



E. PETTINELLI  
D. UBALDI

# QUADERNI DI TENNISTAVOLO

# Quaderni di tennistavolo

di  
Domenico Ubaldi e Enzo Pettinelli

\* \* \* \* \*

Copyright © 2012 di Domenico Ubaldi e Enzo Pettinelli

Grazie per aver scaricato questo ebook. Questo ebook è protetto da copyright e concesso in uso per l'intrattenimento personale. Questo ebook non può essere rivenduto o ceduto ad altre persone. Ogni riproduzione, anche se parziale, è vietata.

Per scoprire altre opere e curiosità riguardo gli autori è possibile collegarsi al sito web ufficiale  
[www.ping-pong.org](http://www.ping-pong.org)

\* \* \* \* \*

Desideriamo ringraziare il dott. Marcella Marcone, il sig. Enzo Ceresi, il dott. Francesco Marangio ed il dott. Luigi Zuccarini, il campione assoluto 1976 Massimo Costantini per la collaborazione gentilmente offerta.

\* \* \* \* \*

## INDICE

### PRESENTAZIONE

### INTRODUZIONE

### PSICOLOGIA

Chi ha maggior predisposizione per il tennistavolo .....	7
Aspetto educativo .....	7
Psicologia dell'individuo.....	8
La concentrazione .....	9
Paura cautelatrice e paura reale .....	9
Attenzione dell'allenatore alla responsabilità a seconda della posta in palio .....	12
Personalità dell'allenatore.....	12
Suggerimenti .....	13

### COMPORTAMENTO

Didattica per allievi di tennistavolo .....	16
Formazione mentale per creare l'ambiente .....	19

### TECNICA

Analisi e conclusioni sulla storia moderna del tennistavolo .....	22
Scuole nel mondo .....	22
La condizione italiana .....	25
Tempo più o meno lungo di adattamento .....	25
Lucidità apparente .....	26
Movimento negativo e movimento positivo.....	26
Tecnica del movimento laterale .....	27
Funzione delle gambe.....	29
Diversi tempi d'esecuzione dei tiri .....	30
Primo momento – secondo momento.....	30
Bisettrice potenziale dell'angolo d'azione del nostro avversario .....	30
Funzione tecnica del servizio .....	31
Servizio e riflesso condizionato .....	32
Tecnica generale del movimento del servizio .....	32
Come si usano i servizi.....	33
Come si risponde al servizio .....	33
Top spin.....	34
Differenti aperture del braccio .....	36
Come giocare contro le difese di taglio.....	38
E' meglio un giocatore basso oppure alto? .....	40
Looping di dritto.....	41
Rovescio da media e lunga distanza.....	41

### NOTIZIE SUGLI AUTORI

## PRESENTAZIONE

Mi sono avvicinato al mondo del tennistavolo da pochi anni, e come ogni appassionato che si avvicina per la prima volta ad uno sport, anche io mi sono messo alla ricerca di informazioni che mi potessero rivelare tutti i segreti di questa disciplina.

Mi accorsi subito che non c'erano molte informazioni. Finche cercando nel mare di internet non venni a sapere che avevo la soluzione a soli 30Km da dove vivo. Scoprii il mondo del ping-pong senigalliese e della sua Scuola di Tennistavolo. Mi recai immediatamente a Senigallia e qui vidi il Centro Olimpico di Tennistavolo. Una struttura creata appositamente per questa disciplina. Fu come vivere un sogno che si stava realizzando. Capii per la prima volta che il tennistavolo poteva essere giocato non solo negli stabilimenti balneari o in qualche oratorio. Forse mi resi conto che il tennistavolo non era solo un gioco ma uno sport.

Qui conobbi Enzo Pettinelli. Un Maestro non solo di questo sport ma anche di vita.

Passa poco tempo e vengo a conoscenza di un libro pubblicato nel 1976.

Un libro che ora ho l'onore di presentare in questa veste digitale e che è stato pensato e scritto a quattro mani dal Maestro Enzo Pettinelli e dal presidente del Tennistavolo Senigallia Domenico Ubaldi.

"Quaderni" rappresenta uno studio teorico sul tennistavolo con un taglio così moderno da essere ancora oggi in gran parte attuale, sia per la parte tecnica sia per il contenuto di psicologia applicata allo sport.

Pochi anni dopo la sua pubblicazione, in occasione delle Olimpiadi di Mosca (1980) "Quaderni" è stato inserito nella pubblicazione del Prof. Giuseppe Calderara, docente di psicologia dello sport molto attivo all'interno del CONI, "Il training autogeno non è magia" che approfondiva le tematiche di una metodologia di allenamento allora semiconosciuta.

“Quaderni di tennistavolo” è un libro che credo sia in grado di catturare l'attenzione di tutti gli appassionati di qualsiasi disciplina sportiva e non solo.

Buona lettura.

*Nicola Falappa*

## INTRODUZIONE

Questo lavoro non nasce con l'intento di insegnare nozioni rivoluzionarie sulla disciplina del tennistavolo. Più che altro sintetizza esperienze maturate in anni di sperimentazione e di ricerca e mette a disposizione degli allenatori e dei tecnici di club alcune idee. Idee per uomini che già hanno affrontato il problema e che dovranno essere verificate e confrontate per ricercare insieme ciò che nel tennistavolo è di intrinsecamente stabile.

Per raggiungere questo obiettivo si è ritenuto opportuno impostare il lavoro come "Quaderni", con ampi spazi bianchi per annotazioni e trattare la materia a capitoli abbastanza indipendenti tra loro. In questo senso la successione degli stessi è una proposta e non una necessità.

Perciò alcune parti sono ripetute per sottolineare l'importanza, altre trattate inserendole in argomenti differenti.

Di qui lo stile linguistico scarno ed asciutto, a volte persino incalzante e che punta subito al sodo, anche a scapito di una più facile lettura e di una uniforme logica espressiva.

Desideriamo ringraziare il dott. Marcella Marcone, il sig. Enzo Ceresi, il dott. Francesco Marangio ed il dott. Luigi Zuccarini, il campione assoluto 1976 Massimo Costantini per la collaborazione gentilmente offerta.

*Domenico Ubaldi  
Enzo Pettinelli*

# PSICOLOGIA

- Chi ha maggior predisposizione per il tennistavolo
- Aspetto educativo
- Psicologia dell'individuo
- La concentrazione
- Paura cautelativa e paura reali
- Attenzione dell'allenatore alla responsabilità a seconda della posta in palio
- Personalità dell'allenatore
- Suggestioni

## **CHI HA MAGGIOR PREDISPOSIZIONE PER IL TENNISTAVOLO**

Dobbiamo tener fermo che per essere un buon giocatore, occorre avere un fisico d'atleta. Oltre ciò l'allievo deve avere predisposizione alla musica e al ritmo. I migliori giocatori seguiti hanno sempre dimostrato questa particolare predisposizione. Renato Sellani ad esempio, notissimo pianista jazz, nonostante da molti anni sia assente da Senigallia e non lo si veda perciò giocare da tempo, è vivissimo nel ricordo degli appassionati come un grande talento. Oppure Franco Muzzi, uno dei migliori contrabbassisti Italiani, eccezionale difensore. Livio Corinaldesi, attaccante purissimo, lo stesso Winderling.

Come mai?

Quando la palla rimbalza sul tavolo viene prodotto un suono che racchiude un vero e proprio messaggio. L'orecchio sensibile è in grado di analizzarlo ed il corpo può muoversi a seguito di un maggior numero di informazioni. A questo punto occorre che il giocatore sia anche un buon attore. Infatti dovrà continuamente modificare le reazioni esterne seguendo un vero e proprio copione. Ma questi cambiamenti improvvisi richiedono una grande armonia ed un notevole spirito di adattamento perché si tratta di passare da uno stato d'animo ad un altro partecipandovi con tutto se stesso.

### **ASPETTO EDUCATIVO**

E' cosa risaputa che un giovane è in continua ricerca di se stesso. Per lui non esistono regole. Il suo spirito idealista lo colloca in una situazione di ribellione continua a tutti gli schemi.

Poi, dopo diverso tempo di lotta con se stesso e con gli altri, sarà più docile, per diventare a sua volta un oppositore irrazionale di qualsiasi rinnovamento, proprio per le imposizioni ricevute.

Dopo questa breve analisi psicologica possiamo intuire quale importanza possa avere il tennistavolo per un adolescente.

In questo sport e in modo particolare nel singolare, il giocatore può sviluppare il proprio gioco come lo potrebbe fare una squadra completa di calcio, di pallacanestro, ecc. Infatti, con il servizio mette la palla in gioco, poi con la più assoluta libertà creativa, si organizza per concludere, con forza, con astuzia, con resistenza (con una, con alcune o con tutte le componenti citate). Tutto questo viene eseguito con libertà di movimenti e di schemi.

Dal punto di vista educativo e ricreativo, questa disciplina raggruppa uno dei veicoli più semplici e meno costosi attualmente disponibili per esprimersi. Naturalmente per fare questo nella più assoluta libertà e nei massimi contenuti tecnici, l'allievo verrà portato a conoscenza dei metodi di gioco attraverso esempi che lo stimoleranno a conoscere come si fa un certo tiro o che tipo di preparazione dovrà fare per raggiungere certi risultati. Tutto ciò perché l'acquisizione deve

avvenire non dal braccio alla mente, ma dalla mente, che desidera e accetta, al braccio che poi esegue.

## PSICOLOGIA DELL'INDIVIDUO

Il giocatore non deve essere forzato né dall'allenatore né dall'ambiente per arrivare alla vittoria. La carica d'aggressività e il desiderio di vincere che egli ha innati, sono sufficienti per fargli raggiungere la meta.

La meta del giocatore, inconscia, può essere quella di essere sconfitto, oppure di vedere il suo avversario che rinuncia alla lotta concedendogli la vittoria.

Questi due aspetti anormali, frutto di un meccanismo interiore complesso, non devono essere assolutamente affrontati superficialmente senza prima averne individuato le cause.

Si possono fare delle ricerche sul tipo di rapporto fra genitori e ragazzo ecc.

Comunque, un giocatore può ricercare la sconfitta perché vuol essere coccolato oppure vuole apparire una vittima, o perché ha paura dell'avversario, oppure perché gli desta compassione.

Come si può notare i motivi sono molteplici e solo quando si saranno individuati si potrà intervenire.

L'apporto dello psicologo per la risoluzione di questi problemi è indispensabile perché un cambiamento di comportamento vuol dire una modificazione dell'equilibrio. Anche se il cambiamento è positivo al fine del risultato agonistico, può modificare il meccanismo auto difensivo. E' un po' come togliere il bastone di sostegno ad uno zoppo per convincerlo che può farne a meno. Prima bisogna guarirgli la gamba e per farlo bisogna analizzare il tipo d'infermità; alla fine potrebbe risultare che l'arto è inguaribile e quindi dovrà continuare a camminare con il bastone. Ho voluto portare un esempio visivo per facilitare la comprensione. Quando invece andiamo ad analizzare un certo tipo di comportamento psicologico, ci accorgiamo che non è così facile da individuare. Oltre ciò, noi, come allenatori, avendo gli stessi problemi dei giocatori e quindi le stesse motivazioni inconscie, che ci spingono a vincere o a perdere, chi più chi meno, rischiamo di intervenire sui ragazzi come giocatori bisognosi di vedere realizzati i nostri desideri. Questo comportamento, dettato dal nostro meccanismo auto difensivo, finisce per sconvolgere un ragazzo che spesso è indifeso e bisognoso di aiuto.

