

*Guida ai materiali e stili di gioco
del tennistavolo*





Sommario

Introduzione	pag. 3
Glossario	4
Tiri	7
Studio della tecnica	11
Racchetta preassemblata	11
Dritto e rovescio	12
Gomme Liscie	13
Gomme Puntinate	17
Gomme Antispin	20
Spugna	22
Incollaggio	26
Telai	30
Laccatura	34
Accoppiamento gomme/telaio	35
Tavoli	37
Scarpe	37
Stili di gioco	38



Introduzione

Questa guida vuole essere un aiuto a tutte le persone che si avvicinano a questo fantastico sport per orientarsi tra la miriade di possibilità e scegliere i materiali più adatti alle proprie esigenze. I giocatori esperti potranno trovare qualche spunto interessante soprattutto se desiderosi di migliorare il proprio stile di gioco ma non sono ben sicuri di quale sia il materiale più adatto.

Spesso mi viene chiesto "qual'è il miglior telaio/gomma?" La risposta è subito pronta... non esiste!

Mi spiego meglio: un materiale può essere il migliore per noi ma non può esserlo in senso assoluto... Una racchetta fatta con telaio e gomme di alta qualità, molto costosa, veloce e potente può essere la migliore per un attaccante ma la peggiore per un difensore che necessita di una racchetta lenta e dal grande controllo.

La prima cosa che dobbiamo chiederci è "Qual'è il mio livello?" ma soprattutto "come voglio sviluppare il mio stile di gioco?" Cercheremo quindi il materiale che ci aiuti a trovare la giusta direzione, è fondamentale avere una racchetta personalizzata in base alle proprie esigenze che ci consenta di esprimere al meglio le nostre potenzialità.

Attenzione! Non è necessario spendere 100 e più euro per avere una racchetta di buon livello, con un'attenta analisi si può avere del valido materiale ad un prezzo ragionevole. In questo senso sapremo consigliarVi al meglio.

Ringraziamo i nostri partner tecnici **Gewo**, **TSP** e **Victas** per il supporto e collaborazione.

Buona lettura!



Glossario

ALL (anche ALLround) : termine che indica una velocità media, nè veloce nè lento.

DEF (anche Defensive) : il nome è chiaro, si parla di difesa quindi velocità molto bassa ed alto controllo.

OFF (anche Offensive) : questi sono i materiali più veloci disponibili e sono studiati per il gioco d'attacco.

- - - - -

Telaio : è lo "scheletro" della racchetta, sul quale vanno incollate le gomme.

Gomma (o rivestimento) : può essere rossa o nera. Una racchetta deve avere per regolamento una gomma rossa ed una nera. E' composta da una parte superiore (Topsheet) ed una inferiore (Spugna)

Topsheet : parte superiore della gomma che tocca direttamente la pallina.

Spugna : parte inferiore della gomma che va incollata al telaio.

OX : indica l'assenza della spugna in alcuni tipi di gomme.

- - - - -

Velocità : non è un valore in senso assoluto ma serve a distinguere i vari materiali, gomme e telai



Spin (effetto) : è la rotazione della pallina, a seconda del senso di rotazione si distingue in topspin (rotazione superiore), backspin (rotazione inferiore), sidespin (rotazione laterale) e nospin (senza rotazione)

Controllo : rappresenta la facilità di utilizzo ed è inversamente proporzionale alla velocità, più una gomma/telaio è veloce e più il controllo diminuisce e viceversa.

Disturbo : con questo termine si va ad identificare la caratteristica che hanno alcune gomme di generare strani effetti e traiettorie sulla pallina.

Inversione : caratteristica di puntinate lunghe ed antispin che ritornano all'avversario una pallina con spin inverso a quello in arrivo.

Apertura : è il tiro fatto per attaccare una pallina difensiva che porta ad aumentare la velocità dello scambio ed a mettere sotto pressione l'avversario, di solito viene fatta con un topspin.

Apertura della racchetta : è l'inclinazione della stessa che può variare a seconda del tiro che ci si appresta a fare. Si definisce "aperta" quando il piatto è verticale e "chiusa" quando è orizzontale.

Aggancio : la capacità di una gomma di spingere e far ruotare la pallina, soprattutto nel topspin e nel servizio.

Centrocolpo : area ottimale di contatto del telaio/pallina



I.T.T.F. : International Table Tennis Federation - federazione internazionale che regolamenta il tennistavolo

Omologazione : per giocare in tornei e campionati ufficiali si possono usare solo gomme, tavoli, retine e palline presenti nelle liste I.T.T.F. cioè che siano omologati. Non sono omologati i telai, basta che rispettino alcune caratteristiche.

Trattamento : modifica delle caratteristiche originali di puntinate ed antispin (ILLEGALE)

Booster : sostanza che si applica alle spugna di una gomma liscia per renderla più veloce e con spin maggiore (ILLEGALE)

Balsa : legno molto leggero e rigido



Tiri

Topspin : indica sia la rotazione superiore della pallina che il tiro d'attacco per eccellenza, che caratterizza il tennistavolo dell'era moderna. Si esegue iniziando il movimento con la racchetta in basso a livello del tavolo o anche sotto e finendolo con la racchetta in alto a livello della testa. Il movimento con la giusta inclinazione della racchetta atta a strisciare (racchetta chiusa) genera una rotazione della pallina in senso superiore che farà fare alla stessa una traiettoria arcuata, la prima parte del tiro manda la pallina verso l'alto per superare la retina mentre nella seconda parte la rotazione farà ridiscendere la pallina nel campo avversario. Questo colpo ha 2 vantaggi ed è per questo che è il più usato nel gioco moderno, permette di tirare ad alta velocità mantenendo comunque in campo la pallina e conferisce un grande spin - effetto superiore - che sarà poi difficile da gestire per l'avversario.

Backspin : indica la rotazione inferiore della pallina ma anche il colpo da difesa (detto anche palleggio tagliato). La racchetta va in avanti seguendo una direzione diagonale dall'alto verso il basso, all'avversario arriverà una pallina con rotazione inferiore e avrà difficoltà ad attaccare se non utilizzando un topspin con potenza e velocità adeguate al backspin ricevuto.

Scambio : è il tiro con cui si impara a giocare e a far circolare la palla. Il movimento è simile al topspin ma con escursione e velocità ridotta, la racchetta è abbastanza aperta, lo spin quasi assente.



Block : il nome è chiaro, si blocca la pallina, solitamente dopo un topspin avversario e la si rimanda dall'altra parte sfruttando la velocità impressale dall'altro giocatore. E' un colpo che si gioca vicino al tavolo quindi richiede prontezza di riflessi e buona sensibilità di polso. Il movimento della racchetta è minimo ma sempre in avanti, la sua inclinazione dipende da quanto è forte il tiro in arrivo e da quanto gira la pallina. Il polso deve essere morbido per assorbire il colpo, si deve rimandare la pallina più bassa e corta possibile per evitare un ulteriore attacco. Molti giocatori attendisti utilizzano questo colpo in modo magistrale per piazzare la palla e prepararsi ad un contrattacco vincente ma può anche servire per togliere il tempo all'avversario, in particolar modo se si riesce ad angolare la risposta oppure se si mira al corpo impedendo una pronta replica.

