?

Per assicurare all'avambraccio l'escursione ottimale, che sarebbe compromessa se il gomito fosse troppo sollevato rispetto alla racchetta, oppure quando il gomito fosse ben distanziato dal fianco (con la conseguenza di una maggiore distensione del braccio). In entrambi questi casi nel movimento del dritto il braccio ha un ruolo predominante sull'avambraccio. Allora il problema dell'angolazione si converte in un altro: e cioè il dritto sia un movimento incentrato maggiormente sulla rotazione del braccio o dell'avambraccio. Di ciò sarà discusso quando esamineremo la fase dell'esecuzione del dritto. Per ora possiamo tranquillamente enunciare il principio che per fare lavorare l'avambraccio in modo ottimale è necessario che esso sia parallelo al piano del tavolo. Il che comporta che il gomito (asse di rotazione dell'avambraccio) sia circa alla stessa altezza della racchetta rispetto al piano del tavolo, a prescindere dagli angoli che possano determinarsi e che di solito oscillano tra i 90 e i 100 gradi. Non bisogna sottovalutare neppure il problema dell'altezza dei giocatori. Giocatori alti di statura per non piegarsi troppo con le gambe, abbassano la racchetta. Ritengo che entro certi limiti la cosa sia tollerabile, anche se il gomito è un po' più alto della racchetta non è poi così negativo.

Il braccio libero è flesso e si trova quasi di fronte all'altro. La parte alta è staccata dal fianco sinistro. A destra si può osservare una buona posizione del braccio libero e a sinistra è mostrata una posizione da evitare.

pendicolare al piano del tavolo), media su palla veloce poco liftata e massima su quella avente rotazione di top spin. Corre l'obbligo di avvertire che in tutti i casi sopra citati necessita un incremento d'inclinazione coll'aumentare dell'altezza della palla, della forza impiegata, della velocità della palla in arrivo, della rotazione in avanti, nonché della velocità della racchetta dovuta al materiale (tipo di gomma e peso del fusto).

Il braccio è piegato e forma con l'avambraccio un angolo di circa 90/100 gradi. Il gomito è distanziato dal fianco di almeno 20 gradi. Il dritto con apertura contenuta entro questi limiti viene definito dal Trupkovic' «a braccio corto» in contrapposizione a quello «a braccio lungo» con angolatura braccio/avambraccio superiore a



braccio attaccato al busto (da evitare)

Fase dell'esecuzione

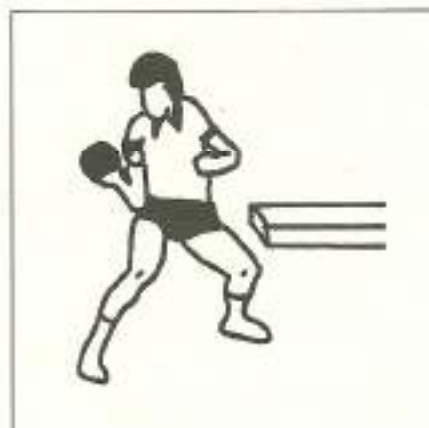
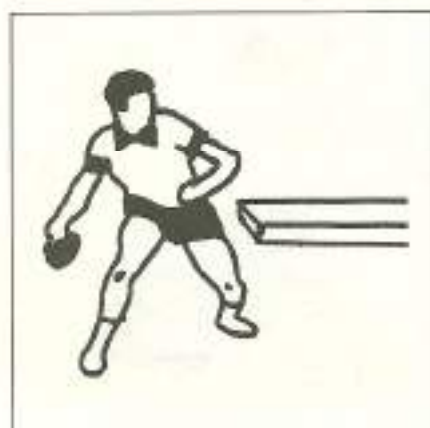
Secondo Hudetz l'avambraccio ruota attorno al gomito (asse di rotazione) mentre la parte superiore del braccio si limita a seguire il movimento dell'avambraccio, prolungandone la corsa.

Rösch e Trupkovic' attribuiscono alla spalla (e quindi al braccio) la funzione di potenziare il movimento. Martin Sklorz ritiene che nel dritto abbia importanza soprattutto la rotazione del braccio e della spalla. Secondo l'autore precitato il movimento potrebbe essere scomposto in due fasi: nella prima ha luogo la rotazione del busto e del braccio; nella seconda, con inizio nel momento immediatamente precedente all'impatto, ha luogo la flessione dell'avambraccio.

Secondo me la differenza di concezioni è meno inconciliabile di quello che potrebbe apparire;

Indubbiamente il movimento del dritto risulta dalla rotazione del busto della spalla e del braccio in contemporanea e da quella dell'avambraccio che, se lo slancio è breve, inizia la sua flessione quasi in contemporanea con le su nominate parti del corpo, se invece lo slancio è lungo, entra in funzione solo dopo l'accelerazione iniziale del braccio. In altre parole se il dritto viene portato su palle basse e veloci, predomina l'avambraccio e il movimento è necessariamente corto e il braccio si limita a prolungarne la corsa. Sulle palle alte o lente il movimento deve essere necessariamente più ampio e il ruolo predominante lo hanno il braccio e la spalla. Vediamo qualche esempio di esecuzione.

GRUBBA



JOHANSON



ONO

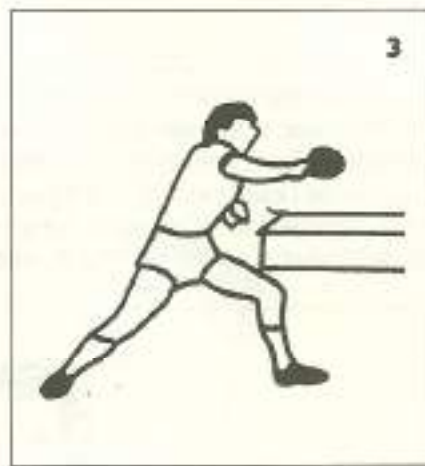
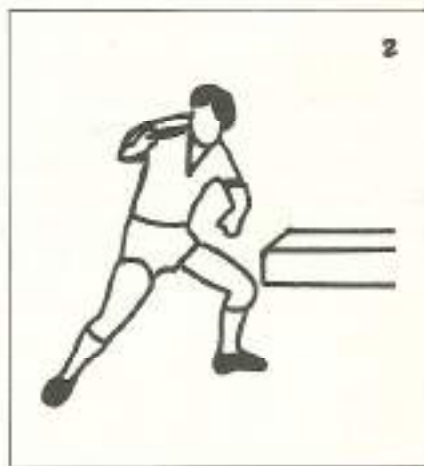


Secondo l'opinione comune la palla dovrebbe essere colpita nel punto di massimo rimbalzo.

Tuttavia sono d'accordo con Hudetz, quando afferma che in realtà l'impatto può avvenire sia nella fase ascendente, sia pure nella fase discendente a seconda delle necessità di gioco.

In particolare i giocatori impattano la palla nella fase ascendente quando la palla è bassa e tagliata (per alzarla meglio senza dover dare troppo lift) oppure la palla è alta e liftata (per evitare di retrocedere). In generale il diritto viene anticipato per non dare il tempo all'avversario di piazzarsi. L'impatto può essere differito alla fase discendente, quando la palla è sufficientemente alta e lenta allo scopo di prendere meglio la mira o di osservare la reazione dell'avversario.

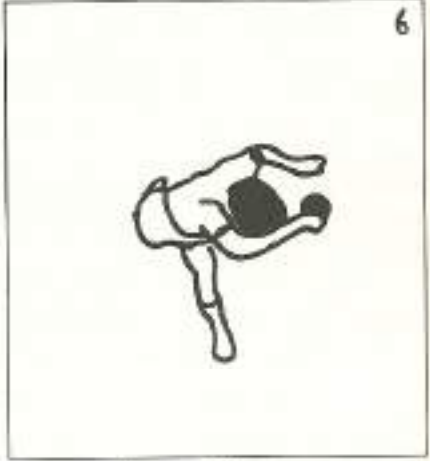
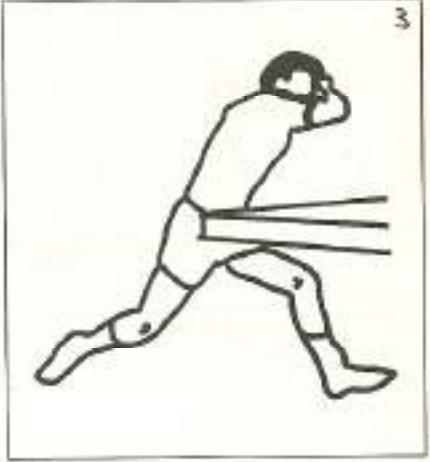
Contemporaneamente al movimento del braccio il peso del corpo si trasferisce dalla gamba destra arretrata alla sinistra in avanti. Se il colpo è stato portato con una certa potenza, è opportuno eseguire un passo in avanti con la sinistra come vedete chiaramente nella sequenza in basso.



Il movimento è indirizzato in avanti o in avanti verso l'alto in maniera variabile a seconda di quei fattori che abbiamo elencato a proposito dell'inclinazione della racchetta.

E' appena il caso di osservare che la direzione del movimento risente del posizionamento iniziale della racchetta (alta o bassa) e dell'inclinazione.

Vediamo ancora un esempio di dritto (Takashima) che evidenzia la partecipazione del busto e della spalla al movimento.



Hudetx sostiene che, durante l'esecuzione, occorre chiudere progressivamente la racchetta, senza per altro precisare se ciò debba avvenire mediante una torsione del polso o dell'avambraccio (fatto di non lieve importanza). Personalmente non riesco a comprendere il motivo per il quale la racchetta debba raggiungere gradualmente l'esatta inclinazione per il buon esito del colpo e non possa invece partire già con la chiusura prescelta e mantenerla fino all'impatto. Sempre secondo Hudetz ed in conformità con le opinioni di altri autori, al momento dell'impatto anche il polso dovrebbe dare il suo apporto motorio. Certo se il polso non si muove, si potrà per-

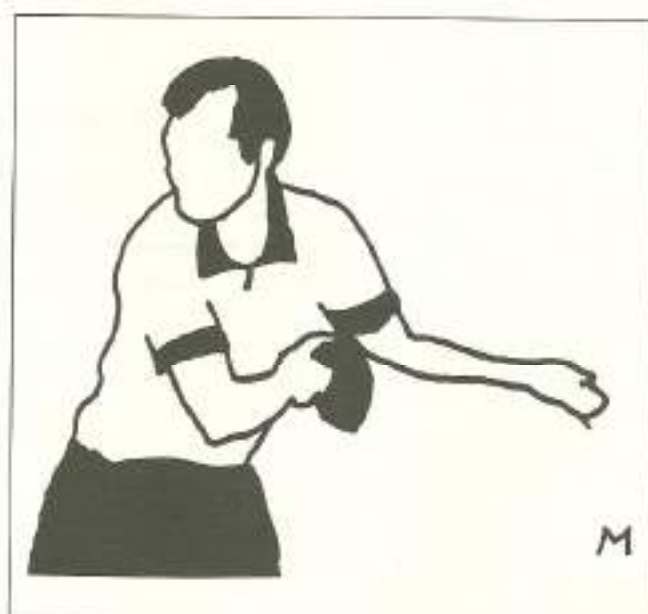


Posizioni da evitare

dere un po' in velocità (ma di quanto?) ma solo nel caso che il giocatore possa avere successo nell'impresa (ardua) di far coincidere nel momento dell'impatto la massima velocità del polso con quella del braccio e dell'avambraccio.

Se la sincronizzazione non riesce, dall'impiego del polso non si ha il vantaggio di una maggiore velocità ma si ha sempre lo svantaggio che l'oscillazione del polso non faccia colpire la palla con l'esatta inclinazione. Nei colpi forti, si sa, basta una inezia per sbagliare!

I giapponesi attribuiscono molta importanza all'orientamento degli occhi. I giocatori devono seguire con lo sguardo la palla in avvicinamento, ruotando la testa verso destra. Al momento dell'impatto la palla si dovrebbe trovare al centro degli occhi come si vede in basso.



Fase finale

Dopo l'impatto la racchetta termina avanti a sinistra e all'altezza della spalla o della testa. Tutto dipende dall'entità dello spostamento in avanti (la racchetta termina più a sinistra se il colpo è ampio e forzato) e dalla direzione del movimento (se maggiormente verso l'alto, la racchetta termina all'altezza della testa, se maggiormente in avanti, all'altezza della spalla).



Il peso del corpo gravita ora sulla gamba sinistra avanzata. A questo riguardo, informo che Rösch sostiene che la gamba destra, a seconda dell'intensità del colpo finisce col trovarsi sulla stessa linea della sinistra oppure più avanzata di questa. Trupkovic è nettamente contrario a questa tesi e credo che abbia ragione. Il fenomeno dell'avanzamento della destra è spesso conseguenza di un precedente insufficiente posizionamento in avanti del-

la sinistra che pertanto non è in grado di arrestare la spinta in avanti del corpo. Di certo la posizione con la gamba destra avanzata non è certo favorevole per il proseguimento dell'azione. Il ritorno alla posizione iniziale, sempre secondo Rösch dovrebbe avvenire ripercorrendo a ritroso lo stesso cammino del colpo. Yves Regnier precisa (con ragione) che l'affermazione è valida solo nel caso di colpo intermedio (scambio), mentre in caso di finish è opportuno far curvare verso il basso la racchetta, senza arrestare la corsa, e riportandola indietro con movimento ellittico (c.d. ritorno in decontrazione).

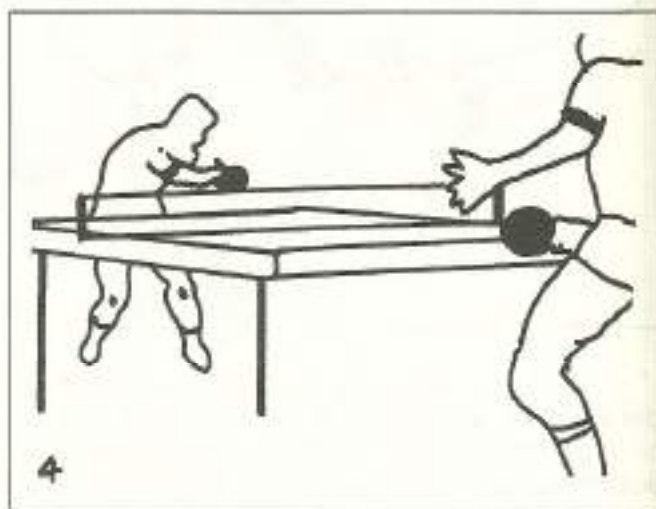
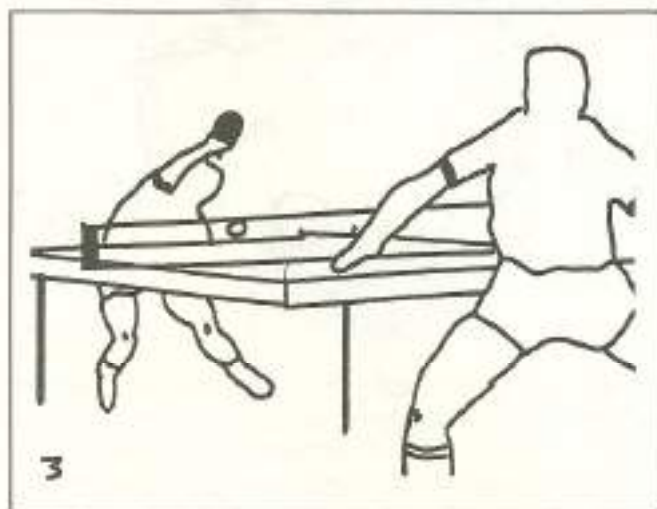
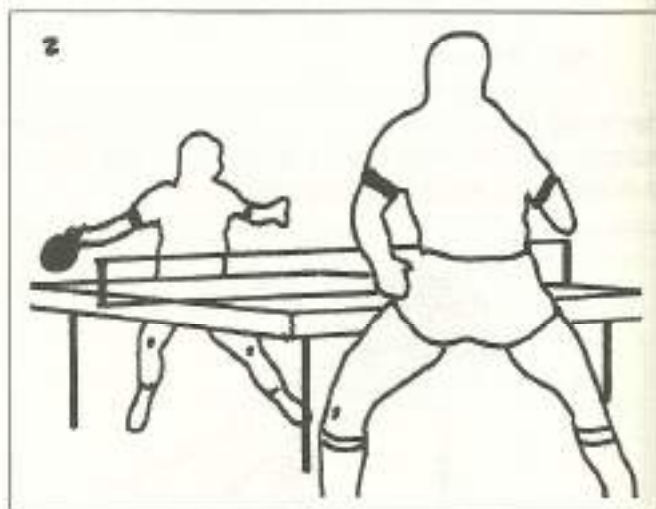
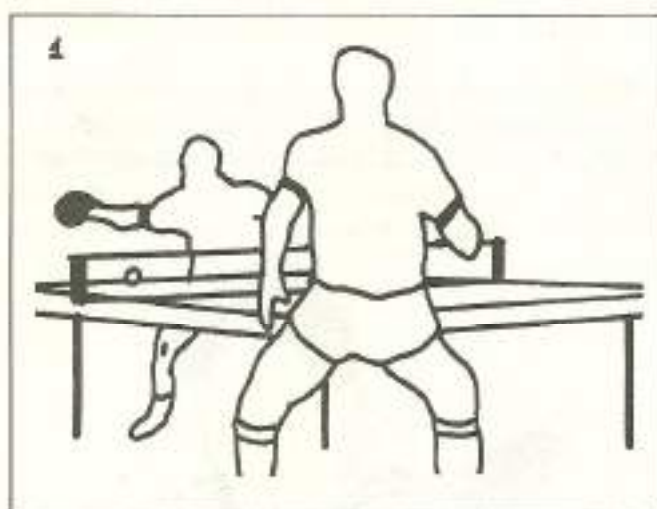
Ritengo che sia il caso di ricordare che nel gioco moderno il problema del ritorno è meno sentito che per i colpi di apertura (top spin) in quanto si tende a chiudere il punto.

Allora il problema della «serie» si pone soprattutto per lo scambio. Al termine del colpo la spalla destra si viene a trovare avanzata rispetto a quella sinistra e il braccio libero si è spostato lateralmente a sinistra in conseguenza ed in armonia con la rotazione del tronco.

LO SMASH SU PALLA CORTA

Per completare il discorso sullo smash, ritengo utile esaminare una situazione particolare: la schiacciata su palla corta. La ristrettezza di spazio impone alcune varianti rispetto all'esecuzione classica dello smash. La gamba avanti può essere sia la sinistra che la destra, a seconda delle circostanze. Lo slancio lo si prende essenzialmente dall'alto utilizzando prevalentemente l'avambraccio ed il polso. Riporto testualmente i punti da tenere presente nell'esecuzione di questo colpo (che è molto usato dai cinesi) così come enunciati da Asegawa:

- 1) avanza con l'una o con l'altra gamba secondo le circostanze.
- 2) Tieni la racchetta in alto. Se sei preoccupato nell'eseguire il colpo terrai la racchetta più bassa. Fai attenzione!
- 3) Porta la faccia vicina al tavolo con la spinta del corpo, esegui rapidamente il movimento con il pieno uso dell'avambraccio e del polso.
- 4) Osserva con attenzione la reazione dell'avversario ed indirizza la palla nel punto migliore (il rinvio nella zona del centro-campo è sempre molto efficace).
- 5) Ritorna velocemente nella posizione base dopo il colpo.



LO SMASH SU PALLONETTI

Gli attaccanti si difendono spesso con palle alte, di solito lifate, che richiedono particolari adattamenti tecnici e tattici. Le immagini che vedete in basso sono esplicative della tecnica per la schiacciata sulle palle alte. Il corpo si dispone di fianco in maniera molto pronunciata. La spalla destra viene sollevata e quella sinistra abbassata mentre il braccio si trova pressoché disteso. Il peso del corpo si trasferisce dalla gamba destra arretrata a quella sinistra avanti mentre il braccio, accompagnato dalla rotazione del busto procede verso la palla con direzione dall'alto verso il basso.





Il Trupkovic si pone il problema del tempo di esecuzione, cioè se la palla debba essere colpita in fase ascendente, o alla sommità del rimbalzo, o in fase discendente. Ritene questo autore che il momento migliore sia il culmine del rimbalzo per una maggiore facilità di esecuzione. Da scartare la fase discendente per la scarsa efficacia del colpo e quella ascendente per il pericolo di deviazione dovute a effetti laterali. Secondo me è preferibile la fase ascendente per ottenere la massima potenza. Per evitare di non essere sorpreso da impreviste rotazioni, è sufficiente distanziarsi dal punto di rimbalzo un po' di più del necessario, salvo poi andare incontro alla palla con decisione. Del resto quando la palla ha il suo apice di rimbalzo sopra la spalla del giocatore, se non si vuole anticipare, occorre esibirsi in acrobatici salti. Quanto alla direzione che conviene dare allo smash, il Trupkovic raccomanda di tirare la prima volta addosso all'avversario e la seconda in diagonale molto angolata. Personalmente credo che non possa prescindersi dalla valutazione delle possibilità di chiudere il punto in rapporto al piazzamento dell'avversario. Un buon top-spinner è in grado di rispondere con pericolose palle lifate anche agli smash più potenti indirizzati sul suo dritto. Sul rovescio le possibilità di dare forti rotazioni di risposta sono molto limitate. Di conseguenza se l'avversario è piazzato (ed è bravo in questo tipo di risposte) conviene tirare sul rovescio, cercando di spostarlo. Il secondo smash che deve essere quello più forte va effettivamente angolato in diagonale sulla destra. Ovviamente queste sono indicazioni di massima, perché solo il riscontro pratico potrà fornire indicazioni tattiche precise.

SCEMI PER L'ACQUISIZIONE ED IL CONSOLIDAMENTO DELLA TECNICA DEL DRITTO

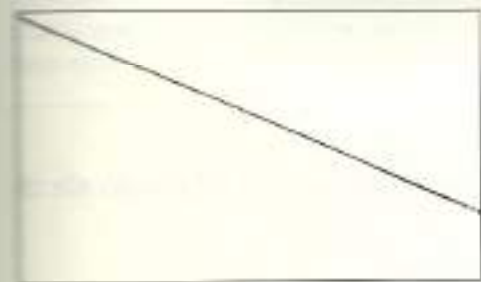
Gli schemi che vengono qui presi in considerazione sono quelli utili ai fini della didattica, non quelli che vengono comunemente impiegati dagli atleti evoluti nei loro allenamenti. Gli schemi di allenamento prevedono il collegamento di più colpi e quindi ne presuppongono la conoscenza e la sicurezza di esecuzione. Si avverte sin da ora che negli schemi di allenamento, specialmente per quel che riguarda quelli finalizzati al miglioramento del gioco di gambe, il dritto viene sostituito in larga misura dal top spin. Pur ciò premesso, nella fase della formazione tecnica il ragazzo non può fare a meno di quegli esercizi che facilitano l'assimilazione della tecnica e l'adattamento del gesto alle situazioni pratiche che la partita propone (controllo di palla).

Il primo gruppo di esercizi, che si consigliano, ha la funzione di facilitare l'apprendimento del gesto di braccio da fermo ed immediatamente dopo in movimento. Il primo modo di spostamento che viene spiegato ed applicato è quello laterale sulla breve distanza (non superiore alla metà del tavolo) e sulla media distanza (3/4 della lunghezza del tavolo, pari al tratto compreso dalla posizione base e l'estremità del dritto).

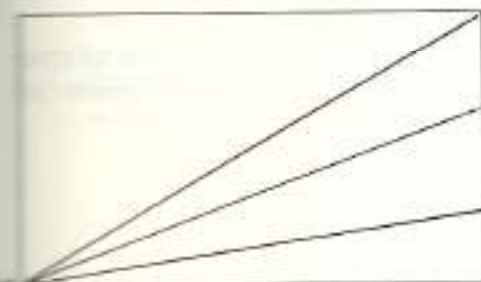
Dapprima il colpo viene eseguito su palle che lo sparring invia sullo stesso punto e poi con ordine su punti prestabiliti del tavolo. Inizialmente è opportuno far sì che il ragazzo si concentri massimamente sul nuovo gesto e sul tipo di spostamento richiesto.

Dopo che il gesto è stato assimilato nel suo complesso (anche se è ancora da sgrezzare) gli stessi esercizi vengono eseguiti su palle che lo sparring indirizza sugli stessi punti ma in modo irregolare. Si può variare l'ordine iniziale (per esempio prima sul punto 3 o sul 2) e si può insistere più volte su uno stesso punto. Non si deve però

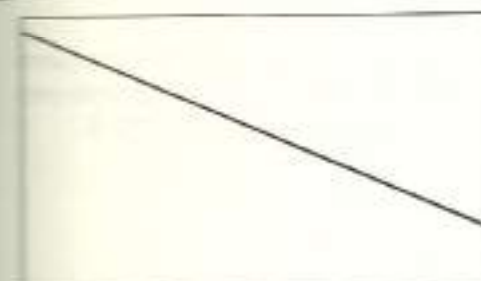
passare dal punto 1 al punto 3 e viceversa, perché così si aumenterebbe la distanza di spostamento prevista per l'esercizio in questione. Caratteristica comune agli esercizi del primo gruppo è che il punto d'impatto rimane costante (quello di massima altezza e che la palla viene indirizzata dal ragazzo sullo stesso punto).