Ogni giocatore ha la sua psicologia, come possiamo intuire, intimamente legata alla sua vita sensitiva. Anche il suo gioco quindi deve rispondere a questa esigenza. Non è vero che il gioco d'attacco o di difesa sia un fatto squisitamente tecnico. Dobbiamo ammettere che nei giocatori esistono quozienti di aggressività molto diversi. Ci può essere un bravo giocatore ad esempio che non essendo particolarmente aggressivo, se si dovesse trovare alla fine del set con una palla alta, che per logica deve schiacciare, rischierebbe di sbagliare.

Il set deve essere considerato come un normale dialogo tra due persone, quindi fra i due ci deve essere la intesa di un argomento. Però

se uno dei due non vuole accettare l'argomento dell'altro, deve essere in grado di coinvolgere il suo avversario in un argomento più valido e non di evitarlo.

L'esempio del dialogo deve essere preso come metodo di indagine, per facilitarne la nostra osservazione, quindi per individuare che tipo di comportamento ha il ragazzo che seguiamo per poi risalire alla causa. D'altronde con adeguata educazione noi dobbiamo stimolare l'allievo a considerare il set come un normale dialogo fra due persone civili che iniziano la discussione senza punto preso, ma che sanno modificare il proprio pensiero alla luce della ragione dell'altro. Questo porterà un arricchimento di contenuto e un risultato globalmente comune e il perdente non avrà difficoltà a subire la sconfitta, ma sarà portato ad ammettere che il suo avversario ha ragione.

Poi esistono problemi intrinseci legati a problemi sessuali, a complessi reali ed immaginari dell'individuo. La discussione su di esse non pone l'allenatore in condizione di risolverle, bensì lo rende cosciente che queste situazioni psicologiche esistono, per cui dovrà essere moderato e prudente, senza causar danni anche minimi all'allievo o al giocatore già avviato.

## **LA CONCENTRAZIONE**

Ora vediamo di spiegare perché certi giocatori non riescono a concentrarsi. E' necessario premettere che più la posta è alta più difficile è per l'uomo concentrarsi. La posta in palio può essere di due aspetti: una economica (soldi, oggetti di valore, ecc.), la seconda più complessa, se stesso: vedere attraverso la gara quanto si possa valere. In quest'ultima situazione, se è deformata da un'auto elevazione del ragazzo a causa propria, o dei dirigenti della società, egli sarà costretto a bluffare per paura di verificare la sua reale capacità, per non deludere se stesso e gli altri. Questa ansia lo farà giocare senza concentrarsi, così alla fine potrà giustificare a se stesso che se ha perso è perché non s'è concentrato, facendo in questo modo rimanere intatto il proprio valore.

Il dramma di un simile aspetto psicologico è che il giocatore non riesce a giocare con quelli meno bravi di lui, perché in caso di sconfitta cadrebbe veramente in basso. Allora noteremo una serie di movimenti di sufficienza e l'espressione di sorpresa nel vedere l'avversario fare punti. Tale giocatore riuscirà a giocare bene con quelli decisamente più bravi di lui. Anzi in questa situazione ritrova se stesso e gioca con la massima tranquillità, perché non ha nulla da perdere.

## **PAURA CAUTELATRICE E PAURA REALE**

Questo argomento è già accennato però è bene ritornarci sopra spiegando meglio il meccanismo della paura che troppo spesso blocca il giocatore.

In altre disciplina sportive è difficile avere un riscontro emotivo come nel Tennistavolo. Il motivo è semplice: in questo sport un set può

avere una durata di soli 5 minuti. Quindi quando un giocatore è in preda ad instabilità emotiva ha raramente il tempo di uscirne.

Detto questo, è anche doveroso considerare che la pallina è leggerissima e oltre che viaggia molto veloce in uno spazio che si aggira sui 3 metri. Questa condizione agonistica fa pagare al giocatore poste altissime perché basta un leggero ritardo del movimento o un piccolo irrigidimento fisico, normali condizioni provocate dall'emozione, che egli sarà condotto in uno stato di ansia e di sofferenza psicologica.

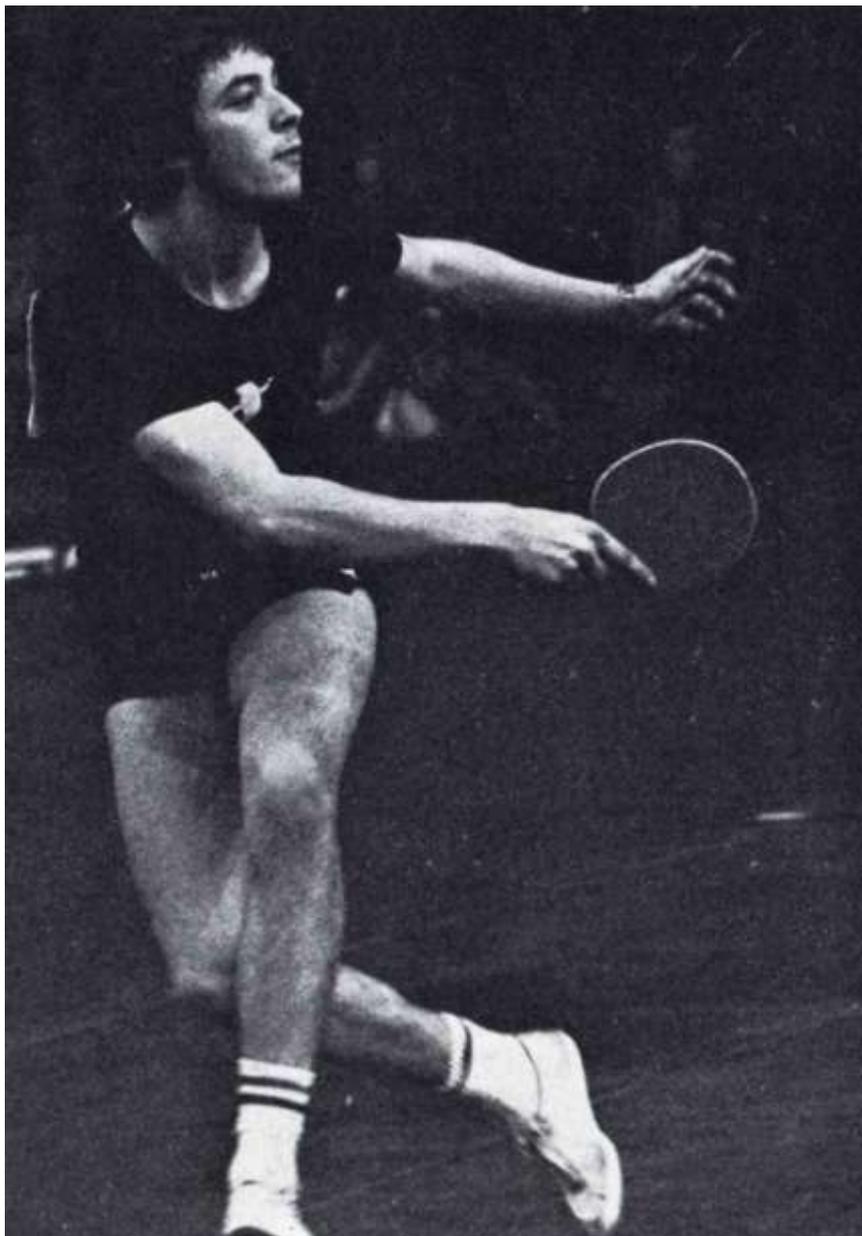
In un primo momento esiste il timore del confronto e la paura che ne scaturisce è possibile definirla "cautelatrice", come autodifesa cioè nei confronti del pericolo imminente.

Poi subentra una seconda paura, quella reale, che mette a nudo la realtà e che potrebbe sconvolgere l'equilibrio psicologico; cioè questa seconda paura fa terrore, perché se un giocatore supera la prima e si butta a capofitto nella competizione, il risultato negativo potrebbe modificare le proprie condizioni psicologiche; all'evidenza dei fatti qualsiasi osservazione potrebbe ferire il suo amor proprio senza che abbia trovato una scusante equilibratrice. Naturalmente questa condizione psicologica, che è possibile verificare nel caso dell'attività agonistica, ci permette di fare un quadro psicologico del ragazzo che non modificherà nemmeno nei rapporti di vita normale.

Quindi potremmo definire il set agonistico un test psicologico, un test che deve essere analizzato e capito. Altrimenti noteremo che questi ragazzi diventeranno dei veri inventori di alibi. I più comuni sono <<la luce è insufficiente>>, <<la pallina non è rotonda>>, <<la pallina non è della mia marca>>, <<il pavimento è scivoloso>>; accusano qualche dolore o sono addirittura ammalati; oppure asseriscono <<oggi non ci prendo>>, <<oggi non sono in forma>>; senza parlare poi dei punti di spigolo che possono subire durante il set. Lo spigolo, a volte, arriva come una liberazione. Vediamo che quando lo subiscono non fanno niente per recuperare, bensì alzano le braccia con sdegno e con faccia afflitta, cercano fra il pubblico gli amici per mimare il proprio alibi in attesa della futura sconfitta. Oppure con faccia sdegnata guardano i volti degli avversari quasi con aggressività per il furto a loro fatto. Però, in fondo questa è una situazione ottimale, perché usciranno dall'incontro intatti e senza la necessità di produrre scusanti.

Naturalmente abbiamo portato degli esempi, a volte al limite. Ma in una società esistono quasi sempre di queste persone, che hanno spesso molta influenza sugli altri e che per comodità possono iniziare una carriera fatta di spiegazioni dei propri insuccessi, evitando così il dolore di guardarsi dentro.

Certo, non è cosa facile, in particolare un atleta ancora giovane, farsi l'autocritica. Però dipende molto dai dirigenti e dall'ambiente sociale, insegnare a considerare l'autocritica come unico mezzo per migliorare il giocatore e l'uomo.



**Massimo Costantini - Campione Italiano 1976**

## **ATTENZIONE DELL'ALLENATORE ALLA RESPONSABILITÀ A SECONDA DELLA POSTA IN PALIO**

È doveroso sottolineare all'allenatore che il proprio atleta, quando gareggia per le prime volte, deve essere assistito in maniera particolare. La prima gara sarà quella che rimarrà particolarmente impressa e difficilmente la dimenticherà, tanto più se questa è importante.

Ciò significa che la sua emotività è altamente sollecitata e quindi ha bisogno di intenso aiuto, specialmente quando subisce la prima sconfitta ufficiale.

Anche quando il ragazzo andrà avanti nella sua attività e sarà chiamato a ricoprire ruoli più responsabili, come negli incontri a squadre, subirà nuovamente una sollecitazione psichica, e il carico potrà risultare, a volte, troppo forte per la sua struttura.

Un cattivo inserimento nell'attività agonistica iniziale può creare in seguito, quando questa sarà più qualificata, squilibri che il giocatore potrebbe trascinarsi dietro per sempre.

## **PERSONALITÀ DELL'ALLENATORE**

Ora vediamo da vicino l'allenatore.

È bene che l'allenatore sia in grado d'auto criticarsi e che si lasci consigliare dagli stessi giocatori per rendersi conto del suo operato.