Chop : è il colpo di difesa per eccellenza, eseguito soprattutto dai difensori classici (con puntino lungo/antispin classica/liscia di basso spessore), attendono l'attacco avversario a circa due metri di distanza dal tavolo. Si esegue partendo con la racchetta in alto a livello della testa ed arrivando in basso al livello del ginocchio, si crea un forte backspin che rende difficile per l'avversario eseguire un ulteriore topspin. Oltre a farla girare il più possibile è importante che la traiettoria della pallina sia bassa e tesa, se si alza troppo può andare lunga fuori del tavolo oppure rimbalzare molto e diventare facilmente attaccabile. Per avere questo risultato la gomma deve avere poco grip, per questo si usano le puntinate lunghe, fare chop dalla distanza con liscie e puntinate corte/medie è molto difficile.

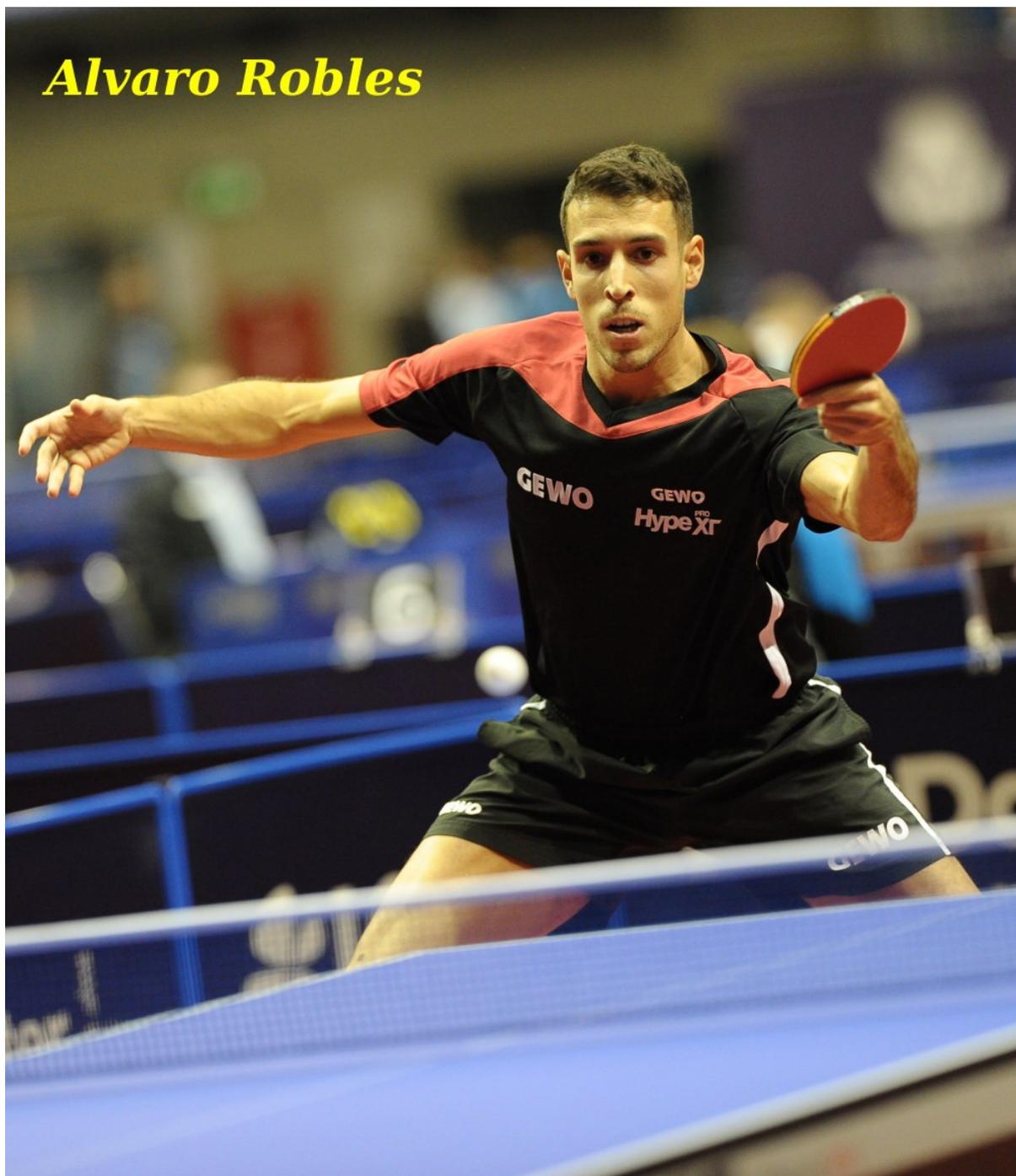


Servizio : è il colpo con il quale si mette in gioco la pallina, ci sono alcune regole da seguire. Si deve lanciare in alto la pallina per almeno 15,25 cm - la stessa altezza della rete - la pallina deve essere sempre visibile (la racchetta no) e deve rimbalzare solo una volta nel nostro campo per poi cadere in quello avversario.

Smash : è la schiacciata, quando la pallina rimbalza molto alta la si può colpire piena e con violenza verso il basso.

Flick : è un colpo fulmineo, sottorete, in larga parte utilizzato per sorprendere l'avversario in risposta ad un suo servizio molto corto. Se la pallina in arrivo supera di poco la rete dopo aver toccato il nostro campo, il colpo può essere eseguito con racchetta verticale e quasi in assenza di spin a patto che il nostro movimento sia molto corto e veloce.

Alvaro Robles





Studio della tecnica

La tecnica dei vari colpi è difficile da apprendere e perfezionare, l'ideale sarebbe avere un bravo allenatore che ci possa insegnare e correggere. Purtroppo la maggior parte dei giocatori è autodidatta, la conseguenza è che si finisce per imparare in modo sbagliato e poi modificare il movimento ormai memorizzato è sempre molto difficile. Un valido aiuto sono i filmati didattici che si possono trovare in rete, in particolar modo quelli prodotti da **PingSkills**. Studiare attentamente il movimento in ognuna delle sue parti è il modo migliore per apprendere la tecnica corretta. Un aiuto utilissimo per capire gli errori è quello di filmarci durante l'allenamento o partita, durante il gioco non ci si rende conto di come ci si muove, dai filmati si riesce a capisce tanto.

Racchetta preassemblata

Con questo termine si identificano tutte quelle racchette pronte all'uso che hanno già le due gomme incollate al telaio. Si trovano in negozi sportivi generici e sono sempre sconsigliate perché di qualità veramente infima, lentissime e con una bassissima capacità di generare spin. Quelle più care sono ugualmente scarse in confronto a qualsiasi racchetta assemblata, anche usando materiali di basso prezzo. Il telaio è fatto con legno scadente, spesso di semplice compensato, ma sono le gomme il vero punto debole, troppo scivolose.

