

# IMPARIAMO A... GIOCARE

**P**ossiamo definire semplicemente la tecnica come l'esecuzione ideale di un compito motorio specifico. Molte volte la tecnica sportiva viene interpretata semplicemente come forma del movimento (vedi Tav. C), nella cui apparenza esterna si riflettono determinati spostamenti intenzionali, ed interdipendenti, del corpo dell'atleta o di sue parti, con particolari posizioni e spostamenti degli arti superiori ed inferiori, della testa e del tronco, caratterizzati da vari parametri: estensione, ampiezza, velocità, frequenza, ritmo, ecc.

Però contemporaneamente vi sono alcune determinanti interne della tecnica sportiva, quelle che potremmo chiamare i suoi contenuti. La tecnica è caratterizzata anche da parametri non visibili esternamente: funzioni del sistema nervoso centrale, manifestazioni della volontà, contrazioni muscolari, tensioni, rilassamento, utilizzazione della elasticità muscolare, ecc. ed integra molti altri fattori: utilizzazione della forza di gravità, dell'energia, accelerazioni e decelerazioni ecc.

Nella pratica, abitualmente si insegna la forma del movimento senza la dovuta considerazione per il suo contenuto. Ma il controllo di una tecnica perfetta richiede un approccio onnicomprensivo all'insegnamento che comprende sia le componenti esterne che quelle interne. Ciò è molto importante nell'insegnamento con i bambini che imitando la tecnica dimostrata loro acquisiscono e controllano soprattutto la sua immagine esterna. Più dotato è un bambino, più la imitazione sarà precisa. Ma se l'immagine esterna non è integrata da quella interna (ideogramma motorio) al momento opportuno, potrebbero essere frenati gli ulteriori progressi del giovane atleta.

Insegnare solo la forma del movimento è notevolmente più facile. Più difficile in-

**Dal libro «Tennistavolo» ecco alcuni consigli del C.T. Deniso per chi vuole iniziare a giocare questa splendida disciplina.**

tervenire sui contenuti, ma occorre farlo, richiamando l'attenzione dell'atleta su essi.

Se la tecnica la si vuol definire come modello ideale di un movimento che serve ad assolvere un compito motorio specifico, prima di analizzare tali tecniche è bene sottolineare che:

— ciò che viene qui di seguito descritto, non deve essere seguito pedissequamente dai giovani allenatori in quanto nella trattazione del modello ideale di tecnica, nell'allenamento, si ha sempre a che fare con i presupposti individuali dell'atleta (ad es. statura, rapporti tra le leve, peso capa-

cià di forza ecc.) per cui è ottenibile solo una tecnica «personale».

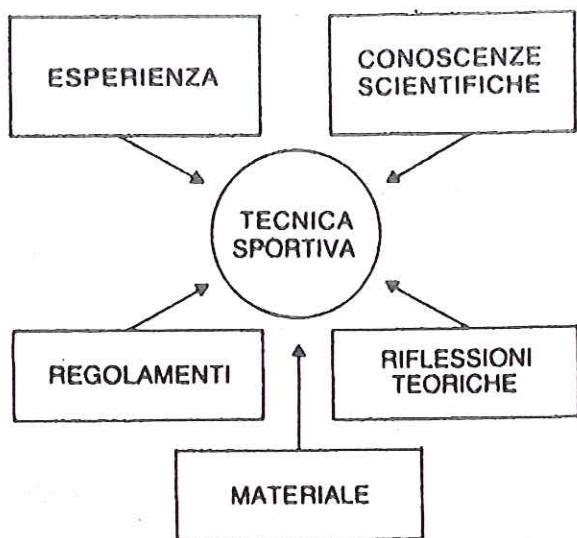
— Ciò non vuol dire che si accettano le caratteristiche concrete di un atleta, e nonostante queste, non si cerchi di realizzare più precisamente possibile il modello. È meglio piuttosto adattare il modello ideale nei punti corrispondenti ai presupposti individuali dell'atleta: ci si riesce quanto più questi sono noti (cfr. Tav. E).

Su questo punto, in letteratura c'è ampia concorrenza, e la tecnica individuale in questo senso viene anche definita stile; questo è il vero e proprio obiettivo dell'allenamento.