L'allenatore o il tecnico di panchina può essere l'uomo che desidera realizzarsi attraverso le capacità dell'allievo senza contribuire alla sua vittoria. A volte perché è un alienato o perché non è mai riuscito a realizzarsi come giocatore, pretende che gli altri lo facciano per lui, compromettendo il buon equilibrio del giocatore stesso.

Durante l'incontro possiamo vedere che l'allenatore pretende che il giocatore rinunci alle sue qualità di attacco per farlo rifugiare in estenuanti giochi di palleggio. Questa tattica, quando non è giustificata, mostra nell'allenatore l'uomo pauroso e privo di iniziativa. Il danno è che questo comportamento si trasmette al giocatore bloccandolo e reprimendolo, compromettendo il suo avvenire.

A volte l'allenatore rivela nei suoi consigli uno stato di tensione e di squilibrio psicologico. Si limita a dire: "Stai attento, non sbagliare, impegnati". Ma quando crede di volerlo proprio aiutare aggiunge: "Il tuo avversario non sa giocare, non puoi perdere". Questo modo di dire mette il proprio giocatore nelle condizione disperate, perché se vince è un fatto normale, ma se perde è un incapace; allora la paura aumenterà bloccandolo ulteriormente; prima psicologicamente e poi fisicamente. I ragazzi così seguiti, se ottengono dei buoni risultati, sono veramente bravi.

Vediamo purtroppo spesso gli allenatori inveire contro il proprio giocatore che ha sbagliato. Questo è negativo, perché il ragazzo è già dispiaciuto e avvilito per proprio conto.

L'allenatore deve distaccarsi dai propri desideri di vittoria. Deve mettersi a disposizione del proprio giocatore aiutandolo ad esprimersi al massimo. Se vorrà riprenderlo un po' duramente, dovrà farlo lontano

dal gioco, in modo che l'allievo ritrovi il suo giusto equilibrio e il tecnico sia più sereno nel comprendere certe situazioni.

## SUGGERIMENTI

Ora vediamo di suggerire un modello di comportamento.

L'allenatore non deve mai mostrare al giocatore che è emozionato come lui; ma questi dovrà vederlo al di sopra di qualsiasi emotività.

Non deve incitarlo (come visto sopra); deve altresì aiutarlo nella concentrazione parlandogli lentamente e a bassa voce per calmarlo. Deve impartirgli pochi concetti ma chiari.

Nel primo set dovrà ricordargli di muoversi molto con le gambe, perché questo gli favorirà il superamento dell'emozione e lo aiuterà a giocare meglio.

Infatti nel primo set c'è il rischio che il giocatore si muova in ritardo colpendo anche la palla fuori tempo. Questa condizione lo farà giocare in una maniera nuova non prevista negli allenamenti, sbagliando e perdendo la concentrazione. In secondo luogo l'allenatore dovrà controllare il movimento dei colpi del proprio giocatore e correggerli. Per l'emozione, come abbiamo visto sopra, o perché si troverà a giocare con tavoli di diverso rimbalzo, per diverse condizioni dell'aria, per la diversa illuminazione, egli tenderà a fare movimenti corti, eccessivamente prudenti.

Contemporaneamente si dovranno osservare i difetti che avrà l'avversario e naturalmente anche i pregi. A questo punto si farà un confronto mentale con il gioco del nostro allievo cercando di prevedere se riuscirà a migliorare nel corso dell'incontro.

A questo riguardo la tattica potrebbe essere:

Il nostro giocatore con il suo rovescio incrociato può fare più punti dell'avversario; quindi servizi senza effetto con il rovescio e conseguente scambio.

Se abbiamo osservato che il nostro avversario ha un forte Top Spin, i nostri servizi dovrebbero essere corti, per non dargli subito questo vantaggio, anzi costringerlo a subire il nostro Top Spin.

Ho voluto dare degli esempi semplici, perché ci sarà più facile portare avanti il discorso. Allora, se il nostro avversario si sarà abituato a questo gioco e avrà preso delle contro misure, l'allenatore dovrà aver fatto ulteriori osservazioni per essere in grado di fornire alcune varianti o adottare un'altra tattica. È bene ora chiarire che alla fine di ogni set il giocatore che andrà a prendere consigli dal suo allenatore, dovrà in maniera sintetica riversare alcune impressioni che andranno ad arricchire le osservazioni del tecnico. Così facendo il tecnico potrà formulare la tattica più adeguata.

C'è da tener presente che alla luce dei fatti, a volte, non è possibile vincere; allora il giocatore non dovrà mai rassegnarsi, perché il miglior allenamento psicologico è l'incontro ufficiale. Così facendo si abituerà alla lotta. La stessa cosa vale per il giocatore molto più forte; egli dovrà impegnarsi al massimo, anche in previsione dei turni successivi, così prenderà meglio le misure del proprio gioco e servirà come allenamento alla concentrazione.



Pettinelli Enzo - Massimo Costantini

# COMPORAMENTO

- Didattica per allievi di tennistavolo
- Formazione mentale per creare l'ambiente

## DIDATTICA PER ALLIEVI DI TENNISTAVOLO

I metodi di insegnamento sono molteplici.

Premesso che per ogni allievo esiste una didattica ideale, questo lavoro cercherà di aiutare l'allenatore a adottare un metodo che tenga conto dell'ambiente.

Se ci prefiggiamo come scopo finale che i nostri allievi sappiano muovere le gambe con velocità e armonia, dobbiamo fare una prima analisi del contenuto impressivo che l'allievo ha in mente.

Infatti, se il ragazzo non ha avuto mai modo di vedere dei buoni servizi, non avrà lo stimolo per sviluppare questo settore. Quindi, per un buon lavoro didattico, è indispensabile mostrare ai ragazzi quello che si può fare in questo sport. Detto questo, quando i ragazzi si troveranno al tavolo da gioco, sarà bene insistere che giochino con corretta impugnatura, e controllare che non la modifichino quando passano dal dritto al rovescio e viceversa. Diamo per scontato che debbano sempre ritornare al punto base dopo ogni colpo; il ragazzo deve prepararsi quando ha già visto la palla da respingere. Altrimenti l'abitudine di muoversi in ritardo lo condizionerà in futuro ad indietreggiare prima del tempo.

È bene insegnare ad eseguire il movimento del braccio facendo collaborare le gambe come spinta per poi tornare ad essere carichi nell'istante in cui la racchetta torna al punto base.

Se i nostri ragazzi si muovono poco si può farli giocare negli allenamenti solo di dritto, anche per molti giorni. Se usano male il rovescio, si può fare altrettanto. In linea teorica la racchetta dovrebbe iniziare a muoversi verso avanti quando la palla ha toccato il proprio tavolo, poi ci sono tutte le dovute eccezioni.

È bene tenere presente che l'allievo deve esser lasciato libero di esprimersi e che l'insegnamento deve essere solo un stimolo.

Come primo colpo da insegnare consiglieri il dritto perché porta un immediato stimolo a muovere le gambe. Si può partire sia dallo scambio sia dal Top Spin:

Lo scambio solo incrociato, poi il Top Spin. Appena assimilato questo gioco, si potrà passare allo scambio e al Top Spin di rovescio. Naturalmente quando una fa il Top Spin, l'altro dovrà iniziare a fare in contro Top Spin.

Il blocco e il taglio, essendo due colpi per i quali occorre poco movimento delle gambe e di ripiego, perché sono difensivi, si insegneranno più avanti quando il gioco moderno sarà entrato ben in mente ai ragazzi.

Avviati bene verso questo tipo di gioco si passerà a perfezionare i servizi.

Poi tutti i ragazzi a turno dovranno imparare la difesa tagliata e alta, per perfezionarsi e per far allenare il proprio compagno, che a sua volta apprenderà a giocare contro le difese alte e tagliate.

Ora vediamo gli schemi più utili per preparare i colpi. Scambio dritto contro dritto. Scambio dritto contro dritto e contro rovescio alternato, sempre con il proprio dritto e l'avversario una volta con il dritto e una volta con il rovescio.

La stessa cosa si farà poi con il proprio rovescio.

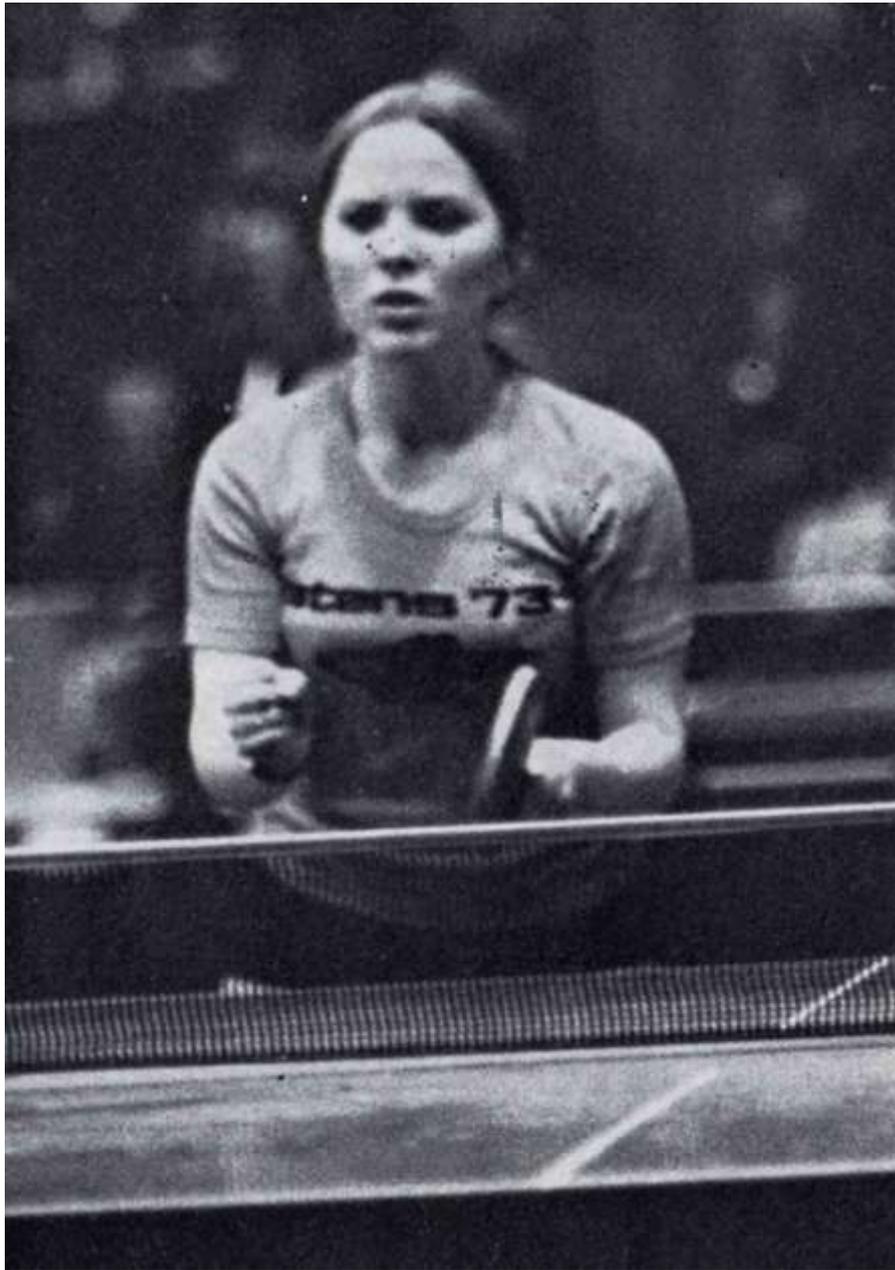
Top Spin di dritto contro blocco sul dritto.