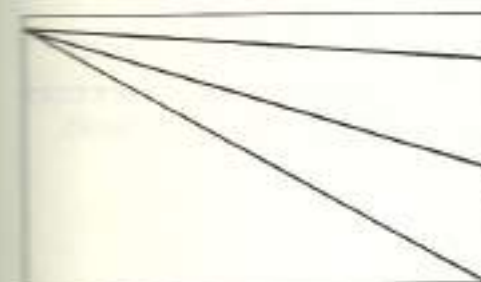
Dritto regolare sulla diagonale.



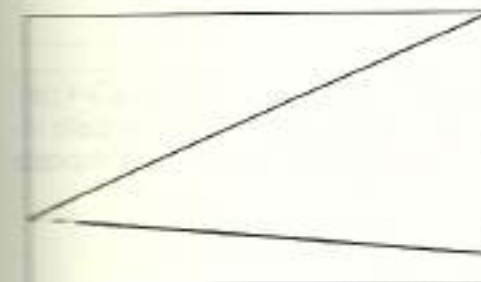
Dritto in spostamento breve, prima regolare e poi irregolare. Per le variazioni si veda sopra. Lo sparring dovrà aumentare gradualmente la velocità.



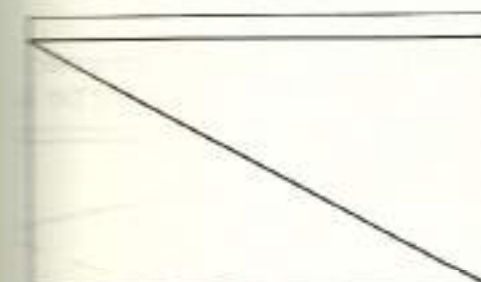
Dritto regolare sulla diagonale del rovescio.



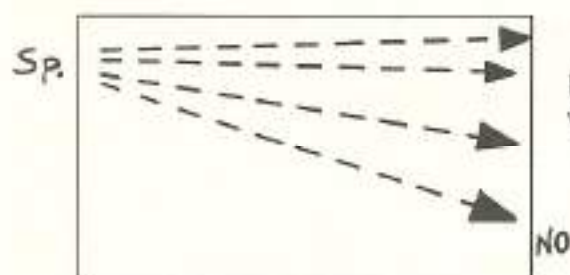
Stesso schema del 2 e stesse modalità. Cambia solo la direzione che c'è verso il rovescio dello sp. Si faccia notare all'allievo il diverso orientamento del corpo in rapporto alla linea marginale del tavolo.



Dritto in spostamento su distanza media, prima su palle regolari, avendo cura di cambiare l'ordine, poi su palle irregolari nel modo consueto. Lo sparring dovrà evitare di angolare eccessivamente dalla parte del rv.

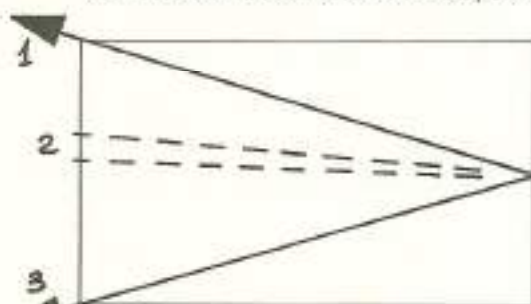


Stesso schema di quello precedente e stesse modalità. Cambia la direzione del colpo.

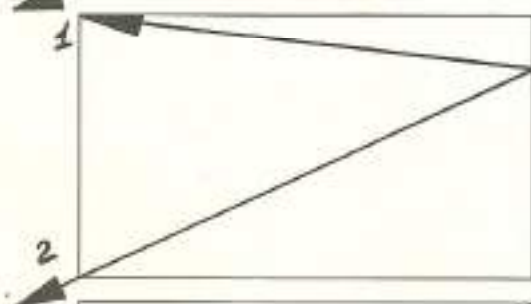


Dritto irregolare sulla tre quarti destra. Da evitare un'angolazione eccessiva. Negli schemi evoluti lo stesso esercizio viene ripetuto con il top spin.

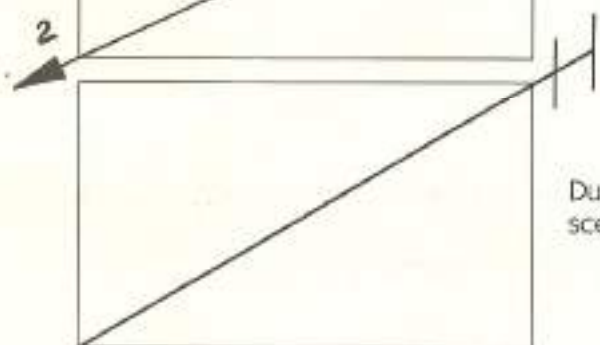
Il secondo gruppo di esercizi è finalizzato all'insegnamento delle variazioni del colpo e all'adattamento alle diverse rotazioni e all'altezza della palla.



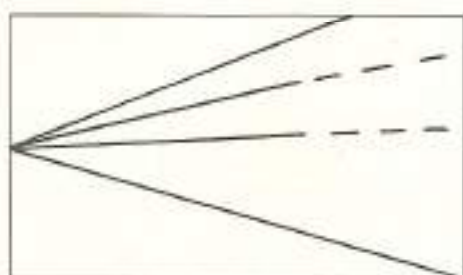
Da una posizione prestabilita il ragazzo indirizza la prima palla sul rovescio dello sparring, la seconda verso il margine destro del corpo (secondo il piazzamento dello sp.) ed una terza sul dritto.



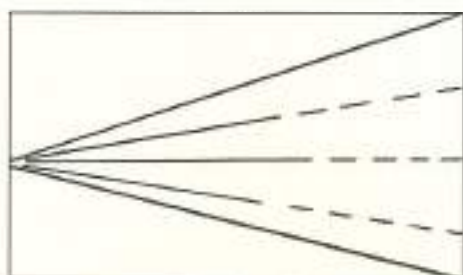
Durante uno scambio prolungato il ragazzo tira alla massima forza (sempre sulla direzione 1). Successivamente ancora dopo uno scambio prolungato il colpo forte viene diretto verso la direzione del punto 2.



Durante uno scambio regolare in diagonale il ragazzo retrocede e colpisce la palla nella fase discendente, poi ritorna in anticipo sul tavolo.

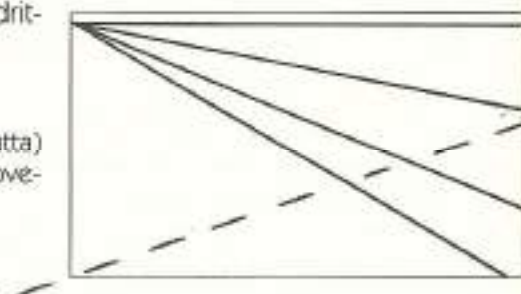


Dritto su palla tagliata e poi su palla liftata. Lo sp. invierà solo sulla 3/4 palle non troppo basse tagliate. La stessa operazione avviene con palle liftate meno alte possibile. E' indispensabile il cesto. Direzione di risposta libera.



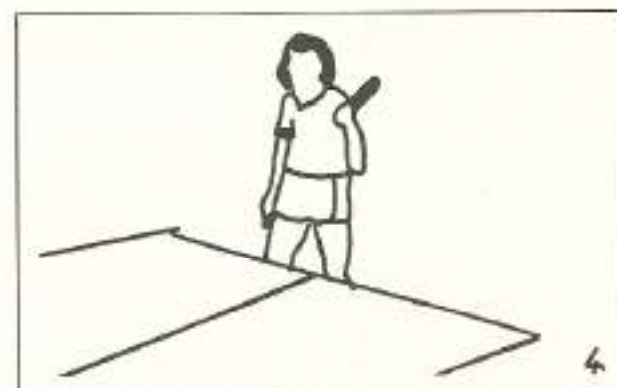
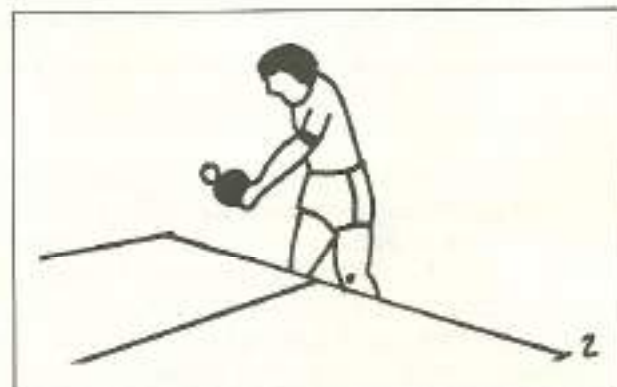
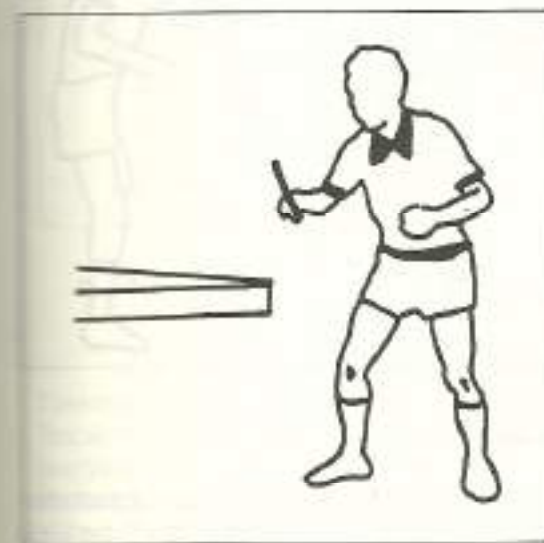
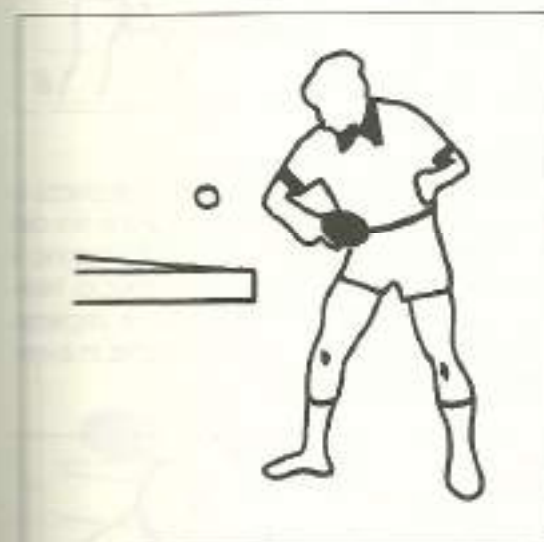
Lo sp. invierà palle alte senza rotazione prima sul punto 1 poi a picciamento su qualunque zona del tavolo. Stesso modo di procedere per le palle liftate. Direzione del dritto libera.

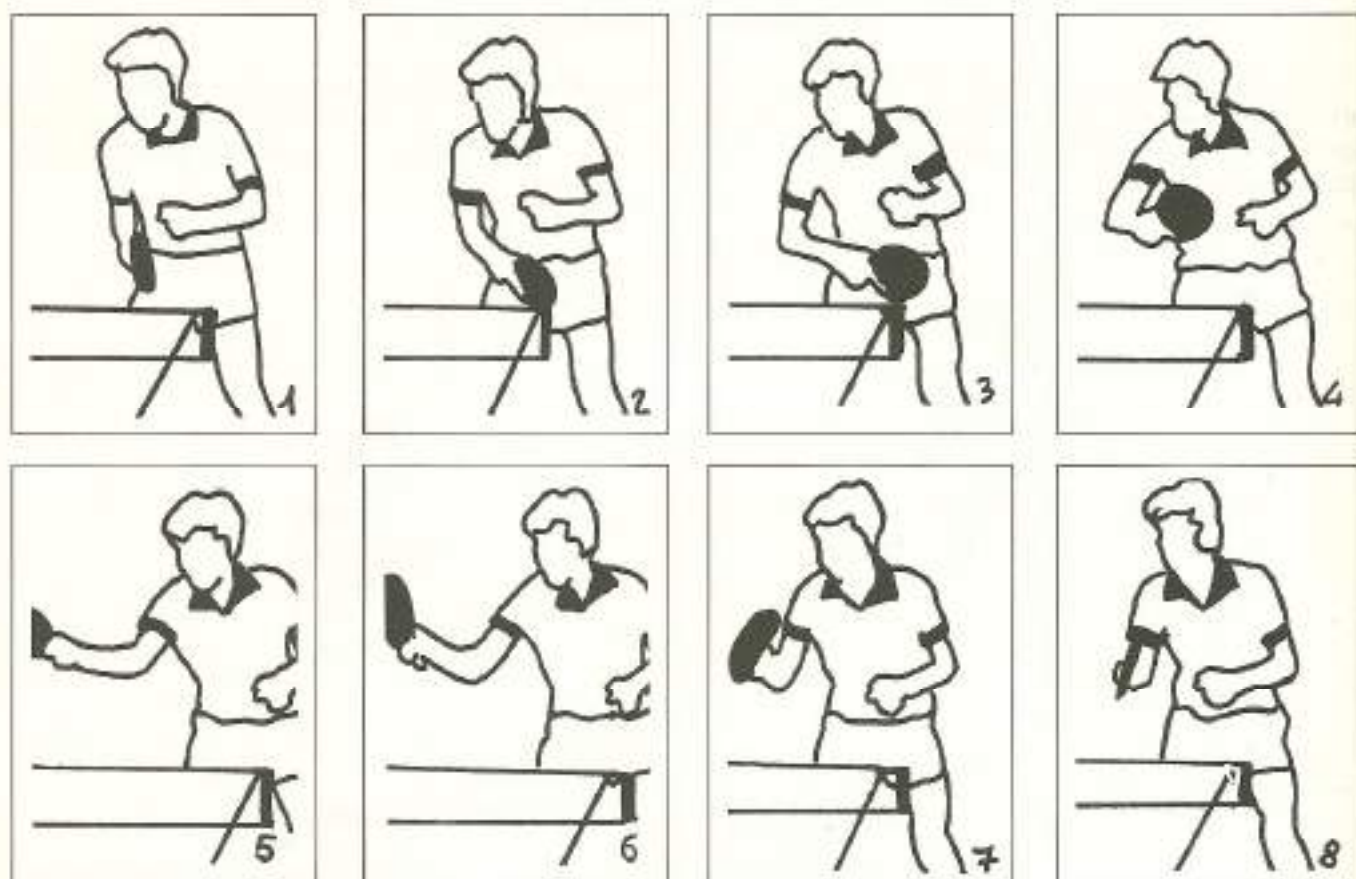
Palla alta variata (liftata e piatta) su tutto il campo del ragazzo che dovrà indirizzare tutti i colpi sul rovescio dello sp. ed uno solo violento sull'estremità destra.



ATTACCO DI ROVERSCIO

La racchetta parte al livello del fianco sinistro, il gomito si trova più avanti. Il tronco si trova proteso in avanti e leggermente obliquo rispetto alla linea di fondo. La gamba destra è avanti di poco rispetto alla sinistra. La racchetta esegue una rotazione prendendo il gomito come asse, il polso collabora al movimento. Leggero accompagnamento di tronco.





Ai fini del colpo particolare importanza assume la posizione del gomito.

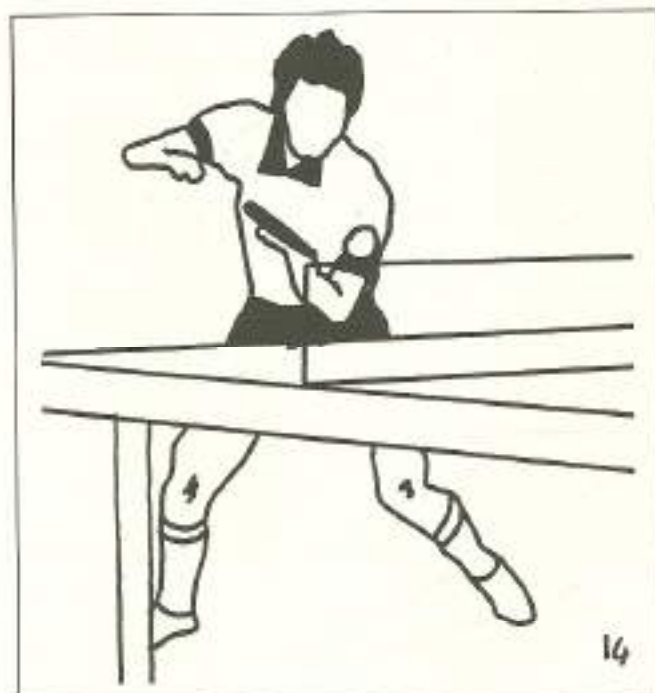
In partenza il gomito si trova avanti al corpo di circa 10/20 cm. e dovrebbe precedere anche la racchetta o almeno essere in linea con essa. Questo per permettere una più ampia escursione dell'avambraccio che ai fini del rovescio ha la funzione più importante. Tuttavia occorre prendere atto che sono molti i giocatori che tengono il gomito in posizione arretrata rispetto alla racchetta, con conseguente riduzione della corsa dell'avambraccio. Normalmente in tali casi il polso compie una escursione più rilevante proprio per compensare il minore impiego dell'avambraccio. Si nota che la punta della racchetta al termine del movimento è rivolta completamente in avanti a conferma dell'apporto che in ogni caso il polso deve dare all'esecuzione del rovescio.



IL ROVESCIO DEL PENNHOLDER

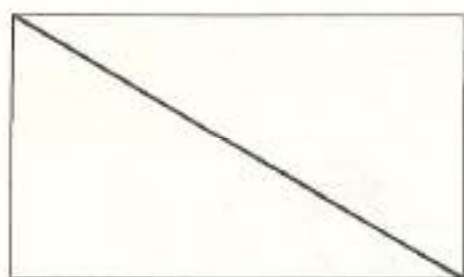
La racchetta viene portata in dietro fino all'altezza del fianco sinistro. Nel contempo si effettua una rotazione del tronco allo scopo di potere poi portare la spalla sinistra in avanti. I piedi rimangono per conto in parallelo rispetto alla linea di fondo (per raggiungere con più celerità la posizione di dritto sulla risposta). Il braccio libero si solleva per facilitare il movimento equilibrando il corpo. Il movimento avviene con la rotazione dell'avambraccio.

cio, accompagnato dal braccio. Il braccio libero resta dietro al corpo ed il peso passa sulla gamba destra. Dopo il contatto la racchetta prosegue verso l'alto in un movimento di decontrazione. Il Trupkovic avverte che il movimento dei cinesi è sensibilmente più corto e raramente il gomito precede la racchetta in fase di preparazione.

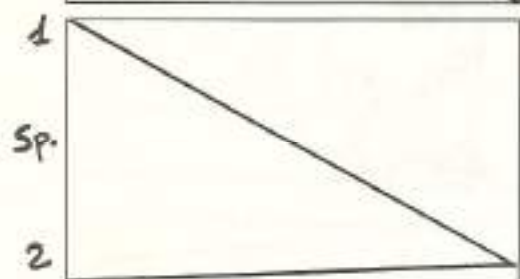


SCHEMI PER L'APPRENDIMENTO DEL ROVESCIO

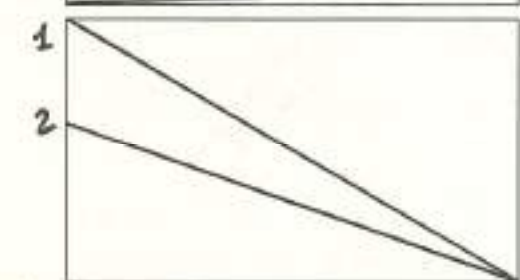
Non tutti gli schemi applicabili al dritto sono presi in considerazione per il rovescio per i seguenti motivi: - l'esecuzione del colpo avviene su una zona più ristretta del tavolo (1/3 della lunghezza che si identifica con una fascia minore della emicampo sinistra); - La direzionalità è limitata essenzialmente a tre punti (l'angolo del rv., il margine destro del corpo dell'avversario, e l'angolo del dritto, sul quale punto il colpo deve essere portato con la massima decisione); - il gioco di gambe consta di regola di soli spostamenti brevi.



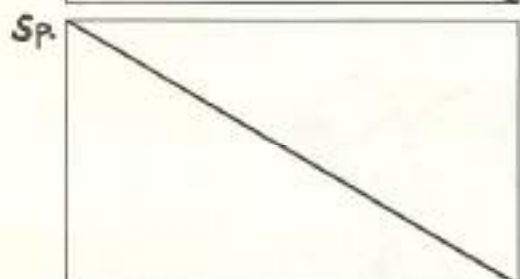
Rovescio regolare in diagonale, colpendo la palla nel punto di massimo rimbalzo.



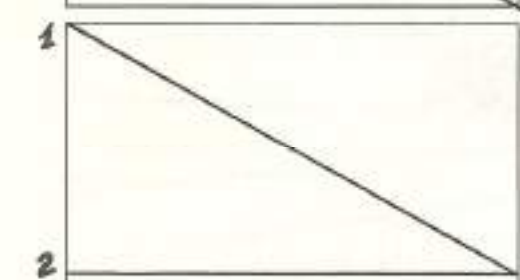
Come sopra, alternando la direzione dal rovescio al dritto dello sp.



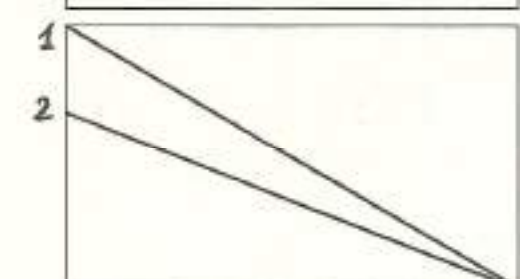
Come sopra, alternando la direzione dal rv al margine destro del corpo dello sp., ovunque sia piazzato.



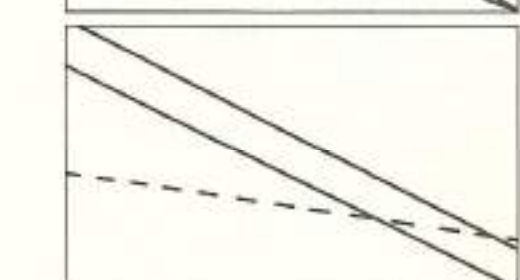
Variazione di tempo. Sulla diagonale del rv. il ragazzo colpisce in fase discendente, retrocedendo e alternativamente in anticipo, avvicinandosi.



Variazioni di forza. A conclusione di uno scambio prolungato si colpisce violentemente, prima sulla diagonale del rv. Successivamente lo scambio regolare avviene sulla diagonale ed il colpo forte verso il punto 2.



Variazione di forza e direzione. Il ragazzo indirizza la palla verso il punto 1 e poi verso il 2 alternativamente. Successivamente forza il colpo verso il 2, dopo uno scambio prolungato in direzione di 1.



Passaggio dal rv. al dritto. Alternativamente il ragazzo colpisce la palla di rv e di dritto lungo la diagonale. Successivamente il ragazzo conclude uno scambio prolungato di rv con uno smash in qualunque direzione.