Le racchette preassemblate dai negozi di tennistavolo sono invece ottime perché utilizzano materiali di prima qualità, sono un aiuto nella scelta ai giocatori principianti.



Gomme

Le gomme si dividono sostanzialmente in 3 categorie: lisce, puntinate ed antispin

Dritto e rovescio

La meccanica dei due colpi è molto diversa, in generale il dritto è più potente del rovescio perché, se eseguito correttamente, permette di scaricare all'unisono l'energia di gambe-busto-spalla-braccio sulla racchetta. Tuttavia alcuni atleti professionisti riescono ad ottenere un'ottima potenza anche dal rovescio. Per questo motivo il dritto è il colpo più importante e quello più allenato, si porta a casa il punto con facilità. Il rovescio però non va trascurato perché averlo di buon livello porta degli indubbi vantaggi come giocare più centrali sul tavolo, non ci costringe a spostarci di continuo per tirare il dritto correndo il rischio di arrivare in ritardo. Un altro vantaggio è che si velocizza il gioco mettendo pressione all'avversario spiazzandolo e facendolo correre da una parte all'altra.

Nel tennistavolo moderno la quasi totalità dei giocatori utilizza sul dritto una gomma liscia, più o meno veloce a seconda dello stile di gioco adottato. Alcuni tuttavia usano una puntinata corta, sempre per un particolare stile di gioco oppure perché alcuni problemi fisici impediscono di usare con profitto la liscia, con la corta il movimento è un po' diverso, più corto e veloce; si dà meno effetto alla palla ma si riesce, se dotati di buona tecnica, ad essere ugualmente incisivi ed efficaci.



Il rovescio invece si presta maggiormente, soprattutto tra i giocatori di fascia non elevata, all'utilizzo di gomme puntinate ed antispin. Molti giocatori infatti usano il rovescio prevalentemente per difendere e contenere l'avversario lasciando al dritto il compito di attaccare e portare a casa il punto. Un altro motivo è che i giocatori avanti con l'età o che comunque non hanno nel gioco di gambe il loro punto di forza hanno la necessità di rallentare il gioco.

Chi usa la liscia generalmente preferisce una velocità, durezza e spessore della spugna inferiore a quella del dritto, questo per aumentare il controllo.

I colori sul dritto e rovescio sono indifferenti, ognuno li sceglie come vuole l'importante che ci sia sempre una gomma rossa ed una nera. Molti anni fa era possibile averle dello stesso colore ma l'introduzione di gomme come le puntinate lunghe ed antispin ha reso necessaria la modifica del regolamento, l'avversario deve poter capire con quale gomma si sta tirando dato che il comportamento tra liscie, puntinate ed antispin varia parecchio.

Gomme Liscie

Come dice il nome la superficie è liscia e permette di avere la massima superficie di contatto con la pallina, di conseguenza si può imprimere il massimo spin. Le gomme liscie si possono distinguere per la velocità quindi gomme lente da difesa con il massimo controllo e gomme veloci d'attacco dove il controllo viene sacrificato a favore di velocità e potenza.

Le liscie si possono dividere in 2 macro categorie: cinesi ed europee/giapponesi. Le differenze (oltre che per il prezzo...) sono sostanziali.



Gomme cinesi

Hanno quasi sempre il topsheet appiccicoso, da nuove sono in grado di sollevare la pallina per diversi secondi, la spugna è dura. Queste gomme sono generalmente lente, l'appiccicosità del top rallenta la pallina quindi sono indicate più per un gioco di spin e controllo che per un gioco di velocità e potenza. Per usarle al meglio il movimento deve essere ampio e veloce sono perciò sconsigliate ai giocatori dai movimenti rigidi e lenti. La bassa reattività le rendono ottime nel palleggio tagliato al tavolo, nel servizio e nella difesa da lontano. Si abbinano bene a telai rigidi e veloci che recuperano parte dello spin perso a causa della rigidità dello stesso.

Consigliate: **Kokutaku, Galaxy e Palio**

Gomme euro/jap

Sono più dinamiche e veloci, lo spin non è dato dall'appiccicosità come per le cinesi ma è spin "meccanico", è indotto dalla deformazione del top e dei puntini interni. Non avendo l'appiccicosità che frena la pallina hanno di base una velocità superiore, la spugna è più morbida rispetto alle cinesi ed il tiro di potenza è facile, maggior controllo. Le aperture su palla tagliata sono più semplici, sentono meno lo spin in arrivo proprio perchè prive dell'appiccicosità tipica delle cinesi. Più veloci e facili da usare si consigliano a quei giocatori che vogliono tirare forte e che sono dotati di buona tecnica sui colpi fondamentali.

Consigliate: **Gewo, TSP e Victas**



Velocità delle gomme

La velocità è determinata da vari fattori, dal topsheet ma soprattutto dalla spugna. Il top è collegato alla spugna da dei piccoli cilindri interni (visibili di profilo) chiamati puntini, la loro forma e distanza gli uni dagli altri fa sì che la pallina penetri di più o di meno variando la superficie di contatto top/pallina. Puntini sottili, lunghi e distanziati faranno penetrare maggiormente la pallina aumentando lo spin mentre puntini larghi, bassi e vicini saranno più rigidi e duri trasmettendo maggior energia ed aumentando la velocità. La spugna è il fattore più importante per determinare la velocità della gomma, questa varia ovviamente in base alla durezza ed allo spessore.

Effetto catapulta

Identifica il rimbalzo della pallina sulla gomma, più è alto e più la pallina rimbalzerà anche se colpisce la gomma a bassa velocità. Questo comportamento è dato dal tensionamento della spugna che conferisce alle gomme offensive un effetto fionda, quando la pallina penetra nella gomma subisce una forte accelerazione dovuta all'estrema reattività della spugna tensionata.

Pulizia delle gomme lisce

Al fine di avere le gomme sempre nelle condizioni migliori è fondamentale pulirle con regolarità, l'ideale sarebbe alla fine di ogni sessione di gioco. Con l'utilizzo si accumula polvere sulla zona di contatto con la palla che a lungo andare fa diminuire sensibilmente il grip e di conseguenza la capacità di generare spin, la qualità più importante per una gomma. Ci sono appositi prodotti detergenti, basta spruzzarne un po' sulla gomma e strofinare con una spugnetta.

IMPORTANTE: mai lasciare una gomma liscia a diretto contatto con i raggi del sole, il calore infatti deteriora velocemente ed in modo irreversibile il topsheet.

Benedikt Duda



16



Gomme Puntinate

Le puntinate sono un mondo a parte ed hanno caratteristiche molto diverse tra loro, si dividono in 3 tipi: corte, medie e lunghe. I puntini possono avere direzione orrizzontale oppure verticale, l'orientamento dei puntini influenza il comportamento della gomma, puntini orrizzontali aumentano lo spin mentre quelli verticali aumentano il disturbo. Questo termine è un pò generico, io sarei più specifico e lo chiamerei disturbo al tavolo e disturbo da lontano.