Top Spin di dritto contro blocco di dritto e di rovescio, alternato.

La stessa cosa con il top di rovescio. Top Spin di dritto contro il top di dritto. Top Spin di rovescio contro il contro top di rovescio. Poi si passerà al top di dritto e di rovescio (a seconda di come arriva la palla) a tutto campo.

Esercizi ad aprire tutti i servizi anche se sembrano impossibili.

Da questa base di schemi se ne possono ricavare altri a seconda delle necessità dei giocatori e per migliorare quei movimenti a loro meno congeniali.



**Sonia Milic - Campionessa Italiana 1976**

## FORMAZIONE MENTALE PER CREARE L'AMBIENTE

È assolutamente indispensabile che i giocatori anche negli allenamenti si diano la mano prima e dopo l'incontro.

Il giocatore perdente non deve mai rifugiarsi dietro ad un alibi per giustificare la propria sconfitta; bensì deve iniziare una serena autocritica per ricercare i propri difetti.

Deve anche contenere il suo disappunto senza farlo trasparire da gesti o contrazioni dal viso.

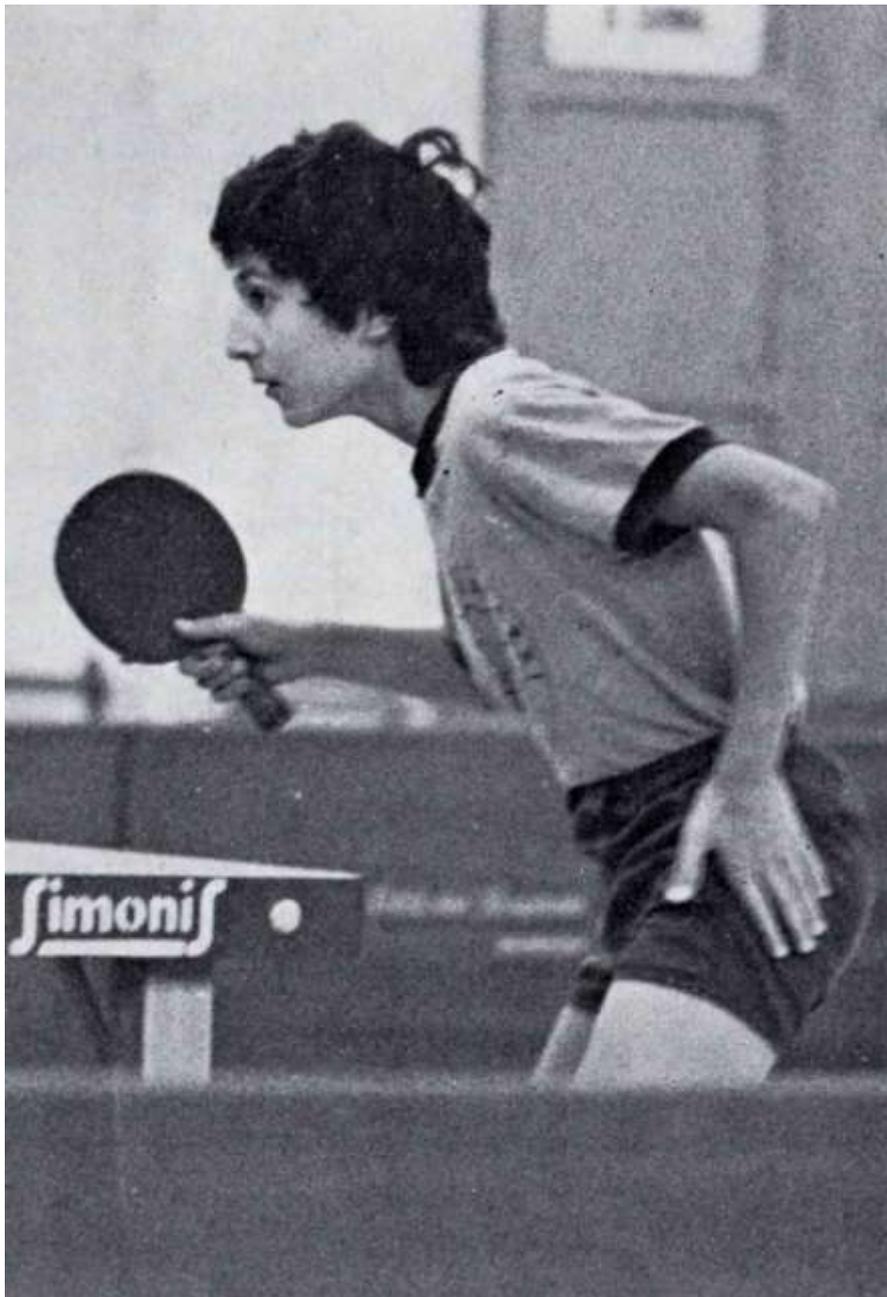
È assurdo che un giocatore debba perdere tutta la sua dignità arrabbiandosi anche quando subisce uno spigolo o una retina.

Un giocatore più bravo deve sempre impegnarsi al massimo anche se gioca con un avversario di gran lunga inferiore, sia in allenamento sia in torneo.

È necessario che in una società si formino dei rappresentanti di ogni gruppo di categorie. Piccoli problemi di qualsiasi natura devono essere discussi all'interno del proprio gruppo. Se questo non avviene, il rappresentante chiederà l'intervento dei dirigenti per risolvere il problema, sempre attraverso la discussione. Se il suddetto coinvolgerà la società allora si arriverà all'assemblea di tutti i giocatori, che può essere convocata con o senza dirigenti a seconda delle necessità.

Al ritorno da un torneo i giocatori in concerto con il loro allenatore dovranno discutere sulla trasferta: sia sul comportamento sia sulla tecnica interpellando ognuno su quello che ha visto e fatto.

Il rappresentante di categoria viene incaricato senza votazioni e può essere rimosso in qualsiasi momento dal gruppo di appartenenza.



**Giovanni Bisi - Campione Europeo Allievi 1975**

# TECNICA

- Analisi e conclusioni sulla storia moderna del tennistavolo
- Scuole nel mondo
- Le condizioni italiane
- Tempo più o meno lungo di adattamento
- Lucidità apparente
- Movimento negativo e movimento positivo
- Tecnica del movimento laterale
- Funzione delle gambe
- Diversi tempi di esecuzione dei tiri
- Bisettrice potenziale dell'angolo d'azione del nostro avversario
- Funzione tecnica del servizio
- Servizio e riflesso condizionato
- Tecnica generale del movimento del servizio
- Come si usano i servizi
- Come si risponde al servizio
- Top Spin
- Differenti aperture del braccio
- La schiacciata
- Come giocare contro le difese di taglio
- È meglio un giocatore alto oppure basso?
- Looping di dritto
- Rovescio da media e lunga distanza

## ANALISI E CONCLUSIONI SULLA STORIA MODERNA DEL TENNISTAVOLO

Fino al 1953 il tennistavolo veniva giocato prevalentemente di palleggio con rapidi ed improvvisi attacchi.

Anche se esistevano grossi talenti che si potevano permettere un gioco di attacco, le racchette allora usate (ricopertura di gomma dura e puntinata) favorivano più il difensore che l'attaccante. Ricordo di aver letto da qualche parte che un incontro durò quattro ore. Da questo esempio si può capire come gli incontri costituissero uno snervamento psicologico e solo coloro che riuscivano a prolungare la concentrazione per tanto tempo potevano vincere.

A questa situazione di stallo tecnico che vedeva gli Europei dominare nettamente le scene mondiali, i Giapponesi contrapposero nei mondiali di Londra nel 1954 una innovazione nelle gomme. La novità fu di ricoprire la faccia della loro racchetta con gomma-piuma il cui spessore a volte arrivava al centimetro. Naturalmente gli Europei, colti in contropiede, reagirono negativamente tanto più che i Giapponesi con Ogimura conquistarono il titolo mondiale. Dopo una lunga disputa, finalmente nel 1959 a Dortmund venne approvata una risoluzione di compromesso: ogni faccia della racchetta poteva avere gommapiuma purché ricoperta da gomma puntinata ed il tutto non doveva superare i 4 mm di spessore. Ma i Giapponesi probabilmente avevano sperimentato già da tempo questa soluzione. Siccome nella nuova regolamentazione non si specificava se i puntini della gomma dovessero essere all'interno o all'esterno, i Giapponesi adottarono ricoperture con parte esterna liscia aumentando così l'attrito della pallina.

A questo punto agli europei non toccò che adattarsi e guadagnare il terreno perduto. Siccome i Giapponesi giocavano a penna e sviluppavano essenzialmente il dritto grazie a spostamenti laterali, inizialmente gli europei cercarono di copiare l'impostazione tattica degli asiatici, trascurando quasi completamente il rovescio in molti casi dove lasciarono la gomma puntinata. Solo i russi curarono in particolare modo il rovescio, trascurando a loro volta il dritto. Gli europei quindi, pur possedendo un colpo in più rispetto agli orientali, il rovescio, per molto tempo continuarono a sviluppare solo il dritto. In seguito gli europei ritornarono a giocare più centrale rispetto al tavolo e svilupparono anche il gioco di top di rovescio.

Forse questo è un pregio di alcuni atleti istintivi, però la nuova storia del tennistavolo mondiale sarà scritta sicuramente da atleti che sapranno usare allo stesso modo tanto il dritto quanto il rovescio, con una riduzione degli spostamenti laterali ed una maggiore esecuzione dei colpi.

## SCUOLE NEL MONDO

Per farci un'idea di come si giochi fuori dall'Italia, prendiamo come esempio tre Nazioni: Cina, Svezia e Ungheria.

Naturalmente sono molte di più, ma queste si differenziano dalle altre e nel contempo fra di loro.

La scuola cinese oltre a presentare spesso dei giocatori sorprendenti, (per la potenza dei servizi o per il gioco) rimane la scuola che fa poco uso del Top Spin e tende a respingere la palla con velocità e anticipo che sorprende un po' tutti. Sono i più forti nel mondo nella varietà e nella efficacia del servizio.

Come fanno questi atleti? È inutile dire che da loro il ping-pong è sport nazionale, perché questo non ci spiegherebbe niente.

Vediamo un po' da vicino la tecnica.

La loro impugnatura è a penna, il loro vantaggio è nel servizio, poiché per il modo in cui impugnano, possono dare un effetto sia verso destra sia verso sinistra quasi con la stessa velocità.

Per il gioco di dritto hanno un vantaggio sul gioco corto che perdono mano a mano che il giocatore si allontana dal tavolo; però rimane sempre intatta la grande sensibilità, data dall'appoggio delle dita dietro la racchetta.

La difficoltà per i Cinesi è nel gioco di rovescio e riescono a supplirvi con grande preparazione fisica. Il colpo di rovescio viene sempre coordinato da torsioni del corpo e da movimenti di correzioni fatti con le punte dei piedi. Rimanere vicini al tavolo è loro indispensabile, perché da lontano la particolare impugnatura li renderebbe inferiori agli avversari.

