Tennistavolo

IN SINTESI

Il tennis tavolo è stato introdotto e codificato in Inghilterra tra la fine dell'Ottocento ed il principio del Novecento e deriva da un particolare tipo di tennis definito "*Royal Tennis*", molto in voga intorno al 1880. Il termine "*ping pong*" – con cui comunemente si designa il tennis tavolo – deriva dal nome di una delle principali marche di palline della fine del XIX secolo, che i giocatori dimostravano di preferire all'altra casa produttrice, la Whiff-Whaff (entrambi i nomi delle ditte derivano onomatopeicamente dal suono delle palline sul tavolo). Nel 1926 viene istituita a Berlino la Federazione Internazionale di Tennis Tavolo (I.T.T.F.) e si tiene il primo campionato mondiale, mentre nel 1988 il tennis tavolo è ammesso tra le discipline olimpiche. Nel 1971 questo sport contribuisce a favorire il riavvicinamento fra gli Stati Uniti di Nixon e la Cina di Mao Tse-Tung: il disgelo ha infatti inizio dopo un incontro in Cina delle rispettive squadre di tennis tavolo.
Comunque sia, è uno sport che richiede il possesso di numerose qualità: coordinazione oculo-manuale, rapidità, forza veloce e concentrazione.
Si svolge su un tavolo di 274x152cm,alto cm 77,diviso in due metà da una rete alta 15,25cm.
Si può giocare in singolo e in doppio; la palla deve essere colpita dopo il primo rimbalzo sulla propria metà campo. Il conteggio dei punti avviene assegnando un punto ad errore dell'avversario; vince la partita chi per primo si aggiudica 11 punti con almeno due punti di scarto.
La vittoria finale spetta al giocatore che vince due giochi su tre.

Alla scoperta di questo sport

È uno dei pochi sport indicato per tutte le fasce di età. Si tratta di un'attività fisica molto ludica che aiuta a migliorare la coordinazione motoria, è poco costosa e soprattutto scevra di pericoli. Parliamo del ping-pong.

Sono le innumerevoli possibilità di sfidarsi che rendono il tennistavolo uno sport appassionante.
Non sono molti gli sport che si rivolgono ad un target eterogeneo e che possono essere praticati in luoghi e contesti così diversi. Il tennistavolo è un'attività che può essere svolta al mare, in piscina, in palestra, nel tempo libero, da tutta la famiglia o da persone disabili. Questo sport aiuta a migliorare la coordinazione motoria e favorisce pure il processo di integrazione all'interno del gruppo o della classe.
Il tennistavolo è uno sport sia individuale sia di squadra. Il giocatore può quindi raggiungere degli obiettivi personali e contemporaneamente confrontarsi e vivere delle esperienze di gruppo, ciò che agevola lo sviluppo delle competenze sociali soprattutto nei bambini e nei giovani.

Oltre i 100 km/h

Il tennistavolo è uno degli sport più veloci al mondo. Dal pongista si richiede una buona capacità di coordinare un insieme di movimenti, a volte quasi impercettibili. Si tratta di uno sport che sviluppa anche la mobilità articolare, l'equilibrio, la reazione e la velocità di movimento. Il rischio di infortunarsi – rispetto a molte altre discipline – è molto ridotto perché non prevede alcun contatto fisico.
Se inoltre si opta per un buon riscaldamento, anche il rischio di distorsioni alle caviglie – che rappresenta il pericolo maggiore – si attenua di molto. Per tutte queste ragioni si consiglia anche alle persone anziane di praticarlo.

Benefici del ping pong

È ufficiale: il ping pong è uno sport adatto a tutti, giovani e meno giovani. Questa disciplina olimpica non è una passione solo per il popolo cinese, ma per tutti coloro che amano fare del sano esercizio senza rinunciare al divertimento.
Il ping pong è anche un passatempo ricreativo che non offre solo momenti di grande divertimento, ma anche l'opportunità di beneficiare dei vantaggi psicofisici legati a questa disciplina. Basta giocare a livello amatoriale per mettere in moto i muscoli e fargli compiere un vero e proprio lavoro, che conferisce dei grandi benefici all'intero organismo.