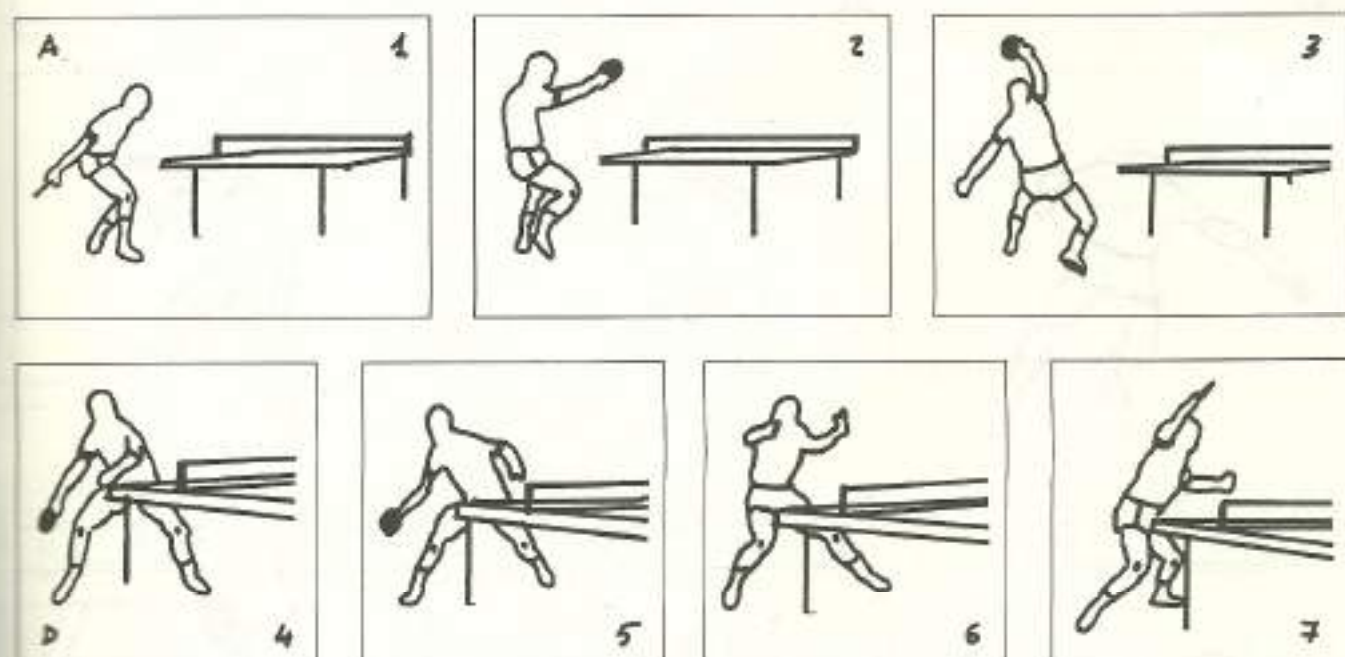
IL TOP SPIN - CONSIDERAZIONI GENERALI

Il perché di una scelta

Il top spin ha segnato una svolta nell'evoluzione del tennistavolo ed ha plasmato il gioco moderno. Sebbene gli inventori ne siano stati i giapponesi, il colpo ha subito la sua maggiore evoluzione tecnica in Europa. Originariamente ha dato la possibilità di avere la meglio sulle numerose difese che infestavano il tennistavolo di allora, migliorando la spettacolarità dello sport. Attualmente il top non solo è il mezzo per combattere il sempre più sparuto lotto di difensori ma serve esso stesso come replica ad altro top o come difesa in alternativa al tradizionale taglio, o come finish in luogo della schiacciata. I movimenti dei giocatori hanno al giorno d'oggi talmente tante variazioni che è difficile affermare categoricamente che uno esegue un movimento sbagliato. Riporto delle frasi di Douglas che mi sembrano appropriate: «I mostly use wristly loops, other players sometimes use a straight arm, in fact there are so many different variations that it is hard to say someone is doing the wrong shot (uso per lo più il top di polso, altri giocatori usano il braccio teso, in effetti ci sono tante variazioni che è difficile dire a qualcuno che sta facendo il colpo sbagliato). Premesso ciò è bene avvertire che i modelli di top più diffusi sono i seguenti:

Top a tutto braccio

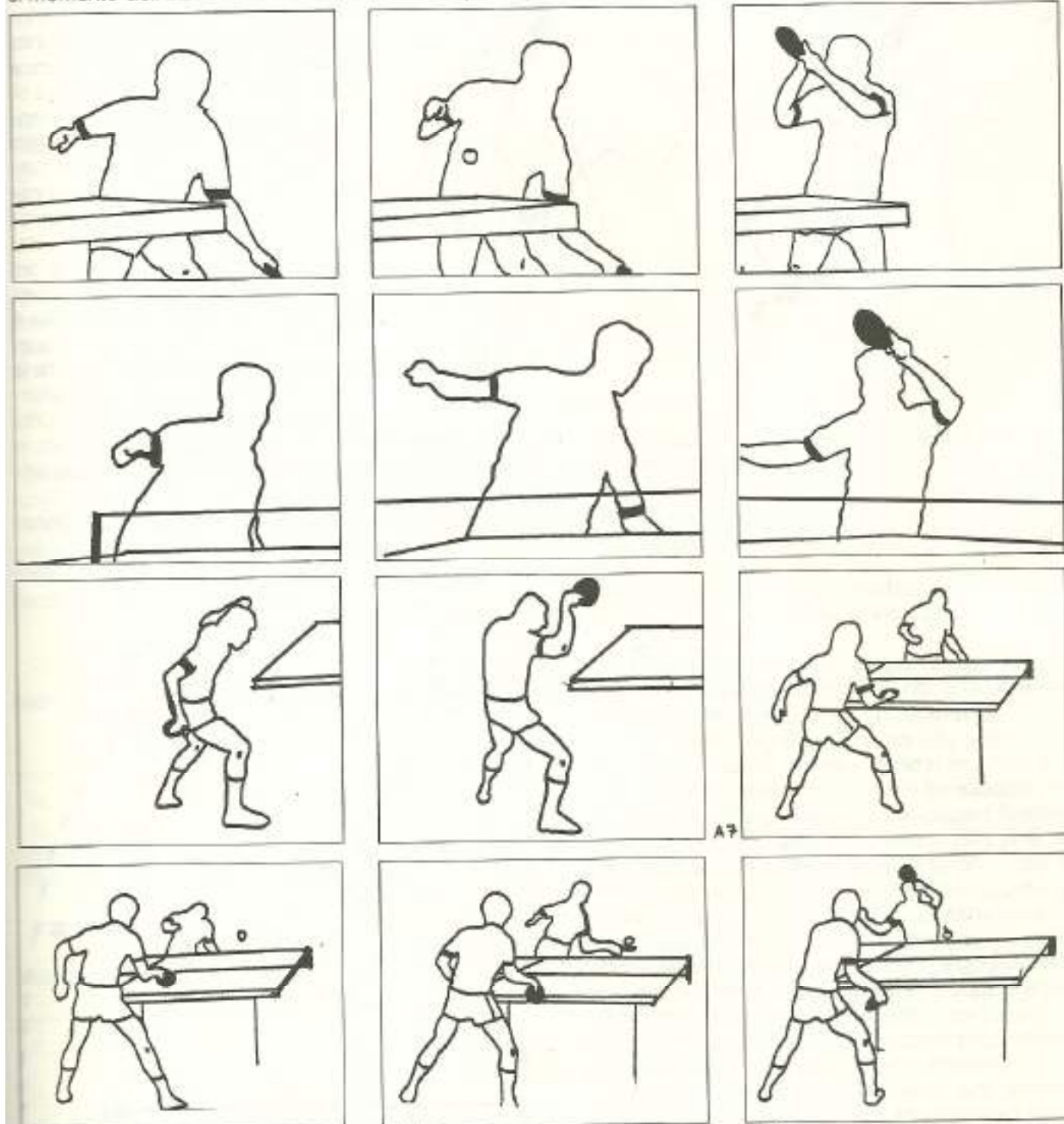
Il braccio teso o quasi teso ruota attorno all'asse ubicato nella spalla. L'avambraccio partecipa al movimento entrando in azione immediatamente prima del contatto palla/racchetta oppure al momento dell'impatto o subito dopo. La prima ipotesi è espressa nella descrizione del top in DDT-BUND Lehrplan (piano d'insegnamento della Federazione tedesca): il braccio all'inizio è «fast gestrekt» (quasi teso)... dapprima si muove la sola articolazione della spalla, poi «Kurz vor dem bal treffpunkt» (prima del punto d'incontro con la palla) viene piegato l'avambraccio. La seconda ipotesi è sostenuta dal dr. Lazlo Ormai della Federazione ungherese, mentre Jean Paul Weber (Technique pour tous-special top spin) afferma: «in principio al momento in cui tocca la palla il braccio è quasi teso. Non è che dopo che il braccio si piega o resta teso secondo il tipo di top spin». Osserviamo Gergely e Jonyer:





Top spin a braccio corto

Questo modello di top prevede il movimento prevalente dell'avambraccio attorno al gomito in cui è ubicato l'asse di rotazione. Il polso riveste una notevole importanza, in quanto concorre a velocizzare un movimento corto. Vediamo la definizione del Trupkovic: «... il braccio è quasi perpendicolare (al suolo) ... la racchetta viene abbassata sotto il tavolo dietro la gamba destra ed il polso è aperto. Al momento dell'urto viene messo in azione, accanto all'avambraccio ed alla spalla, anche il polso. Gli esempi che seguono evidenziano tutti che la palla al momento dell'inizio del movimento si trova sopra al gomito e sotto alla spalla.



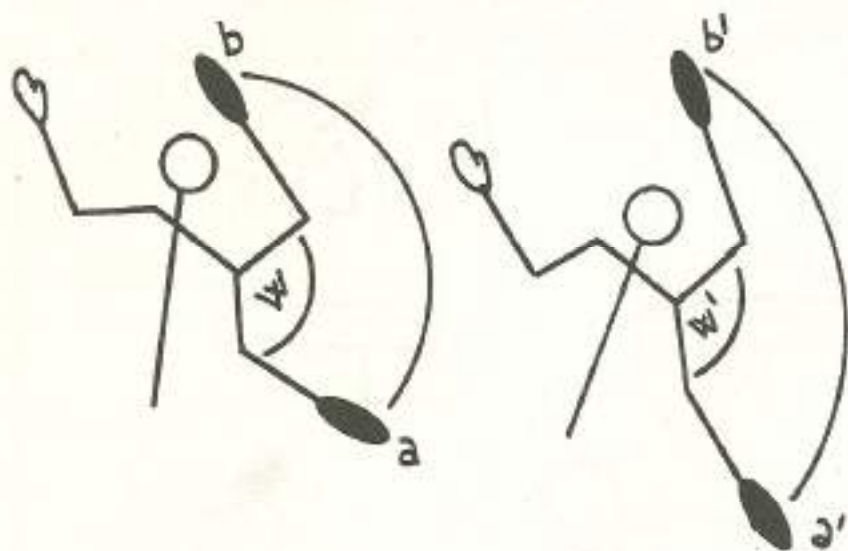
A6 Il perché di una scelta

La differenza tra i due tipi di top è meglio comprensibile, se si tiene presente la relazione del dott. Demetrevic (Fed. cecoslovacca) apparsa su Technique pour tous col titolo «Il top spin da punto di vista della biomeccanica» ove si afferma testualmente: «... il problema connesso con l'efficacia del top spin si può riassumere nella seguente formula: $v = W \cdot r$ ove v indica la velocità della racchetta, W la velocità angolare e r il raggio descritto. La velocità della racchetta e quindi l'efficacia del top spin, dipende dalla velocità con la quale il braccio si sposta dall'inizio del movimento fino al termine, descrivendo un certo angolo. Inoltre dipende dall'ampiezza del raggio, che si identifica nel braccio. Di conseguenza, tanto più il braccio è teso, tanto più è efficace il top. Numero-

A9

A10

si giocatori commettono un errore, realizzando un top spin rapido e con il braccio piegato: il raggio è diminuito e questo diminuisce la velocità periferica ed il top è meno efficace. Al contrario, aumentando il raggio di rotazione del braccio ed ingrandendo l'angolo di azione (braccio teso e sferzata rapida con la rotazione del tronco) noi possiamo ottenere l'accrescimento ottimale della velocità del braccio e quindi della velocità di rotazione della palla «...»



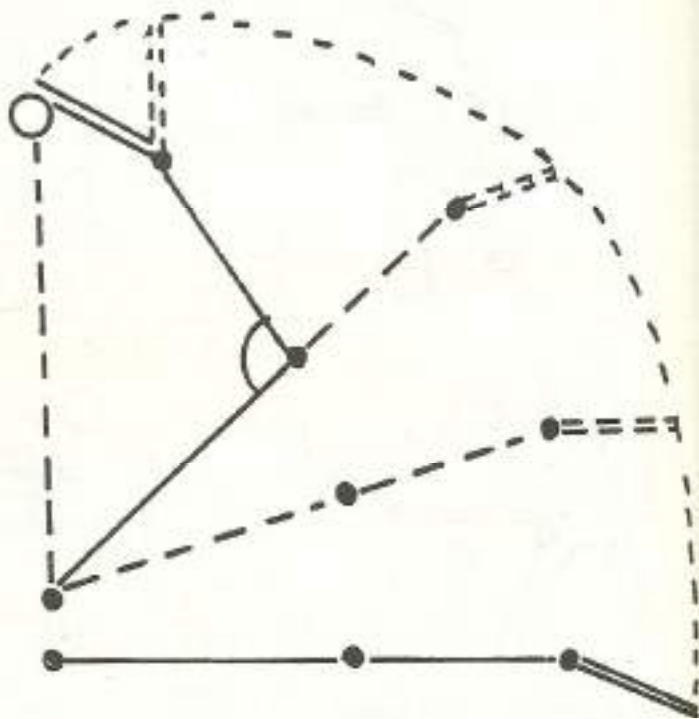
Il disegno evidenzia che a parità di velocità angolare il raggio più ampio percorre il tratto più lungo, infatti $a'b'$ è maggiore di ab , pertanto la velocità della racchetta (periferica) è superiore. In altre parole, a parità di velocità di movimento (velocità angolare) in braccio più disteso (raggio più lungo) produce una maggiore velocità della racchetta (velocità periferica). E' vero che (entro certi limiti) la maggiore velocità della leva corta, può compensare una riduzione del raggio, tuttavia dal punto di vista pratico è difficile frisare bene la palla e si finisce per tirare solo il top veloce. Inoltre occorre tenere presente che la racchetta per raggiungere una determinata velocità ha bisogno di molto

slancio. Il cinese Luo Zhengxian su *China's sport* (N° 12 1984) testualmente afferma: «the longer the bat travels in the phase of acceleration the greater is its speed when it strikes the ball (quanto più a lungo la racchetta lavora nella fase di accelerazione, tanto maggiore è la velocità, quando colpisce la palla)...»

Per questo motivo è opportuno che il braccio sia teso o quasi teso, come sostiene lo stesso autore cinese che invita gli allenatori a vigilare che all'inizio l'angolo di flessione del gomito sia aperto.

In basso vediamo lo schema del top spin secondo la concezione cinese:

Deve allora essere chiaro che, se si opta per un movimento corto, la ragione non va ricercata nella maggiore velocità di quest'ultimo ma nella brevità dell'azione che esclude sbilanciamenti. In effetti il top spin con la partecipazione di tutto il braccio dà più velocità ed effetto ma richiede un tempo maggiore di esecuzione, soprattutto perché è lunga la fase della preparazione. Per queste ragioni il top lungo è decisamente preferibile dalla media e dalla lunga distanza, ma comporta dei problemi vicino a tavolo, specialmente se l'azione di gioco è rapida. Per ridurre tali inconvenienti due sono le soluzioni: accorciare la lunghezza del braccio (ma si muove sempre la parte superiore del braccio); interrompere quanto più sollecitamente possibile il movimento dopo l'impatto. Come si esprime Luo Zhenxian: «When the bat has reached the peak of speed, we should bring it to a timely stop (quando la racchetta ha raggiunto il culmine della velocità, dovremmo farla fermare tempestivamente). Il top corto è favorito nel gioco ravvicinato e normalmente viene impiegato per ottenere la massima velocità, senza preoccuparsi più di tanto della rotazione. Il quale risultato si ottiene facilmente colpendo la palla più piena e d'anticipo. Personalmente ritengo che un buon top spinner debba utilizzare entrambe le tecniche, anche se in una prima impostazione si debba insegnare un movimento lungo con la partecipazione di tutto il corpo. La scelta di un determinato stile di top è particolarmente difficile e deve essere operata in riferimento al giocatore singolo e non in astratto avuto riguardo alle caratteristiche morfologiche (altezza e quindi lunghezza del braccio) psichiche (carattere riflessivo o impulsivo). Infatti accorciare una leva, già corta è sicuramente



te un errore, così come distendere un braccio lungo. Altrettanto erroneo sarebbe costringere alla mezza distanza (con top ampi) soggetti dal temperamento irruento, che invece sono più portati al gioco ravvicinato che richiede movimenti corti. Per il classico gioco di top dalla media distanza si richiede un carattere riflessivo e calcolato.

In conclusione l'importante è che una scelta vi sia, non una pappagallesca ripetizione della lezione mandata a memoria.

L'INSEGNAMENTO DEL TOP SPIN

Nella spiegazione tecnica che seguirà, il top viene scomposto in tre fasi: preparazione, esecuzione e finale. Avverto che non accetto certe distinzioni in uso anche all'estero tra top lento (Später top spin, langsamer topspin, loop) e veloce (top spin, frührer top spin, schneller top spin, top spin frappé) trattandosi di un unico colpo che viene più o meno anticipato, più o meno inclinato in avanti. Ritengo utile richiamare l'attenzione del ragazzo su taluni principi alla base del top:

- Posizionamento del corpo e profondità

Di solito il principiante prende la mira confrontando racchetta e pallina, tenendole entrambe sott'occhio. Per il top la mira bisogna prenderla, misurando la distanza della palla dal proprio corpo, facendo riferimento preferibilmente agli assi di rotazione (la spalla o il gomito), l'altezza dei quali da anche la percezione della profondità da cui parte il colpo. E' una inutile perdita di tempo fare come molti che mettono la racchetta davanti alla palla e poi aprono il braccio abbassando la racchetta.

- Massimo della rotazione

Nel top la palla deve girare e molto. Per far ciò occorre fricare la palla con una velocità sufficiente della racchetta che può essere aumentata, come si è detto incrementando la velocità angolare (tirando più forte), sia allungando il raggio (cioè il braccio). Tuttavia è molto difficile che il principiante riesca a fricare la palla con un movimento molto veloce, di fatto la prende piena. Così il top, anche se entra, non ha molta rotazione sebbene sia veloce. Preferisco allora iniziare con movimenti con il braccio disteso più lenti che consentono un miglior controllo della traiettoria descritta dalla racchetta. Inoltre se il colpo è portato male, la palla finisce in rete dando al ragazzo la percezione dell'errore.

- Il tempo esatto

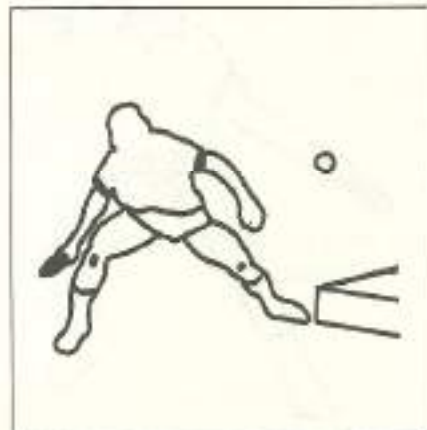
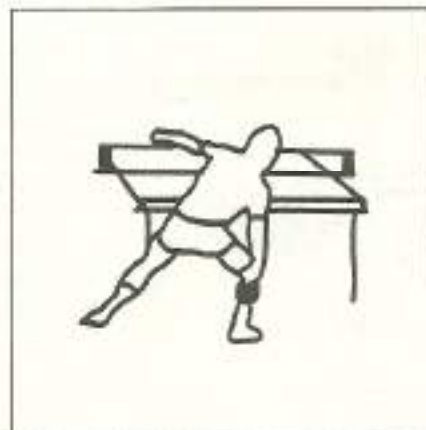
Il ragazzo tende a contrare la palla non appena rimbalza, invece anche a costo di colpire la palla in fase molto discendente è indispensabile eseguire tutti i movimenti preparatori necessari.

FASE DELLA PREPARAZIONE

Per preparazione si intende il complesso dei movimenti che devono essere eseguiti per mettere le varie parti del corpo in condizione di apportare il proprio contributo motorio alla dinamica complessiva del top. Esaminiamo il posizionamento nei singoli elementi:

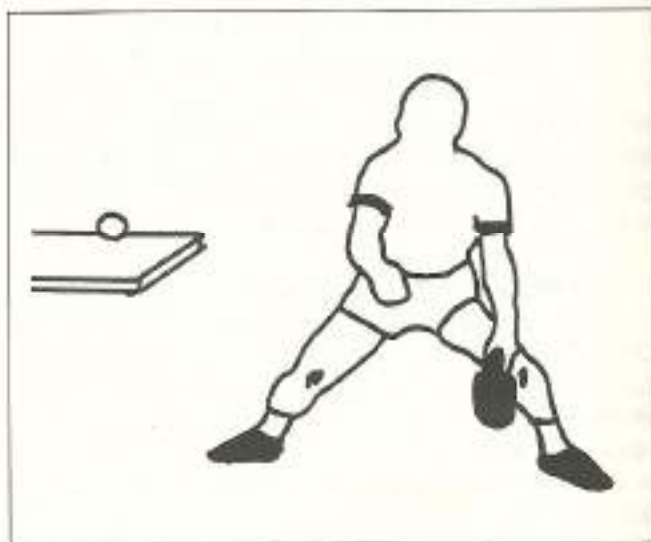
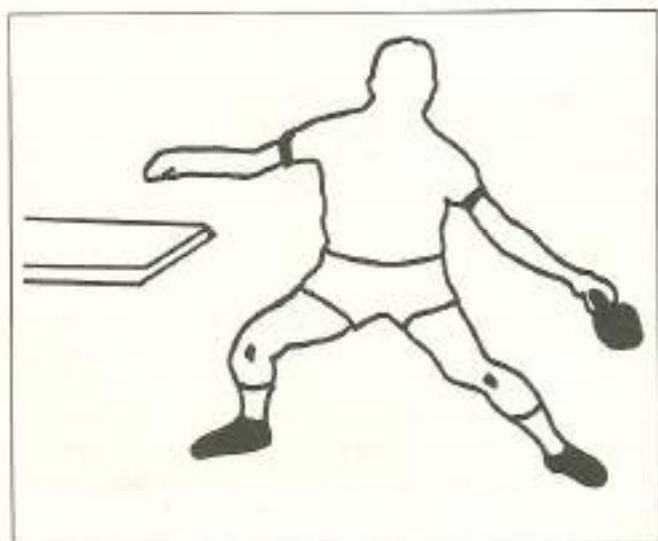
- Posizione delle gambe

Le gambe sono allargate in modo tale da costituire una solida base di appoggio. Quanto più il movimento impegna il corpo nella sua interezza, tanto più è necessario aumentare la base. Si osservino i due estremi



Vari autori affermano che la sinistra è poco avanzata rispetto alla destra. Sulla misura di tale avanzamento, a mio avviso occorre discutere e precisare. La funzione della gamba sinistra è indubbiamente quella di sorreggere il corpo al termine del suo spostamento in avanti, però quando si dice «avanti» si intende il punto verso il quale la palla è stata indirizzata. Ciò premesso, le gambe appaiono quasi parallele al tavolo ma il colpo viene incrociato a sinistra, nei confronti della diagonale, la gamba sinistra è in realtà decisamente avanzata ed in grado di sorreggere il peso del corpo che si è spostato in avanti ma verso sinistra. Se il movimento ha una marcata componente ascensionale (per tirare su palle corte e tagliate) il corpo tende ad andare verso l'alto e poco in avanti, perciò è sufficiente un lieve avanzamento della sinistra affinché il giocatore sia in perfetto equilibrio.

Diversamente avviene per i colpi lungo la linea (specialmente se i top sono convenientemente coadiuvati dal corpo) che richiedono un maggiore avanzamento della sinistra. Se ciò non avviene il corpo non può andare in avanti per mancanza di appoggio e si verifica una rotazione su se stesso, accompagnata spesso dall'arretramento della gamba sinistra durante l'esecuzione. In tale caso il raggio di azione è gravemente limitato e l'efficacia del colpo compromessa. Perimenti la sinistra deve più marcatamente precedere la destra allorché il top è inclinato in avanti, come si vede nelle foto che seguono:



In conclusione si può affermare il principio che l'avanzamento della sinistra è proporzionale allo spostamento in avanti del peso del corpo.

- Il caricamento

Il giocatore sposta la racchetta all'indietro verso il basso ed effettua una rotazione del tronco per portare l'asse delle spalle parallelo alla traiettoria della palla. Come evidenziato nelle foto a sinistra (come in tutte le altre in materia di top) la spalla destra è alzata, l'altra è abbassata, quasi a formare un asse unico assieme alla racchetta. A seconda dello stile il braccio è teso o leggermente flesso e la punta della racchetta è rivolta verso il basso. Cosa si intende per leggermente flesso lo si desuma dalle numerose immagini.

E' appena il caso di far notare che i giocatori allungano o accorciano la leva secondo le circostanze. Il punto in cui è posizionata la racchetta decide in pratica il buon esito del top, determinando l'inclinazione del colpo.

Dell'argomento inclinazioni sarà discusso più ampiamente in seguito.



Per ora possiamo affermare, sia pure con approssimazione che la racchetta si dispone in prossimità del ginocchio destro con profondità: - maggiore quanto più la palla cade (la distanza racchetta palla rimane costante, pertanto se la palla cade, occorre abbassare pure la posizione di partenza); - maggiore se si vuole o si deve dare più slancio per tirare su una palla molto tagliata; - minore se palle sono lunghe e poco tagliate. Ugualmente è il caso di fare sin da ora presente che la racchetta deve essere posta: - appena dietro al ginocchio (come Surbek nell'in-

quadratura sotto a destra) quando il movimento ha carattere marcatamente ascensionale (per esempio su palle tagliate che spiovono vicino al tavolo) e di conseguenza la spalla sinistra è protesa verso l'alto; - molto dietro al ginocchio, quando la palla da colpire ha una traiettoria tesa (qualunque sia il tipo di rotazione) e conseguentemente la spalla sinistra è inclinata in avanti.

La racchetta deve stare in linea con la palla che arriva sia pure approssimativamente perché il movimento del top non è rettilineo ma curvo. Tuttavia un po' tutti i giocatori portano la racchetta dietro la schiena per dare uno slancio maggiore. La quale cosa non sarebbe teoricamente un errore, ma non è consigliabile specialmente per i principianti per gli inconvenienti che potrebbero insorgere: il primo dei quali quello di colpire la palla di lato (side spin a detrimento del lift). Poi maggiore difficoltà nell'effettuare un corretto avanzamento di corpo. Inoltre non si avverte la profondità dalla quale parte il colpo.



Il peso del corpo deve gravitare principalmente sulla gamba destra ed il busto è inclinato da una parte, come si vede nella foto di Surbek. Il braccio libero con l'articolazione del gomito leggermente piegata si alza per equilibrare il corpo. Ovviamente occorre fare attenzione a non creare degli squilibri: il peso non deve in nessun caso andare indietro o troppo a destra.



Gli errori più frequenti che commettono i principianti sono: eccessiva distanza dalla palla, racchetta dietro alla schiena, peso all'indietro, piegamento esagerato su entrambe le gambe in egual misura, punta della racchetta verso l'alto, gambe in linea.

