



TENNISTAVOLO

Il tennistavolo, più popolarmente conosciuto come ping-pong, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed una specialità olimpica.

Può essere svolto a scopo ricreativo a qualsiasi età e si può giocare in luoghi ristretti, al chiuso e all'aperto.

Per la pratica agonistica sono necessari luoghi attrezzati e spaziosi al chiuso. Richiede, inoltre, un'opportuna preparazione psicofisica a causa delle sollecitazioni, sia fisiche che di concentrazione mentale, espresse nei brevi tempi di ogni scambio.

Per questo l'atleta di tennis tavolo esprime in genere doti fisiche di coordinazione, rapidità di movimento e ottimi riflessi oltre ad una certa sensibilità nel tocco.

Il tennistavolo trae origine, come il tennis (dal francese "tenez"), dall'antico gioco conosciuto come Jeu de Paume o pallacorda, divenuto popolarissimo dal 1880 in Francia, Inghilterra e Stati Uniti come Lawn Tennis (tennis da prato).

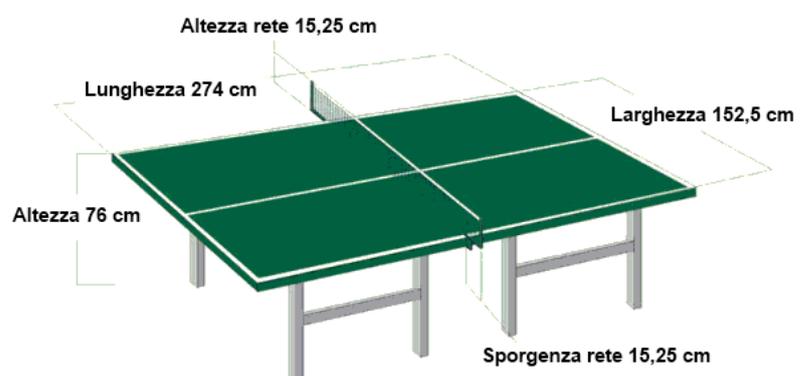
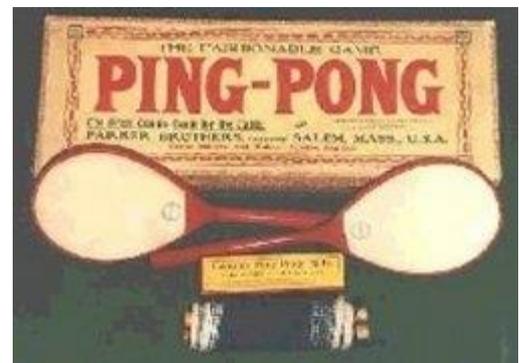
Come molti altri sport, il tennistavolo si è diffuso rapidamente in Inghilterra verso la fine del XIX secolo come gioco di svago da praticare durante i mesi invernali al chiuso nei prestigiosi circoli dell'alta società londinese. Costituiva quindi una valida alternativa al tennis, da cui riprende l'idea del gioco, la forma del campo e il nome (table tennis).

La forma moderna del gioco risale al 1900 quando le palline (originariamente di gomma e di sughero) vennero sostituite da quelle di celluloido, il cui rimbalzo, prevedibile e controllabile, rese il gioco più avvincente. Fu proprio in quell'anno che il nuovo gioco fu registrato col nome di ping-pong, termine che richiama al suono emesso dal rimbalzo della pallina mentre rimbalza. Ancora oggi ci si riferisce al gioco sportivo con entrambi i termini (ping-pong e tennistavolo), anche se i professionisti preferiscono il secondo. Le gare di tennistavolo sono entrate a far parte del programma olimpico dal 1988 e prevedono eventi di singolo e doppio (sostituito dal 2008 dal torneo a squadre) sia maschili sia femminili.

Ad adesso, con quaranta milioni di giocatori stimati a livello agonistico e addirittura trecento milioni di giocatori amatoriali – di cui un enorme parte cinese – il ping-pong è lo sport più praticato al mondo. La differenza fra la pratica amatoriale e quella agonistica è notevole, ma nella medicina sportiva il tennis tavolo è considerato uno sport praticabile a qualsiasi età. Grazie a un'attività aerobica, all'assenza di stress da contatto e non gravando eccessivamente sulle articolazioni né sulla colonna vertebrale mantiene fluido il movimento del tronco e degli arti. Aiuta la circolazione grazie allo sforzo aerobico del cuore e permette di mantenere riflessi veloci e buona coordinazione di movimento.