Vantaggi psicofisici del ping pong

La pratica del ping pong favorisce infatti lo sviluppo della capacità di concentrazione dell'individuo, oltre ad incrementare la rapidità di esecuzione dei movimenti. L'esercizio che svolge il fisico quando è impegnato a giocare a ping pong è di tipo aerobico, ovvero non richiede alcuno sforzo muscolare che comporti un debito di ossigeno; questo allenamento apporta dei significativi benefici all'apparato cardiovascolare, favorendo inoltre lo sviluppo dei muscoli interessati allo sforzo, come i muscoli del polso, delle spalle, delle braccia e delle gambe.
Anche la schiena è particolarmente interessata all'attività fisica che deriva dal ping pong, per via dei movimenti continui che servono a rispondere costantemente all'avversario; in questo caso è importante ricordare di mantenere una postura eretta, con la schiena ben dritta.
Il ping pong apporta dei notevoli benefici anche alla vista, perché costringe l'occhio ad abituarsi a seguire la pallina, favorendo anche la coordinazione oculo/manuale. Il ping pong spinge inoltre l'occhio ad adattarsi al cambiamento continuo di direzione (vicino-lontano), che aiuterebbe a rallentare il processo tipico della presbiopia.
Per quanto riguarda il fattore psicologico, il ping pong è un ottimo rimedio contro l'accumulo di stress quotidiano, perché il gioco aiuta l'individuo a scaricare la tensione e l'aggressività. La pratica del ping pong è particolarmente indicata per tutti coloro che svolgono un mestiere che richiede un elevato grado di attenzione, o per chi svolge un'attività quotidiana ripetitiva.
Nel ping pong agonistico invece, le sollecitazioni muscolari interessano maggiormente i muscoli situati nella zona della torsione del busto, al quadricipite femorale della coscia e ai muscoli dei polpacci. Il tennis tavolo agonistico è infatti caratterizzato da una grande velocità, pensate che durante un match agonistico la pallina può raggiungere anche i 100 km/h, fino a un massimo calcolato di 170 km/h (controschiacciata).
Per fronteggiare il carico muscolare di una partita di ping pong ufficiale è necessario possedere una grande mobilità delle gambe, che spesso sono piegate per reagire prontamente agli spostamenti veloci; occorre quindi allenare in modo adeguato tutti i muscoli interessati, attraverso un fitto programma di allenamento.
Infine bisogna considerare anche il fattore emotivo, che spesso gioca dei brutti scherzi: anche i migliori rischiano di non ottenere alcun risultato a causa dell'impulsività e dell'impossibilità di controllare le proprie emozioni durante il match.
È quindi molto importante riuscire a dominare le proprie tensioni e la propria impulsività, perché chi riesce a gestire il carico emotivo avrà la meglio anche su avversari maggiormente dotati dal punto di vista atletico.
Per quanto riguarda le controindicazioni, nel ping pong agonistico si possono accusare disturbi relativi all'insorgere di eventuali microtraumi delle articolazioni, come le tendiniti e il malessere improvviso della schiena e delle braccia. Nel ping pong amatoriale invece, l'unica controindicazione è relativa a coloro che soffrono già di seri disturbi alle articolazioni e alla schiena, come chi soffre di scoliosi o cifosi.

ALCUNE DELLE PRINCIPALI REGOLE DI TENNIS TAVOLO

Regolamento aggiornato al 2006

IL TAVOLO

La superficie superiore del tavolo chiamata "superficie di gioco", deve essere rettangolare di m.2,74 di lunghezza e di m. 1,525 di larghezza e deve trovarsi su un piano orizzontale a m.0,76 del pavimento.
La superficie di gioco comprende i bordi superiori del tavolo ma non i lati del tavolo sotto i bordi.
La superficie di gioco può essere di qualsiasi materiale e deve produrre un rimbalzo uniforme di circa 23 cm. Quando una pallina regolamentare e' lasciata cadere da un' altezza di cm. 30.
La superficie di gioco deve essere di colore uniformemente scuro e opaco, ma con una "linea laterale" bianca, di cm. 2 di larghezza, lungo ogni bordo di mt. 2,74 ed una "linea di fondo" bianca, larga 2 cm., lungo ogni bordo di mt. 1,525.
La superficie di gioco deve essere divisa in due " campi" uguali da una rete verticale parallela alle linee di fondo e deve essere continua per tutta l'estensione di ciascun campo.
Per il doppio, ogni campo deve essere diviso in due "metà campo" uguali da una linea centrale bianca di mm. 3 di larghezza parallela alle linee laterali; la linea centrale deve essere considerata parte di ciascuna metà campo destra.