LA FASE DELL'ESECUZIONE

La fase dell'esecuzione riguarda il complesso dei movimenti eseguiti dopo il corretto posizionamento fino al momento dell'impatto. A seconda della tecnica, il braccio nella sua posizione iniziale (teso o leggermente piegato) oppure con l'avambraccio in progressiva flessione, si sposta percorrendo una traiettoria obliqua dal basso in alto e da dietro in avanti. Come si è detto il polso nel top corto effettua una rotazione analoga a quella del braccio ed avambraccio. Per quel che riguarda il top a tutto braccio il polso non può apportare un beneficio sensibile e viene impiegato soprattutto per variare rotazione e direzione. E' appena il caso di far notare che contrariamente a quanto si ritiene, più il braccio si presenta piegato all'inizio, meno assume rilevanza il movimento dell'avambraccio che descrive un angolo sempre più esiguo. Si tenga bene in evidenza che il braccio che ruota attorno alla spalla ha a sua disposizione una percorrenza angolare di oltre 90 gradi utili (dall'inizio all'impatto) mentre l'avambraccio che per altro sterza bruscamente verso il corpo (quindi non in direzione della palla) ha una corsa utile di molto inferiore, specialmente se parte già molto piegato. In realtà l'avambraccio ha bisogno dell'aiuto del braccio che diventa sempre più importante quando l'avambraccio coopera meno (perché è troppo piegato).

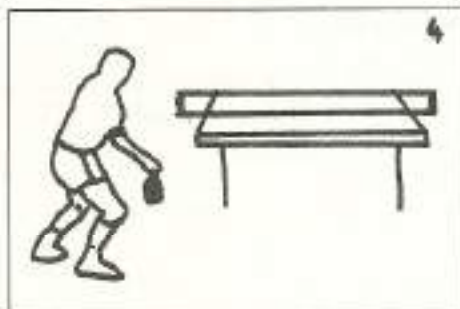
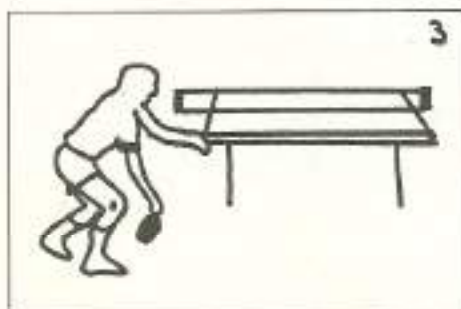
Per quanto riguarda i vari tipi di traiettorie che la racchetta può assumere, mi riservo in seguito di trattarne più diffusamente. Per ora mi limito ad affermare che la racchetta deve percorrere la tangente al punto desiderato della curva di caduta della palla. Comunque altri fattori influiscono sulla maggiore o minore chiusura del colpo quali:

- Velocità del movimento

Se il friso fosse perfetto da una maggiore velocità deriverebbe una maggiore rotazione, di fatto la palla assume anche una certa spinta verso l'alto che aumenta coll'aumentare della violenza dell'urto. Da ciò consegue l'esigenza di chiudere il movimento per impedire che la palla esca o si alzi.

- Aderenza delle gomme

Se le gomme agganciano poco è necessario tirare più su (ma in questo caso l'impatto non è più tangenziale).

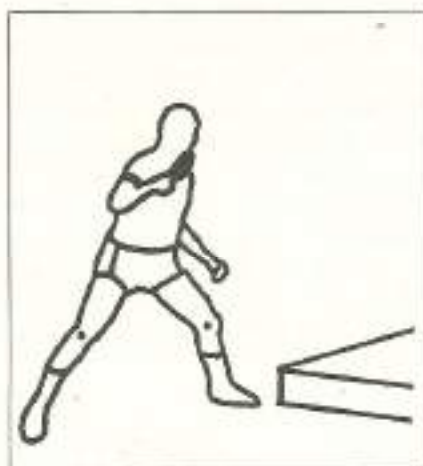


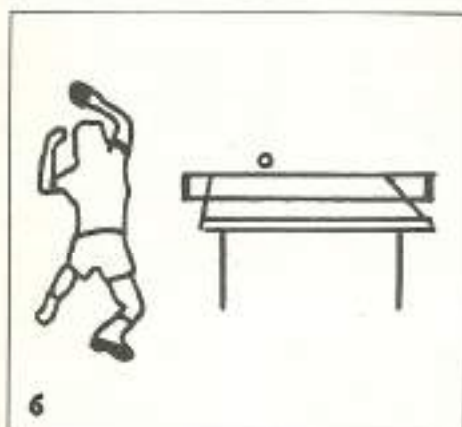
Ritorniamo ora sul movimento delle altre parti del corpo. Il tronco leggermente inclinato in avanti partecipa al colpo con un movimento di rotazione per condurre l'asse delle spalle quasi parallelo alla rete. Durante l'esecuzione il giocatore trasferisce il peso del corpo dalla gamba destra a quella sinistra avanti.

Il braccio libero equilibra il corpo, spostandosi indietro verso il basso.

LA FASE FINALE

Dopo il contatto con la palla, la racchetta prosegue la sua corsa rapidamente verso l'alto fino sopra la testa. In questo momento la punta è indirizzata verso l'alto e l'avambraccio è piegato. Le gambe rimangono piegate e il peso del corpo poggia principalmente sulla gamba in avanti. La racchetta, passando davanti al corpo, ritorna nella posizione iniziale intermedia.





L'INCLINAZIONE DEL TOP

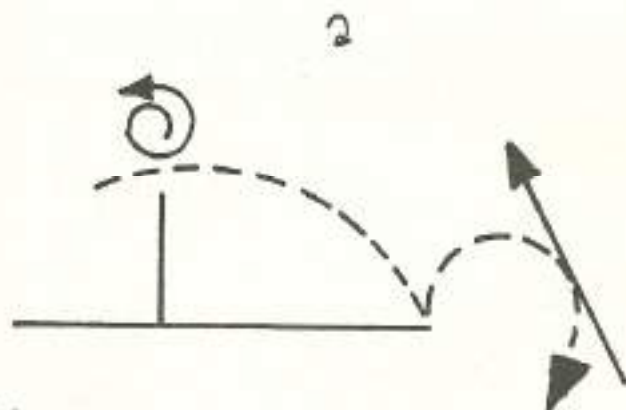
L'inclinazione della traiettoria descritta dalla racchetta non è in funzione del tipo di rotazione posseduto dalla pallina da colpire ma della curva di caduta. Comunemente si ritiene che la palla tagliata debba essere colpita con movimento più orientato verso l'alto mentre la palla liscia o liffata debbano essere «chiuse». Questa affermazione è esatta solo nei limiti in cui la traiettoria della palla viene influenzata dalle diverse rotazioni. Si è detto che il movimento del top è diretto dal basso in alto, cercando di percorrere idealmente la tangente nel punto desiderato della curva descritta dalla palla posteriormente al rimbalzo sul tavolo. Ove ciò non avvenga si ha una perdita di rotazione ed un innalzamento della palla che nel suo percorso urta contro racchetta in una zona vicina al centro, senza essere frisata in corrispondenza del polo superiore.

Esaminiamo ora le curve descritte dalle palle alle quali sia stata impressa una determinata rotazione:

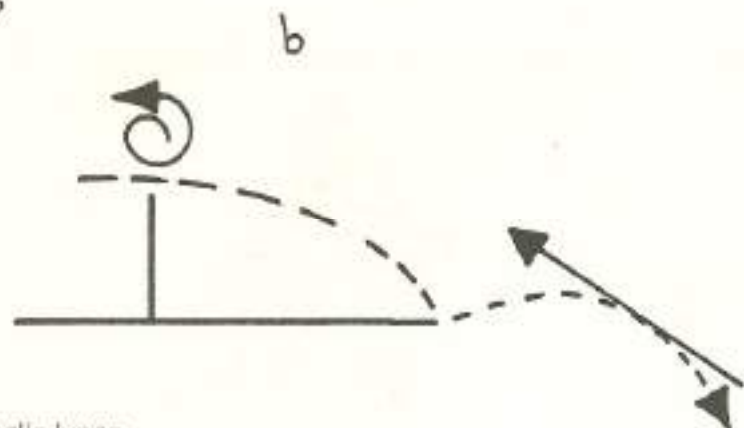
Palle tagliate

Nello schizzo a lato è riportata la curva descritta da una palla molto tagliata e con poca velocità. Il rimbalzo è marcatamente verticale e la curva discende bruscamente verso terra. Chiaramente il colpo va portato più su. Per far ciò è necessario avvicinarsi bene alla palla, prendendo slancio da sotto ed evitando di allontanare la racchetta indietro. Queste palle sono facilmente individuabili per la ridotta velocità di arrivo. Palle di questo tipo sono frequenti su servizio o dopo il palleggio corto e rappresentano la prima palla possibile da attaccare.

taglio forte



Il disegno sotto evidenzia la curva prodotta da palle tagliate veloci. Queste palle hanno un rimbalzo lungo pertanto quale che sia la rotazione posseduta devono essere colpite con un movimento orientato in avanti. Spesso si rivela conveniente fare ben rimbalzare la palla per evitare di prenderla piena (non è agevole frisare una palla veloce). Palle di questo tipo si incontrano dopo il primo top contro il difensore e vengono utilizzate spesso an-



taglio lungo

che dagli attaccanti nell'intento di ottenere una risposta lunga che possa essere aggredita.

L'errore più frequente è quello di tirare su il colpo perché la palla viene presa piena e si va fuori.

Una questione resta da esaminare a proposito di palle tagliate: in quale punto della curva la palla deve essere colpita (tangenzialmente)? Vedrete poi come Weber ed altri indichino il sommo rimbalzo. Ebbene la risposta mi sembra troppo semplicistica. Bisogna fare i conti con la velo-

cità della palla in arrivo e con la quantità di effetto da essa posseduta.

Quanto più la palla è veloce, tanto più è difficile il friso dal punto di vista pratico (anche se in teoria è possibile). Ne consegue che è più opportuno in tale caso impattare la palla nella fase discendente. Il taglio come si sa è utile per il top (la rotazione avviene nello stesso senso) di conseguenza se si attende troppo per colpire la palla si ha una perdita di rotazione.

Quindi la risposta alla domanda: dove si può dare il massimo effetto, non è possibile in astratto ma solo nel singolo caso concreto. Ad ogni modo i giocatori fanno bene ad impattare la palla in differenti punti della curva di rimbalzo perché in questo modo si producono variazioni di rotazione che sono indispensabili nel top.

Palle liftate

Le palle liftate hanno una rotazione contraria a quella che si vuole imprimere con il top e al momento dell'impatto tendono ad inerpicarsi sulla racchetta pre fuggire verso l'alto.

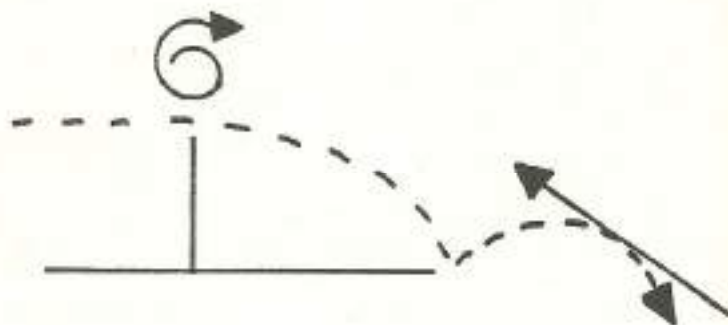
In considerazione di ciò qualora si desiderasse il massimo effetto, sarebbe conveniente colpire la palla in fase discendente per fare diminuire la rotazione contraria. Tuttavia ragioni tattiche fanno preferire la soluzione opposta optando così per una maggiore velocità del colpo, sia pure a scapito del lift ma evitando di andare tanto dietro.

In particolare gli svedesi hanno perfezionato la tecnica del controtop sul tavolo, colpendo la palla nella fase ascendente.

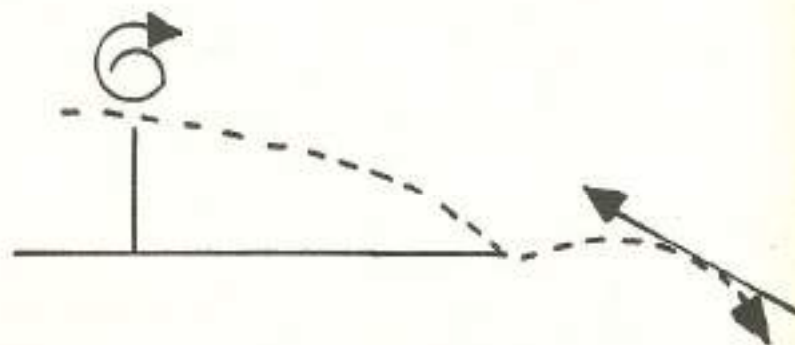
Le palle con rotazione di top si abbassano successivamente all'impatto sul tavolo. Nel disegno sopra si mostra la curva prodotta in seguito ad un top con forte rotazione ma con ridotta velocità. Si verifica il caratteristico schizzo in avanti ma la palla dopo poco sterza bruscamente verso il basso. Per colpire la palla in contro top bisogna non solo chiudere il movimento in avanti ma è necessario avvicinarsi per non farsi sorprendere dal subitaneo abbassamento, nel caso si voglia colpire la palla in fase discendente.

Le palle di top veloce rimbalzano molto lunghe come evidenziato nel disegno di cui sopra. Pertanto devono essere molto chiuse. Il controtop sul tavolo è arduo, l'ipotesi più normale è il top da mezza distanza. Qualora lo si voglia effettuare da vicino, la velocità della palla non consente un movimento ampio ma per forza di cose deve essere molto corto.

Da questo disamina ho escluso le palle senza particolare effetto che risultano normalmente più semplici ma a qualcuno presenta non poche difficoltà. Il rimbalzo è lungo, pertanto conviene chiudere bene il



top lento



top veloce

movimento e ricercare il finish anticipando la palla. Se qualche palla coglie impreparato il giocatore è gioco forzato effettuare un top parabolico (lento) ma l'ipotesi normale come si è detto è quella di impiegare il top veloce. Quanto detto per le palle lisce vale anche per quelle aventi effetti laterali alle quali il top ben frisato non è molto sensibile, tuttavia è buona norma tenere conto della leggera deviazione che potrebbe provocare il side in caso di impatto imperfetto, dirigendo il colpo nella parte opposta a quella in cui si è spostata la racchetta dell'avversario.

Per concludere il discorso sulle inclinazioni, avverto che ogni palla ha la sua storia e per ognuna bisogna scegliere la traiettoria più appropriata, tenendo presente la curva di rimbalzo.

GLI SPOSTAMENTI NEL TOP SPIN

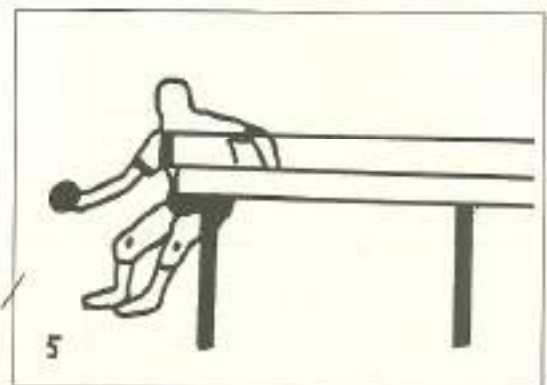
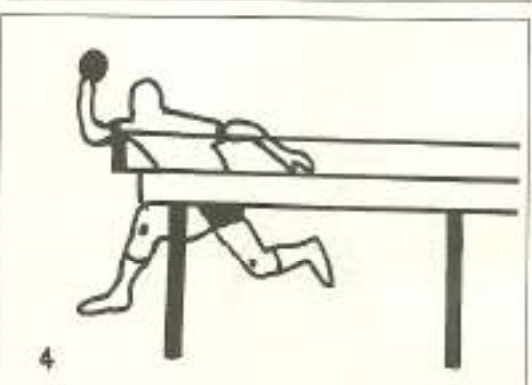
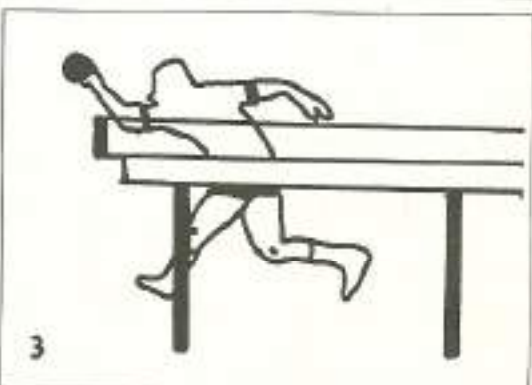
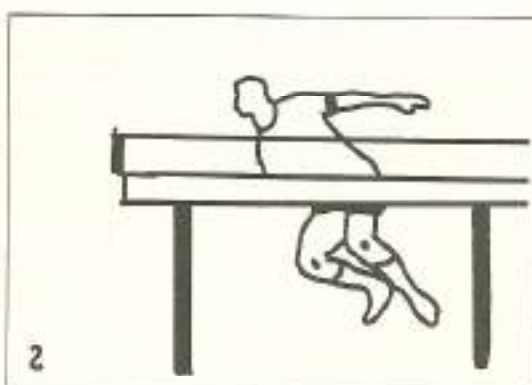
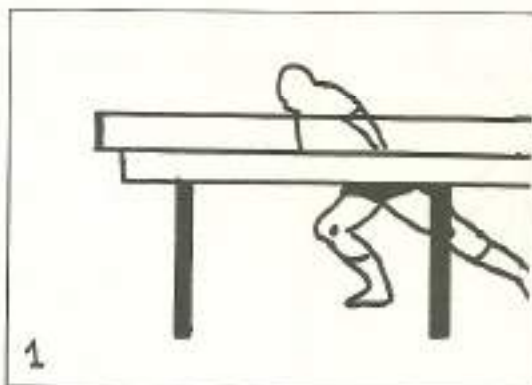
Sebbene il tema degli spostamenti sia stato già trattato in generale, ritengo opportuno esaminare i complessi problemi che si presentano, quando si deve portare il top spin. Come si è visto, per l'effettuazione del colpo si richiede un caricamento particolare che non è facile ottenere in velocità senza compromettere l'equilibrio. Il caso tipico è il movimento ampio dalla zona del rovescio a quella del dritto.

Vi sono diversi modi per effettuare questo spostamento: uno di questi è quello illustrato a lato. La gamba sinistra viene portata lateralmente verso destra, incrociando l'altra.

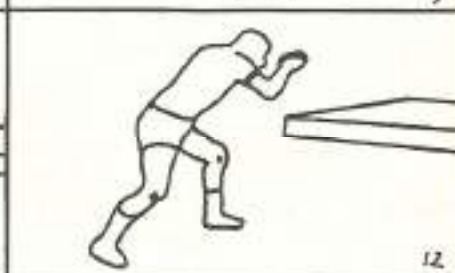
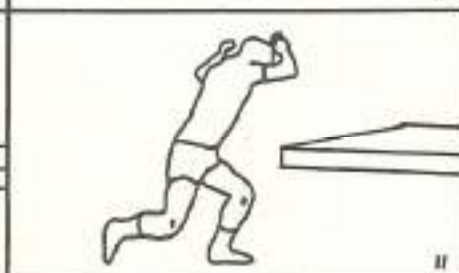
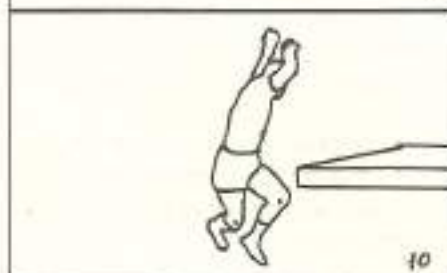
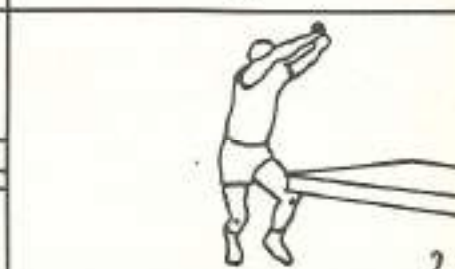
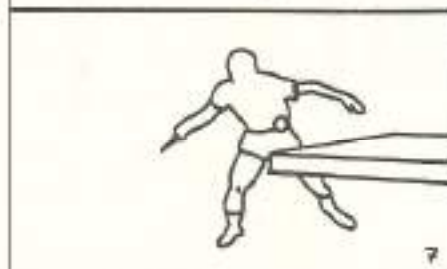
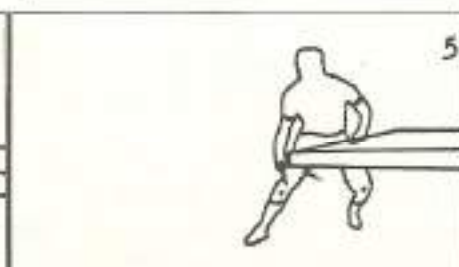
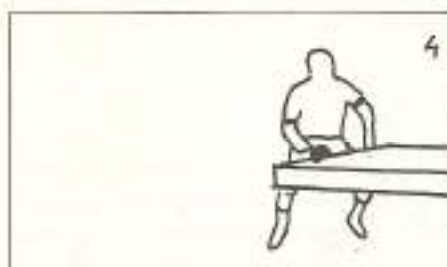
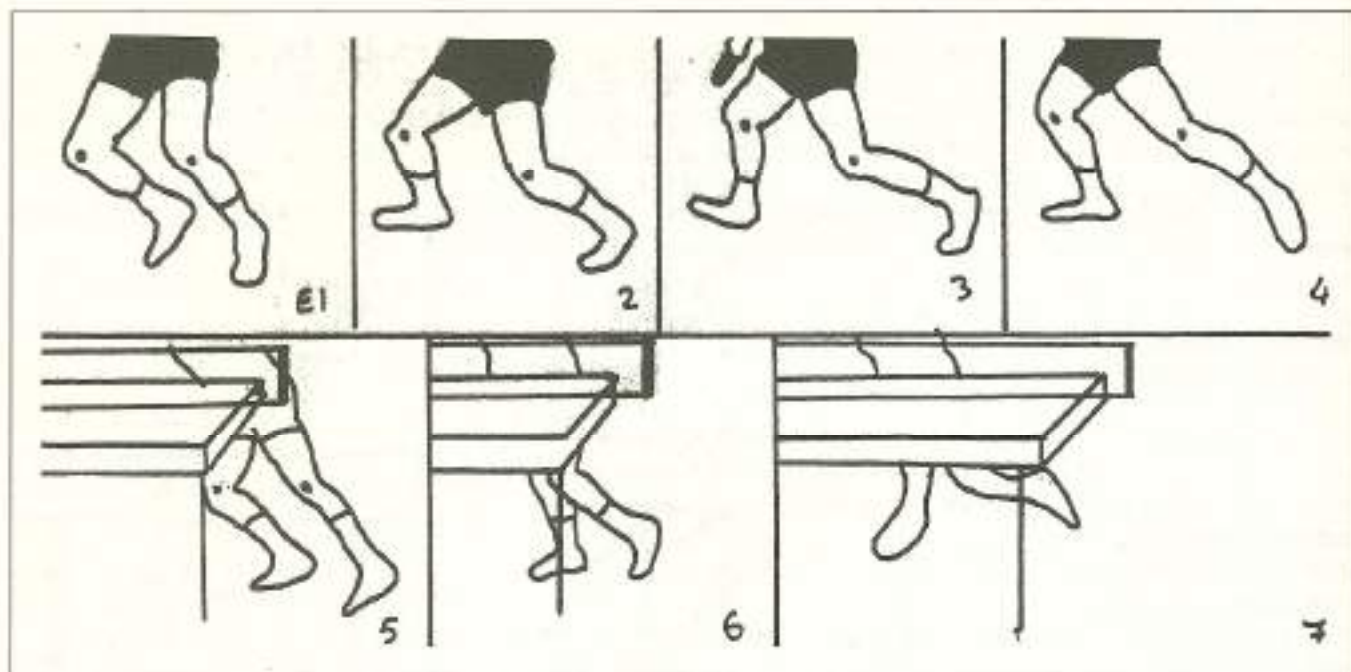
Da questa posizione obliqua rispetto al tavolo parte il movimento di braccio. Il successivo passo di destro ha la funzione di ristabilire l'equilibrio e di riacquistare una posizione frontale. Indubbiamente un tale sistema permette al giocatore di conservare un buon equilibrio nel momento dell'esecuzione ma ha il difetto di imporre una posizione notevolmente obliqua rispetto al tavolo, il che costringe spesso a dei side-spin per poter incrociare il colpo. Inoltre il ritorno nella posizione base non è molto comodo.

In ogni caso non è uno spostamento gradito ai giocatori di scuola ungherese, in quanto non si raggiunge una posizione ottimale per il top lungo. Viceversa gli asiatici che impiegano un top con meno partecipazione del corpo sono in grado di ridurre al minimo gli inconvenienti lamentati, sia perché la breve escursione dell'avambraccio consente la possibilità di dirigere il colpo in ogni direzione, sia perché il minor piegamento comporta un arresto più agevole che facilita il ritorno. Si tenga presente poi che gli asiatici hanno la loro posizione base molto vicina al margine sinistro del tavolo e quando la distanza da percorrere è tanta, il passo incrociato si presenta come l'unica soluzione.