Materiali

Il tennistavolo si può giocare in due giocatori che gareggiano tra loro (singolo), oppure in due squadre di due giocatori ciascuna. Per giocare è necessaria una racchetta per ogni giocatore,



una pallina e un tavolo idoneo, nonché una zona di gioco adeguatamente larga (per un incontro regolamentare si deve disporre di un'area di gioco di 12 metri di lunghezza, 6 metri di larghezza e 4 metri di altezza.

Al centro dell'area di gioco è posto il tavolo in legno le cui dimensioni sono: lunghezza 274 cm, larghezza 152,5 cm e altezza 76 cm. Il tavolo è suddiviso in due metà (dette campo) da una rete in nylon alta 15,25 cm e lunga 184 cm, la rete e i supporti sporgono su due lati lunghi per 15 cm ognuno.



I giocatori possono utilizzare racchette di qualsiasi dimensione, forma e peso, ma il telaio — o legno — fatta eccezione dell'impugnatura, deve essere piatto e rigido. Lo stesso deve essere composto almeno all'85% di legno ma può avere dei rinforzi interni in materiale fibroso come carbonio o fibra di vetro. Le facce della racchetta usate per colpire la pallina devono essere ricoperte. Le due gomme — o coperture — della racchetta devono essere una rossa ed una nera e devono possedere il marchio della ITTF (International Table Tennis Federation), il che significa che si tratta di gomme approvate dalla federazione medesima.

La pallina da tennis tavolo è vuota e sferica e deve pesare precisamente 2,7 grammi e avere un diametro di 40 mm. La pallina può essere indifferentemente bianca o arancione e il materiale può variare. Fino a poco tempo fa il più usato era la celluloid, ma nel 2014 l'ITTF ha deciso di bandire progressivamente questo materiale; le nuove palline sono generalmente in PVC.

Il gioco

Canonicamente un incontro si disputa in 5 set e vince chi si aggiudica per primo tre set (è questa la consuetudine nei campionati e tornei in Italia, ma per precisione aggiungiamo che il regolamento tecnico di gioco stabilisce che un incontro si disputi con un "imprecisato numero dispari di set", quindi, in teoria anche solo uno o tre. Nei tornei internazionali, campionati del mondo, olimpiadi ed in altre competizioni gli incontri si disputano in 7 partite e vince chi se ne aggiudica 4).

Un giocatore vince un set quando raggiunge 11 punti mentre l'avversario ne ha realizzati meno di 10. Se nella partita i giocatori raggiungono entrambi 10 punti vince chi riesce per primo a conquistare 2 punti sull'avversario.

All'inizio di un incontro si effettua un sorteggio e il vincitore ha il diritto di scegliere se servire o ricevere per primo o il lato del tavolo preferito, all'altro giocatore rimane l'altra scelta (tra gli amatori è comune che si faccia uno scambio per la palla, chi vince lo scambio ottiene il servizio). Chi inizia a battere effettua 2 servizi consecutivi, poi toccherà all'avversario, la sequenza di due battute si alterna sino alla fine della partita. In caso di parità sul punteggio di 10 punti la sequenza delle battute è limitata ad un solo servizio a testa.



Il gioco ha inizio quando la pallina lascia la mano del giocatore che effettua il servizio, quindi se il battitore non colpisce la pallina dopo averla lanciata è punto dell'avversario.

Il servizio deve rispettare alcune fondamentali regole: all'inizio del servizio, la pallina dev'essere liberamente posta sul palmo aperto della mano libera ed immobile in modo da essere visibile dall'avversario. Il battitore deve quindi lanciare la pallina solo verso l'alto e senza imprimere effetto così che si sollevi dal palmo della mano libera senza che abbia toccato nulla prima di essere colpita in fase discendente dal battitore.

Il servizio consiste nel colpire la pallina con la racchetta per farla rimbalzare una volta nel proprio campo e, superando la rete, farla ricadere nel campo avversario. Se durante il servizio la palla tocca la rete (supporti compresi) prima che tocchi il campo avversario si commette un fallo, senza penalità, e il servizio deve essere ripetuto.

Una volta che la palla è stata servita, l'altro giocatore deve effettuare un "rinvio" (o "risposta"). Per compiere un rinvio il giocatore deve colpire, con la racchetta o con la mano (fino al polso) che tiene la racchetta, la pallina dopo che essa ha colpito una volta il proprio campo e prima che colpisca il tavolo una seconda volta. Dopo che il giocatore ha colpito la pallina, questa deve arrivare a colpire il campo avversario senza prima toccare altro se non la rete. I giocatori devono effettuare una risposta a testa finché uno dei giocatori non manca una risposta o non commette fallo.