LA RETE

La " rete" consiste nella rete, la sua sospensione ed i paletti di sostegno, inclusi i morsetti di fissaggio al tavolo.
La rete deve essere sospesa ad una corda fissata a ciascuna estremità ad un paletto verticale alto cm. 15,25; i limiti esterni del paletto si devono trovare a cm. 15,25 dalla linea laterale.

Il bordo superiore della rete , per tutta la sua lunghezza, deve essere a cm. 15,25 della superficie di gioco.
La parte inferiore della rete, per tutta la sua lunghezza, deve essere il più possibile a contatto con la superficie di gioco e le sue estremità devono essere il più possibile a contatto con i paletti di sostegno.

LA PALLINA

La pallina deve essere sferica con un diametro di mm.40.
La pallina deve pesare gr.2,7.
La pallina deve essere di celluloide o analogo materiale plastico e deve essere bianca, gialla o arancione ed opaca.

UNA PARTITA

Una partita sarà vinta da un giocatore o coppia che per prima totalizza 11 punti, ma quando entrambi i giocatori o coppie totalizzano 10 punti, la partita sarà vinta dal giocatore o coppia che per primo totalizza 2 punti consecutivi più del suo avversario o coppia.

UN INCONTRO

Un incontro deve essere disputato al meglio di qualsiasi numero dispari di partite.
Il gioco deve essere continuo durante tutto l'incontro ad eccezione degli intervalli autorizzati.

APPROFONDIMENTO TENNISTAVOLO *(modif. da Wikipedia, l'enciclopedia libera)*

Il **tennistavolo**[1][2][3][4] (o **tennis tavolo**[4]), noto soprattutto col nome popolare di **ping-pong**, è uno degli sport di maggior diffusione nel mondo ed una specialità olimpica.
Può essere svolto a scopo ricreativo a qualsiasi età e si può giocare in luoghi ristretti, al chiuso e all'aperto.
Per la pratica agonistica sono necessari luoghi attrezzati e spaziosi al chiuso. Richiede, inoltre, un'opportuna preparazione psicofisica a causa delle sollecitazioni, sia fisiche che di concentrazione mentale, espresse nei brevi tempi di ogni scambio.
Per questo l'atleta di tennis tavolo esprime in genere doti fisiche di coordinazione, rapidità di movimento e ottimi riflessi oltre ad una certa sensibilità nel tocco.
Dagli appassionati viene spesso detto che "il tennis tavolo è giocare a scacchi correndo i cento metri". Questa affermazione testimonia che l'elevata dose di concentrazione richiesta dal gioco va abbinata ad una fulminea velocità di movimento.

Storia

Il tennis da tavolo trae origine, come il tennis (dal francese "*tenez*"), dall'antico gioco conosciuto come *Jeu de Paume* o pallacorda, divenuto popolarissimo dal 1880 in Francia, Inghilterra e Stati Uniti come *Lawn Tennis* (tennis da prato).
Come molti altri sport, il tennis tavolo è nato prima come gioco di svago. Con l'impossibilità di giocare il tennis all'aperto nei periodi invernali per la mancanza di strutture al coperto, in Inghilterra durante gli ultimi 20 anni del XIX secolo si sviluppò la moda di un tennis "*casalingo*" che veniva giocato dopo cena all'interno dei famosi circoli dell'alta società londinese con materiali ed attrezzature improvvisate.
I fabbricanti di giochi dell'epoca capirono l'importanza commerciale che si stava sviluppando e formularono svariate e fantasiose idee per riprodurre al meglio il gioco del tennis da praticare al coperto, molti furono gli esperimenti per produrre dei kit "*casalinghi*" poi finalmente ultimati.
Nel 1884 si incontra per la prima volta il termine "*tennis tavolo*" in un catalogo commerciale del venditore di articoli sportivi F.H. Ayres.
Il primo set da tennis indoor somigliante al tennis tavolo moderno venne costruito da un certo David Foster, brevettato in Inghilterra nel 1890 e conteneva: un grande panno verde da stendere su un tavolo con disegnate le righe di un campo da tennis, due mini racchette con accordatura, una pallina di gomma di 30 mm ricoperta da stoffa, un recinto di legno da adagiare sul tavolo per delimitare l'area di gioco, una retina in mezzo al tavolo alta solo circa 10 cm con ai lati due grandi reti laterali onde evitare che la pallina uscisse dall'area durante il gioco.