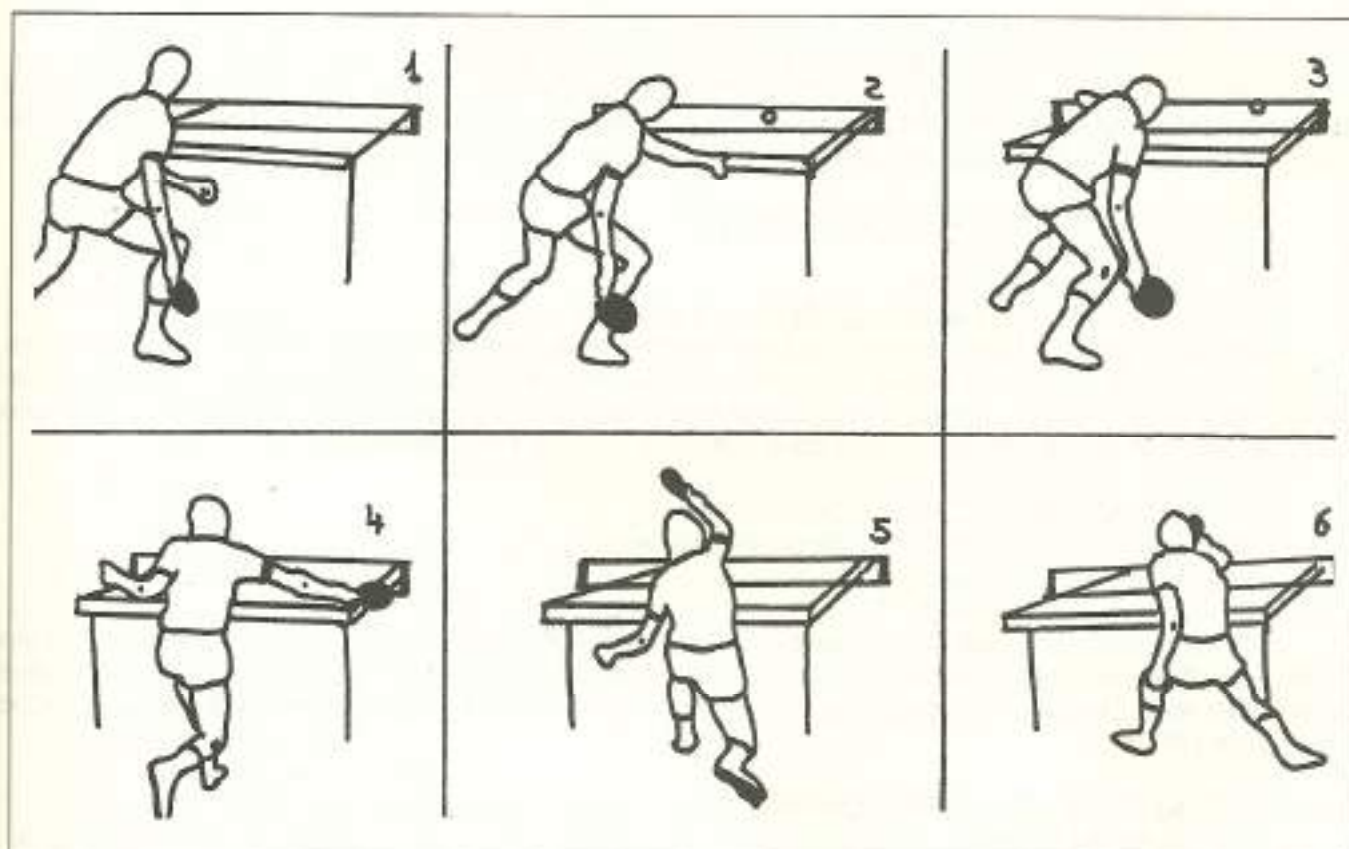
Tuttavia lo spostamento normale per il top consiste nel portare in laterale la gamba vicina alla palla, caricandovi il peso del corpo. Si tratta di un movimento che abbiamo già spiegato, parlando in generale sull'argomento. Si avverte che il grande inconveniente di questi spostamenti laterali con passo allargato è costituito dal fatto che la gamba sinistra rimane in linea con l'altra se non addirittura arretrata, come avviene nei movimenti obliqui. Per portare in avanti il movimento e scaricare correttamente il peso del corpo sulla sinistra, occorre avanzare quest'ultima gamba durante la fase della esecuzione. Bisogna anche dare per scontata l'ipotesi che questo tipo di



Sistema di passo incrociato
(Rubek)



Top in spostamento laterale di Aegawa



Top in avvicinamento di Grubba

spostamento, effettuato in velocità, comporta di regola la perdita di contatto col suolo della gamba sinistra. Certo non è una esecuzione scolastica del top e anche il colpo ne risente in efficacia, tuttavia ritengo necessario che i giocatori si abituino a portare il top anche in situazioni non ottimali. Nella pagina precedente avete ancora un esempio di innalzamento della sinistra a seguito di spostamento.

Per i giocatori da mezza distanza sono abituali i top in avvicinamento al tavolo, anche in obliquo. In tali casi la cosa giusta è l'avanzamento della sinistra come illustrato nella sequenza, relativa a Grubba. Anche durante tale movimento la tendenza è di muovere il braccio subito.

Ritengo utile riportare le risposte di Jean Paul Weber in merito ai principali quesiti che riguardano l'esecuzione del top.

QUANDO IL TOP ARRIVA SUL TAVOLO, LA PALLA HA TENDENZA A:

- a) alzarsi;
- b) ad abbassarsi;
- c) a deviare lateralmente.

(Risposte esatte b. - c.) la traiettoria tende a schiacciarsi e se la palla ha effetto laterale devia anche lateralmente.

QUALE SPESSORE DELLA STESSA QUALITA' DI RIVESTIMENTO DA PIU' ROTAZIONE?

- a) un millimetro;
- b) un millimetro e mezzo;
- c) due millimetri.

(Risposta esatta c.)

PER UNA BUONA ESECUZIONE LA RACCHETTA DEVE:

- a) aprirsi durante l'esecuzione;
- b) chiudersi;
- c) mantenere la stessa inclinazione.

(Risposta esatta c.) la racchetta deve essere chiusa e rimanere così per tutta la durata del movimento.

PER OTTENERE IL MASSIMO DI ROTAZIONE IL GIOCATORE DEVE:

- a) prendere molto slancio e bloccare il proprio gesto dopo l'impatto;

- b) prendere poco slancio e continuare l'accelerazione dopo l'impatto;
- c) prendere molto slancio e seguire l'accelerazione oltre l'impatto;

(Risposte esatte b. - c.) è necessario prendere un buono slancio preparatorio ma ciò che è essenziale, è che la velocità massima sia ottenuta al momento del contatto. In particolare più un giocatore è lontano dal tavolo, più il suo movimento per essere efficace deve guadagnare in ampiezza e potenza.

AFFINCHE' IL TOP ABBA PIU' VELOCITA' BISOGNA:

- a) avanzare con il corpo;
- b) fare rimbalzare bene la palla;
- c) toccare la palla il più presto possibile dopo il rimbalzo.

(Risposta esatta c.) perché il top sia rapido è indispensabile imprimere al movimento una notevole componente orizzontale e colpire la palla il più presto possibile dopo il rimbalzo ed in generale al massimo dell'altezza perché in tale punto è possibile dare il massimo di rotazione. Il fatto di avanzare con il corpo serve a poco o niente per aumentare la velocità. Il corpo serve soltanto a facilitare il movimento del braccio.

PER EFFETTUARE UN TOP SU PALLA TAGLIATA SI DEVE:

- a) toccare la palla il più tardi possibile dopo il rimbalzo;
- b) fare un gesto più verticale;
- c) chiudere di più la racchetta.

(Risposta esatta b.) il gesto deve essere diretto maggiormente in verticale per due ragioni valide. La palla tende ad andare a rete pertanto è necessario imporle una curva più ascendente. Inoltre la parabola di caduta è più inclinata verso il basso e di conseguenza il movimento che deve essere tangenziale alla traiettoria non può che salire più in verticale.

IN QUALE PUNTO DEVE ESSERE COLPITA LA PALLA?

- a) al culmine del rimbalzo;
- b) in fase discendente;
- c) sotto il piano del tavolo.

(Risposta esatta a.) in linea di principio la palla deve essere colpita al massimo del suo rimbalzo o poco dopo, perché così la palla può recepire il massimo della rotazione e l'avversario dispone di minore tempo per reagire. Inoltre, quando la palla arriva sul campo avversario, conserva una maggiore quantità di effetto perché minore è la distanza da percorrere.

PER EFFETTUARE UN TOP SU UNA PALLA LIFTATA BISOGNA:

- a) aprire di più la racchetta;
- b) fare un gesto più orizzontale;
- c) toccare la palla più tardi possibile dopo il rimbalzo.

(Risposta esatta b.) per le ragioni inverse a quelle del top su palla tagliata il movimento deve essere più orizzontale.

ESECUZIONE DEL TOP E' PIU' FACILE:

- a) su palla tagliata;
- b) su palla liftata;
- c) su palla liscia.

(Risposta esatta a.) l'esecuzione del top è più facile su palla tagliata. In effetti la palla arriva più frenata, così c'è più tempo per prendere lo slancio. Inoltre le palle arrivano con una rotazione nello stesso senso del movimento che accelera tale rotazione. Tuttavia oggi si apprende molto presto a fare il top su palle bloccate passivamente.

QUANDO SI ESEGUE IL TOP AL MOMENTO IN CUI TOCCA LA PALLA IL GIOCATORE DEVE STARE APPOGGIATO.

- a) su la gamba avanti;
- b) sulla gamba arretrata;
- c) su entrambe le gambe.

(Risposta esatta c.) per effettuare un movimento violento e preciso il giocatore deve essere in perfetto equilibrio e preferibilmente poggiare su entrambe le gambe.

A CHE ETA' CONVIENE APPRENDERE IL TOP?

- a) a 8 anni;
- b) a 11 anni;

c) a 13 anni.

Non c'è un'età precisa, tuttavia non è consigliato di cominciare con l'insegnamento del top ai principianti. Infatti la tecnica dell'attacco rischia di soffrire. Meglio è iniziare l'insegnamento quando il giovane possiede i principali colpi e che il suo dritto di attacco sia automatizzato. In ogni caso occorre evitare di attendere troppo tempo.

IL TOP ACQUISTA PIU' ROTAZIONE:

- a) se la palla è tagliata;
- b) liftata;
- c) senza effetto.

(Risposta esatta a.) il taglio fa ruotare la palla nello stesso senso del top.

NEL MOVIMENTO DEL TOP L'ARTICOLAZIONE PIU' SOLLECITATA E' QUELLA:

- a) della spalla;
- b) del gomito;
- c) del ginocchio.

(Risposta esatta a. - b.) dipende dall'individuo: Jonyer e Surbek utilizzano di più l'articolazione della spalla; Bengtsson e Birocheau di più l'articolazione del gomito e la rotazione dell'avambraccio. I ginocchi sono generalmente flessi ma non si piegano completamente.

IL TOP HA PIU' ROTAZIONE QUANDO LA PALLA E' COLPITA:

- a) a braccio teso;
- b) a braccio piegato;
- c) con il braccio vicino al corpo.

(Risposta esatta a.) per il principio al momento in cui la racchetta tocca la palla il giocatore ha il braccio quasi teso. Non è che poi il braccio si piega o rimane teso secondo il tipo di top.

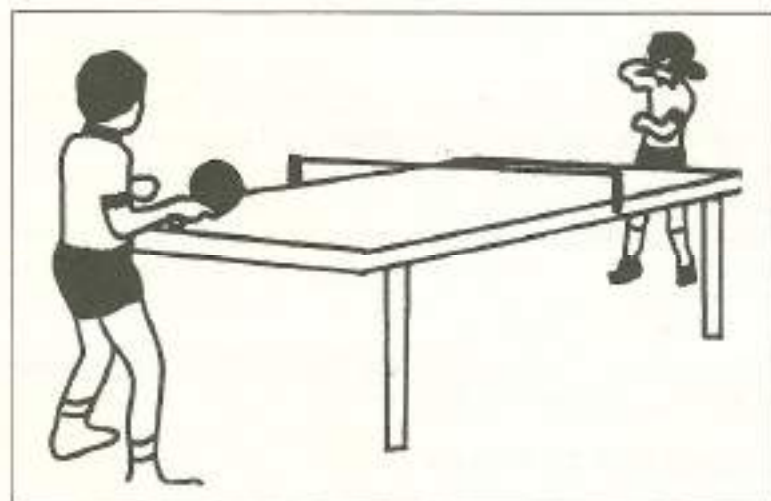
RISPETTO AL TOP DI DRITTO QUELLO DI ROVESCIO PERMETTE DI DARE:

- a) più effetto;
- b) meno effetto;
- c) altrettanto effetto.

(Risposta esatta b.) il top di rovescio è impiegato generalmente come disimpegno durante uno scambio di taglio o su un servizio lungo. Serve ugualmente ai giocatori che lavorano in controtop a mezza distanza e non possono spostarsi continuamente con il dritto.

LA DIDATTICA DEL TOP SPIN

Al termine di questa lunga trattazione del top non si può fare a meno di esaminare i sistemi di insegnamento del colpo. Inizierò coll'espone il metodo di Georges Barberau, allenatore della scuola Harangozó. Gli allievi sono ragazzi molto giovani con una pratica di tennistavolo di soli otto mesi. Sono previste tre fasi:



I fase

L'esercitazione (una ora circa) comincia al tavolo con il classico scambio di dritto possibilmente in simmetria sulla diagonale. Ogni fase di gioco dovrà riprendere dallo scambio in modo che il ragazzo possa confrontare di continuo ciò che sa già fare (il dritto) con ciò che gli si comanda di fare, (TS lento). Bisogna evitare di apprendere l'elemento nuovo a detrimento di quello vecchio, in altre parole non si deve mischiare il dritto e il top.

All'inizio del gesto il braccio è piegato, la racchetta leggermente chiusa.

La palla è colpita al vertice del triangolo formato dall'avambraccio appoggiato sul fianco. Il movimento avviene soprattutto con l'ausilio dell'avambraccio. Le gambe e le anche intervengono discretamente. La racchetta termina all'altezza dell'orecchia.

Il movimento avviene soprattutto con l'ausilio dell'avambraccio. Le gambe e le anche intervengono discretamente. La racchetta termina all'altezza dell'orecchia.

II fase (collegata con la prima senza interruzione)

L'allenatore chiede allora ai ragazzi di allontanarsi dal tavolo, continuando ad attaccare di dritto. Uno dei due può forzare la palla. I ragazzi avvertono ora che bisogna impegnare tutto il corpo nel movimento. Questa fase termina con attacchi di dritto a mezza distanza.

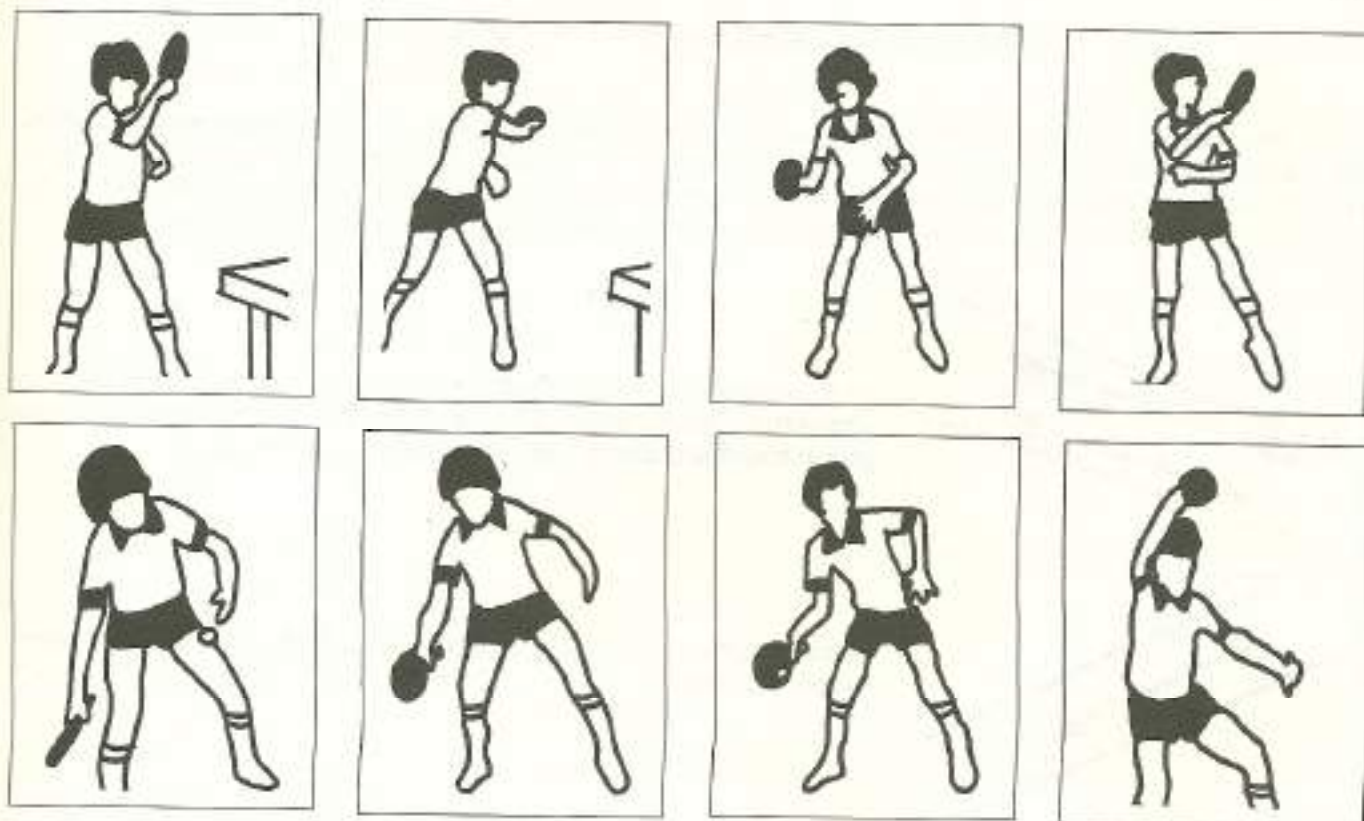
III fase (senza interruzione dalla fase II)

L'allenatore comanda allora ai giocatori di allontanarsi lateralmente alla palla, di toccarla con il braccio teso, la racchetta più chiusa e di piegare il braccio appena prima del contatto palla racchetta, frisando la palla sul polo superiore. Le gambe sono più allargate al fine di conservare un migliore equilibrio. Il giocatore sente la necessità di piazzarsi più di profilo per meglio impattare la palla parallelamente alla traiettoria. All'inizio si colpisce la palla senza uno slancio notevole, affinché si senta bisogno di accelerare il movimento nel corso dell'esecuzione. Il giocatore avverte la necessità di utilizzare la risorsa delle gambe, lo slancio dell'anca e della spalla. Sente parimente che la racchetta deve salire più in alto che nel dritto.

L'allenatore deve fare sentire al giocatore: che la palla gira di più quando il peso del corpo è quasi ugualmente ripartito sulle due gambe; che il passaggio del peso dalla gamba indietro a quella avanti avviene più in ritardo in confronto a quello che si verifica nel dritto di attacco; bisogna stabilire il termine del movimento in modo da potere riportare la racchetta in senso inverso fino alla posizione d'attesa; che i piedi siano incollati al suolo, dovendo ruotare la palla e non il giocatore.

Di fronte ad un avversario che gioca lo stesso tipo di palle, il ragazzo sente che, se vuole uscire vincitore dallo scambio, deve imporre la sua rotazione. Il braccio prende più slancio da dietro, il piegamento





è migliore perché il gesto è meno contratto. Il movimento di apertura si effettua all'ultimo momento, quando la palla ha lasciato la racchetta dell'avversario, facendo «cadere» il braccio rilassato. Tutto ciò da più rapidità e rotazione.

A fine movimento bisogna controllare che il polso sia al livello della fronte (fare il paragone con la fine del movimento del dritto); che la piegatura dell'avambraccio quasi aderisca alla fronte.

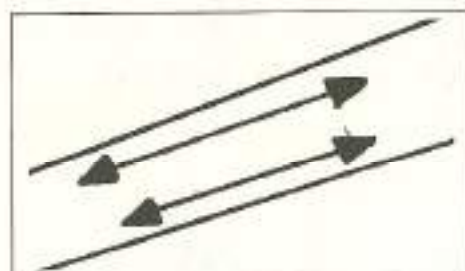
Non condivido l'impostazione generale del problema. Nego nella maniera più assoluta che il top sia una derivazione o addirittura una geminazione spontanea del dritto. La prova è che se fosse vera questa ipotesi si potrebbe constatare qualche caso di top spin «naturale». Ebbene a me non è mai capitato nella mia ormai ventennale esperienza. Mentre di ottimi dritti, ne ho visti e tantissimi. Il perfezionamento di un movimento approssimativo è una delle cose più difficili, meglio allora perdere più tempo ma insegnando l'esatta tecnica gestuale. Il mio sistema è questo: servire delle palle tagliate da fermo, dopo averle fatte rimbalzare nella mia parte del tavolo. Dopo ogni tentativo, faccio seguire una spiegazione (non molto lunga). Questo serve per dare del tempo al ragazzo per riflettere e anche rilassarlo. A questo proposito non bisogna trascurare di fare presente al ragazzo che il colpo è molto difficile, in modo da evitare scoraggiamenti. Nella maniera più assoluta bisogna evitare di dare peso agli errori che debbono all'opposto apparire naturali. Nel contempo il ragazzo va stimolato dal punto di vista psicologico dicendogli che, dopo avere superato l'ostacolo della tecnica del top, sarà un giocatore completo. Occorre esigere movimenti lenti e ampi, che diano modo di percepire tutti i dati indispensabili per il top come per esempio, distanza dalla pallina, profondità, tempo. È preferibile piuttosto esagerare nei piegamenti del busto e della gamba destra che rischiare di ottenere dei movimenti col busto eretto. Utile è limitare lo slancio all'indietro per evitare di mandare il braccio dietro alla schiena (con inevitabile side-spin) e soprattutto per facilitare il colpo limitando l'escursione di un movimento già per se stesso molto ampio.

Fare molta attenzione a che il ragazzo trasporti il peso dalla destra alla sinistra perché spesso i giocatori ruotano su se stessi, addirittura con un passetto all'indietro del sinistro. La ragione prima di un tale errore (che tronca il movimento) è che le gambe sono in linea.

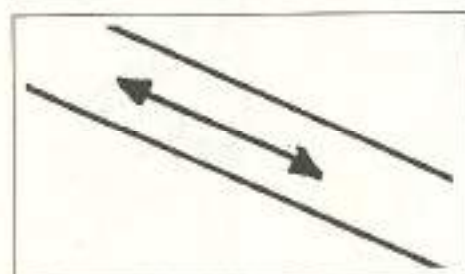
Il top, come è stato chiaramente affermato, può essere effettuato colpendo la palla in diversi punti della parabola di arrivo, tuttavia occorre innanzitutto, esercitarsi sulle palle che sono in fase di caduta. Infatti il ragazzo si deve abituare ad un tempo diverso, più lento, e solo poi quando avrà confidenza con la tecnica, potrà tirare forte e anche anticipare (top veloce). Se si partisse col top in fase di rimbalzo, si confonderebbero nella mente dell'allievo le tecniche del dritto e del top. Sono da consigliare senza dubbio i robot, purché i tempi siano molto lenti e i tagli moderati. Sono d'accordo con Weber che è più facile la palla tagliata su cui fare il top, piuttosto che quella liscia per tre motivi: le palle lisce non danno molto tempo; il ragazzo non si abitua a fricare la palla, perché è difficile sfiorare la palla veloce; la palla può essere rinvia dall'altra parte, pur se il colpo era tecnicamente imperfetto, cosicché nella mente dell'allievo non si avverte l'equazione errore = palla sbagliata.

SCHEMI UTILI PER L'APPRENDIMENTO DEL TOP DI DRITTO

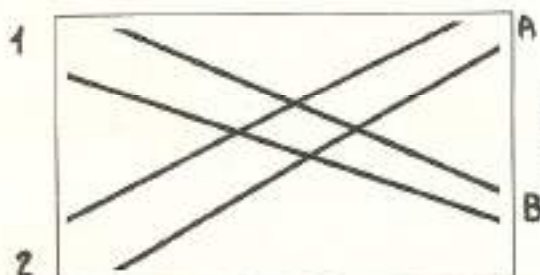
Per quanto attiene alla validità degli schemi che seguono ci si riporta a quanto detto in precedenza trattando il dritto. L'ordine degli schemi rispecchia l'ordine dell'apprendimento. Gli schemi di collegamento vengono presi in considerazione dopo l'acquisizione della tecnica del top spin veloce. A differenza del dritto non è possibile pretendere in fase iniziale uguale precisione di rimando, bisogna accontentarsi dell'invio in ampie zone.



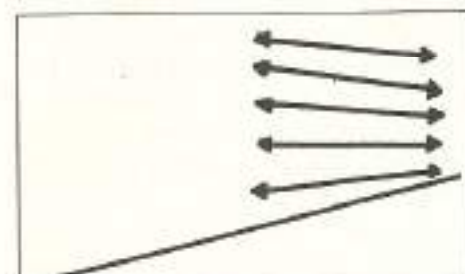
Lo sp. rimetterà palle poco tagliate prima in un solo punto poi facendo muovere il ragazzo nella sola zona del dritto. La palla deve essere colpita in fase discendente e con movimento lento ed ampio.



Stesso schema con direzione variata. Curare in particolare il diverso orientamento del corpo.



Alternare la direzione del colpo dal dritto dello sp. al rovescio, con spostamento limitato a tre quarti del tavolo. Lo sp. si limiterà a rimandare la palla alternativamente nella zona A e nella zona B.