La pallina è considerata "in gioco" quando lascia la mano del giocatore che effettua il servizio. Si ottiene un punto nei seguenti casi:

-l'avversario effettua un servizio sbagliato o manca di effettuarlo dopo che ha messo in gioco la pallina.

-L'avversario manca o sbaglia un rinvio.

-L'avversario commette uno dei seguenti falli:

-la pallina rimbalza due o più volte nel suo campo;

-l'avversario colpisce senza che essa abbia rimbalzato una volta nel proprio campo (colpo al volo);

-l'avversario colpisce o tocca la pallina con qualcosa di diverso della sua racchetta o dalla mano con cui la tiene;

-l'avversario colpisce la pallina deliberatamente due volte di seguito.

Inoltre un fallo è commesso nei seguenti casi:

-il giocatore o la sua racchetta tocca la rete

-il giocatore tocca il tavolo con la mano libera

-il giocatore sposta il tavolo di gioco.

Il "Let"

Errore molto comune tra i non giocatori è quello di confondere i termini "Let" e "Net".

Chi inizia il gioco e serve deve infatti far rimbalzare la palla nel proprio campo da gioco e poi in quello avversario e ha una sola possibilità prima che il punto venga assegnato al suo avversario. Se la pallina tocca il nastro bianco che delimita la superficie della rete e cade nel campo avversario, il servizio deve essere ripetuto, mentre se cade fuori il punto va all'avversario.

In molti lo definiscono erroneamente "Net", dall'inglese rete, anche se in realtà la palla tocca il nastro e non la rete stessa. Il termine corretto è invece "Let", che deriva dalla frase Inglese "Let's play again" cioè "rigiochiamo".



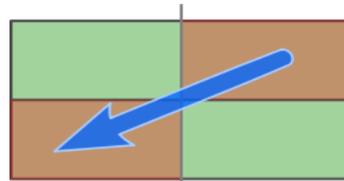
Il doppio

Nel Tennis tavolo si disputano anche incontri di doppio. Le regole sono le stesse previste per il singolare, tranne:

-Il campo è diviso in due parti da una linea lungo il lato lungo del tavolo. La suddivisione è utile solo in occasione del servizio di battuta.

-È obbligatorio battere il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario.

-I giocatori di una coppia devono alternarsi in uno scambio ribattendo la pallina una volta per uno.



Schema dei margini imposti alla battuta per le partite di doppio

Impugnatura



Esistono due differenti modi di impugnare la racchetta e quindi due diversi stili:

-Lo stile occidentale (europeo) consiste nel tenere il manico della racchetta con 3 dita, l'indice sulla gomma di un lato della racchetta, il pollice sulla gomma dell'altro lato della racchetta. Questa impugnatura consente di colpire la pallina sia col dritto che col rovescio.



-Lo stile cinesino, o a penna consiste invece nel tenere il manico della racchetta nell'incavo della mano tra pollice e indice, viene chiamato così perché ricorda il modo di stringere una penna durante la scrittura. Permette un enorme vantaggio nell'esecuzione del servizio grazie alla libertà del polso e nei colpi di dritto – topspin in particolare. Al contrario rende molto difficile il rovescio.

L'impugnatura europea è, al momento, la più diffusa tra i professionisti, perché permette l'utilizzo di entrambe le facce della racchetta e consente di eseguire colpi sia di dritto che di rovescio, mantenendo una posizione centrale rispetto al tavolo e senza dover fare eccessivi spostamenti. Per queste ragioni negli anni novanta i giocatori orientali e in particolare la scuola cinese si sono avvicinati all'utilizzo dell'impugnatura all'europea.

Fondamentali

I gesti fondamentali del tennistavolo sono:

- il servizio;
- la risposta al servizio;
- il palleggio;
- l'attacco.

Servizio

Il servizio è il colpo fondamentale che dà inizio al gioco. La tecnica più usata è il servizio dall'alto, che prevede di lanciare molto in alto la pallina per imprimere maggiore velocità.