Disturbo al tavolo: con questo termine vado a definire tutte quelle palline che si muovono nell'aria con traiettorie non convenzionali o che risultano una volta cariche si spin ed un'altra invece senza spin. Nei block su topspin con alte rotazioni la pallina ritorna all'avversario con un backspin che sarà tanto più accentuato quanto sarà forte il topspin in arrivo, in pratica queste gomme fanno "**inversione**" dello spin cioè restituiscono all'avversario una pallina che non muta il suo spin ma che continua a girare nello stesso senso di partenza e quindi risulta invertito. Affinchè ciò avvenga deve esserci il minor contatto possibile tra pallina e puntini, la gomma si comporta come uno specchio. E' evidente che per avere questo effetto la pallina NON deve penetrare nella gomma che sarà il più bassa possibile, si può usare senza spugna incollando la puntinata direttamente al legno, queste gomme si chiamano OX. Le gomme che disturbano maggiormente hanno orientamento dei puntini verticale, sono piccoli e molto distanziati, producono palline morte (senza spin) difficili da attaccare. Perchè le puntinate rendano al massimo per quanto riguarda il disturbo è fondamentale il telaio dove vengono montate, deve essere rigido. Sui telai rigidi i puntini si piegano ed è questa deformazione che fa fare alle palline traiettorie strane ed imprevedibili.



Disturbo da lontano: con questo nome identifico la variazione di spin nei chop, cioè fare chop con molto backspin e chop con poco o nulla backspin. Al contrario delle puntinate OX in questo caso si ha necessità che la pallina penetri il più possibile nella gomma, in questo modo molti puntini toccheranno la pallina e saranno in grado di farla girare con più energia. Una spugna da 0,5 mm è bassa e la gomma si comporterà quasi come una OX mentre una spugna da 1,5 mm è alta ed è possibile tagliare pesantemente, diventa però anche sensibile allo spin in arrivo. Le gomme che danno più spin hanno orientamento dei puntini orizzontale.

Puntinate lunghe

Sono le gomme da difesa per eccellenza ma per sfruttarne le potenzialità e i “tagli diabolici” che riescono a produrre ci vuole molto allenamento, pazienza ed esperienza. Possono essere usate OX o con spugna. Fondamentale è il telaio, è quasi più importante il telaio della puntinata stessa.

Le puntinate lunghe possono essere a loro volta di 2 tipi: grippanti o scivolose. Le prime per la tipologia di gomma usata molto morbida favoriscono la generazione dello spin ed accentuano il disturbo da lontano, si riesce a variare lo spin facilmente ed indurre l'avversario all'errore. Hanno lo svantaggio che la pallina tende ad alzarsi, si rischia di andare lunghi oppure di metterla alta e facile da tirare. Quelle scivolose hanno puntini duri e distanziati, sono meno sensibili allo spin con la traiettoria della pallina che è bassa e tesa. E' più facile tenere in campo la pallina, hanno lo svantaggio che generano poco spin nei chop, le palline saranno facili da attaccare anche perchè il disturbo da lontano è basso.



Se si usano OX hanno invece un disturbo al tavolo alto, danno la massima inversione con le palline che avranno traiettorie poco convenzionali. La gomma ideale dovrebbe essere lenta, grande spin nei chop e dall'alto disturbo al tavolo, purtroppo non esiste. Spin e disturbo al tavolo sono opposti quindi bisogna preferire gomme con l'una o l'altra caratteristica a seconda di come si vuole giocare.

Puntinate corte

Queste gomme hanno il puntino basso e largo, come utilizzo si avvicina ad una liscia ed è comunque una valida alternativa alla liscia se un giocatore ha un buon rovescio e non lo vuole sacrificare. Rispetto alla liscia ha il vantaggio di essere leggermente meno sensibile allo spin e di dare un leggero disturbo, il block è uno dei suoi punti di forza, ha lo svantaggio che il topspin è più difficile da fare perchè la traiettoria della pallina è tesa quindi ci si limita a tirare solo le palle alte, con quelle basse si rischia di andare spesso in rete. Fondamentale è la forma del puntino per stabilire spin e disturbo della gomma: puntini larghi e molto vicini permettono un'ampia superficie di contatto con la pallina quindi sarà facile generare spin, il disturbo è basso, mentre puntini sottili e distanziati danno poco spin ma disturbo maggiore. E' chiaro comunque che il disturbo sarà sempre inferiore e di molto rispetto ad una lunga. Con queste gomme sarà tuttavia più facile "prendere il tempo" all'avversario sfruttando la velocità che riescono a generare soprattutto se il movimento del colpo è corto e veloce.



Puntinate medie

Sono una via di mezzo tra le lunghe e le corte, si avvicinano di più ad una o all'altra categoria a seconda della forma del puntino, con puntini stretti e distanziati si comporteranno similmente ad un lunga invece con puntini larghi e vicini saranno quasi come una corta. Il rovescio si può usare anche se con colpi piatti e secchi a racchetta aperta, il disturbo sarà maggiore rispetto ad una corta. Si può fare qualche chop purchè la palla sia lenta, su palle veloci è veramente difficile controllare la pallina, andrà spesso alta e lunga, meglio bloccare al tavolo.

Gomme Antispin

Chiamate anche antitop lavorano in maniera simile alle puntinate lunghe, risentono poco dello spin e restituiscono palle con disturbo, hanno un topsheet scivoloso e spugna molto morbida. Rispetto alle lunghe sono molto lente, sono le gomme più lente in assoluto, per questa ragione si usano bene solo al tavolo. Sono le gomme più indicate a chi si muove poco ed ha necessità di rallentare il gioco, come le persone avanti con l'età. Avendo nel contempo un buon dritto potente e preciso possono diventare un'ottima arma per spezzare il ritmo all'avversario riuscendo con relativa facilità e limitato dispendio di energie ad essere molto efficaci e difficilmente prevedibili. Lo spessore della spugna influenza la gomma in maniera opposta alle gomme lisce, la spugna spessa è quella più lenta perchè assorbe di più il colpo mentre quella bassa è più veloce perchè la pallina sente il legno che sta sotto. Ce ne sono di 2 tipi: classiche e scivolose



Antispin classiche

Sono quelle di vecchia generazione come la Yasaka Antipower, sono molto lente ed hanno un alto controllo. Facile la risposta al servizio ed il block al tavolo anche di potenti topspin. Tirare è possibile ma data l'estrema lentezza è difficile che i tiri siano pericolosi, lo sono solo se si spiazza l'avversario. L'inversione non è molto alta e per un attaccante il tiro risulta semplice, lo spin nei chop è basso quindi questi colpi sono da fare solo in caso di estrema necessità.

Antispin scivolose

Sono quelle tipo ABS, hanno il topsheet estremamente scivoloso, come vetro, e danno la massima inversione nei block. Le palline che restituiscono (da un top) sono complicate da attaccare perchè hanno molto backspin. Queste antispin sono anche le più difficili da usare, la loro scivolosità abbassa drasticamente il controllo, soffrono il palleggio e le palle veloci senza spin. Se le antispin classiche permettono un limitato numero di colpi con queste se ne può fare solo uno: il block. Troppo lente per tirare e troppo scivolose per fare i chop (non si riesce a spingere la pallina ed a farla girare) è perciò fondamentale essere sempre pronti a tirare forte di dritto per portare a casa il punto altrimenti si rischia di diventare un bersaglio per l'avversario.