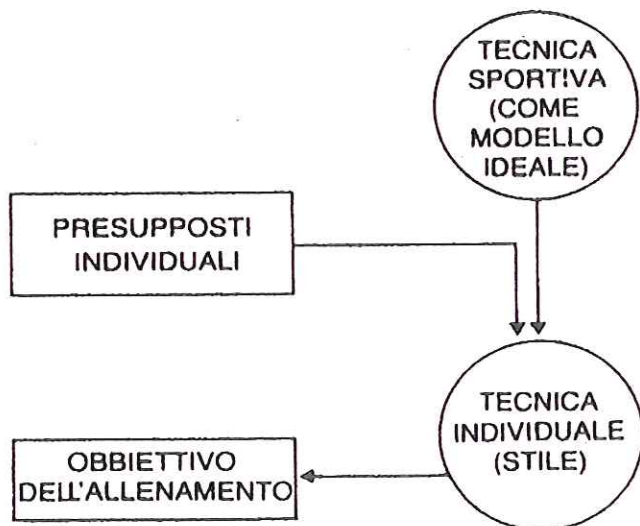
Inoltre le tecniche dei diversi «Colpi» e spostamenti possono essere oggetto di adattamento (vedi Tav. D) in quanto subiscono l'influenza sia dei materiali, che di anno in anno possono cambiare, che dei regolamenti (ad es. per il servizio mentre anni fa era possibile nascondere la pallina con il corpo, oggi tale tecnica non viene più utilizzata, in quanto la pallina deve essere lanciata verticalmente e colpita in modo visibile all'avversario).



Tav. C - Le componenti della tecnica sportiva. (da SdS, N. 9/87).



Tav. D - Fattori che influenzano lo sviluppo della tecnica sportiva. (da SdS, n. 2/84).



Tav. E - La tecnica individuale come obiettivo dell'allenamento. (da SdS, N. 2/84).

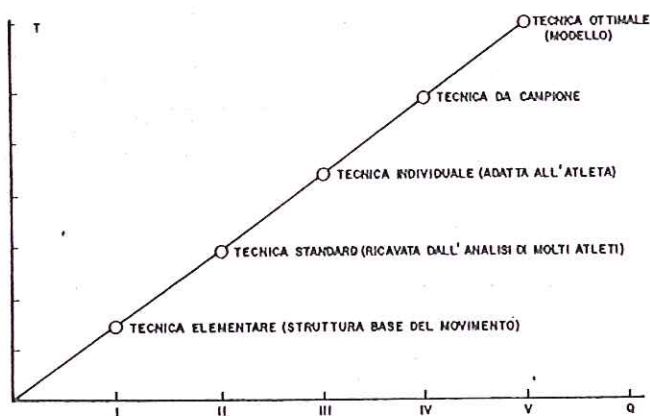


Grafico 3 - Stadi di miglioramento della tecnica sportiva. (da SdS N. 9/87).

## Le fasi del miglioramento della tecnica

Il processo di miglioramento della tecnica può essere diviso in varie fasi (Grafico 3) che mirano a raggiungere gradualmente lo scopo finale dell'intero processo, cioè il controllo della tecnica ottimale (che generalmente è quella dei migliori atleti mondiali del momento).

Il controllo di un esercizio inizia con l'insegnamento della tecnica elementare, cioè con la riproduzione della struttura di base del movimento. I principianti cercano di riprodurre approssimativamente e grossolanamente il modello della tecnica mostrato loro, trascurandone molti dettagli.

Scopo della seconda fase, è la cosiddetta tecnica standard, descritta e presentata nella sua forma esterna nei disegni e nelle fotografie dei manuali. Descrizioni verbali, dimostrazioni e disegni costituiscono le istruzioni sull'esecuzione del movimento.