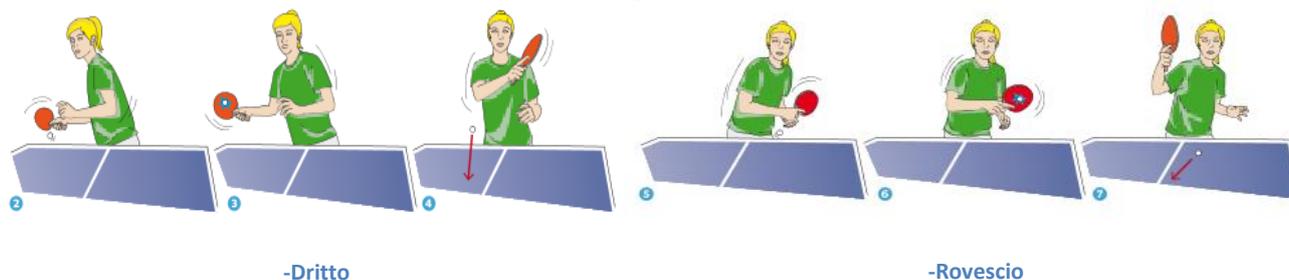
Risposta al servizio

La risposta al servizio è forse il colpo più difficile. Con la pratica e l'esperienza si acquisisce la capacità di seguire i movimenti rapidi della pallina e di rispondere con la giusta inclinazione della racchetta e a giusta forza, riuscendo a prevedere l'effetto impresso alla pallina.



Palleggio

Il palleggio è il primo colpo appreso dai principianti. Consiste nel respingere la pallina appena rimbalza, con un colpo teso che imprime una traiettoria parallela alla superficie di gioco. Lo scambio può essere effettuato di **diritto** o di **rovescio**.



-Dritto

-Rovescio

Schiacciata

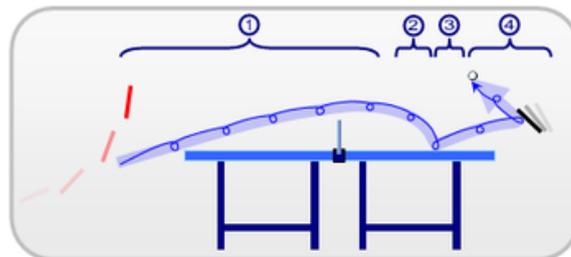
La schiacciata è il colpo d'attacco per eccellenza e si esegue di diritto e mai di rovescio. Il colpo deve essere forte e veloce e imprimere una traiettoria diretta nel campo avversario. Il rischio d'errore è molto alto, poiché occorrono una scelta di tempo e una coordinazione perfette, altrimenti il colpo può essere debole o mancare il tavolo.



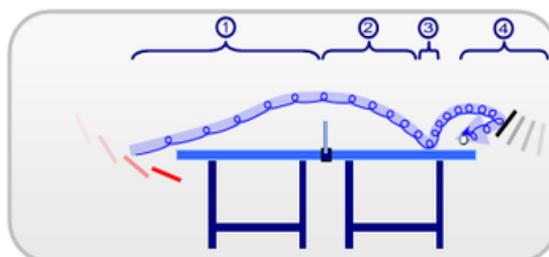
Colpi con rotazione

I colpi si distinguono anche a seconda dell'effetto che si trasmette alla pallina:

-Topspin (colpo di taglio superiore), consiste nel colpire la palla dal basso verso l'alto, in modo da farla ruotare in senso orario; la traiettoria può essere più o meno arcuata e la rotazione più o meno veloce. È un colpo d'attacco, poiché la pallina subisce un'accelerazione quando rimbalza sul tavolo. Se viene colpita dall'avversario con la racchetta piatta, tende ad andare verso l'alto, quindi per contrastare efficacemente il colpo, la racchetta di chi riceve deve essere inclinata in avanti, in modo da tenere basso il rimbalzo. Il topspin di rovescio, in particolare, è storicamente molto posteriore a quello di diritto ed è stato per un certo periodo esclusiva dei giocatori occidentali, mentre quelli orientali cercavano esclusivamente l'attacco di diritto.



-Backspin (colpo di taglio inferiore), consiste nel colpire la pallina dall'alto verso il basso, in modo da farla ruotare in senso antiorario; la traiettoria è molto meno arcuata rispetto al topspin e la pallina più lenta. Al momento di toccare il tavolo, la pallina rallenta la sua velocità e quando incontra la racchetta tende ad andare verso il basso. È il colpo preferito dai giocatori di difesa.



-Sidespin (colpo di taglio laterale), consiste nel colpire la pallina lateralmente ed è usato soprattutto nel servizio. Se la pallina viene respinta dall'avversario con la racchetta, tende ad andare verso l'esterno.

-No spin (colpo a palla liscia), consiste nel non dare alcun effetto alla pallina. Alternato a colpi con effetto, può sorprendere l'avversario e indurlo all'errore facendogli inclinare la racchetta nel modo sbagliato; rimane tuttavia il colpo privilegiato dai principianti.

Postura e spostamenti

Nel tennistavolo ogni colpo richiede che il giocatore che lo esegue sia in una certa posizione rispetto alla pallina; migliore è la sua posizione, maggiori sono le possibilità che il colpo riesca bene. In generale, mentre l'avversario sta colpendo la pallina la postura deve essere volta a raggiungere efficacemente e in brevissimo tempo la posizione necessaria a effettuare qualsiasi colpo diventi necessario.