Queste sono le uniche gomme che per lavorare bene hanno bisogno di avversari di livello, il loro punto di forza è la forte inversione ma questo avviene solo se i topspin girano tanto... quindi a bassi livelli dove si palleggia molto e i tiri girano poco diventano un handicap, non danno fastidio e non si può neanche usare il rovescio per spingere.



Data l'estrema fragilità della spugna si sconsiglia l'uso della normale colla, è probabile che quando si stacca l'antispin dal telaio la gomma venga distrutta, meglio usare un foglio biadesivo.

Spugna

La spugna è uno dei fattori più importanti per determinare le caratteristiche di una gomma, lo spessore e la durezza possono variare in maniera notevole velocità, spin e controllo.

Spessore

Gli spessori più usati per gomme d'attacco sono MAX (non è una misura precisa, indica che la gomma ha lo spessore massimo consentito dal regolamento cioè i 4 mm) 2,2 e 2,1. Spessori alti di spugna fanno penetrare molto la pallina che viene "agganciata" bene favorendo il topspin, forte rotazioni unite ad alta velocità ed ad una parabola di tiro alta ed arcuata. Con questi spessori la pallina rimbalza molto, ha un "effetto catapulta" accentuato e la pallina rimane poco tempo a contatto con la gomma, se questo è un vantaggio nei tiri veloci diventa uno svantaggio nel gioco lento come il palleggio e servizio, c'è una sensibile diminuzione di spin e controllo.

Gli spessori bassi come 1,5 - 1,2 e 1,0 sono adatti a gomme da difesa, hanno un minore effetto catapulta, sono più lente e con maggiore controllo. Si comportano molto bene nei tiri difensivi come il palleggio tagliato, chop e block.



Con la spugna bassa la pallina penetra meno ed è meno sensibile allo spin in arrivo, nei chop e nei block questo si traduce in una traiettoria della pallina bassa e tesa, in contrasto a tiri forti ed arrotati è più facile tenere in campo la palla che altrimenti andrebbe alta e lunga fuori del tavolo. Spessori bassi come 1,0 fanno entrare in gioco anche il fattore "disturbo", cioè la pallina a seconda di come viene colpita ha tanto o poco spin e questo crea problemi all'avversario che deve ogni volta capire quanto gira e modificare il tiro di conseguenza.

Per una stessa gomma il variare dello spessore della spugna cambia leggermente la velocità ma cambia molto la traiettoria della pallina ed il controllo, una gomma si comporterà in maniera parecchio diversa se ha spugna da 2,2 o da 1,5 è perciò necessario aggiustare il tiro modificando il movimento del braccio ed anche l'apertura della racchetta.

Riassumendo:

Spugna spessa (Max / 2,2 / 2,1)

Vantaggi: buon controllo nel tiro, maggiore spin nel tiro, maggiore velocità, traiettoria con parabola alta

Svantaggi: maggiore sensibilità allo spin in arrivo, minore controllo in palleggio, maggiore difficoltà a bloccare (la palla si alza molto e tende ad andare lunga)

Spugna sottile (1,0 / 1,2 / 1,5)

Vantaggi: maggiore controllo in palleggio e risposta al servizio, maggiore controllo nei block (la palla ha traiettoria tesa e si alza poco), leggero disturbo, facile eseguire i chop

Svantaggi: poco spin e velocità nei colpi potenti in attacco.

Han Ying





Durezza

Come già detto la durezza della spugna influenza notevolmente la velocità, spugne dure fanno rimbalzare molto la pallina quindi sono veloci e richiedono allenamento più specifico mentre quelle morbide sono meno reattive e con più controllo.

Sinteticamente:

Spugna dura

Vantaggi: maggiore velocità, maggiore precisione nei tiri potenti

Svantaggi: minore controllo in palleggio e risposta al servizio, difficile fare i chop

Spugna morbida

Vantaggi: alto controllo in difesa e nel palleggio, facile fare i chop

Svantaggi: lenta, minor potenza nei colpi veloci, basso controllo nel tiro (poca precisione), difficoltà ad imprimere effetto nel servizio.

La durezza viene classificata in maniera diversa dalle varie case ed è perciò difficile fare un paragone tra gomme di produttori diversi, molti la definiscono semplicemente dura, media e morbida ed altri (soprattutto i cinesi) la definiscono con un numero, un grado di durezza. Quindi si può affermare che sotto i 38° è morbida, tra i 38 e 42 è media mentre sopra i 42 si considera dura.

Lo spessore e durezza della spugna vengono spesso definiti in un intervallo, non con un numero preciso. Esempio : lo spessore può essere 1,7-1,9 e la durezza 40-42 questo perchè è difficile misurare e produrre lo spessore/durezza di un oggetto morbido e farli sempre uguali, può essere che lo stesso articolo prodotto in tempi diversi abbia uno spessore di 1,7 oppure di 1,9 , stessa cosa per la durezza. Le caratteristiche di gioco variano poco, sono quasi impercettibili.



Incollaggio

Ci sono 3 modi diversi per incollare le gomme: con la colla ad acqua (o lattice), con la colla fissa o con il biadesivo.

Colla ad acqua

E' la colla che si usa attualmente, ha colore bianco latte. Perchè faccia tenuta è FONDAMENTALE che sia ben asciutta, si è sicuri di questo perché da bianca diventa trasparente. Non c'è un tempo preciso per l'asciugatura, in estate possono bastare 10 minuti in inverno possono essere necessarie alcune ore, consiglio di usare un asciugacapelli per un'asciugatura ottimale e veloce. La procedura è semplice, si stende in maniera uniforme (evitando di fare grumi) una mano sul telaio ed una sulla spugna della gomma, quando è asciutta si stende la gomma sul telaio appoggiandola partendo dal manico verso la punta della racchetta. Va schiacciata in tutte le direzioni con un rullo ed una volta verificato che sia attaccata bene tirandola leggermente si può tagliare con delle forbicine. Se si dovesse staccare bisogna toglierla completamente, ripulire spugna e telaio dalla colla e ripetere l'operazione. Se ha tendenza a staccarsi i motivi possono essere 2 : una colla troppo debole oppure una laccatura troppo pesante del telaio, in questo caso consiglio di passare in maniera leggera una carta vetrata a grana molto fina per rendere la superficie un po' ruvida. E' molto difficile incollare le puntinate OX con questa colla e se ne sconsiglia l'uso.