La tecnica individuale, scopo della fase successiva, dovrebbe tenere conto delle caratteristiche quali lo sviluppo e la struttura fisica, le capacità motorie e mentali. Questa tecnica individuale si sviluppa nella pratica sportiva di medio ed alto livello, mentre la tecnica standard si trova soprattutto nelle attività ricreative. Una forma importante della tecnica individuale è la tecnica del campione, che rappresenta una sintesi creativa di un'analisi completa dello sviluppo della tecnica individuale dei campioni di quello sport. Ognuna delle fasi che abbiamo descritto dovrebbe permettere l'acquisizione di una nuova e maggiore qualità della tecnica. La loro durata dipende dalle capacità motorie dell'atleta. Lo sviluppo della tecnica negli atleti meno dotati può terminare nella fase della tecnica standard.

Il Grafico «3», presenta le fasi o gli stadi del perfezionamento della tecnica uniti da una linea di progresso costante. Ma nella pratica, la situazione è diversa ed ogni stadio, in particolare quelli più elevati, può essere caratterizzato da un andamento che prevede un periodo di rapida crescita (più frequentemente all'inizio dell'insegnamento), seguito da un rallentamento, poi da una stasi, cui fa seguito un improvviso miglioramento.

Nel Grafico 3, in ordinata è stato posto il «tempo» (T) mentre in ascissa (Q) il miglioramento «qualitativo» della tecnica evidenziato per «stadi».

Da: «Tennistavolo»  
di Deniso, Fruscone e Quintiliani  
1ª puntata

# ECCO COME SI DEVE TENERE LA RACCHETTA

**P**rima d'affrontare l'analisi della tecnica gestuale è doverosa una premessa. Volendo offrire delle proposte operative di concreta attualità, il modello tecnico da noi prescelto s'ispira alle tendenze evolutive di gioco espresse dai giocatori attualmente più affermati in campo internazionale. Pertanto le tecniche che analizzeremo si riferiscono ad un giocatore destro che utilizza una racchetta con gomme sandwich lisce d'attacco.

Tali tecniche sono suscettibili di variazioni applicative secondo l'intento tattico del giocatore. Per facilità di esposizione tratteremo il movimento tecnico nella sua più elementare forma di base.

## Analisi del gesto tecnico: i colpi

### La posizione di base

È dalla posizione di base che il pongista si sposta.

Nella posizione di base le gambe sono divaricate e piegate in funzione dell'altezza del soggetto e comunque di un'ampiezza (per quanto riguarda la divaricata) non inferiore alla larghezza delle spalle.

L'angolo di piegamento gamba-coscia che si osserva generalmente nei giocatori evoluti corrisponde ad un quarto 1/4 di squat (circa 135°), come si può visualizzare nelle Figure 1-2-3-4-5.

L'asse delle spalle rimane parallelo alla rete, il busto inclinato in avanti, la gamba destra di poco (qualche centimetro) arretrata rispetto alla sinistra.

Il peso del corpo è distribuito uniformemente su entrambi gli arti inferiori e spostato in avanti sugli avampiedi.

Le braccia sono naturalmente flesse con un angolarità tra braccio ed avambraccio di c.a. 90° i gomiti rimangono vicino ai



Il ct Patrizio Deniso.

**L'importanza della posizione di base e dell'impugnatura. Analisi del sistema «ortodosso», all'europea: la presa non deve mai essere alta per permettere una grande mobilità di polso.**

fianchi spostati in avanti. La punta della racchetta punta verso l'avversario ed il polso è il naturale prolungamento dell'avambraccio.

La posizione del giocatore rispetto al tavolo è quella che si ottiene allungando, dalla posizione flessa, il braccio e toccando con il contorno della racchetta il bordo del tavolo e rimane all'incirca alla metà della posizione sinistra del suo campo.

### L'impugnatura

Tratteremo, per semplicità, unicamente dell'impugnatura «ortodossa» all'europea», come si suol dire.



Marzia Pann ascolta i consigli del tecnico Bellini.

La presa non deve essere alta; il medio, l'anulare e il mignolo si chiudono sul manico nella parte bassa del telaio, con l'indice che si distende orizzontalmente, con leggera inclinazione verso l'alto, sulla parte inferiore della superficie della racchetta ed il pollice che si chiude nella linea d'incastro fra manico e resto della racchetta (Figg. 6-7-8-9).