In particolare, è stata a lungo studiata la posizione di partenza del giocatore che riceve il servizio e che dovrebbe ricercare anche durante uno scambio, tra un colpo e il seguente. In questa posizione il giocatore è leggermente piegato in avanti col busto sulle gambe divaricate e anch'esse piegate. Il piede sinistro è pochi centimetri avanti a quello destro (o all'opposto per i mancini) e la racchetta è puntata verticale verso l'avversario[32]. Durante tutto lo scambio, per ottenere un gioco migliore e potersi spostare più velocemente il pongista deve mantenere le gambe piegate e il busto sempre leggermente in avanti mantenendo l'equilibrio sugli avampiedi.



Stili di gioco

Si praticano diverse tattiche di gioco, determinate da altrettanti tipi di materiali:

- Attacco
- AllRound (completo)
- Difesa

Ogni giocatore, a seconda del proprio stile di gioco, utilizza la racchetta e le gomme che ritiene migliori. Queste ultime si consumano molto, perdendo aderenza, e devono quindi essere cambiate periodicamente affinché abbiano sempre un'efficienza massima, o perlomeno buona.

I giocatori di "attacco" usano perlopiù racchette rigide con telai rinforzati con fibra di carbonio, kevlar, titanio, oppure fibra di vetro. Preferiscono in genere legni leggeri e più piccoli di quelli scelti dai giocatori di difesa. La rigidità della racchetta aumenta il centro palla, la zona della racchetta, cioè, nella quale la pallina rimbalza con la massima regolarità, il peso e le dimensioni ridotte ne aumentano la maneggevolezza.



Le gomme che usano sono lisce sia per il dritto sia per il rovescio. Lo spessore della gomma può variare da 1,5 a 2,1 mm circa; più la gommapiuma è spessa più la gomma liscia è adatta al gioco d'attacco. Queste gomme hanno la proprietà di imprimere forti rotazioni alla pallina. La puntatura interna è molto fitta, in modo che la pallina rimbalzi sulla racchetta senza perdere velocità.

Gli "allround" sono giocatori che alternano difesa e blocco al tavolo con attacchi improvvisi. Usano telai medio-rigidi e gomme lisce abbastanza lente, che garantiscono un buon controllo e anche un'efficace trasmissione del giro, oppure una gomma sandwich puntata sul rovescio. Questo tipo di racchetta si adatta al meglio a un

gioco molto vario e permette una buona dose di aggressività senza rinunciare al controllo.

Nel **gioco di difesa** si individuano diversi stili:

-I "bloccatori al tavolo" bloccano passivamente o attivamente il topspin avversario rimanendo vicini al tavolo di gioco, aspettando il momento favorevole per un attacco, spesso con gomma puntinata (corta, mediolunga o lunga con gommapiuma sul rovescio); appartengono questi ad una categoria di giocatori noti negli anni Ottanta[35] ora sempre meno numerosi a causa della violenza dei colpi impressi da racchette con incollatura a colla fresca, che rende estremamente difficile il blocco del topspin al tavolo.



-I "giocatori con l'antispin" prediligono una gomma che annulla l'effetto impresso alla pallina dall'avversario. Anche questo genere di giocatori è praticamente scomparso a causa degli evidenti limiti di un gioco troppo passivo e l'uso di gomme che non consentono variazioni d'effetto, né attacchi veloci ed efficaci.



Fondamento di tale modo di giocare è portare un violento attacco col diritto e, invertendo la superficie della racchetta, ricorrere al topspin di rovescio. Infatti un gioco puramente passivo, sia lontano sia vicino al tavolo, sarebbe attualmente, secondo alcuni teorici, improponibile.

L'incremento nella velocità di gioco verificatosi negli ultimi anni ha infatti impedito a molti difensori di continuare a giocare semplicemente rimettendo la palla in campo; sono così oggi praticamente spariti giocatori cosiddetti "difensore classico", evoluti al modello "difensore moderno". Essi rimettono in gioco la pallina, imprimendo o togliendo effetto, rimanendo posizionati lontano dal tavolo e facendo loro stessi e sempre più spesso ricorso ad azioni di attacco.

Oltre al gioco singolo e al doppio esiste una variante quella a giro (popolarmente nota come all'americana), che pur non essendo disciplina olimpica, riscuote un discreto successo, in quanto può essere giocata da 3 o più giocatori. Le regole del gioco sono simili a gioco classico, ma i giocatori devono girare attorno al tavolo e colpire la palla a turno.