Colla fissa

E' la vecchia colla bandita dalla federazione internazionale per la presenza di sostanza nocive, ha colore ambrato trasparente ed asciuga in maniera velocissima, si può attaccare la gomma immediatamente. Incollare le puntinate OX è semplice, si stende una mano abbondante di colla SOLO sul telaio, la gomma la si può arrotolare su un tubo e poi srotolarla sopra il telaio delicatamente iniziando dal manico. Si può alzare ed abbassare le zone della gomma dove sono presenti delle bolle d'aria. Quando non ci sono più bolle si può schiacciare in maniera energica con le mani, evitate l'uso del rullo altrimenti si formeranno altre bolle. Il vantaggio di usare questa colla è che la gomma si può staccare ed attaccare più volte.

Foglio biadesivo

Si può incollare qualsiasi gomma ma viene usato prevalentemente per le gomme OX ed antispin. Si attacca un lato del foglio sul telaio, si ritaglia e poi ci si mette sopra la gomma OX senza premere. Anche qua si può sollevare leggermente per far uscire l'aria poi si schiaccia per una presa definitiva. Le piccole bolle che si saranno comunque formate si possono eliminare bucando la gomma con uno spillo permettendo così all'aria di uscire. Alla fine si ritaglia la gomma. Quando si staccala puntinata dal telaio il foglio rimarrà attaccato alla gomma in modo permanente.

Rimozione della colla

Per reincollare una gomma può essere necessario rimuovere la vecchia colla dalla spugna, ma non è sempre facile. Le gomme cinesi si prestano meglio a questa cosa, essendo dure e con la spugna compatta.



La vecchia colla viene via bene, con un po' di attenzione non si rovina niente e la gomma si può riutilizzare senza problemi. Per le gomme euro/jap la cosa è parecchio più complicata, la spugna è morbida e porosa e togliere la colla significa quasi sempre distruggere la gomma e quindi doverla buttare. Con l'aiuto di un prodotto specifico (**Gewo HydroTech Remover**) che ammorbidisce la colla poi con tanta pazienza e delicatezza si riesce ad ottenere un buon risultato anche per queste gomme. Non si usano strumenti particolari ma solo le dita. Per il telaio non ci sono accorgimenti, di solito la colla viene via bene. E' chiaro che se si stacca spesso una gomma è meglio usare una colla debole così da facilitare la procedura come la **PingMaster Colla Lattice**.

Se si vuole riutilizzare un vecchio telaio o quello di una preassemblata togliere le vecchie gomme può risultare problematico, la colla usata si è indurita e l'unica soluzione è di rompere le gomme e toglierle a pezzi. Probabilmente alla fine rimarranno dei residui di spugna sul telaio, si possono eliminare con un po' di carta vetrata facendo attenzione a non premere troppo per non intaccare il telaio.

Alvaro Robles





Telai

I telai sono costituiti da una serie di fogli di legno incollati tra loro ed in alcuni casi anche da fogli di sostanze sintetiche come il carbonio e fibra di vetro.

Manico

Il manico può avere 4 forme diverse: concavo (largo alla base e stretto vicino al piatto), dritto, anatomico (simile al dritto ma con una piccola gobba centrale) e a penna (usato quasi esclusivamente dagli asiatici)

Se i primi 3 sono praticamente identici nell'uso e la scelta dipende solo da gusti personali quello a penna invece comporta un'impugnatura della racchetta completamente diversa che cambia radicalmente anche la meccanica del tiro. Il topspin di dritto è avvantaggiato e si riescono a fare dei colpi molto potenti e carichi di spin il rovescio però è sacrificato e risulta complicato da fare, è per questo motivo che oggi la maggior parte dei giocatori asiatici hanno abbandonato questa impugnatura a favore di quella tradizionale europea.

Un piccolo vantaggio del manico dritto è che permette di ruotare facilmente la racchetta ed è quindi spesso usato dai difensori che possono ruotarla durante il gioco e tirare il rovescio con la liscia.

Il manico può essere pieno o cavo, questo serve a cambiare il bilanciamento della racchetta. Un manico cavo sposta il peso verso la punta e la racchetta si velocizza, va bene per gli attaccanti, un manico pieno sposta il bilanciamento verso il manico e la racchetta aumenta di controllo, questa è la versione preferita dai difensori.



Overgrip

E' un nastro di materiale assorbente da avvolgere al manico e può risultare utile se si suda molto alle mani e la racchetta tende a scivolare via. Dato che aumenta la dimensione del manico lo può usare anche chi trova il manico troppo piccolo, magari perché ha le mani grandi.

Piatto della racchetta

La dimensione del piatto ha la sua importanza, ad una grande dimensione "oversize" corrisponde un telaio lento ed elastico, viceversa un piatto piccolo lo irrigidisce e velocizza la racchetta. Il primo si fa sui telai da difesa per aumentare il controllo, il secondo invece sui telai d'attacco. La dimensione del piatto e quindi la sua maggiore o minore rigidità influenza anche il centrocolpo, la pallina deve essere colpita con il centro per avere un rimbalzo ottimale. Più il telaio è rigido e più sarà facile rispondere efficacemente a colpi potenti, per questo motivo il block viene meglio e risulta naturale utilizzando, a parità di gomme, un telaio rigido piuttosto che uno elastico.

Rigidità

Le caratteristiche più importanti in un telaio sono la rigidità ed il peso. La rigidità influenza direttamente la velocità, se aumenta una aumenta anche l'altra, il peso invece condiziona la maneggevolezza del telaio e l'insorgere di fastidiose problematiche articolari come l'epicondilita, un telaio e di conseguenza una racchetta pesante aggrava questi problemi, possono sembrare un'inezia ma anche 10 grammi di differenza si sentono parecchio.



La rigidità è conseguenza di diversi fattori: i tipi di legno usati, il numero di strati, il loro spessore, lo spessore totale del telaio. All'aumentare del numero di strati aumenta la rigidità, un 7 strati è più rigido di un 5 strati che a sua volta lo è di più di un 3 strati, sempre a parità di legno e spessore finale. Lo spessore a sua volta è molto importante, se prendiamo ad esempio un telaio 3 strati così composto: 1+3+1 (3 è lo strato centrale) lo spessore totale è 5 mm quindi il telaio è sottile ed elastico, se lo strato centrale fosse di 4 per uno spessore finale di 6 mm il telaio risulterebbe parecchio più rigido e veloce. Quasi sempre lo strato centrale è quello più spesso, è fatto di un legno leggero che da elasticità senza appesantire troppo il telaio.

Nei telai più sofisticati vengono aggiunti strati di materiali sintetici come carbonio, fibra di vetro, kevlar etc. allo scopo di incrementare la rigidità e velocità senza però aumentare eccessivamente il peso, questi materiali hanno anche il vantaggio di ingrandire il centrocolpo. Perché la rigidità è così importante? Abbiamo già parlato del suo stretto legame con la velocità ma oltre a questo parametro influenza altre caratteristiche del tiro che porteranno a scegliere un telaio elastico piuttosto di uno rigido a seconda del gioco che si vuole fare.

Telaio elastico

Il telaio elastico si flette leggermente e consente un contatto prolungato con la pallina, si ha il tempo per imprimerle una forte rotazione e farle fare parabole arcuate e sicure nei topspin giocati vicini al tavolo. E' il telaio ideale per quei giocatori che prediligono lo spin alla velocità, tiri non potentissimi ma che girano tanto e che permettono palleggio e chop molto tagliati nel gioco di difesa.