Tale impugnatura è semplice da adottare; permette una grande mobilità del polso: facilita tutti quei movimenti tecnici che, per una migliore efficacia del gesto, utilizzano il polso come fase finale del movimento.

Nelle Figure 10-11, il pollice rimane più in alto rispetto alla posizione dell'impugnatura appena descritta. Questo spostamento del pollice verso l'alto favorisce, con una presa più esterna, il gioco di rovescio (maggior controllo). Ancora più esasperata è la posizione, errata, del pollice nella impugnatura della Fig. 12. Questa presa è solitamente usata per l'esecuzione di un colpo di rovescio. Le Figure 13 e 14 mostrano, invece, un'impugnatura utilizzata, solitamente, da forti giocatori di dritto, ma deboli di rovescio. Questa presa, infatti facilita tutti i colpi di dritto, in particolare il top.

Un esempio di errore che generalmente viene fatto è quello evidenziato nella Fig. 15.

Da: «Tennistavolo»  
di Deniso, Fruscone e Quintiliani  
2<sup>a</sup> puntata

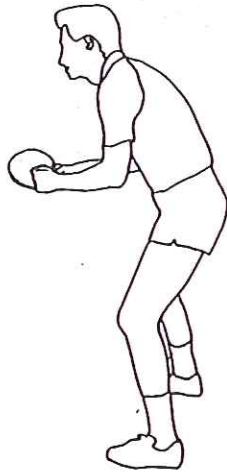


Fig. 1.

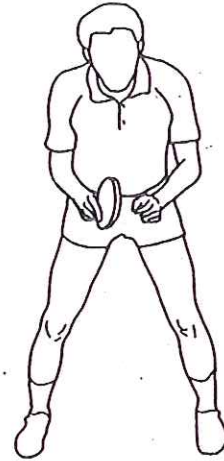


Fig. 3.

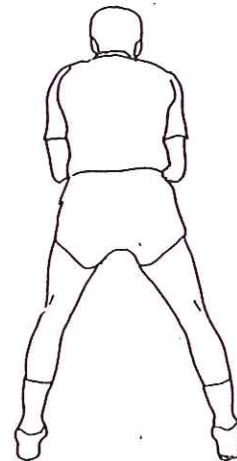


Fig. 4.

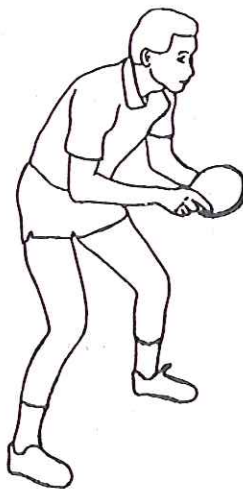


Fig. 2.

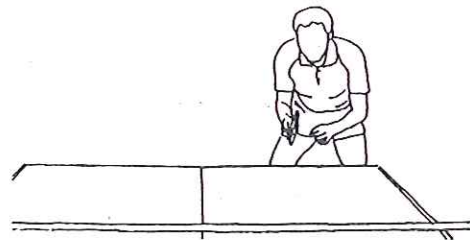


Fig. 5.

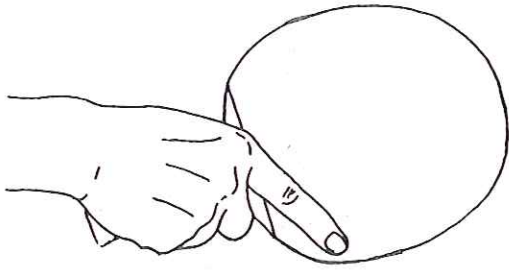


Fig. 6.

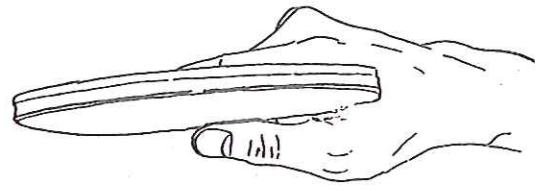


Fig. 11.

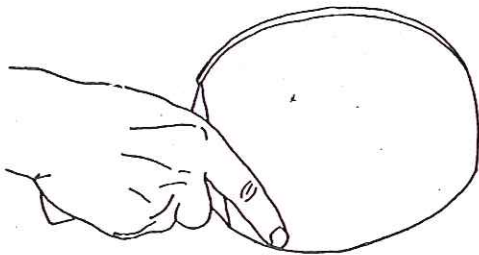


Fig. 7.