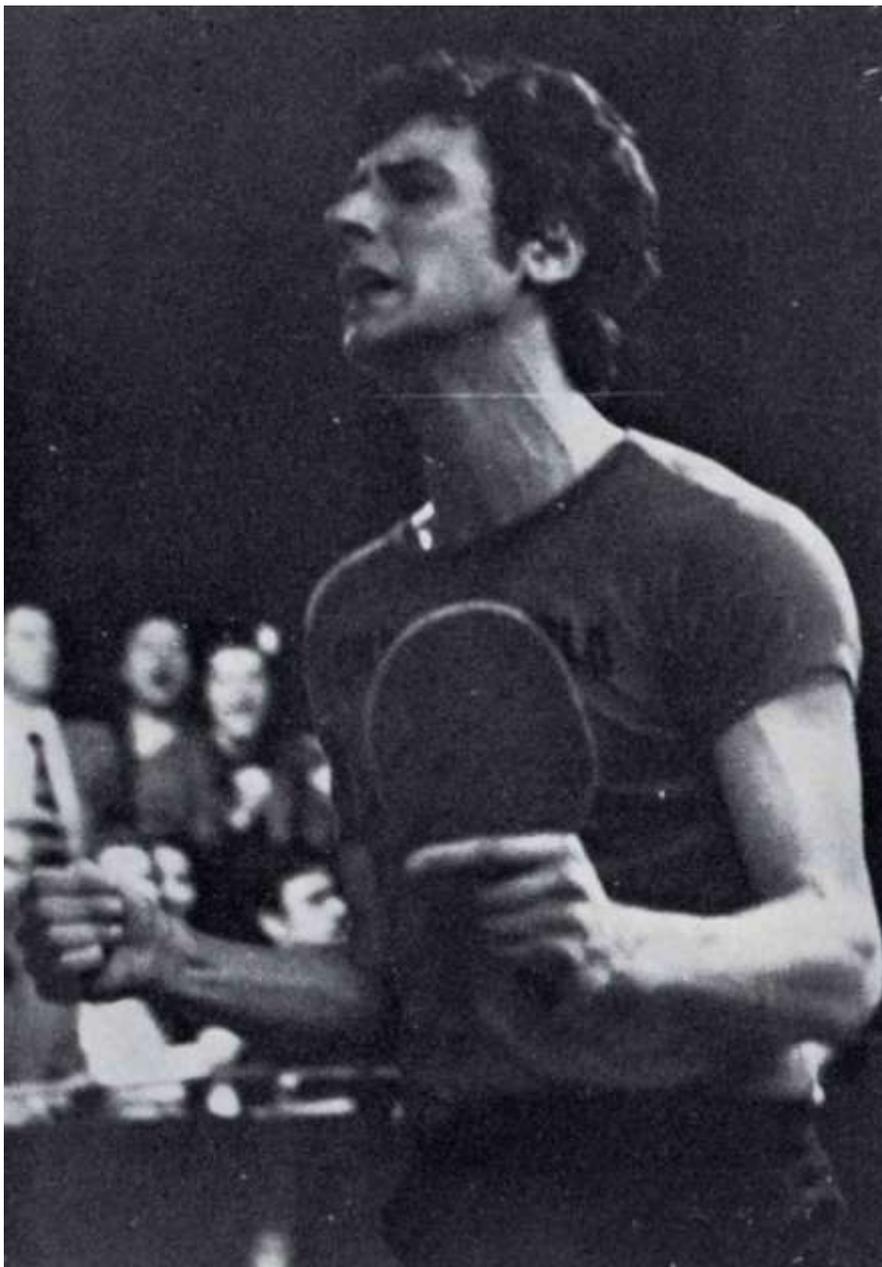
\*\*\*\*\*

La scuola ungherese si distingue per la cura che fa del Top Spin. La sua maniera è di spingere la palla in funzione di allontanarsi dal tavolo per avere risposte più lunghe e poter poi eseguire potenti Top Spin con ampi movimenti e tiri di Side Spin.

\*\*\*\*\*

Gli Svedesi, in un certo senso, si avvicinano ai Cinesi e agli Ungheresi; però la loro scuola rimane limpida e differente. Il gioco è sempre anticipato, fanno molto uso del tronco come i Cinesi, questo serve loro per colpire da distanza ravvicinata con forti tiri.

I servizi sono spesso corti. Fanno uso di Top Spin anticipato. La loro caratteristica è la schiacciata che è potentissima. Tendono a rimanere vicini al tavolo più che sia possibile.



**Stefano Bosi - Campione Italiano 1971, 1972, 1973,1974,1975**

## LA CONDIZIONE ITALIANA

Ora vediamo di fare una analisi del gioco in Italia e spiegare perché gli italiani non riescono ad arrivare a certi livelli.

1. manca la preparazione fisica. Un giocatore dopo un paio di scambi se forza un tiro si ferma perché:

a. Crede di avere fatto il punto (magari lo fa ma all'estero non ci si comporterebbe così).

b. Il giocatore ha subito un calo fisico e rimettersi subito in posizione vuole dire giocarsi quelle riserve di energia che potrebbero pregiudicare la tenuta fisica.

2. Si fanno allenamenti in locali poco illuminati e con l'aumentare della velocità della pallina non si vede più a sufficienza.

3. Si gioca in locali dove il silenzio non è apprezzato. Questa condizione non permette la più alta concentrazione che dovrebbe essere allenata come un qualsiasi colpo di gioco.

4. Spesso si gioca in locali troppo piccoli o bassi che non permettono lo sviluppo completo di tutta una gamma del gioco.

## TEMPO PIÙ O MENO LUNGO DI ADATTAMENTO

Un giocatore, in particolare quando non ha ancora esperienza, deve impostare la propria partita, all'inizio del set, con molta regolarità per cercare di adattare il gioco a seconda delle caratteristiche dell'avversario.

Attraverso questo confronto, che può essere più o meno lungo, potrà capire se riuscirà nel corso della partita ad avere la meglio. Naturalmente se si accorge di non avere nessuna possibilità di vincere, sarà per lui inutile adottare delle tattiche speciali o di rischiare di più nei propri colpi; la cosa migliore è di misurarsi serenamente lottando con la massima volontà e concentrazione, perché alla fine della partita avrà la possibilità di trarre tutte quelle considerazioni che gli serviranno per impostare i futuri allenamenti. Naturalmente il suo allenatore, che avrà seguito un incontro di questo tipo, sarà estremamente facilitato nel suo compito futuro.

Quindi, adattamento iniziale per prendere le misure del proprio gioco per formare ed esprimersi completamente in seguito.

Anche se non risulterà possibile il successo, è efficace confrontarsi fino in fondo per adattare il proprio gioco in vista di incontri futuri con lo stesso giocatore o con giocatori con gioco simile. Quando il giocatore conosce il proprio avversario, potrà forzare anche subito, perché mentalmente già conosce le sue reazioni e le sue eventuali tattiche.

Diamo per scontato che si faccia un gioco veloce. Per un gioco lento certe ricercatezze possono risultare inutili.

Un giocatore che dalla posizione-base colpisce e continua il suo movimento verso la posizione-base, deve muoversi per la preparazione del colpo successivo e così via. Tale movimento, è bene sottolineare, deve essere fatto in proporzione alla velocità del gioco che si sviluppa. Egli non dovrà arrivare nella posizione-base velocemente quando il suo tiro è lento; bensì lentamente continuerà il movimento per raggiungere la posizione-base.

Dico questo per evitare che il giocatore arrivi troppo presto nella posizione-base e debba aspettare che il suo avversario colpisca la palla.

E' doveroso aggiungere che quando il giocatore ferma il proprio corpo sarà costretto a consumare tempo, energie ed una certa tensione prima di riprendere il movimento.

Per spiegarmi meglio dirò che il giocatore non deve fermarsi mai fintanto che la palla è in gioco. Quindi, a secondo della velocità di gioco, egli dovrà muoversi per rendere continuativo il suo sforzo e non subire pause dal punto di vista psico-fisico.

Questo concetto può sembrare esagerato, tanto più che sono molti i giocatori che si permettono pause ingiustificate, perché appena colpita la palla, si preoccupano di guardarla per verificare se prendono sul tavolo e quanta difficoltà troverà l'avversario nel rispondere.

Il tempo di movimento continuo è proporzionale alla velocità del proprio tiro, in maniera tale che, quando la palla viene colpita dall'avversario, egli sarà arrivato nella posizione base, sia con la racchetta sia con le gambe, in modo da proseguire il movimento preparandosi verso la posizione più idonea per scoccare il tiro successivo.

## **LUCIDITÀ APPARENTE**

Durante una partita di tennistavolo spesso si perde la lucidità senza che ci si renda conto.

Si può avere alla fine di un set la sensazione di non sentirsi eccessivamente stanchi, quando invece il fisico lo è oggettivamente.

Ciò significa ottenere dal proprio corpo tutti i movimenti con reazione leggermente ritardata e solamente il punteggio può rendere evidente questa realtà.

La preparazione fisica può far riconoscere questa situazione di freschezza apparente dalla freschezza fisica reale, in modo che la consapevolezza di essere quello che in quel momento si è, permette al giocatore di adattarsi.

Un giocatore che non ha mai preparato il proprio fisico adeguatamente non si accorgerà mai di questa deficienza e non farà netta distinzione tra lucidità apparente e lucidità effettiva.

## **MOVIMENTO NEGATIVO E MOVIMENTO POSITIVO**

Cerchiamo di chiarire questo concetto. Il giocatore essenzialmente fa due tipi di movimento completamente differenti, direi contrari. Il primo lo chiameremo negativo, il secondo positivo. Quando il giocatore

si prepara per colpire la palla, compie un movimento negativo; quando fa l'azione di colpire la palla, il movimento è positivo. Ho voluto introdurre queste due terminologie per facilitare la comprensione.

Ora è bene metterci in testa che senza movimento negativo non sarà possibile eseguire un movimento positivo. Accettato questo concetto possiamo dire che più sollecito e preciso è il movimento negativo, migliore sarà il movimento positivo. Per tale particolare, l'allenatore, quando seguirà il suo ragazzo negli allenamenti, non dovrà seguire con lo sguardo la palla, bensì controllare il movimento del suo allievo in tutta l'interezza dell'azione controllando il movimento negativo e quello positivo.

## **TECNICA DEL MOVIMENTO LATERALE**

Il giocatore quando deve fare piccoli movimenti laterali, deve spostarsi con piccoli saltelli muovendo tutte e due le gambe. È errore comune per il giocatore che deve muoversi verso destra, spostare verso questa parte solo la gamba destra. Questo movimento (che è istintivo) procura pochissimo spostamento baricentrale del corpo verso destra e quindi la racchetta non potrà trarne gran giovamento.

Ora vediamo quando il giocatore deve fare uno spostamento di recupero laterale senza perdere tempo e potersi spostare di circa due metri.

Rimettiamo il giocatore al centro del tavolo e supponiamo che la palla gli arrivi verso il dritto. Nonostante egli si allunghi, come detto sopra, la palla gli passerà più lontano. Questo giocatore non potrà fare un salto laterale molto pronunciato: oltre che non è facile, farebbe perdere del tempo ed equilibrio.