Lo sparring invierà la palla irregolarmente sulla 3/4 campo. Il ragazzo farà altrettanto.

Cambio di tempo

Ripetere lo schema 1, colpendo alternativamente la palla nel punto di massima altezza e poi retrocedendo in fase discendente.

Cambio di rotazione

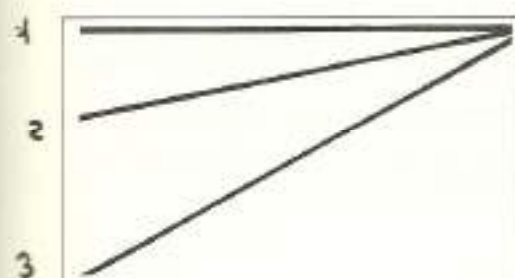
Ripetere prima lo schema 1 poi quelli seguenti inserendo in sequenze regolari colpi fortemente liftati ottenuti con un aumento della velocità di braccio ma senza variare il punto d'impatto.

Top su palla liscia

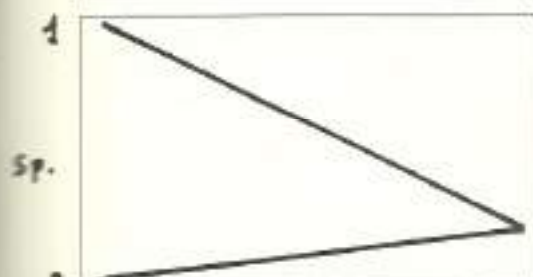
Ripetere gli schemi dal 1 al 4 con rotazione regolare, poi variare il tempo e la rotazione come per la palla tagliata (il cambio di tempo per la palla liscia non ha significato pratico)

Top veloce

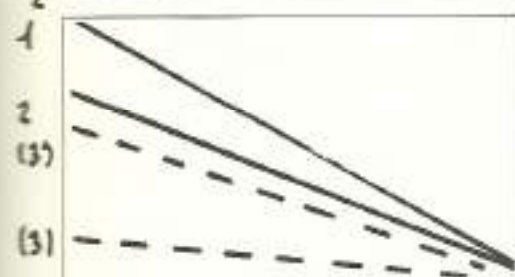
Ripetere solo gli schemi 1 e 2 (essendo il Top veloce finalizzato al punto ma si presta a schemi di durata). Occorre farlo eseguire prima su palla liscia poi su palla tagliata.



Lo sp. serve la prima palla tagliata, il ragazzo apre un top lento che viene bloccato. Dopo alcuni top su palla liscia proveniente da block indirizzati sul dritto, dovrà essere eseguito un top veloce prima sul punto 2, poi sul punto 3.



Schema con lo stesso svolgimento di quello precedente con la differenza che la serie di top lenti avviene sulla diagonale della 3/4 al rovescio dello sp. Il top veloce sul dritto deve essere conclusivo.



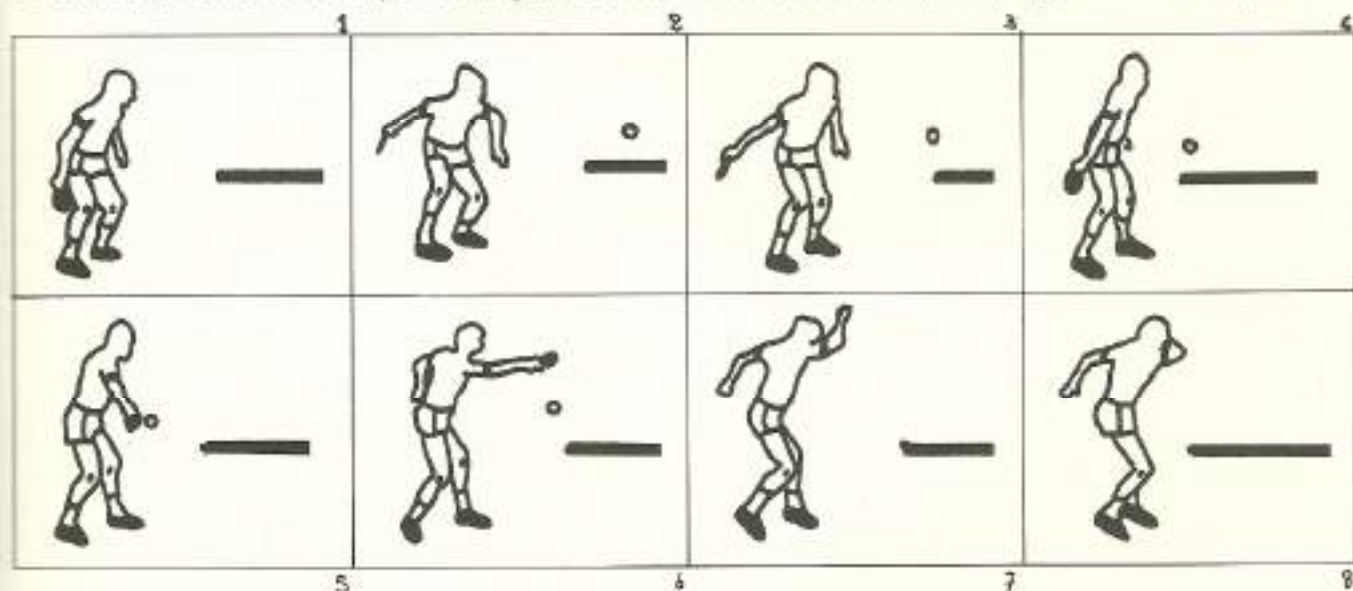
Scambio di rovescio nel quale il ragazzo deve piazzare un colpo decisivo verso il margine sinistro dello sp. e spostarsi in top veloce. Il colpo conclusivo deve essere tirato dove lo sparring non è piazzato.



Spostamento in top lento durante uno scambio di rovescio e spostamento sulla palla bloccata dallo sp. sull'estremità del dritto.

IL SIDE SPIN

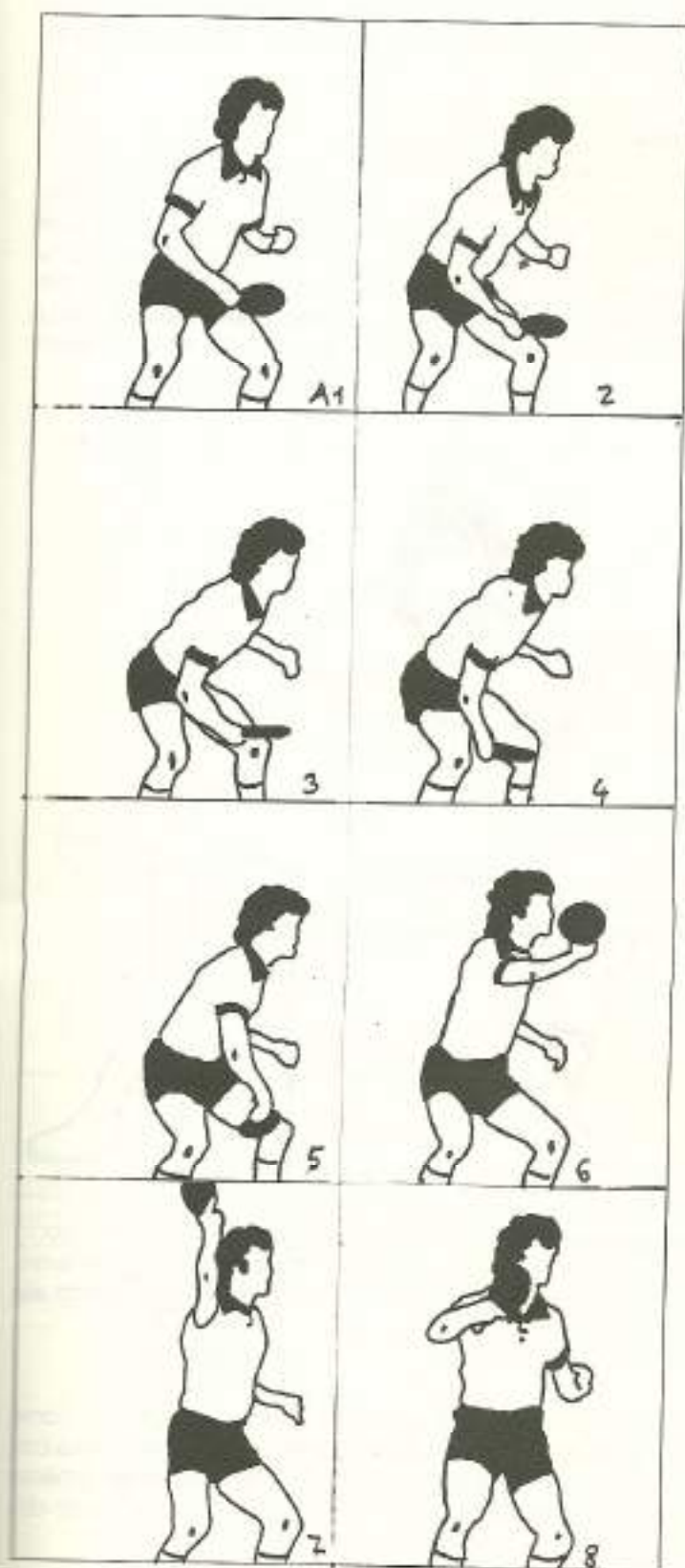
Il side spin è una variazione del top dal quale differisce per la prevalenza della rotazione laterale rispetto a quella anteriore. La brusca perdita di lift può mandare a rete il ribattitore e comunque la risposta tende a pervenire nella zona del dritto. Il movimento è pronunciatamente circolare, con partenza del braccio dietro alla schiena, in modo che l'asse delle spalle guardi completamente in avanti. Il corpo esegue una rotazione su se stesso con il busto senza trasferimento di peso sulla gamba sinistra. Il braccio è teso o poco piegato e rimane tale più tem-



po che non nel movimento del top.

Il side è molto comodo per colpire quelle palle che giungono a sorpresa sulla destra estrema, sulle quali i giocatori si trovano in ritardo.

Ai fini della didattica del colpo, ritengo che non sia il caso di iniziare l'apprendimento se non quando il movimento del top è ormai sicuro. Un insegnamento prematuro rischia di guastare il top normale. Tuttavia il side è una variazione necessaria per quei giocatori che prediligono la mezza distanza.



IL TOP SPIN DI ROVESCIO

Mentre per il top di dritto non ho ritenuto utile distinguere tra il tipo lento e quello veloce, per il top di rovescio si rende necessaria una trattazione differenziata, per evidenziare possibili differenze nella tecnica gestuale. Preciso che per top lento intendo quel colpo orientato fortemente verso l'alto effettuato per colpire tangenzialmente una palla, la cui curva di caduta piega bruscamente verso il basso. Per top veloce intendo invece quello con marcata componente orizzontale (cioè meno dal basso in alto e più da dietro in avanti).

IL TOP LENTO

Il top spin di rovescio di questo tipo si esegue facendo ruotare dal basso verso l'alto in avanti l'avambraccio accompagnato dalla parte superiore del braccio. Anche l'escursione del polso è necessaria per velocizzare il movimento. Quanto alla posizione delle gambe, è corretto sia tenerle in parallelo al tavolo, sia avanzare leggermente la destra. L'asse delle spalle è obliquo rispetto al tavolo e la spalla destra si trova in basso e più avanti dell'altra. La racchetta va a posizionarsi tra le gambe con le punta rivolta verso il basso. Il polso è aperto e fa assumere alla racchetta una pronunciata inclinazione verso il basso. Il gomito sta al livello del tavolo o anche più in basso se la palla è più tagliata. L'angolo formato dal braccio e l'avambraccio è tanto più aperto, quanto più tagliata è la palla (circa 120/160 gradi). Il gomito sopravanza di poco la racchetta ed il busto è proteso in avanti. Il peso del corpo gravita su entrambe le gambe che si trovano in posizione flessa. Durante l'esecuzione il busto e le gambe si distendono verso l'alto. La racchetta termina circa all'altezza della testa e anche più in alto. La punta della racchetta è rivolta in alto e verso destra.

Con l'aiuto delle foto cercherò di individuare i tratti salienti del top di rovescio: slancio, profondità, distanza della palla con il gomito e l'avambraccio, direzione del movimento e apertura del polso.

Slancio

Braccio ed avambraccio devono formare tra loro un angolo aperto in modo che la racchetta sia più bassa del gomito. Nel caso in cui la racchetta fosse in linea con il gomito, con conseguente posizio-



namiento alla medesima profondità, l'avambraccio si presenterebbe parallelo alla linea di fondo del tavolo. Questo costringerebbe il movimento ad inclinarsi in avanti e trattandosi nella fattispecie di palle tagliate non è opportuno. Se poi, come spesso avviene, il gomito non fosse sufficientemente avanzato, la funzione dell'avambraccio verrebbe svilita e tutto il movimento trarrebbe velocità in prevalenza del braccio e dal polso. Comunque è da evitare anche l'eccesso opposto, cioè che il gomito sia troppo avanti rispetto alla racchetta. In tale caso il movimento dell'avambraccio dovrebbe essere preceduto da una rotazione eccessiva della parte alta del braccio, il che rallenterebbe troppo l'esecuzione. La figura di Jonyer a lato dovrebbe essere la massima apertura consigliata.

Profondità

Dall'ovvia considerazione che l'asse di rotazione dell'avambraccio è ubicato nel gomito, scaturisce la regola che all'inizio la palla debba trovarsi almeno all'altezza del gomito, quando la racchetta si trova in basso come evidenziato nel disegno di Jonyer. Empiricamente possiamo affermare che il gomito va a posizionarsi circa all'altezza del piano del tavolo come si può rilevare anche dalla inquadratura di Mazunov a lato. Tuttavia su palle molto tagliate può essere una profondità maggiore.

Distanza gomito/palla

Se l'avambraccio si muovesse da solo, la palla si dovrebbe trovare allineata lateralmente con il gomito. Tuttavia la contemporanea azione del busto e soprattutto della parte alta del braccio, determina uno spostamento in avanti dell'asse di rotazione.

Pur con questa avvertenza, è buona norma, per le palle tagliate, avere la palla abbastanza allineata con il gomito. L'errore più frequente statisticamente è invece proprio quello di tenere il gomito e quindi la racchetta troppo distante dalla palla, con la conseguenza di mancare la palla oppure di porre in essere un movimento pendolare avanti ed in alto che fa colpire piena la palla.

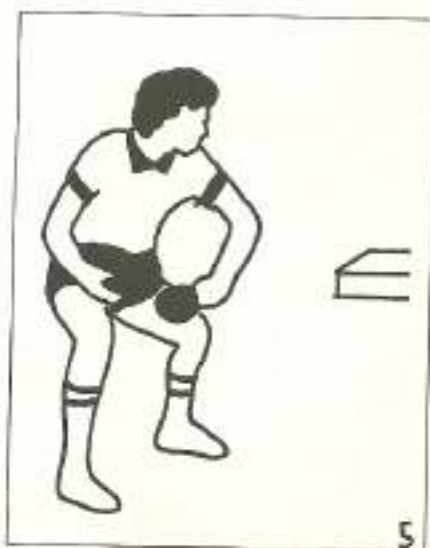
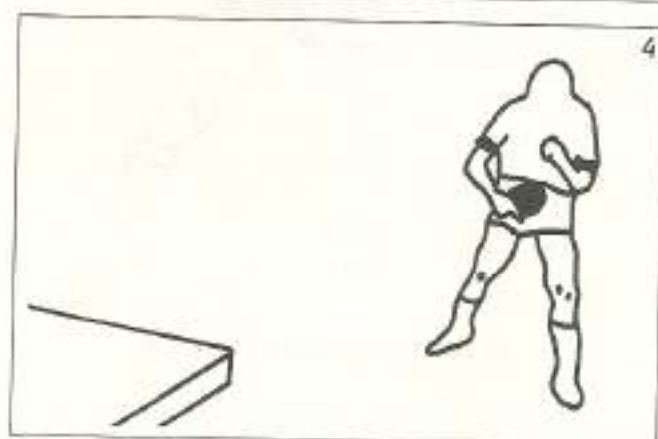
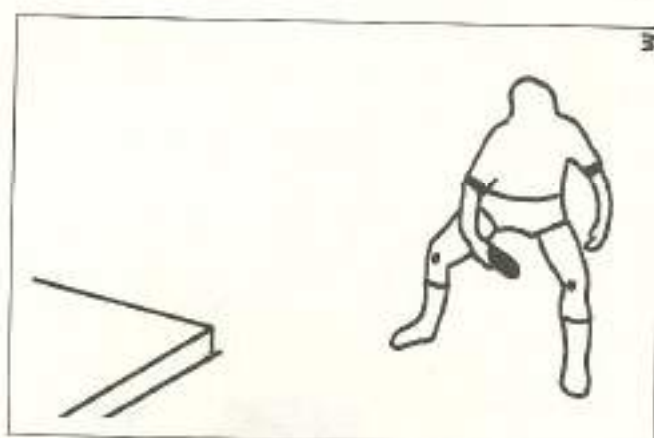
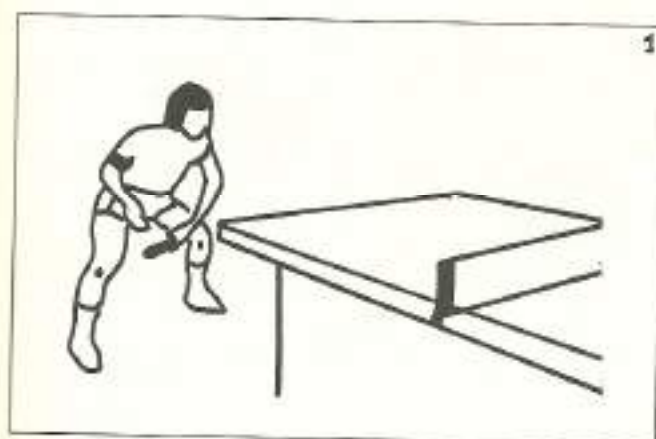
La direzione del movimento

Così come il top di dritto, anche quello di rovescio viene portato più in su o più in avanti a seconda delle palle (più o meno tagliate) e della relativa curva di caduta. Il movimento viene timonato dal gomito, portandolo più o meno in avanti. Il minimo è rappresentato dalla posizione che tiene Surbek nelle inquadrature in basso. In tali ipotesi il movimento è destinato a salire, a tal fine il gomito è di poco avanzato rispetto alla racchetta che ovviamente è situata in basso. Inoltre l'angolo braccio/avambraccio è massimo. Il massimo della chiusura invece è rappresentata dalla posizione di Jonyer nelle sequenze che saranno viste poi al momento della trattazione del top veloce. In tale ipotesi il gomito è molto avanzato rispetto alla racchetta e l'angolo braccio/avambraccio è minimo (circa 90°).

Apertura del polso

Il polso, come si è detto, svolge una notevole azione di supporto e velocizzazione al movimento. Come certamente è stato notato in tutte le foto in materia il top di rovescio, la punta della racchetta è almeno in linea con l'avambraccio ed è rivolta verso il basso. Il piano della racchetta si presenta notevolmente inclinato verso il basso (posizione «chiusa»). Si osservino in merito le inquadrature di Surbek e di Kovac. Ritengo che il polso è molto difficile da utilizzare nella giusta misura, in quanto vi è spesso il rischio di colpire piena la palla.

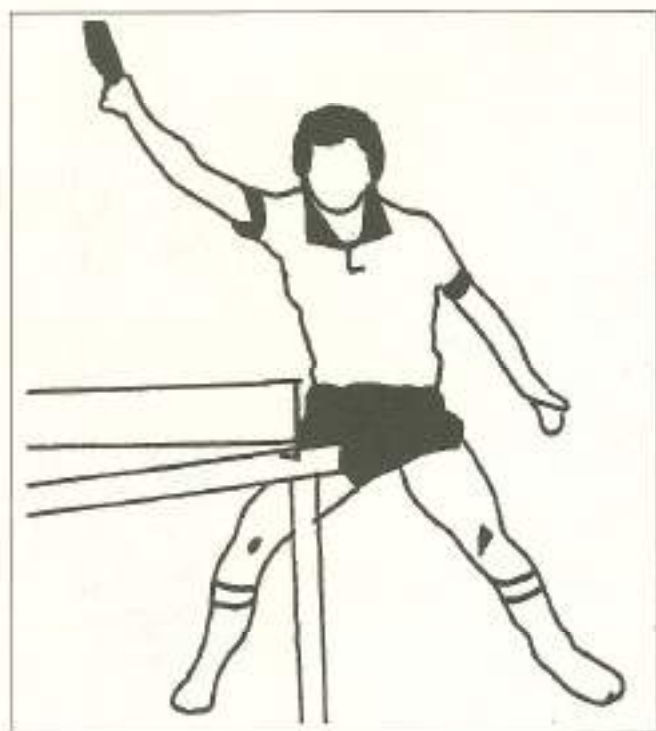




Anche dalla sequenza in alto di Stipanovic è possibile cogliere la posizione iniziale del polso che appare notevolmente aperto. Le immagini che seguono fanno vedere la posizione finale del polso e dell'avambraccio. La punta della racchetta termina in alto almeno sul prolungamento dell'avambraccio se non piegata verso destra come evidenziato in Mazunov.

Si osserva per incidenza che l'innalzamento dell'avambraccio risente come è ovvio della sua corsa. Pertanto se è normale finire, circa all'altezza della testa, lo è altrettanto in casi di movimenti corti terminare più in basso.

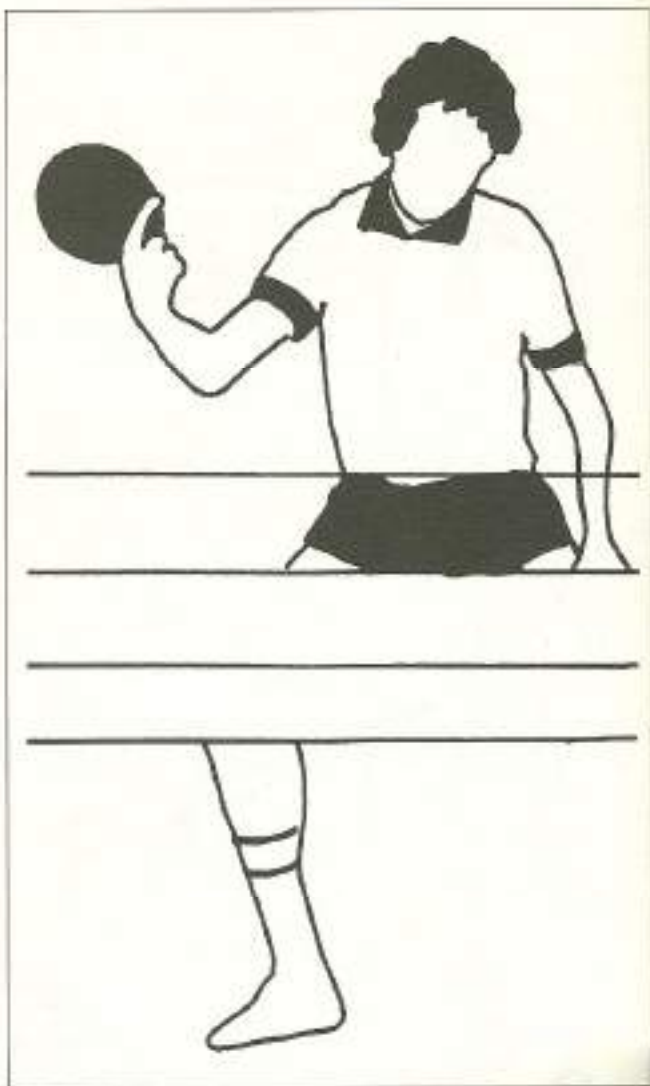




IL TOP DI ROVESCIO VELOCE

Il top di rovescio c.d. veloce è caratterizzato da una spiccata componente orizzontale: la racchetta parte meno dal basso e va più in avanti. Le palle da colpire sono quelle più lunghe, che descrivono una curva di caduta più ampia, di conseguenza per urtare la palla in maniera tangenziale occorre portare il movimento in avanti. Va certo precisato che il top veloce viene utilizzato anche su altre palle; ma in tali ipotesi l'impatto non è più tangenziale. In altre parole, quando si tira il top veloce su palle tagliate, si mira ad ottenere una palla veloce. Per non mandare la palla in rete occorre prenderla più piena ma ovviamente la rotazione diminuisce di molto. Per eseguire il top veloce, entro certi limiti basta adattare il movimento che abbiamo già esaminato.

Il busto viene proteso maggiormente in avanti, sia per inclinare il movimento in tal senso, sia per assicurare una maggiore escursione alla racchetta. Il gomito è decisamente avanzato e forma con l'avambraccio un angolo poco superiore ai 90°. Tuttavia utilizzando il movimento normale vi sono dei limiti di inclinazione dovuti a questi



due fattori:

- la racchetta, quando è sollevata non può arretrare più di tanto, trovando l'ostacolo del corpo. Anche se busto viene proteso quanto più possibile, lo slancio è limitato e talvolta diviene insufficiente.
- Il gomito non può sporgere troppo in avanti altrimenti la rotazione dell'avambraccio viene ostacolata.