Un anno dopo nel 1891 una famosa azienda produttrice di giochi Jaques of London di John Jaques ha lanciato sul mercato il suo *Gossima game*. John Jaques ideò due nuove racchette somiglianti a dei tamburelli, la pallina era in sughero ricoperta di stoffa ed aveva una circonferenza di 50 mm, la rete era alta ben 30 cm.
Purtroppo nessuno dei giochi costruiti fino a quel momento risultava valido e facilmente giocabile, la causa principale erano le palline, quella di gomma aveva un rimbalzo imprevedibile ed incontrollabile mentre quella in sughero non rimbalzava sufficientemente, cosicché il progetto fu momentaneamente accantonato fino al 1900. In quell'anno con l'avvento della plastica e della celluloide furono introdotte nuove palline, lo stesso John Jaques rinnovò il suo vecchio Gossima Game cambiandole nome in "*Ping Pong*" termine onomatopeico derivato dal suono emesso dal rimbalzo delle palline in celluloide.
Il nuovo gioco così concepito ebbe uno straordinario successo diventando in breve tempo popolarissimo in tutto il mondo con nomi diversi ed originali; nei primi del novecento potevate giocare a: "*Ping Pong*" o "*Gossima*", "*Table Tennis*", "*Whiff Waff*", "*Parlour Tennis*", "*Indoor Tennis*", "*Pom-Pom*", "*Pim-Pam*", "*Netto*", "*Royal Game*", "*Tennis de Salon*" e molti altri.



Gioco del Ping-pong commercializzato dai Fratelli Parker

Tra tutti questi giochi prevalsero il *Ping Pong* e il *Table Tennis* non senza problemi però, in quanto furono formate due singole associazioni che avevano instaurato delle regole di gioco differenti[5].
Il *Ping Pong* nel 1900 era divenuto un marchio registrato dai fratelli Hamley insieme a John Jaques, gli stessi quindi imposero le proprie regole ed attrezzature, insieme ai fratelli Parker, che acquistarono i diritti del marchio per la commercializzazione negli Stati Uniti d'America[5].
I due termini convivono ancora oggi ed infatti, anche se il termine corretto è *tennistavolista*, spesso il giocatore è chiamato *pongista*.
Alla conclusione dell'Ottocento cambia radicalmente anche l'attrezzo usato per colpire la pallina, che assomigliava più ad un tamburello, con la nascita delle moderna racchetta in legno. Successivamente ancora apparvero i primi rivestimenti alle superfici, in legno con sughero o tela gommata[6].
In Asia il tennis tavolo sembra si sia diffuso alla fine del XIX secolo, prima in Cina e successivamente in Giappone e in Corea. Nacque in Asia una grande scuola, con uno stile di impugnare la racchetta detto "a penna" perché ricorda il modo di tenere le dita durante la scrittura. Lo stile di gioco che ne consegue è la principale diversità tra le scuole d'occidente e d'oriente.
In Europa, nel 1926 nacque la prima federazione internazionale di Tennis tavolo, la I.T.T.F., grazie allo sforzo organizzativo di Ivor Montagu. Nello stesso anno a Londra fu disputato il primo Campionato Mondiale[5] cui parteciparono gli atleti di Austria, Cecoslovacchia, Danimarca, Germania, Svezia e India; quasi tutte le medaglie furono vinte da atleti ungheresi, nazione che avrebbe continuato a dominare il tennistavolo fino alla seguente guerra[5].
Nel 1951 si ebbe una nuova svolta tecnica, quasi una rivoluzione, con l'introduzione delle coperture cosiddette *sandwich* che, migliorando le prerogative dinamiche del gioco, ampliarono moltissimo la sua popolarità e il numero di praticanti a tutti i livelli. Fino ad allora le racchette erano di legno ricoperte da uno strato di gomma puntinata e gli scambi erano molto più lenti di quelli attuali; l'introduzione di uno strato di gommapiuma tra il legno e la tela gommata rese i colpi che ci si potevano effettuare molto più veloci ed efficaci[5].
Sempre negli anni cinquanta, per decisione di Mao Tse Tung, il tennistavolo divenne sport nazionale cinese e ne fu spinta la diffusione in tutta la Cina. Nel 1959 il pongista Rong Guotuan fu il primo cinese a vincere una medaglia d'oro mondiale in qualsiasi sport e la Cina diventò velocemente la nazione più forte del ping pong[5]: ad adesso, dal 1988, ha vinto 24 medaglie d'oro olimpiche su 28[7].