Quindi se il giocatore vuol raggiungere la palla, che gli passa come sopra detto, deve immediatamente muovere la gamba sinistra che andrà ad incrociare la gamba destra; e spesso egli deve colpire la palla prima che il piede sinistro abbia toccato terra, perché altrimenti perderà del tempo; poi contemporaneamente al caricamento della gamba sinistra, che sarà arrivata a terra, deve fare un saltello per riportare il corpo verso un parziale recupero del campo di gioco e le gambe dovranno ricadere nella posizione-base come espresso precedentemente. Da questa posizione il giocatore potrà con uguale tecnica effettuare un eventuale recupero dalla parte sinistra del suo tavolo.



**Massimo Costantini**

## FUNZIONE DELLE GAMBE

Il giocatore che si muove bene sulle gambe è a metà dell'opera.

Questo argomento interessa giocatori già capaci per migliorare il proprio gioco.

Naturalmente i giovani che si avvicinano a questa disciplina dovranno prenderci subito l'abitudine, perché è la sola cosa che devono assimilare alla perfezione per poi avere la massima libertà di espressione nel gioco.

Iniziamo con un giocatore che attende il servizio dell'avversario. Trascuriamo quale debba essere la sua posizione rispetto al tavolo. Diciamo subito che il giocatore che attende il servizio deve:

tenere le gambe divaricate e le ginocchia piegate in modo tale che si formi un triangolo equilatero. Le gambe piegate saranno equidistanti e la distanza fra un piede e l'altro risulterà uguale alla lunghezza della gamba, sempre piegata.

La racchetta dovrà con la punta guardare la palla che proviene dal servizio. Questa posizione è teorica, perché la punta della racchetta dovrà guardare in avanti in maniera tale che il giocatore possa colpire con al stessa facilità sia che la palla gli arrivi sul suo dritto sia sul suo rovescio. Chiarita la posizione delle gambe e la funzione del punto-base della racchetta, ora vediamo la vera funzione di questi due concetti basilari.

Quando partirà la palla dal servizio dell'avversario, il nostro giocatore sarà pronto a fare qualsiasi movimento positivo per spostare il proprio corpo, mentre la racchetta potrà orientarsi sia a destra sia a sinistra con la stessa rapidità, perché le due posizioni risultano equidistanti. Per capire meglio questo concetto vediamo una posizione sbagliata e molto comune.

Esempio: il giocatore attende il servizio con le ginocchia non piegate. Quando gli arriverà la palla, per poter correggere la sua posizione, dovrà prima fare un movimento negativo, cioè piegarsi sulle ginocchia, poi potrà con un saltello correggere la sua posizione.

Ma se la palla è veloce, quando si sarà abbassato per prendere lo slancio e avrà fatto il suo saltello, sarà arrivato in ritardo e non avrà fatto a tempo. Mentre per la racchetta, se egli commetterà l'errore di rivolgere la faccia del rovescio all'avversario, non riuscirà con destrezza a colpire di dritto se il caso lo impone.

Ora vediamo che cosa succede quando il giocatore ha respinto la palla partendo dalla corretta posizione.

Questi colpisce la palla aiutandosi con tutto il corpo (vale per qualsiasi tiro), la racchetta percorrerà un certo movimento, a seconda dell'intenzione del giocatore, però appena avrà terminato questo movimento sia di rovescio sia di dritto, dovrà ritornare nella posizione-base contemporaneamente alle gambe, piegate come detto sopra.

Questa posizione noi la chiamiamo: posizione-base.

## **DIVERSI TEMPI D'ESECUZIONE DEI TIRI**

### **Primo momento – secondo momento**

Abbiamo detto in precedenza come ci si deve muovere e come ci si deve preparare per eseguire un buon gioco di Tennistavolo.

Ora arricchiremo tali concetti con altre considerazioni. Quando una palla è respinta dall'avversario, questa rimbalza dalla nostra parte e percorre una traiettoria parabolica. Quindi noi divideremo tale parabola in due momenti.

Il primo momento inizia dal rimbalzo della pallina sul tavolo al punto più alto del suo percorso. Il secondo momento risulta dal punto più alto raggiunto dalla palla fino che questa non toccherà terra o il tavolo stesso.

Se il giocatore per abitudine colpisce la palla durante il primo momento vuol dire che è giocatore di anticipo, mentre se colpisce nel secondo momento è di recupero.

Detto questo, dobbiamo considerare che esistono anche dei giocatori che pur giocando bene ed ottenendo dei buoni risultati sono giocatori prettamente del secondo momento. Però non riusciranno mai a raggiungere grossi risultati.

Perché? Il motivo è che per abitudine o per caratteristiche psico-fisiche si muovono in ritardo. Quando il gioco si fa veloce non riescono più a recuperare. Da qui la considerazione che il buon giocatore è quello che è già pronto a muoversi quando la palla rimbalza sul suo tavolo, non per preparare il colpo, bensì per eseguirlo.

Questo gioco che abbiamo chiamato di anticipo e possiamo definirlo anche d'attacco, da meno tempo all'avversario di organizzarsi costringendo alla difensiva semi-passiva. L'importanza della posizione base nasce dalla necessità di non perdere tempo e di colpire la palla prima che sia possibile, per dare meno tempo all'avversario di reagire. Questo concetto rimane valido anche con le racchette moderne che possono eseguire tiri micidiali pur colpendo la palla in ritardo. A certi livelli di gioco infatti resistono solo giocatori d'anticipo.

È naturale chiedersi, per la lunghezza del primo momento quale sarà allora il punto ideale. Per noi è pochi centimetri prima che la palla raggiunga il punto più alto della sua parabola. Il giocatore però saprà per istinto trovare il punto ideale per la sua esecuzione, che potrebbe risultare quella ritardata che noi non consigliamo.

Quello che dobbiamo assolutamente evitare è che un giocatore si allontani da quelle regole generali che abbiamo spiegato per difetti impressionistici che possono averlo influenzato da allievo attraverso osservazioni di gioco scadenti, fatte prima o durante l'apprendimento di questa disciplina, modificandogli le reali qualità agonistiche.

### **BISSETTRICE POTENZIALE DELL'ANGOLO D'AZIONE DEL NOSTRO AVVERSARIO**

Un giocatore che respinge la palla può inviarla in un campo d'azione equivalente ad un angolo.

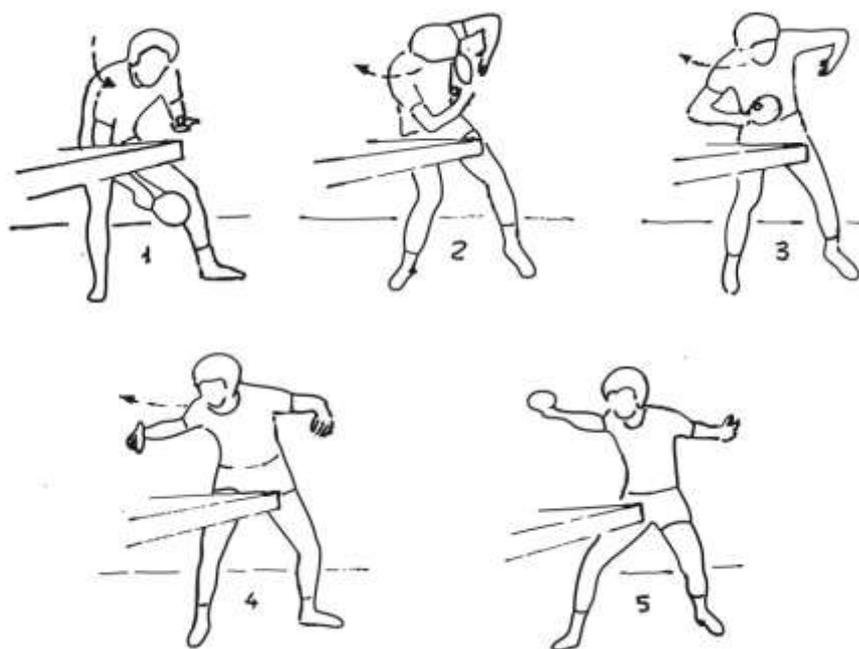
Più la palla da respingere è vicina al campo di gioco più l'angolo è ottuso, più lontana più quest'angolo è acuto. Il giocatore che a sua volta

dovrà coprire l'angolo d'azione dell'avversario, per farlo bene dovrà trovarsi al centro di quest'angolo prima ancora che il suo avversario avrà deciso di effettuare il tiro. La bravura del giocatore è proprio nel muoversi immediatamente dopo la fine del suo tiro per portare il suo corpo nella bisettrice dell'angolo d'azione del suo avversario che cambierà a seconda da dove viene respinta la palla. Però se il giocatore è più forte di dritto la sua bisettrice potenziale sarà spostata verso sinistra (per un destro); il contrario di rovescio. Per completare quest'argomento possiamo dire che un giocatore, appena avrà colpito la palla, dovrà modificare la sua posizione per trovarsi sulla bisettrice potenziale, o perlomeno, più vicino che sia possibile.

### FUNZIONE TECNICA DEL SERVIZIO

Il servizio è un colpo prevalentemente preparatorio. È un errore abbastanza diffuso che il giocatore metta la palla in gioco anche con un buon servizio, senza pensare a come gli ritornerà.

Prendiamo come esempio un giocatore che serve di rovescio stando con il proprio corpo nello spigolo sinistro del suo tavolo (es. per un destro). La gamba destra si trova più avanzata rispetto alla sinistra, così tutto il corpo. Con movimento della racchetta da sinistra verso destra, colpisce la palla dopo averla alzata con la mano sinistra. L'effetto che risulta fa sì che la risposta del suo avversario gli favorisca la continuazione del gioco con il dritto. Quindi il giocatore, appena termina tale servizio, deve arretrare con la gamba destra per prepararsi alla continuazione del gioco che ha programmato con Top Spin di dritto. Naturalmente l'attuazione di tale programma, dipenderà dalla buona esecuzione del servizio oppure la mancata riuscita dall'abilità di chi risponde.



**Servizio di rovescio**

## SERVIZIO E RIFLESSO CONDIZIONATO

Facciamo subito un esempio che tutti potranno poi sperimentare. Supponiamo che due giocatori si portino al tavolo.

Uno di loro si dovrà coprire con la racchetta il volto in modo che non possa vedere il suo avversario nel momento del servizio. Appena sentirà il rumore della palla che toccherà la racchetta dell'avversario che esegue il servizio con effetto qualsiasi, il giocatore che ha portato precedentemente la racchetta al volto, dovrà rimuoverla per rispondere. Si noterà che sarà praticamente impossibile capire quale effetto è impresso alla pallina e le risposte risulteranno tutte sbagliate, anche se i giocatori sono molto buoni.

Da questo esempio possiamo dedurre che per abitudine siamo portati a modificare la nostra risposta osservando il movimento della racchetta. Quindi possiamo dedurre che la risposta avviene per riflesso condizionato, per quanto riguarda l'effetto della pallina, e per la rapida riflessione per il punto di rimessa.

Per ora ci interessiamo di ciò che concerne il riflesso condizionato. È pacifico che il principiante rimetta la palla proveniente dal servizio solo per rapida riflessione, ma questo gli servirà solamente per rimettere la palla in gioco. Sarà in seguito che sostituirà la prima fase, con il riflesso condizionato, e passerà ad utilizzare la rapida riflessione per motivi tattici.

Ritornando al nostro primo argomento abbiamo spiegato che per capire l'effetto è indispensabile osservare bene la racchetta dell'avversario. Però è altrettanto vero che per fare un buon servizio bisogna far vedere meno che sia possibile il movimento della racchetta quando si esegue il servizio.