Il controllo è alto e si riesce a tagliare pesante, è infatti il preferito dai difensori da lontano. Dove non va bene è nel block, risente parecchio dello spin in arrivo ed è difficile tenere basse le palle che si alzeranno per finire lunghe fuori del tavolo. Inoltre ha poco controllo nel tiro, parabola arcuata ed alta sensibilità allo spin non facilitano la precisione. La struttura è generalmente a 5 strati senza materiali sintetici e senza balsa, lo spessore totale va dai 5 ai 6 mm.

Telaio rigido

Sul telaio rigido invece la pallina rimbalza via immediatamente e la gomma ha poco tempo per imprimere rotazione, lo spin sarà minore, il tiro teso e i block più facili da eseguire, la pallina resta bassa. E' preciso nel tiro, si mette la palla dove si vuole senza tanta difficoltà, le schiacciate riescono bene dato che risente poco dello spin in arrivo. La rigidità fa lavorare puntinate ed antispin, aumenta il disturbo. Le lunghe sono sconsigliate perchè con telai rigidi e veloci diventa quasi impossibile gestirle. I difetti sono che dà meno spin quindi rotazioni e parabole basse, difficoltà nel palleggio e servizi poco pesanti. La struttura è di 7 o più strati, quelli più rigidi hanno strati di materiale sintetico come carbonio, fibra di vetro etc. ma soprattutto balsa, legno molto leggero e rigido. Un telaio con uno strato spesso di balsa + strati di carbonio o fibra di vetro risulterà rigidissimo ma allo stesso tempo leggero. Lo spessore finale è alto, minimo 6 mm ma può arrivare anche a 10 e oltre per quelli completamente in balsa.



Laccatura

La laccatura è un trattamento che si fa al legno per prevenire lo staccarsi di schegge quando si cambiano le gomme, di solito non viene fatta dalle case sui telai economici, la fanno solo su quelli più pregiati.

Conviene fare la laccatura? Dipende dal telaio e dalla colla che verrà usata. Su legni morbidi e porosi come quelli da difesa/allround è meglio farla mentre su quelli duri e lisci usati sui telai d'attacco può anche essere non necessario. La colla ha un ruolo molto importante, se è forte una laccatura magari anche leggera è sempre consigliata, se è debole se ne può fare a meno.

La laccatura in alcuni casi può essere controproducente, se è troppo pesante o è debole la colla le gomme si staccheranno facilmente e bisognerà reincollarle. In questo caso consiglio di passare in maniera leggera una carta vetrata a grana molto fine così da avere una piccola ruvidezza della superficie. Una laccatura pesante rende il legno impermeabile e simile al vetro, la colla non penetra e non si attacca.

E' semplice capire se il problema è il telaio o la colla, basta guardare dove rimane attaccata la colla quando si toglie la gomma: se rimane sulla gomma allora il telaio ha una laccatura troppo pesante se invece resta sul telaio allora è la colla ad essere debole.

Nastrino

E' un nastro che viene messo sul bordo della racchetta e copre il telaio e le gomme, ha la funzione di protezione dagli urti accidentali contro il tavolo.

Accoppiamento gomme/telaio

Per preparare una nuova racchetta è consigliabile iniziare scegliendo prima il telaio, le sue caratteristiche influenzano molto il gioco e l'utilizzo delle gomme. Poi se non ci si trova molto bene perché la racchetta è troppo veloce/lenta si possono cambiare le gomme fino a trovare la combinazione che ci soddisfa pienamente.

Di spessori e durezza della spugna abbiamo già parlato voglio solo sottolineare come una gomma abbia un comportamento molto diverso a seconda che il telaio sia rigido od elastico, è perciò fondamentale avere ben chiaro quale sarà il nostro gioco e il genere di gomme che andremo ad usare per scegliere il telaio più appropriato.

Telaio rigido : con questi telai lavorano bene le gomme appiccicose, la velocità del telaio compensa la lentezza della gomma e l'appiccicosità recupera lo spin perso dalla rigidità. La racchetta risulterà veloce con buon spin e precisa nel tiro. Se si vogliono usare gomme euro/jap non appiccicose allora è consigliabile prenderle con spugna morbida, anche così si recupera un po' di spin. E' sconsigliato usare gomme euro/jap molto dure e veloci su telai particolarmente rigidi, la racchetta risulterà velocissima e con poco controllo.

Telaio elastico : i telai elastici di solito non sono molto veloci, una gomma euro/jap veloce ci sta bene, l'elasticità del telaio fa perdere un po' di precisione che si può recuperare usando una gomma con spugna dura. Le gomme appiccicose sono sconsigliate a meno che non le si voglia usare solo in difesa ed in palleggio tagliato, sul tiro la racchetta risulterebbe lenta e poco precisa per via dell'alta sensibilità allo spin.



Puntinate corte / medie : con queste gomme si fa un gioco al tavolo, si blocca e si tirano schiacciate sulle palle abbastanza alte. Bloccando bene di rovescio si spezza il gioco dell'avversario per poi sorprenderlo tirando forte il dritto sulla sua rimessa. Per far lavorare bene queste gomme il telaio deve essere rigido, solo così i puntini si possono piegare e generare disturbo. Si possono usare telai semirigidi che hanno un disturbo minore ma alto controllo come lo Stiga Clipper che è un 7 strati oppure telai in balsa/fibra sintetica tipo i classici **TSP Balsa** o i **Gewo Hybrid Carbon** che hanno uno strato centrale in balsa e 2 di fibra di vetro o carbonio. Più il telaio è rigido e maggiore sarà il disturbo delle gomme ma ovviamente il controllo diminuisce. Puntinate con spugna da 2,0 avranno una buona facilità di tiro ed un basso disturbo mentre quelle con spugna da 1,5 avranno un buon disturbo ma sarà abbastanza difficile tirare.

Puntinate lunghe : abbiamo visto che le puntinate lunghe si possono usare in modi diversi, anche il telaio va scelto in base all'utilizzo di queste gomme. Per una difesa da lontano dove è necessario imprimere il massimo spin per chop pesanti sono indicati i telai lenti e molto elastici, invece per un gioco al tavolo in block la priorità è generare il massimo disturbo ed inversione e questo si ottiene solo con telai rigidi.

Antispin : data l'estrema lentezza di queste gomme il telaio deve essere abbastanza veloce ma soprattutto rigido, solo così si potrà avere un buon disturbo ed inversione.



Tavolo

E' il campo di gioco ed ha misure fisse, la qualità del tavolo è data dalla robustezza e pesantezza ma soprattutto dallo spessore del piano di gioco, i tavoli migliori omologati hanno di solito uno spessore di 25 mm che garantisce un rimbalzo ottimale della pallina. I tavoli possono essere da interno e da esterno, il rimbalzo migliore è sempre su quelli da interno, i tavoli da esterno sono studiati per resistere alle intemperie e non per permettere il miglior gioco possibile. Se si ha la possibilità di portare il tavolo al coperto è sempre meglio scegliere uno da interno, per la migliore qualità del gioco ma anche perché più economico.