Nel 1970 il tennistavolo fu anche al centro della diplomazia mondiale in occasione di un incontro amichevole tra la nazionale statunitense e quella cinese, che contribuì a distendere i rapporti tesi tra le due potenze. Quei giocatori furono i primi statunitensi ad avere il permesso di entrare nel territorio cinese dopo l'instaurazione del regime di Mao, eccezion fatta per undici rappresentanti del partito internazionale delle Pantere Nere. L'evento passo alla storia come "*diplomazia del ping pong*" (*politica del ping pong*) .
Il dominio dei pongisti cinesi fu messo in crisi negli anni ottanta quando si rese evidente il divario tecnico che esisteva tra la tattica di gioco orientale e quella europea. Mao Tze Tung, infatti, considerava l'*impugnatura a penna* "peculiarmente cinese" e ne imponeva l'uso ai giocatori del suo paese. Fu solo dopo la sua morte, e l'avvento al potere di Deng Xiaoping che gli atleti cinesi colmarono lo svantaggio, non solo adottando l'impugnatura occidentale, ma anche riformando la classica impugnatura cinese[8]: adesso i giocatori che usano l'impugnatura a penna sono capacissimi di usare il lato rovescio della racchetta, specialmente per insidiosi colpi di attacco[9] (vedi #Impugnatura).
Ad adesso, con quaranta milioni di giocatori stimati a livello agonistico[10] e addirittura trecento milioni di giocatori amatoriali[11] – di cui un enorme parte cinese – il ping pong è lo sport più giocato al mondo[10].

Materiale



Tavolo da gioco

Il tennis tavolo si può giocare in due giocatori che gareggiano tra loro (singolo), oppure in due squadre di due giocatori ciascuna. Per giocare è necessaria una racchetta per ogni giocatore, una pallina e un tavolo idoneo, nonché una zona di gioco adeguatamente larga (per un incontro regolamentare si deve disporre di un'area di gioco di 12 metri di lunghezza, 6 metri di larghezza e 4 metri di altezza, nel caso si tratti di competizioni internazionali, mentre occorrono metri 10 x 5 x 4 nelle gare nazionali, interregionali e regionali. Sono tollerati m 8,5 x 4,25 in gare regionali.
Al centro dell'area di gioco è posto il tavolo in legno le cui dimensioni sono: lunghezza 274 cm, larghezza 152,5 cm e altezza 76 cm. Il piano del tavolo deve avere uno spessore compreso tra 16 e 24 mm e permettere un rimbalzo standard della pallina di circa 23 cm quando lasciata cadere da un'altezza di 30 cm. Il tavolo è suddiviso in due metà (dette *campo*) da una rete in nylon alta 15,25 cm e lunga 184 cm, la rete e i supporti sporgono su due lati lunghi per 15 cm ognuno.
La pallina da tennis tavolo è vuota e sferica ed è fatta generalmente di celluloide, ma si può giocare con palline di materiali plastici diversi, purché pesino precisamente 2,7 grammi e abbiano un diametro di 40 mm. La pallina può essere indifferentemente bianca o arancione.



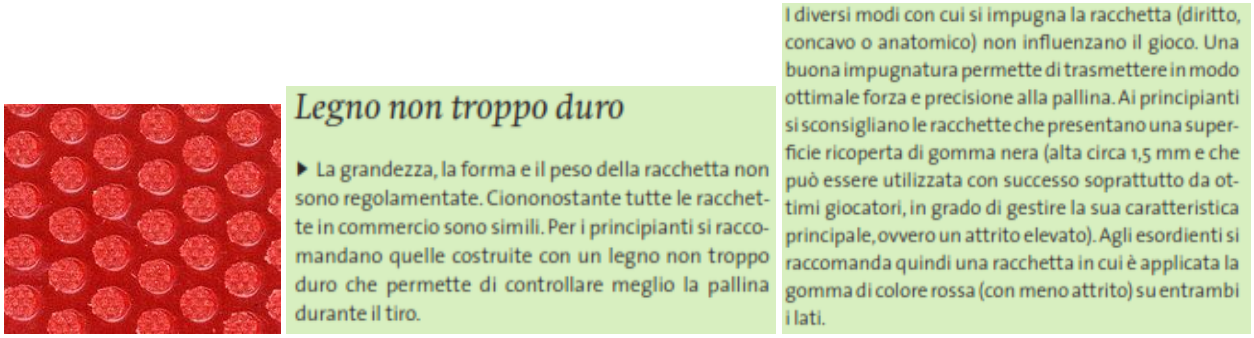
Palline da competizione di marche diverse