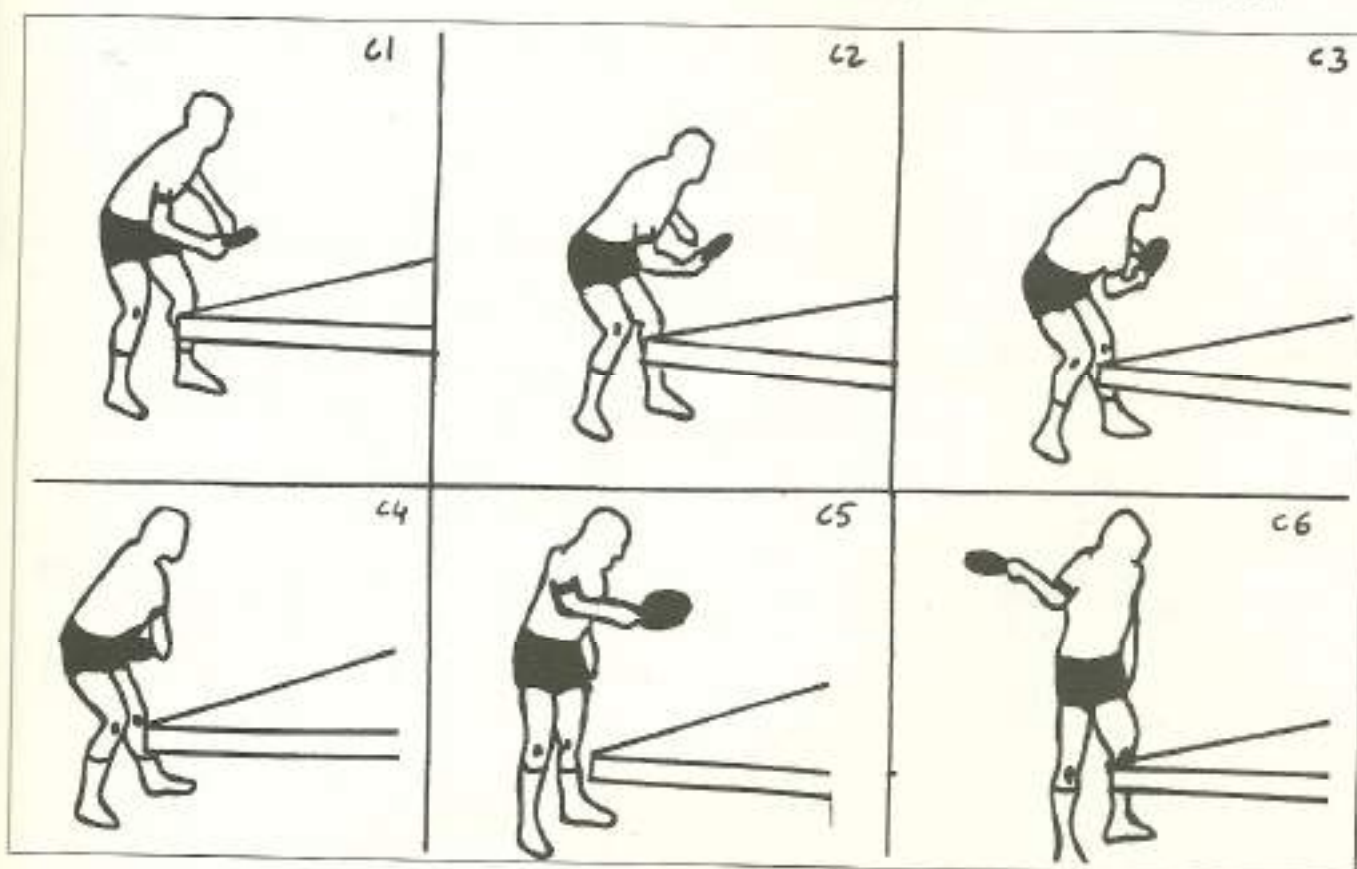
Ad evitare questi inconvenienti, è opportuno modificare il movimento, così come illustrato nelle due sequenze relative a Jonyer che vedete a lato.

La racchetta va a posizionarsi in corrispondenza del margine del fianco sinistro con maggiore spostamento a sinistra del gomito ed analoga torsione del busto. Il movimento dell'avambraccio è accompagnato da un'ampia rotazione del busto e del braccio. Quando il top viene usato per colpire palle veloci, può essere sostituito da normale colpo di attacco di rovescio sia pure con una maggiore rotazione in avanti. In altre parole, mentre per le palle tagliate, il top costituisce la normale possibilità di attacco, per le palle lisce si può scegliere tra top e attacco di rovescio. Il tipo di gioco del giocatore è spesso determinante ai fini della scelta. I giocatori da mezza di stanza fanno ampio uso del top, mentre quelli che operano da vicino, optano in prevalenza per l'attacco normale di rovescio. In ogni caso il top di rovescio veloce si rivela conveniente in questa ipotesi:

- Per rallentare uno scambio di rovescio, specialmente al fine di permettere lo spostamento di dritto sul rovescio.

- In fase di recupero dopo avere portato un top sull'estremità del dritto;

- In generale da fuori il tavolo, perché da lontano i colpi d'attacco piatti sono scarsamente efficaci.



CONSIDERAZIONI FINALI SUL TOP DI ROVESCIO E PROBLEMI DIDATTICI

Al termine di questo lungo discorso sul top di rovescio, esaminiamo anzi tutto i problemi connessi con la didattica del top di rovescio. In primo luogo (come per ogni colpo occorre effettuare i primi tentativi senza forzare e attendendo bene il rimbalzo della palla, contrastando la tendenza dei ragazzi di anticipare. Occorre raccomandare ai principianti i seguenti punti:

- piegarsi sulle gambe in maniera corretta senza sbilanciarsi;
- posizionare bene il gomito che deve essere a ridosso della palla e non lontano da essa;
- portare in avanti il gomito inclinando l'avambraccio nella maniera desiderata e ricordarsi sempre, che sulle palle più corte è necessario avvicinarsi con le gambe e non allungando la racchetta e che anche in avvicinamento il gomito deve essere avanzato;
- il movimento, anche se la palla è tagliatissima, non va mai completamente in verticale perché in tal modo la palla viene sempre colpita piena;

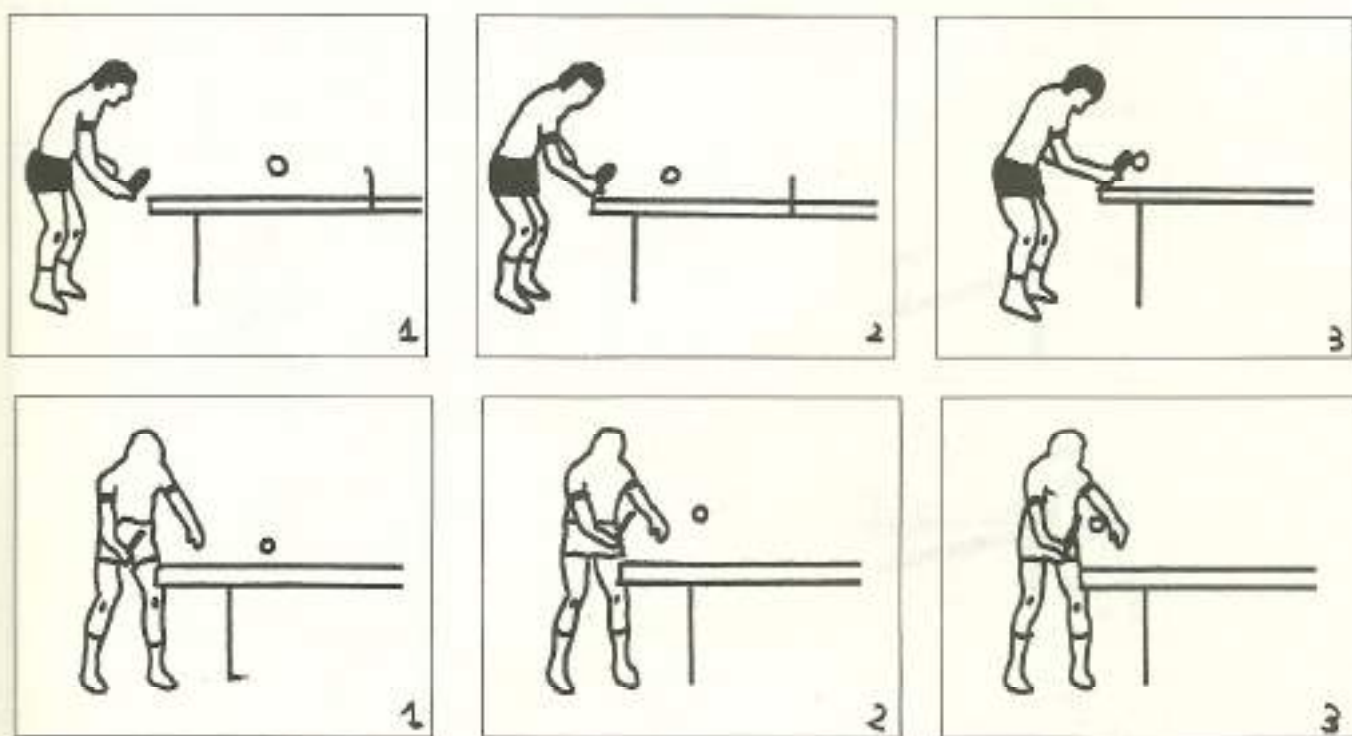
- fare ruotare bene l'avambraccio evitando i primi tempi di fare uso eccessivo del polso, il cui controllo richiede una notevole pratica.

Ovviamente quanto sopra si riferisce solo al top lento; perché il top veloce all'inizio non è neppure il caso di parlarne. Il top di rovescio trova la sua più preziosa utilizzazione nella risposta al servizio in quanto evita pericolosi spostamenti in pivot.

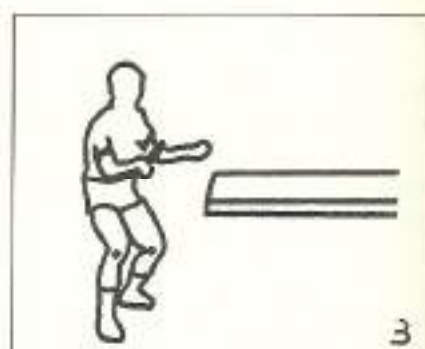
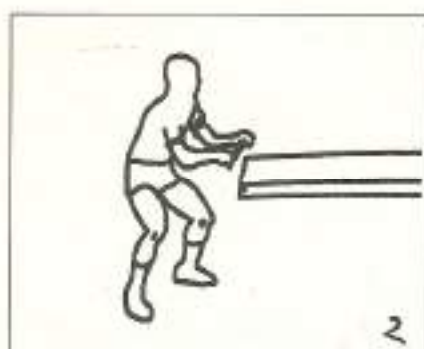
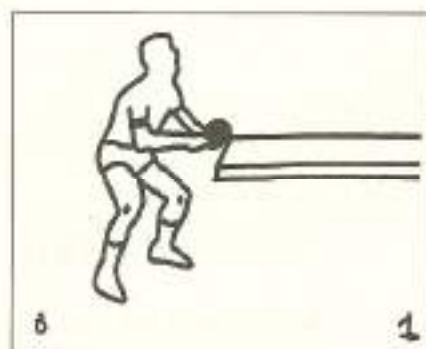
Pertanto, appena appresa la tecnica gestuale conviene esercitare il colpo soprattutto come risposta al servizio, comunque effettuato. Dal punto di vista tattico osservo che un fatto notorio, che i soggetti che posseggono la tecnica di entrambi i top, denotino incertezze nella zona del rovescio, nella quale possono usare sia il rovescio sia il dritto in pivot. Conviene dare ai ragazzi questa direttiva di massima: quando l'avversario è alla battuta, dare la preferenza al top di rovescio; sul proprio servizio ricercare invece lo spostamento in top di dritto. Le ragioni sono evidenti: la risposta al servizio è sempre molto delicata e non sempre è possibile capire con il necessario anticipo la direzione e la rotazione della pallina. Pertanto uno spostamento su palle che troppo spesso non si prestano ad una efficace apertura, è molto pericoloso. Diversamente sul proprio servizio è possibile costringere l'avversario a risposte obbligate o prevedibili, che consentono spostamenti meno rischiosi. Raccomando inoltre di indirizzare il top di rovescio lento con precisione nella zona del rovescio dell'avversario, perché sul dritto si presterebbe facilmente al controtop. Quando si forza il colpo, è spesso utile cercare la direzione lungo la linea per spiazzare l'avversario. E' bene evitare di mandare palle corte o troppo paraboliche che potrebbero essere contrattaccate con facilità.

IL BLOCK

Il modo più efficace di rispondere ad un top spin è un altro top (controtop) ma la cosa non è sempre possibile per mancanza di tempo o di spazio. In tali casi la risposta obbligata è il block che nel gioco moderno, per amore o per forza, riveste ancora un ruolo importante nell'economia del gioco. Due sono i tipi essenziali di block; quello passivo e quello attivo. Il block passivo non richiede una tecnica particolarmente complicata, infatti la racchetta è ferma e si limita a fare da «sponda» alla palla che arriva. Il braccio è piegato e forma con l'avambraccio un angolo che secondo Hudetz deve essere di 90° e secondo Ormai deve essere ottuso, (braccio disteso in avanti e poco piegato). La divergenza di opinioni per la verità è notevole, secondo me la concezione di Hudetz è quella più diffusa anche se, specialmente per giocatori dalla mezza distanza, può essere proficuo l'allungamento del braccio in avanti, senza doversi avvicinare (cosa poco gradita ai top spinners classici). Per quanto attiene al block di rovescio la posizione delle gambe preferibile è quella parallela alla linea di fondo del tavolo. A dire il vero Hudetz considera buona (ma soltanto per giocatori progrediti) quella tipica del dritto con la sinistra avanzata. Per quanto mi riguarda sono contrario alla suddetta ipotesi in quanto la gamba sinistra avanti, se da una parte favorisce la prosecuzione dell'azione con il dritto, dall'altra costituisce ostacolo all'impiego del top di rovescio sulla palla successiva. Non vi è dubbio invece che per l'esecuzione del block di dritto la posizione migliore sia quella con la gamba sinistra avanti. L'inclinazione della racchetta varia da perpendicolare al tavolo a quasi parallela. La chiusura della racchetta aumenta in funzione della velocità della pallina, la rotazione in avanti e dell'altezza del rimbalzo. In particolare occorre fare attenzione a chiudere maggiormente la racchetta quando si colpisce più di anticipo (perché la velocità della palla è maggiore nei primi punti della curva di rimbalzo). Il tempo di esecuzione di solito è anticipato nell'intento di rinviare la palla quanto più veloce è possibile. Si osserva al riguardo che non è il caso di eccedere in quanto la palla potrebbe impattare la racchetta nella sua parte inferiore con conseguente perdita di controllo (il rinvio tende ad alzarsi). Si osservino le immagini sottostanti:



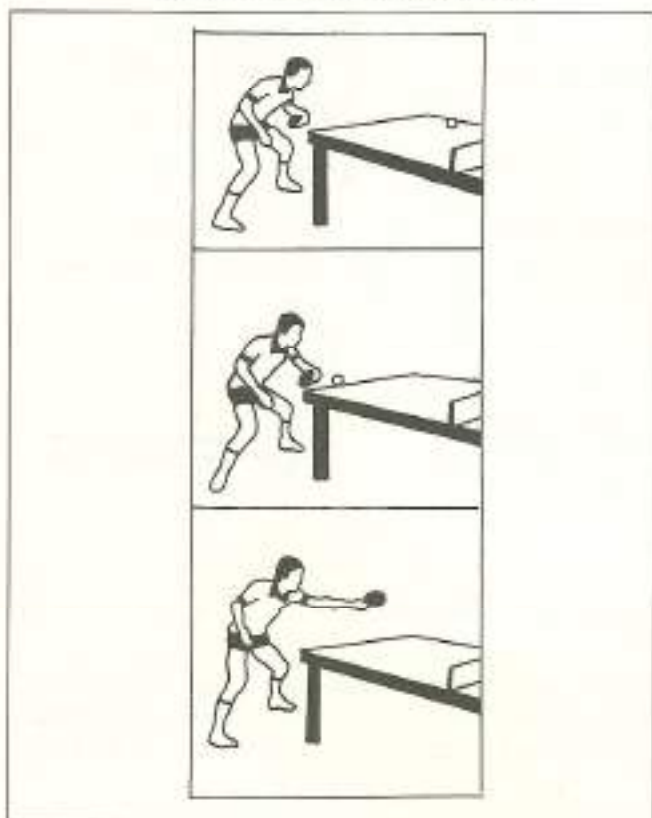
Il block c.d. ammortizzato non è altro che una forma particolare di quello passivo. Lo scopo è quello di ottenere un rinvio quanto più possibile lento e corto. Il polso è morbido e la mano si ritrae all'indietro nell'attimo dell'impatto. Questo tipo di blocco viene usato per avvicinare al tavolo giocatori da mezza distanza. Si osservino le immagini seguenti:



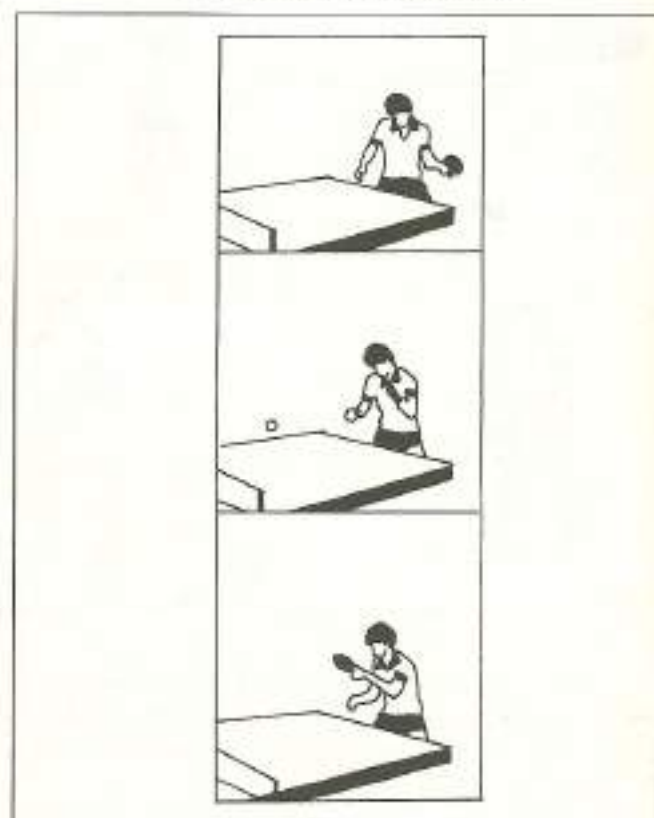
Il block attivo di rovescio e di dritto non costituiscono colpi autonomi ma forme più ristrette rispettivamente del rovescio e dritto di attacco. Questi colpi trovano applicazione prevalente sui top non troppo veloci, appunto per evitare di rimandare palle lente e quindi facilmente aggredibili con dei finish. C'è da dire che nel gioco moderno il block attivo tende ad essere soppiantato dal top di dritto e di rovescio. Il movimento dei due blocks di rovescio e di dritto risulta dalla rotazione in avanti dell'avambraccio e dalla spinta del polso, con partenza dalla posizione prevista per i blocks passivi. Durante l'esecuzione la racchetta dovrebbe, secondo Hudetz, chiudersi progressivamente. Personalmente non comprendo il motivo per il quale sin dall'inizio non si possa tenere la racchetta con l'inclinazione stabilita per l'impatto. Vorrei ora soffermarmi brevemente su alcuni problemi didattici. Hudetz sostiene che l'insegnamento del block di rovescio debba precedere quello dell'attacco di rovescio. Personalmente non condivido questo modo di procedere. La mia più grande difficoltà è sempre quella di indurre i ragazzi ad eseguire il rovescio d'attacco con una corretta escursione dell'avambraccio in luogo del solo movimento del polso che produce un colpo lento ed insufficiente. Ora se i ragazzi apprendono prima il block attivo che prevede poca rotazione dell'avambraccio e un sensibile colpo di polso, mi sembra ancora più difficile introdurre in seguito un movimento preparatorio dell'attacco di rovescio e basterebbe soltanto dare più slancio per passare dal primo colpo al secondo. All'opposto ritiene l'insigne autore che l'attacco di dritto dovrebbe precedere nell'insegnamento il block di dritto attivo. Come affermato in precedenza sono del parere che tanto vale insegnare direttamente l'esecuzione del top di dritto (anche Trupkovic la pensa così).

Per finire resta da esaminare una questione interessante: l'impiego del polso nel block in risposta al top. Hudetz sostiene che in tale eventualità non sia opportuno muovere il polso per timore di errori troppo frequenti. Personalmente sono anch'io di tale opinione, anche se occorre distinguere tra top e top. Ve ne sono molti che in quanto poco carichi o troppo alti si prestano ad essere spinti con decisione anche con l'uso del polso.

Block attivo di rovescio (Kovac)



Block attivo di dritto (Jurcic)



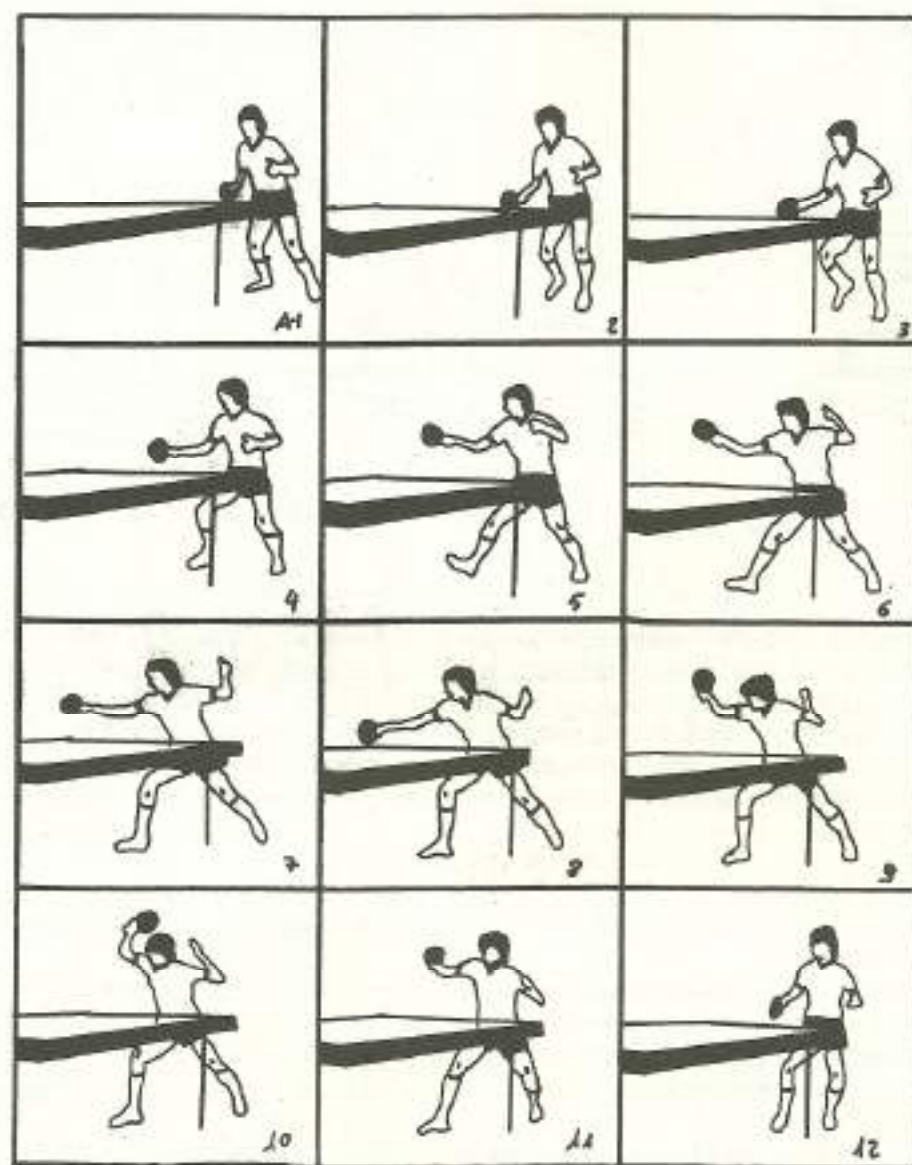
IL FLICK

Il Flick (o flip) indica quel colpo secco, principalmente di avambraccio e polso, con il quale possono essere aperte le palle corte. Negli ultimi tempi il flick ha subito una notevole evoluzione e non può esaurirsi nella sbrigativa definizione di «schiaccio di polso». Si tratta di un colpo ormai codificato nell'esecuzione gestuale e non più affidato all'inventiva e all'approssimazione. Il flick può essere eseguito sia di dritto che di rovescio.