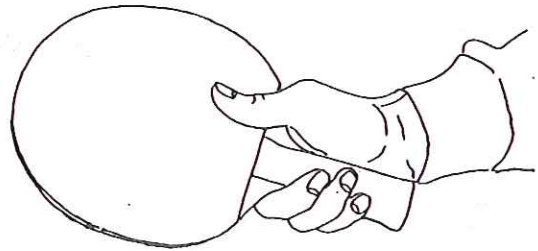


Fig. 12.

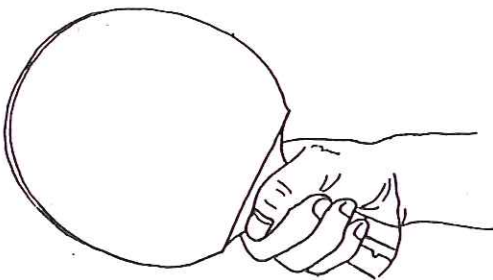


Fig. 8.

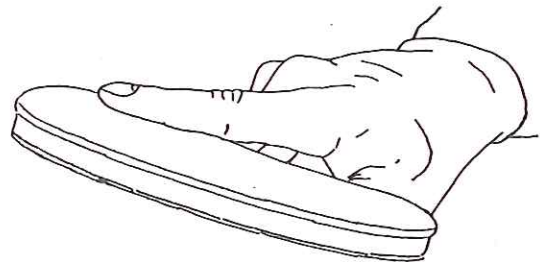


Fig. 13.

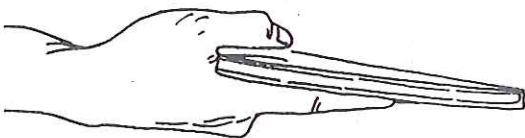


Fig. 9.

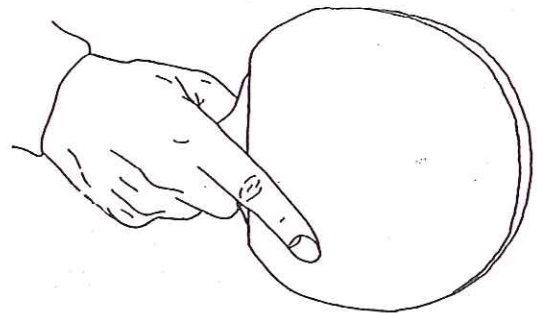


Fig. 14.

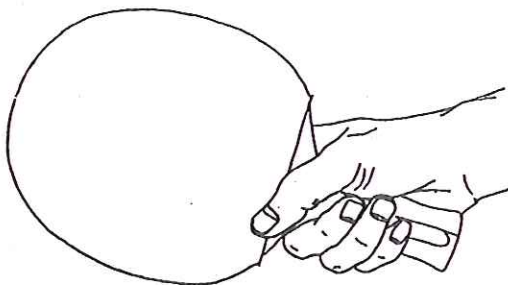


Fig. 10.

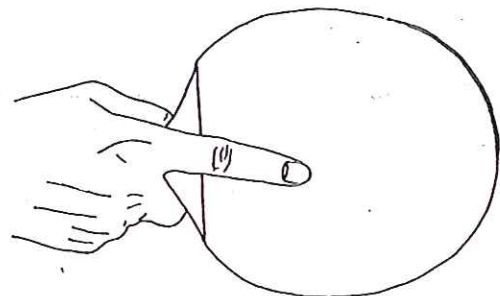


Fig. 15.

# SCAMBIO E PALLEGGIO ECCO LA POSIZIONE

## Lo scambio di dritto

**FASE INIZIALE** — dalla posizione fondamentale, apertura a destra della linea delle spalle, il tronco partecipa con torsione di 30° circa. Con la torsione del busto la racchetta viene portata dietro senza superare il prolungamento immaginario della spalla destra e c'è un leggero caricamento della gamba destra. Il braccio viene disteso con un angolarità maggiore di 100° tra braccio e avambraccio. La faccia della racchetta mantiene una posizione parallela rispetto alla rete.