Scarpe

Le scarpe sono importanti e non vanno trascurate, bisogna usare quelle giuste se si vuole un'aderenza perfetta con il pavimento. La suola è la parte cruciale della scarpa, deve essere piatta e con tanta gomma che tocca il pavimento per avere un grande grip, assolutamente da evitare le scarpe da running che hanno la punta e centro suola rialzato oltre ad un disegno della stessa adatto per un terreno sterrato e non per una palestra. La gomma deve essere morbida ed elastica. La suola inoltre deve essere bassa, questo migliora la stabilità nei movimenti laterali. Poco adatte le scarpe da pallavolo e tennis che hanno soles pesse.



Stili di gioco

Ci sono diversi stili, ogni giocatore deve trovare il proprio ed almeno all'inizio si consiglia di usare materiali di tutti i tipi per farsi un'idea globale, alla fine si sceglierà il materiale che più si addice alle proprie esigenze. Ecco una carellata dei principali stili con anche la racchetta consigliata, per esperienze mie e di altri giocatori si è visto che alcuni materiali vanno meglio per un determinato gioco piuttosto che per un altro.

Difesa classica da lontano

E' un gioco di difesa totale, appena si vede che l'avversario sta per tirare si scappa via e ci si difende in chop da lontano, bisogna essere pronti però a ritornare velocemente vicino al tavolo se il nostro avversario fa una palla corta per rompere la nostra difesa. Questo stile si basa sul massimo controllo e nell'errore dell'avversario, la priorità è rimandare sempre e comunque dall'altra parte la pallina. Il tiro di dritto non è fondamentale, si tirerà poco sia perché si è spesso lontani sia perché la racchetta è lenta e poco efficace, è bene comunque saper tirare il topspin per spezzare il gioco e sorprendere l'avversario. Si possono usare 2 tipi diversi di gomme lisce per il dritto: molto lenta e morbida con basso spessore se si vuole solo difendere oppure veloce e con spugna molto dura se si vuole attaccare con efficacia. Per riuscire in questo particolare ma molto affascinante tipo di gioco occorre avere buona mobilità, velocità di gambe e visione tattica. Dato che bisogna correre molto è fondamentale avere una buona forma fisica, è forse lo stile che stanca di più in assoluto. Serve inoltre forza mentale per mantenere alta la concentrazione e capire



quando è il momento di variare il gioco per non dare punti certi di riferimento.

Telaio: DEF elastico con piatto oversize

Gomma dritto : liscia DEF spugna spessore 1,8 / 1,5 mm per difesa oppure OFF+ spugna spessore Max / 2,0 per attacco

Gomma rovescio : puntinata lunga grippante spugna OX / 1,5 mm oppure antispin classica spugna 1,0 / 1,5 mm

Difesa al tavolo

Al contrario della difesa da lontano con questo stile si resta sempre vicini al tavolo. Il rovescio lo si usa non per choppare ma solo in block, bisogna dare il massimo disturbo per ostacolare il tiro all'avversario. E' fondamentale bloccare molto bassi sul tavolo appena la pallina ha rimbalzato, in questo modo si riesce a tenere la pallina bassa e corta con la massima inversione. Il rovescio si può usare anche per spingere forte (non è facile) e spiazzare l'avversario, più si riesce a variare i colpi è più il fastidio sarà alto. Bisogna essere pronti a sfruttare quelle poche palle alte che ci arriveranno per portare a casa il punto con un dritto ben piazzato. Questo gioco non richiede sforzo fisico e può essere fatto da giocatori di tutte le età

Telaio : DEF rigido con piatto oversize in balsa/carbonio o fibra di vetro se si usa puntinata lunga oppure OFF rigido se si usa antispin

Gomma dritto : liscia DEF spugna spessore 2,0 / 1,5 oppure ALL / OFF+ spugna Max / 2,0 a seconda delle attitudini personali

Gomma rovescio : puntinata lunga scivolosa OX oppure antispin



Difesa moderna

E' l'evoluzione della difesa classica, si fa sempre difesa in chop da lontano ma si attacca spesso con il dritto. La puntinata con spugna permette qualche apertura al tavolo che risulterà fastidiosa per via della variazione di spin. Il dritto lo si userà poco per difendere, non è semplicissimo dato che la racchetta è discretamente veloce. Anche questo stile è faticoso, richiede grande movimento di gambe.

Telaio : DEF+ / ALL elastico piatto normale o oversize

Gomma dritto : liscia ALL / OFF+ spugna spessore Max / 2,0 mm

Gomma rovescio : puntinata lunga OX o con spugna a seconda delle attitudini personali

ALLround

Con questo termine si identifica il giocatore che sa eseguire tutti i colpi in attacco ed in difesa, normalmente usando gomme lisce. E' lo stile più usato e con il quale tutti iniziano a giocare, l'ideale per apprendere la tecnica. La velocità non eccessiva della racchetta permette di forzare in sicurezza il tiro e di fare il giusto movimento senza paura di sbagliare, si è in grado di eseguire abbastanza bene tutti i colpi fondamentali senza però eccellere in nessuno.

Può essere che il giocatore allround, una volta maturata l'esperienza necessaria, passi ad uno stile più specialistico e si orienti più verso l'attacco o la difesa.

Telaio : ALL / OFF- elastico piatto normale

Gomma dritto : liscia ALL / OFF spugna spessore Max / 1,8 mm

Gomma rovescio : liscia DEF / ALL spugna spessore 2,0 / 1,5 mm



OFF (attacco controllato)

Con questo stile si gioca prevalentemente in attacco ed è la naturale evoluzione del gioco allround, quando si ha maturato esperienza e migliorato la tecnica si riesce a gestire racchetta e gioco più veloci. Gli scambi sono rapidi ed è richiesta perciò un'alta reattività e mobilità.

Telaio : ALL+ / OFF+ semirigido piatto normale

Gomma dritto : liscia ALL+ / OFF+ spugna spessore Max / 2,0 mm

Gomma rovescio : liscia ALL / OFF spugna spessore Max / 1,8 mm

OFF+ (attacco estremo)

Questo è lo stile di gioco più veloce in assoluto, è richiesta una perfetta padronanza della tecnica unita a doti fisiche non indifferenti. Assolutamente non per principianti ma neanche per giocatori di esperienza che abbiano una scarsa reattività. Data la forte velocità degli scambi è necessario spostarsi rapidamente se si vuole arrivare a colpire la pallina nel modo corretto. Con questo stile si apre immediatamente il gioco e si aumenta la velocità fin dai primissimi scambi, la maggior parte dei tiri sarà in attacco, poco palleggio e quasi nessuna difesa.

Telaio : OFF / OFF+ semirigido / rigido piatto piccolo

Gomma dritto : liscia OFF / OFF+ spessore spugna Max

Gomma rovescio : liscia ALL+ / OFF+ spessore spugna Max / 2,0