IL FLICK DI DRITTO

Così come Berczik possiamo distinguere il flick di dritto in base alla lunghezza del movimento

Flick di dritto ampio



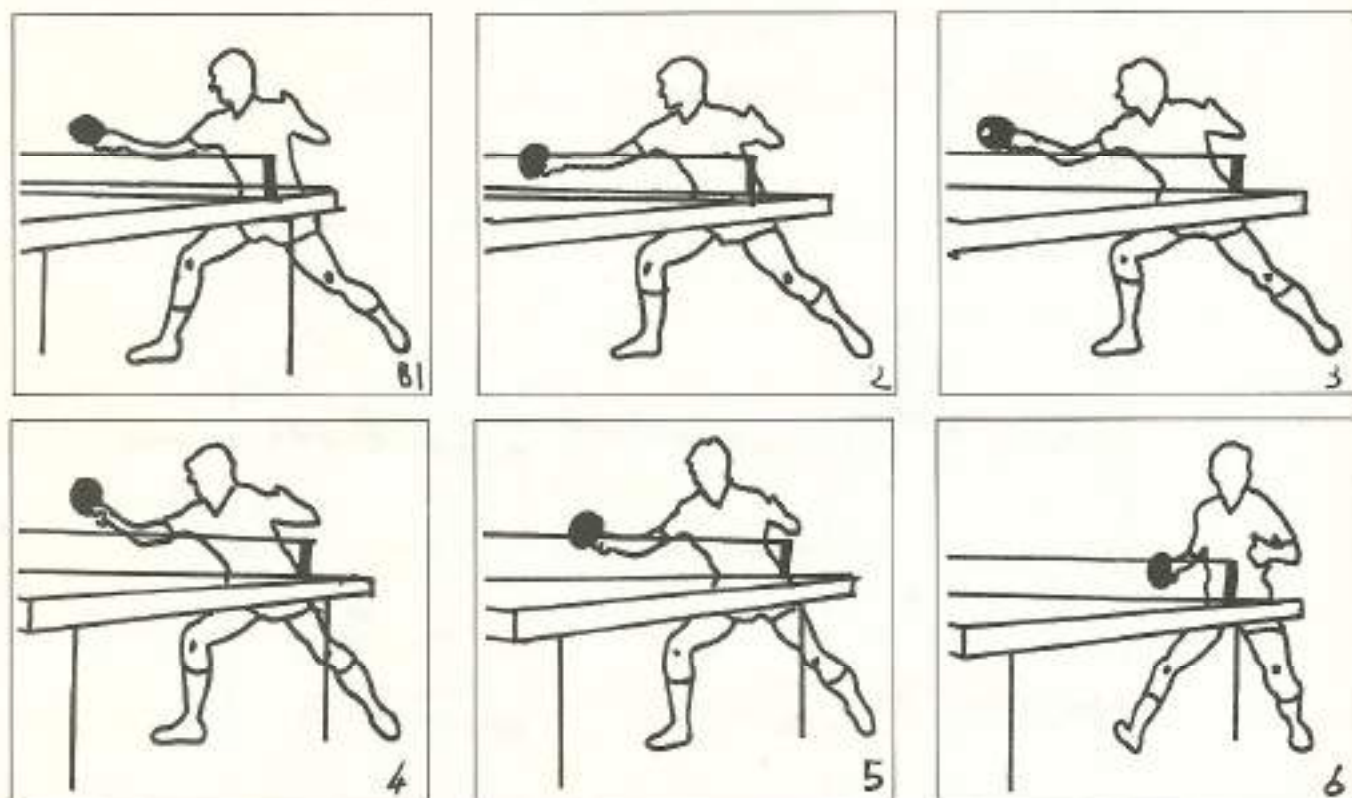
Il giocatore si avvicina alla palla portando avanti la gamba destra quanto più è possibile (anche sotto il tavolo) in tutti i casi in cui il rimbalzo avviene in prossimità del margine destro. Sarà invece la sinistra ad avanzare quando la palla cade nella zona centrale o addirittura in quella del rovescio. L'intero braccio con la racchetta in posizione iniziale aperta, si muove dall'alto in basso fino a trovarsi leggermente al di sotto della palla.

Quindi la racchetta si chiude (l'inclinazione dipende dalla rotazione posseduta dalla palla) ed ha luogo un movimento deciso dell'avambraccio, accompagnato dal braccio, con direzione in avanti dal basso in alto. L'azione si conclude con la racchetta al di sopra della testa. Si tenga ben presente che la zona della racchetta migliore per l'effettuazione del flick è quella compresa tra il centro e la punta. Il ritorno alla posizione base deve essere il più celere possibile.

Il flip di dritto corto

Quando la palla è particolarmente corta, il movimento deve essere più ristretto. L'avvicinamento è identico a quello ora descritto ma il movimento si basa principalmente sull'oscillazione dell'avambraccio coadiuvato dal polso.

Di regola si richiede un maggiore abbassamento della racchetta rispetto alla palla ed una minore inclinazione. Si osservi in basso la sequenza relativa a questo tipo di colpo:



Il flip ha le seguenti funzioni: evitare l'attacco sulla terza palla; sorprendere l'avversario con un allungo improvviso. E' evidente che se il flick venisse impiegato su tutti i servizi corti, l'effetto sorpresa cesserebbe e l'allungo potrebbe essere fatto oggetto di un contrattacco forzato. Se ciò è vero, conviene alternare il flip con la normale risposta in taglio corto. Si richiede una notevole maturità nel giocatore che deve sapere scegliere la palla ed il movimento opportuno. I principianti dovranno prima avere una grande padronanza del taglio e solo poi inserire la tecnica del flip. Si faccia la massima attenzione a che l'allievo non usi il flip sulle palle lunghe al posto del top.

IL FLICK DI ROVESCIO

Anche il Flick di rovescio viene distinto da Berczik secondo la lunghezza del movimento:

Flick di rovescio lungo

L'avvicinamento avviene portando avanti sempre la gamba sinistra che si dispone sotto il tavolo. Il piede destro viene trascinato in avanti un poco in direzione dell'altro. Il peso del corpo poggia sulla gamba sinistra ed il tallone destro è leggermente sollevato. Il braccio viene piegato e la racchetta si presenta con la testa in giù. Il movimento (principalmente d'avambraccio) è simile ad un loop, ed avviene portando la racchetta da dietro in avanti prima e poi in alto a destra.

La racchetta ha una chiusura di circa 70/80 gradi per il colpo in diagonale.

Invece per il lungo-linea l'inclinazione è minore (quasi 90 gradi in quanto il movimento è leggermente più

corto. Si avverte che per tutti i flicks di rovescio così come per quelli di dritto il punto migliore della racchetta per impattare la palla è tra il centro e la punta.

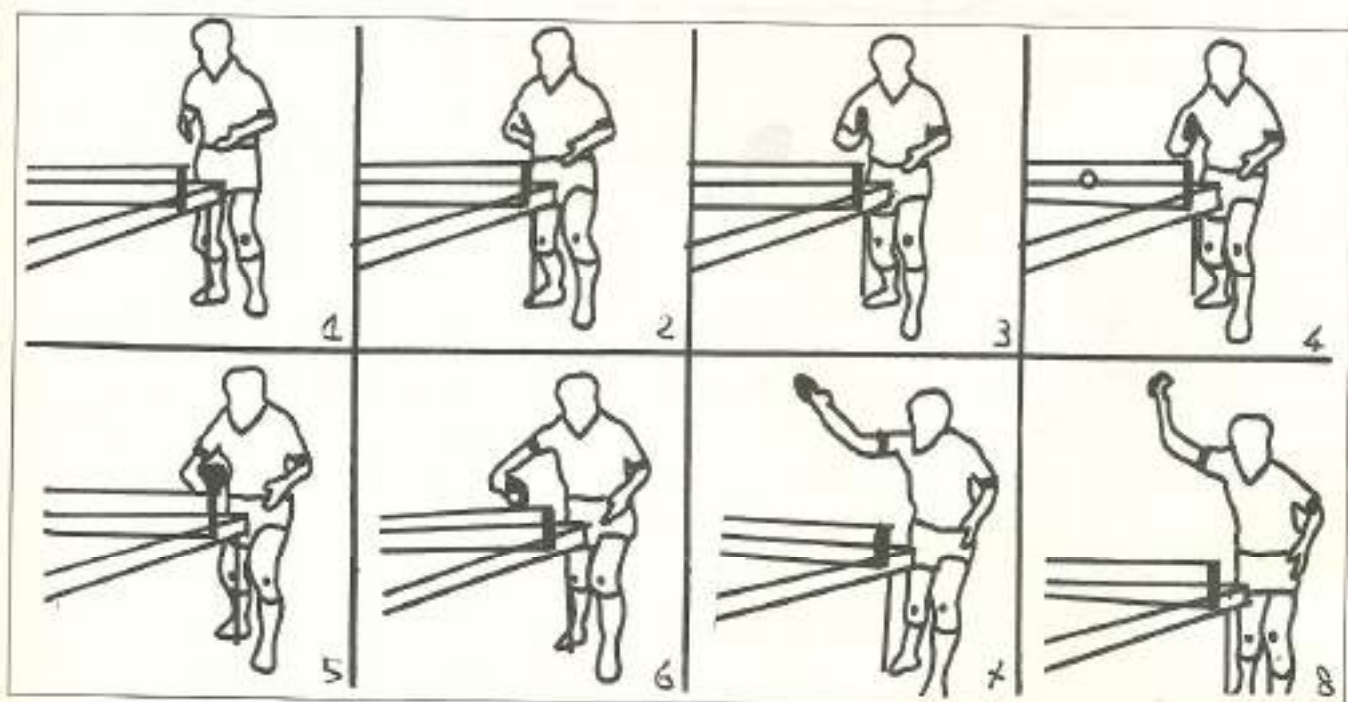
Flick di rovescio corto

L'avvicinamento è lo stesso di quello di cui sopra ma il movimento è più corto (solo 30/40 cm.). Ruota principalmente il polso sia pure accompagnato per quanto possibile dall'avambraccio. La fase finale vede la racchetta di fronte alla spalla destra.

Flick di rovescio con side

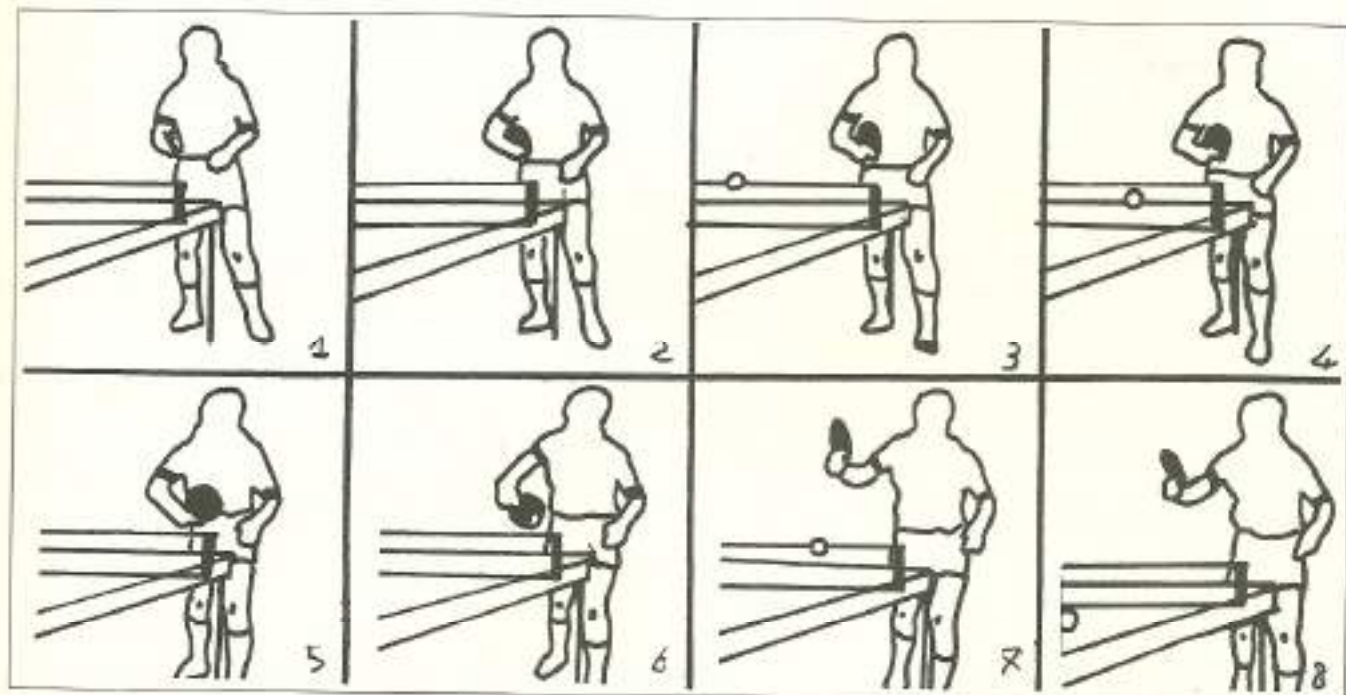
E' questa una nuova tecnica, introdotta cinque o sei anni fa nell'intento di evitare l'attacco dell'avversario sulla terza palla. Il movimento avviene colpendo di striscio la palla lateralmente da destra a sinistra, con l'ausilio determinante del polso.

A

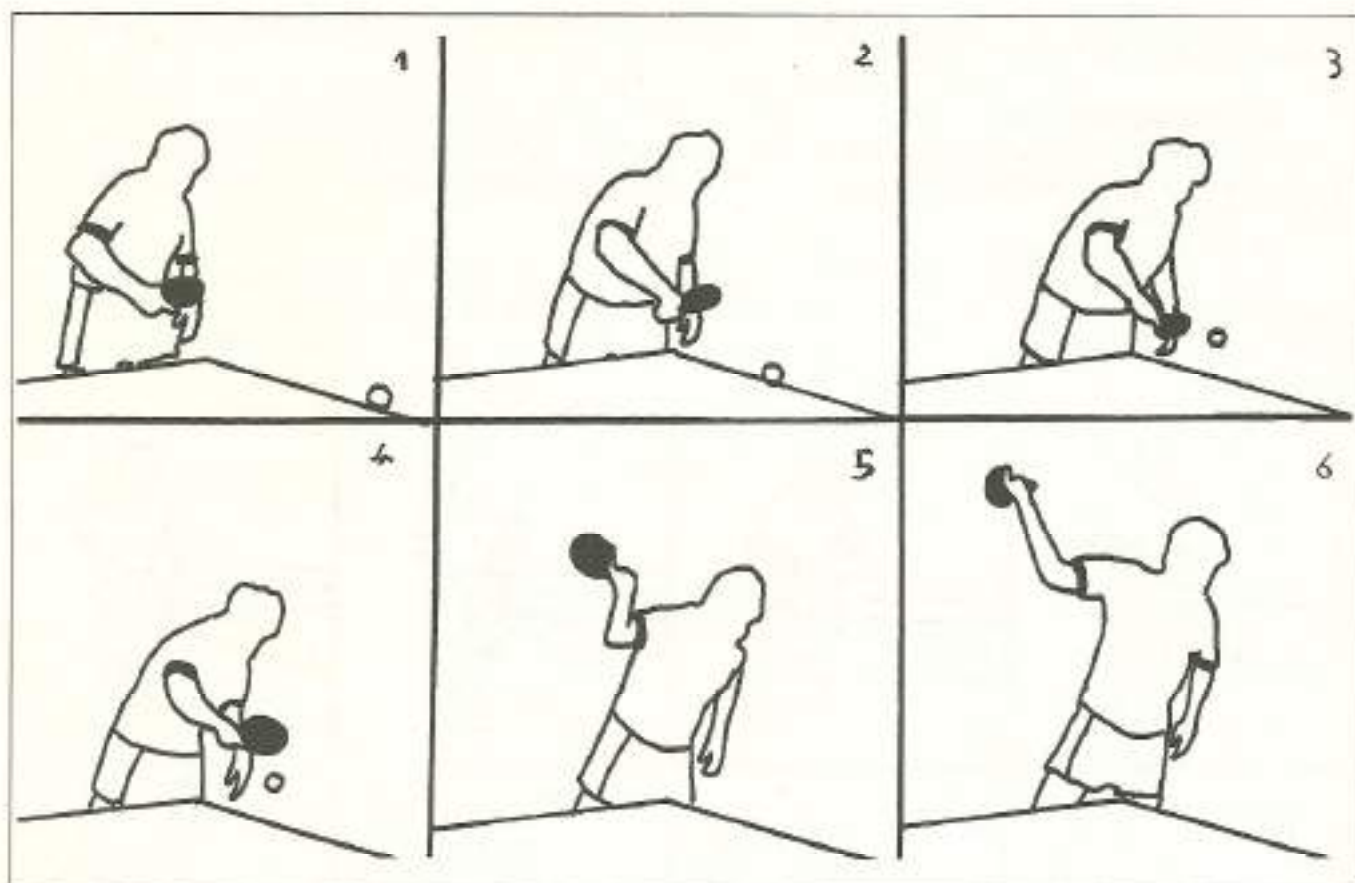


ESEMPIO DI FLICK DI R. LUNGO

B



ESEMPIO DI FLICK DI ROVERSCIO CORTO



ESEMPIO DI FLICK DI ROVESCIO CON SIDE

SVILUPPO DEL GIOCO

Il Tennistavolo è un gioco che propone continue scelte che dipendono da innumerevoli fattori, e un giocatore è bravo proprio perché, riesce a trovare le soluzioni migliori.

Molto spesso le scelte sono obbligate e ritengo utile ricordare quei criteri generali che in base ai quali il gioco si sviluppa.

Attaccante contro attaccante

Tra i due attaccanti è favorito chi riesce a prendere l'iniziativa per primo, perciò lo sviluppo del gioco è tutto teso alla realizzazione del duplice obiettivo di bloccare l'avversario, affinché non apra lui per primo, e a sfruttare la prima occasione propizia per l'attacco.

- Il servizio, come è stato detto, se è lungo favorisce il proprio attacco ma rischia l'apertura altrui. Il servizio corto conviene sulla zona del dritto avversario, mentre sulla zona del rovescio è da temere l'attacco di rovescio sulle palle servite non molto bene. Al servizio corto si replica di regola con la palla corta, meglio se tagliata, durante i palleggi corti bisogna sforzarsi di mantenere il braccio piegato per quanto è possibile e all'occorrenza fare uso del polso.

Per colpire la palla nel modo migliore si è costretti ad avvicinarsi molto al tavolo ma dopo ogni singolo colpo bisogna ritornare velocemente indietro per evitare di trovarsi in difficoltà sull'attacco lungo dell'avversario e per trovare lo spazio, per attaccare su un eventuale allungo.

E' opportuno evitare di mettere diverse palle nella stessa direzione, al contrario bisogna variare continuamente la traiettoria. Quando non si è sicuri di mantenere la palla corta è di gran lunga preferibile scegliere la direzione del rovescio. In fatti nel rischio di un'apertura meglio subire un colpo di rovescio piuttosto che uno di dritto ben più potente.

Dal gioco corto si può uscire nei seguenti modi:

- involontario allungo all'avversario. Si tratta molto spesso di palle che escono di poco sulle quali agisce il top di dritto, per quanto riguarda le palle che giungono non solo sulla metà del campo di destra ma anche quelle che rimbalzano oltre la delimitazione centrale. Se si è spostati del tutto sul rovescio è opportuno incrociare sul rovescio dell'avversario concedendo le palle senza tirare troppo veloce, perché l'inevitabile blocco in lungo potrebbe non dare tempo per proseguire l'azione di attacco. Il top di rovescio è utile per aprire la palla nella zona sinistra ed evita spostamenti eccessivi e pericolosi. Di regola è opportuno dirigerlo in diagonale senza forzare il colpo perché l'avversario è piazzato. Se si decide di effettuare il diagonale bisogna tirare con decisione, perché altrimenti l'avversario potrebbe contrattaccare con il top di dritto.

- apertura di flick

Con una sferzata di avambraccio e di polso (flip), è possibile colpire la palla, anche se tagliata, ottenendo un allungo veloce e spiazzante. Deve essere effettuato con estrema rapidità e decisione, altrimenti l'attacco sarebbe controproducente, come già stato detto in tema di flick.

Attaccante contro difensore

I buoni difensori sanno anche attaccare, quasi come gli attaccanti puri, tuttavia preferiscono lasciare l'iniziativa all'avversario. Purtroppo di difensori moderni in Italia sono rari e quelli esistenti, anche se sanno attaccare entrambi i lati non rischiano più di tanto, specie in risposta al servizio.

Di conseguenza l'attaccante ha la comodità di servire spesso lungo, sia pure cercando di evitare quelle zone dove talvolta potrebbe essere attaccato.

Fondamentalmente due sono le tattiche che usano gli attaccanti:

- serie di top spin

Il difensore viene tenuto lontano dal tavolo con dei top spin continuati. Tale modo di fare presuppone una notevole sicurezza nel top spin, che deve essere variato in rotazione, velocità e direzione. Soprattutto è indispensabile chiudere il punto con un top veloce o meglio con uno smash ogni qualvolta la risposta è alta. In que-

sto modo il difensore avrà il problema non solo di rimettere il top, ma anche quello di rinviare la palla al fil di rete. Però se l'attaccante non chiude sprecherà una enorme quantità di energie e se la partita va alle lunghe il difensore è favorito. L'attaccante può ricorrere anche ai top spin alti ma curando di angolare bene la palla sul rovescio per impedire che il difensore riesca a spostarsi col dritto. Infatti da lontano l'eventuale attacco di rovescio non è molto pericoloso. Bisogna assolutamente evitare di mandare palle troppo lente o scariche, perché il difensore avrebbe troppo tempo a disposizione per muoversi in attacco. Un discorso a parte merita lo stop che è molto utile per richiamare il difensore sul tavolo. La maggior parte dei giocatori sceglie per lo stop quelle palle più difficili da attaccare. Il difensore sa benissimo quando ha messo una palla complicata e si muove in anticipo verso il tavolo, pronto ad approfittare di una imprecisione dello stop per contrattaccare. Lo stop va invece effettuato sulle palle che potrebbero essere comodamente attaccate, solo allora il difensore potrebbe essere colto in contropiede. Inoltre il giocatore dovrebbe avere cura di simulare la mossa dell'attacco mettendosi in posizione giusta e non rimanendo fermo. Occorre poi avere sempre presente che il rovescio ritorna sul tavolo prima del dritto, perciò è più prudente appoggiare lo stop proprio sul dritto. Se per l'estrema difficoltà della risposta, si decide di interrompere la serie degli attacchi, piuttosto di un cattivo stop meglio un normale taglio lungo sul rovescio. Una cosa mi sento di raccomandare: se il difensore rimette delle palle particolarmente ostiche, non bisogna rinunciare per principio all'attacco. E' preferibile commettere svariati errori consecutivi, piuttosto che rinunciare alla completa conduzione del gioco, dando per di più al difensore la consapevolezza che un certo tipo di palla è immune dall'attacco. Del resto basta far planare bene la palla, perché qualunque rotazione si attenui. Per concludere stop per scelta non per paura! Con il sistema di cui si è detto, il difensore è tenuto costantemente lontano (salvo qualche stop appropriato) e può soltanto rimettere senza poter facilmente cambiare; il difensore si diverte e si esalta quando può fare l'altalena (da lontano a vicino al tavolo) mentre non trova affatto piacere quando è costretto ad un gioco uniforme e monotono. Un ulteriore vantaggio è rappresentato dal fatto che le palle colpite con racchette antitop o similari danno meno fastidio, non fosse altro per il maggior tempo per una esatta valutazione delle rotazioni. La condizione sine qua non per un tale tipo di condotta è nell'impiego sistematico dello smash, ogni qualvolta il rimando perviene alto. Se così non avvenisse, l'attaccante sarebbe costretto a serie interminabili di top, prima di potere chiudere punto. E' evidente che il difensore alla lunga è favorito per due motivi: il primo che si abitua bene al top (senza neppure avere l'assillo di dovere mantenere a fil di rete la risposta); il secondo che l'attaccante si logora sia dal punto di vista fisico che nervoso. Per poter sperare di fare il punto di top con il difensore lontano (e ben piazzato), bisogna avere un top molto, molto potente e sicuro (e non è comune).

Particolari problemi presentano le doppie facce. Per adottare il tipo di tattica in esame bisogna avere presente i limiti e i pregi di tali racchette. Il vantaggio è rappresentato dalla facilità di rimettere palle con forte rotazione. Lo svantaggio è quello di riuscire (specie da lontano) a dare forti effetti e di richiedere per giunta una forte spinta. Il risultato è che le palle cariche fanno poco danno alle anti-top, che sono invece sensibili ai cambi di rotazione e soprattutto di velocità. Bisogna approfittare delle palle alte per lo smash in quanto non possiedono mai molto effetto. Una tattica che spesso viene usata è quella di insistere su un solo lato con top regolari (possibilmente variati) e di tentare il finish saltuariamente sull'altro. In questo modo il difensore non ha modo di assuefarsi al top forzato e ha un colpo «freddo», cioè che usa poco e che non può trovare facilmente la giusta misura.

- top spin alternato al palleggio

Molti giocatori preferiscono tenere il difensore costantemente vicino al tavolo, dove è più facile sorprenderlo con veloci top spin. Per avvalersi di un tale sistema di gioco, occorre una notevole abilità di palleggio, perché il difensore utilizzerà tutti i suoi espedienti per fare sbagliare il suo avversario. In particolare sono temibili i cambi di rotazione a seguito dell'impiego delle doppie facce. Occorre essere in grado di bloccare gli immancabili attacchi, che un buon difensore non mancherà di portare in tale condizione. Il palleggio sul tavolo non può protrarsi a lungo, occorre individuare presto le palle più favorevoli per portare il top veloce, che in tali circostanze è il colpo chiave.

Il Trupkovic raccomanda a ragione di indirizzare il top nella zona intermedia tra il dritto ed il rovescio del difensore. Questa tattica riesce meglio ai giocatori che operano vicino al tavolo con movimenti corti e rapidi e per tutti coloro che non sono in grado di mettere in atto la prima tattica per difetto di potenza e sicurezza del top.

E' appena il caso di avvertire che quelle enunciate sono direttive di massima perché la tattica la si decide al tavolo in rapporto alle esigenze concrete, al cospetto di un determinato avversario.