**FASE ESECUTIVA** — Il tronco e le spalle ritornano in posizione di partenza, simultaneamente al richiamo dell'avambraccio sul braccio in avanti e leggermente in alto. La racchetta viene leggermente inclinata verso il basso con una veloce e brevissima chiusura del polso. La palla viene colpita sulla sua zona equatoriale e al massimo del suo rimbalzo. La zona d'impatto racchetta-pallina è situata più o meno ad una distanza pari alla lunghezza dell'avambraccio più la racchetta in un punto davanti il corpo e dopo che il tronco ha iniziato il ritorno alla posizione di partenza.

**FASE TERMINALE** — il movimento del braccio che, dopo l'impatto, prosegue naturalmente per avanti-alto, e in decontrazione ritorna in posizione base.

## Lo scambio di rovescio

**FASE INIZIALE** — dalla posizione fondamentale, la linea delle spalle si apre leggermente con una breve rotazione del tronco a sinistra ed arretrando pochi centimetri il piede sinistro. Gambe flesse e divaricate, peso in parte distribuito sulla gamba sinistra, busto leggermente flesso in avanti, dorso ben spianato. Racchetta in linea con l'avambraccio e all'altezza dell'anca sinistra con la superficie della racchetta parallela alla rete.

**FASE ESECUTIVA** — il peso si trasferisce sulla gamba destra. C'è l'azione del tronco che riporta le spalle parallele alla rete, mentre l'avambraccio con la racchetta in linea, avanza mantenendosi parallelo alla superficie di gioco. La superficie della racchetta è quasi parallela (leggermente inclinata) alla rete, l'avambraccio al momento dell'impatto ruota facendo perno sulla articolazione del gomito mentre il polso si flette rapidamente facendo chiudere la racchetta in basso verso destra.

**FASE TERMINALE** — la palla viene colpita sulla zona equatoriale, all'apice del rimbalzo. Completata la rotazione dell'avambraccio intorno al gomito e la frustata del polso, riportare in scioltezza e decontrazione, il braccio e la racchetta in posizione base.

## Il palleggio di dritto

**FASE INIZIALE** — dalla posizione di base aprire leggermente la spalla destra portando dietro la racchetta mantenendo il gomito vicino al fianco, l'avambraccio flesso sul gomito con un angolo acuto. La racchetta rimane più alta del gomito ed inclinata in modo che la superficie guardi verso avanti alto.

Il peso del corpo si porta in parte sulla gamba destra che nel momento d'impatto racchetta pallina viene portato avanti in direzione del punto del rimbalzo.

**FASE ESECUTIVA** — poco dopo che il piede destro ha toccato terra, c'è l'impatto della racchetta con la pallina che avviene mediante un breve e veloce movimento dell'avambraccio e del polso dall'alto-dietro verso il basso. La racchetta parte da un'altezza superiore alla pallina senza mai superare la linea di prolungamento immaginario della spalla.

Il punto d'impatto sarà sotto l'immaginario equatore della pallina.

**FASE TERMINALE** — dopo il contatto con la pallina la gamba destra ed il braccio destro, in decontrazione, ritorneranno nella posizione di base.

## Il palleggio di rovescio

**FASE INIZIALE** — dalla posizione di base la gamba destra è spostata in avanti in direzione della pallina. La racchetta parte leggermente più alta della pallina, l'asse longitudinale della racchetta è in linea con l'avambraccio che forma con il braccio un angolo di c.a. 90°.

**FASE ESECUTIVA** — il piano della racchetta è inclinato più o meno a seconda di quanto back-spin è stato impresso alla pallina dell'avversario, polso e avambraccio hanno un breve e rapido movimento in avanti-basso. Il peso del corpo si sposta dalla gamba sinistra su quella destra.

**FASE TERMINALE** — l'avambraccio aumenta la sua distensione, ma non completamente, verso il basso, formando con il braccio un angolo ottuso di c.a. 150°. Effettuando il colpo, si ritorna in posizione base sia con le gambe che con il busto in decontrazione.