## TECNICA GENERALE DEL MOVIMENTO DEL SERVIZIO

**Primo esempio:** tenere la racchetta più bassa del piano del tavolo nella preparazione del servizio.

Una volta alzata la palla l'avversario sarà portato a guardarla, il giocatore che serve, dovrà sollevare la racchetta con rapido movimento, colpire con effetto, e portare la racchetta sotto il piano del tavolo. Questa tecnica mette in difficoltà l'avversario perché non vede la partenza e l'arrivo della racchetta riducendo la sua visibilità al solo movimento di contatto con la palla.

Oltre ciò, non dando all'avversario che risponde i due punti di riferimento che sono partenza della racchetta e arrivo, questi si troverà disorientato.

**Secondo esempio:** servizio mascherato.

Immaginiamo il giocatore che per eseguire il servizio pone le braccia in posizione di forbice; il braccio destro incrocia il sinistro e tiene la racchetta in posizione di taglio; il braccio sinistro incrociando il destro tiene la palla sul palmo della mano. A questo punto inizia l'esecuzione del servizio mascherato. Si procede alzando la palla, poi la racchetta inizierà il movimento laterale-avanti verso destra. Quando la racchetta si troverà vicino alla palla dovrà assumere rapidamente

l'inclinazione del Top Spin, quindi per colpire la palla con questa inclinazione e ritornare nuovamente alla posizione originaria della racchetta.

Questa tecnica da due punti base di riferimento all'avversario, però esse sono contrari all'effetto dato alla pallina.

**Terzo esempio:** è cosa indispensabile saper bene eseguire servizi corti, per i quali non ritengo opportuno spiegare la tecnica, perché è cosa abbastanza intuibile e con un po' di esercizio tutti possono arrivarci rapidamente. Vorrei però sottolineare che è indispensabile impararli bene perché questi servizi mettono in difficoltà qualsiasi attaccante.

## COME SI USANO I SERVIZI

Servizi potenti sì, ma con moderazione.

Il servizio è senza dubbio una parte fondamentale del gioco, forse la più difficile, perché si tratta di iniziare il dialogo con l'avversario. Molti credono che avere un servizio ottimo sia indispensabile per un forte giocatore. Non è detto però che esista una proporzione diretta tra i due elementi. Infatti un giocatore forte può esserlo perché ha dei buoni servizi, ma non è vero il contrario.

Una serie di servizi con molto effetto e con molte variazioni può far guadagnare alcuni punti, ma ottiene l'effetto di sensibilizzare il braccio dell'avversario e quindi farlo giocare meglio anche nell'insieme.

Quindi per noi il miglior servizio è quello che permette di avere una risposta vantaggiosa per iniziare l'attacco che mette in difficoltà l'avversario. Solo se questo non avviene bisogna ricorrere a servizi più potenti. Naturalmente se nel far questo si fanno anche dei punti di servizio, tanto di guadagnato. Occorre però considerare il servizio non fine a se stesso, ma in prospettiva del gioco d'insieme.

È bene ricordare che molto spesso è la paura che fa forzare la battuta per la necessità di guadagnare subito senza un vero confronto tecnico. In questi casi è sufficiente che l'avversario respinga in qualche modo la pallina che il battitore si troverà subito in crisi.

In apertura di set è molto controproducente forzare i servizi perché si stenta ad entrare in "palla" e si scoprono quelle chances che sarebbero invece utilissime al termine del set. Tanto più che i punti iniziali ottenuti in questo modo fanno credere di avere già in pugno la partita, quando questa, invece, nasce da un collettivo.

## COME SI RISPONDE AL SERVIZIO

Dal momento che chi serve ha l'innegabile vantaggio di impostare il gioco, chi risponde deve saperlo neutralizzare.

Prima di tutto è indispensabile che il giocatore che aspetta il servizio si concentri nell'osservare bene il movimento della racchetta dell'avversario per rendersi conto del tipo d'effetto che avrà la palla.

Ora sarà bene premettere che per ogni servizio esiste una risposta ideale. Cioè, per un servizio corto e tagliato, la migliore risposta è corta

e tagliata; per un servizio lungo e con effetto laterale o superiore è bene rispondere con l'apertura del gioco.

Però premesso questo, se la risposta è logica dal punto di vista dinamico, non costituirà una sorpresa per il nostro avversario che mentalmente sarà già preparato per continuare il suo gioco.

Quindi, consiglieri di mantenere la risposta secondo la logica, tenendo conto di uscire dallo schema, ogni tanto, per confondere la tattica all'avversario; perciò risposte dosate per neutralizzare il vantaggio dell'avversario che serve, combinando risposte fuori dallo schema prudente, per sorprendere e confondere il modulo base delle nostre risposte.

## TOP SPIN

Il Top Spin è il colpo che viene usato più frequentemente nel gioco moderno. Per la sua caratteristica è il colpo che ha un grande numero di variazioni.

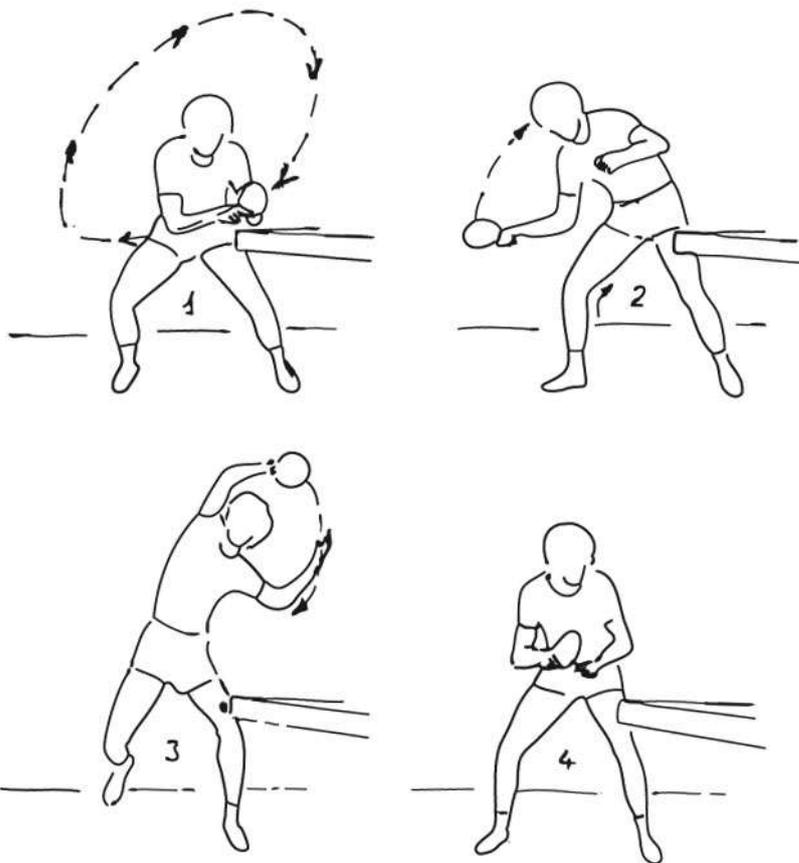
Infatti si può fare un Top Spin lento, veloce, con parabola alta o bassa, lungo o corto.

Queste molteplici varietà fanno di questo colpo l'elemento indispensabile del giocatore moderno.

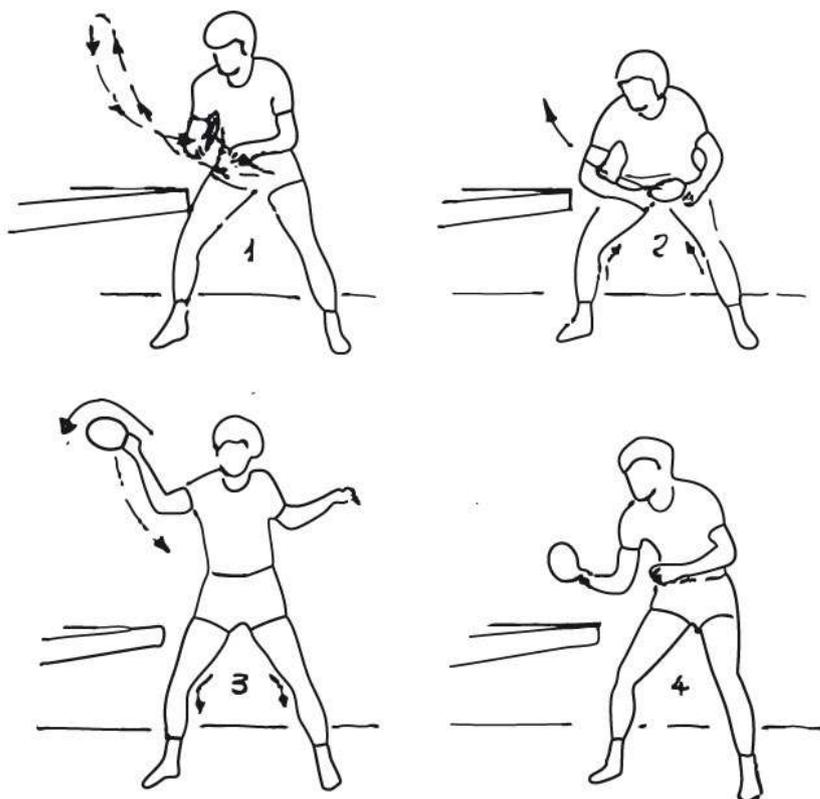
Ora tracciamo le regole fondamentali di questo colpo. Partendo dalla posizione-base, quando si vuole eseguire un Top Spin di dritto, il giocatore (destra) dovrà portare la racchetta e quindi tutta la sua parte destra del corpo verso dietro e leggermente abbassata. Poi dovrà iniziare la spinta in avanti-alto con la gamba destra, cosicché tutta la parte destra del corpo che si era arretrata inizierà un analogo spostamento. Prima che esaurisca il movimento della gamba partirà il movimento del tronco, poi subito il braccio. Il braccio sinistro deve collaborare aiutando la parte sinistra del corpo ad indietreggiare per favorire la spinta in avanti della parte destra. Così facendo il sinistro dovrà indietreggiare appoggiandosi alla scapola sinistra.

Per le diverse inclinazioni che può avere la racchetta possiamo dire che questa può partire e arrivare stando perfettamente verticale o orizzontale. Naturalmente le posizioni che più ci interessano sono quelle intermedie.

Per il Top Spin di rovescio, ferme restando le regole spiegate sopra, è indispensabile dire che la prima spinta viene fatta con tutte e due le gambe che andranno verso l'alto. Mancando per questo tiro lo spostamento del corpo verso avanti, sarà indispensabile lifare la palla con un rapido colpo di polso e lasciando libero il braccio verso avanti-alto per poi terminare nella posizione base. Naturalmente le gambe con sincronismo dovranno ritrovarsi piegate quando la racchetta sarà tornata alla base. Non sarà male ripetere che, mentre la racchetta ritornerà nella posizione succitata, le gambe in simultanea dovranno piegarsi e spostarsi per portare il corpo nella nuova bisettrice potenziale, se la palla avrà respinto andrà a cadere in un punto differente del tiro precedente a questo. Quest'ultimo concetto dovrà essere assimilato al massimo dall'allenatore, perché è regola comune a tutti i tiri di gioco, anche se lenti, dal momento che l'avversario potrebbe forzare il gioco all'improvviso.



**Top Spin di dritto**



**Top Spin di rovescio**

## **DIFFERENTI APERTURE DEL BRACCIO**

È buona posizione per il giocatore, che sta giocando vicino al tavolo tenere il braccio e l'avambraccio a 90°.

Da questa posizione ravvicinata il giocatore dovrà portare la racchetta verso la palla per eseguire il suo tiro senza modificare l'angolo retto del braccio e avambraccio.

I suoi spostamenti dovranno essere fatti di gambe e di tronco. L'allungamento del braccio potrà essere fatto solo per un recupero. È cosa risaputa che più si tiene il braccio disteso più lento sarà il movimento.

Naturalmente se un giocatore che si trova vicino al tavolo, vorrà fermare la palla, potrà farlo anche con il braccio più disteso, però in questo caso vuol dire che il gioco non è veloce o si è rallentato.

A mano a mano che il giocatore per esigenze di gioco (perché il suo avversario è più veloce) si allontanerà dal tavolo, l'angolo del braccio e dell'avambraccio diventerà più ottuso.

Si possono eseguire tiri anche con il braccio disteso.

È bene ricordare che anche se un tiro viene fatto da lontano e tutto il movimento è più accentuato, rimane ferma la regola di ritornare con sollecitudine nella posizione base e verso la bisettrice potenziale.



**Fiuggi 1976 - Costantini ha vinto, Giontella è secondo**

## LA SCHIACCIATA

La schiacciata prima di essere un colpo tecnico è una questione psicologica. Molto spesso vengono convogliate in questo colpo tensioni così forti che ne impediscono la realizzazione.

Vediamo infatti molto sovente giocatori che rinunciano a schiacciare anche quando la palla in gioco è ben alta e in buona posizione.

A volte è proprio la palla alta che dimostra la drammaticità del problema, quando il giocatore dovrebbe spostarsi a destra o a sinistra per trovarsi nella posizione più favorevole ed invece resta come paralizzato.

Al giocatore che non ama schiacciare si può consigliare di sviluppare il gioco del Top Spin e di lift cercando la sua arma migliore nella scaltrezza.

Di regola poi il buon schiacciatore è più aggressivo ma altrettanto ingenuo.

## COME GIOCARE CONTRO LE DIFESE DI TAGLIO

Possiamo dire in assoluta certezza che le buone difese di taglio sono scomparse. La ragione è semplice. Con l'avvento del Top Spin il difensore non è più stato in grado di controllare con precisione palline sempre differenti per lift e ritmo.

Il difensore moderno si avvale di gomme adatte anche a esprimere un gioco d'attacco, Così che anche quando si presenta una palla lenta e alta di Top Spin può intervenire con colpi secchi di attacco.

Quando si incontrano difensori di questo calibro, l'attaccante deve ingaggiare una lotta estenuante. Solo con una ottima preparazione atletica, sarà in grado di allontanare il difensore con una lunga serie di Top Spin "in avanti". Solo quando l'avversario si sarà allontanato sufficientemente potrà tirare Top Spin lenti e carichi di effetto.

Anche l'uso dello stop dà buoni risultati, qualora lo si usi sistematicamente con costanza, facendo attenzione al recupero del difensore che può chiudersi a punto.

Però se l'attaccante è fisicamente preparato e dotato di un buona schiacciata, al difensore sarà molto difficile contenere il gioco anche se poco tattico.



**Massimo Costantini, Campione Italiano 1976**

## **E' MEGLIO UN GIOCATORE BASSO OPPURE ALTO?**

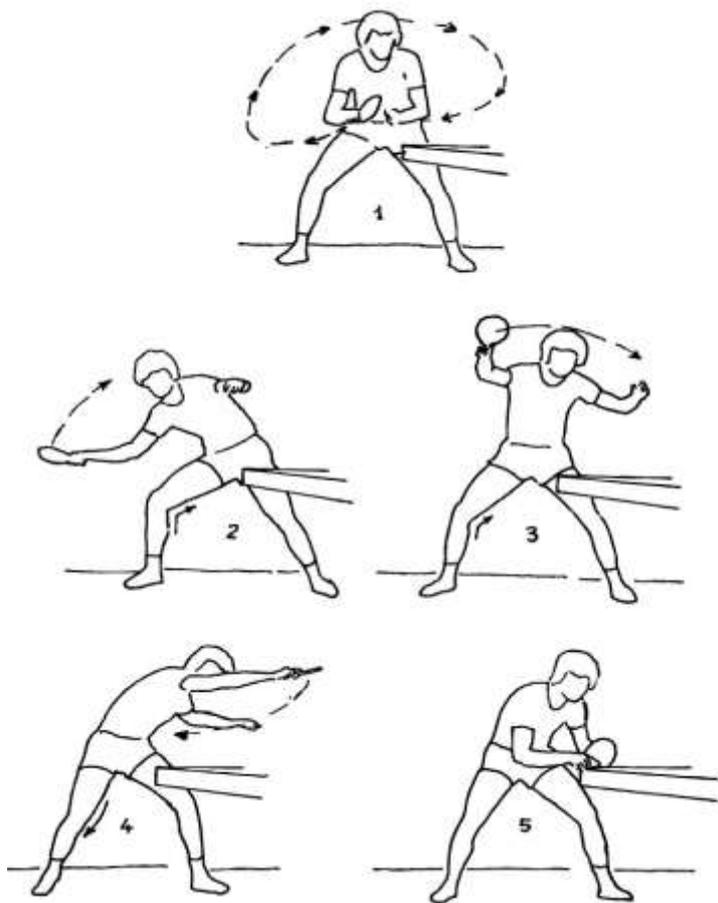
Non direi che esista una statura ben definita per giocare un ottimo tennistavolo. Direi invece che per ogni statura esiste un gioco ideale.

A seconda della statura ci si dovrà allontanare o meno del tavolo.

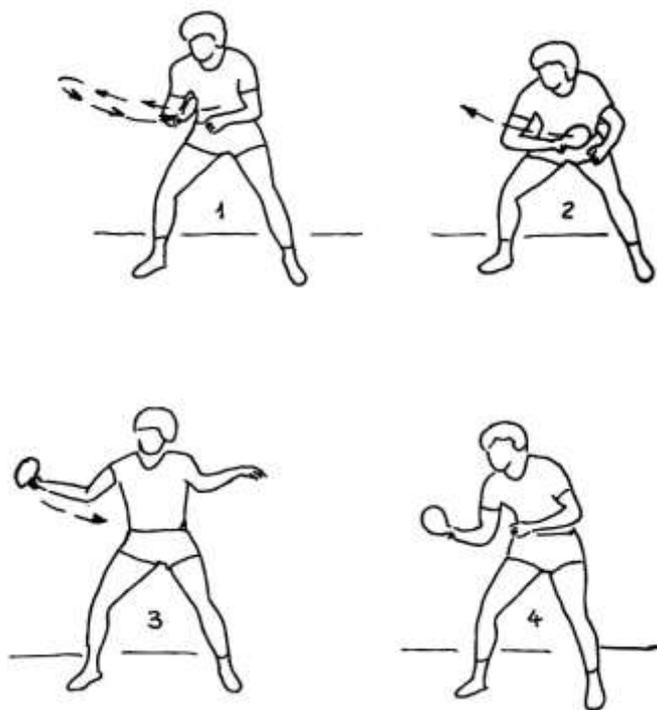
Più l'atleta è alto, più dovrà sviluppare il gioco lontano dal tavolo elaborando movimenti ampi e lavorando la pallina con potenza.

L'atleta basso invece si avvicinerà al tavolo e non forzerà eccessivamente i colpi dal momento che la posizione favorevole per l'anticipo lo aiuterà per il gioco veloce.

Naturalmente questo sono regole generali che lasciano spazio alle più ampie eccezioni.



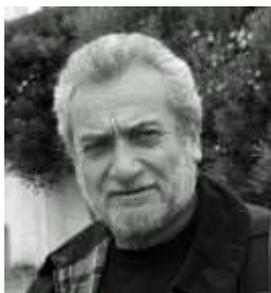
**Looping di dritto**



**Rovescio da media e lunga distanza**

\*\*\*\*\*

## Notizie su Domenico Ubaldi



Ubaldi Domenico si è avvicinato al tennistavolo da ragazzo ed ha vissuto per intero la vita della società. Per pochi anni giocatore e poi giovanissimo dirigente esperto di regolamenti e procedure federali, ha rivestito incarichi all'interno della federazione e da oltre 25 anni è Presidente del TT. Senigallia.

Pubblicista per passione, è stato per dieci anni direttore del periodico di tennistavolo "top spin" diffuso anche all'estero.

## Notizie su Enzo Pettinelli



Enzo Pettinelli a 8 anni inizia a giocare a ping-pong nella parrocchia di San Martino, nella città di Senigallia. Nelle partite di doppio in coppia con il fratello gemello Giovanni, sono imbattibili.

Enzo, come tutti i bambini, gioca a calcio, pallavolo, nuota, pattina. Nel pattinaggio e' 4° ai Campionati Nazionali.

Quando è più grande si dedica al ping-pong, fino al Campionato Nazionale di serie B. Poi sente che il ping-pong può essere giocato in modo diverso. E' affascinato dalla musicalità del ritmo e dalla bellezza del gesto tecnico.

Abbandona l'attività agonistica e si dedica all'insegnamento di questo Sport. Lo seguono tre giovani liceali; uno di loro, Domenico Ubaldi, diventerà Presidente del "Tennistavolo Senigallia", società da loro fondata nel 1959 e premiata dal CONI nel 2010 con la Stella d'Oro al merito sportivo .

Arrivano i primi titoli italiani. In occasione del Centenario dell'Unità d'Italia, due giovani della scuola di Pettinelli vengono convocati in azzurro agli Internazionali di Torino del 1961.

In seguito il parroco di San Martino, Padre Giuliano Grassi, fa coprire il cortile e crea una palestra. Un rappresentante di articoli sportivi, Neri Ravini , capita per caso nella palestra, si commuove nel vedere tanti bambini intorno a un solo tavolo " sgangherato ", e regala 3 tavoli nuovi di zecca.

Il gioco, basato sulla bellezza estetica e sulla musicalità, produce stimoli e nuovi titoli italiani. Uno sponsor, Otello Montesi, fornisce l'aiuto economico, senza chiedere nulla in cambio. Arrivano i risultati che portano la Società al primo posto in Italia.

La scuola, già aperta, si apre ulteriormente, e ospita giocatori da tutta Italia. Compresi avversari che giocano o hanno gareggiato contro.

Pettinelli sarà più volte tecnico della Nazionale Italiana, tecnico della Repubblica di San Marino. Membro onorario della Repubblica di Malta, per la collaborazione prestata.

Tra i suoi allievi si citano: Costantini, record di presenze in azzurro; Moretti, Cardinali e Ricci parteciperanno più volte a Mondiali, Europei ed ai Giochi del Mediterraneo.

Il lavoro e la passione di questo "Grande Maestro" per il ping-pong, ha ispirato il regista Claudio Colombo che ha realizzato un cortometraggio, "Shot", vincitore già di due festival, dedicato proprio a lui. Tra gli attori ricordiamo Enrico Beruschi, che ha interpretato magistralmente la parte di Enzo Pettinelli.

\* \* \* \* \*

Per conoscere altro sugli autori e le loro opere è possibile visitare il sito web del Tennistavolo Senigallia:

[www.ping-pong.org](http://www.ping-pong.org)

\* \* \* \* \*