Racchetta da ping pong con gomma da incollare

Appunto perché la pallina è molto leggera non è possibile giocare a tennis tavolo in luoghi aperti, inoltre la zona di gioco deve essere transennata da pannelli lungo l'intero perimetro e l'altezza del soffitto non può essere inferiore ai 5 metri. L'illuminazione dell'area deve essere uniforme in tutta l'area di gioco e non può risultare inferiore ai 400 lux. L'intera area di gioco deve essere schermata da fonti di luce esterne.
I giocatori possono utilizzare racchette di qualsiasi dimensione, forma e peso, ma il telaio — o *legno* — fatta eccezione dell'impugnatura, deve essere piatto e rigido. Lo stesso deve essere composto almeno all'85% di legno ma può avere dei rinforzi interni in materiale fibroso come carbonio o fibra di vetro. Le facce della racchetta usate per colpire la pallina devono essere ricoperte. La copertura del telaio può essere costituita da un foglio di gomma uniformemente coperta al suo esterno da puntini sporgenti ("*gomma puntinata semplice*" oppure "*gomma puntinata a legno*")[12], oppure da uno strato di gommapiuma su cui è posto il foglio di gomma che può stavolta avere la puntinatura esterna, oppure rivolta verso la gommapiuma (questa gomma è definita "*sandwich*"). Le due gomme — o *coperture* — della racchetta devono essere una rossa ed una nera e devono possedere il marchio della I.T.T.F (*International Table Tennis Federation*), il che significa che si tratta di gomme approvate dalla federazione medesima.
I telai possono essere usati di qualunque forma e senza marchi, purché rispettino le caratteristiche richieste dal regolamento, cioè potrebbero essere anche fatti "*in casa*" e alcuni artigiani si mettono a disposizione dei pongisti per la realizzazione di racchette personalizzate.

Modifiche al materiale



Puntinatura di una gomma

Nel corso della sua vita, il tennistavolo è progredito di pari passo con l'invenzione di nuove attrezzature che hanno cambiato il gioco. Altre volte, invece, la I.T.T.F. ha decretato cambiamenti altrettanto importanti al materiale da gioco.

- Fino a una ventina di anni fa, si potevano usare gomme di qualsiasi colore e anche di colore uguale. Non di rado, infatti, si vedevano gomme verdi, blu, arancione; i difensori con una gomma puntinata e una liscia, usavano spesso due gomme nere, in modo da ingannare l'avversario senza che questi potesse intuire con quale rivestimento veniva effettuato il colpo. L'obbligo di usare una gomma rossa e una nera è stato imposto appunto per permettere ai giocatori di distinguere la gomma che l'avversario usa per ogni colpo.
- Le palline usate nel tennistavolo dovevano avere, in passato, un diametro di 38 mm, nel 2001, insieme con un'importante modifica del regolamento di gara (vedi #Modifiche al regolamento) la I.T.T.F. ha aumentato le dimensioni della pallina per renderla più visibile e rendere il gioco un po' più lento e più apprezzabile dagli spettatori[13].

Nel corso degli ultimi decenni, sono stati inventati diversi metodi per aumentare chimicamente la qualità e l'efficacia durante il gioco delle gomme da ping pong. La I.T.T.F. ha deciso di vietare espressamente gran parte di questi metodi, in quanto permettevano ai giocatori di modificare e rendere imprevedibile la risposta della pallina sulla gomma.

- Le gomme puntinate, che in origine hanno seppur poco "*grip*", cioè una certa *aderenza*, non possono essere trattate per renderle "*scivolose*", altrimenti si consentirebbe alla gomma di imprimere un effetto alla pallina decisamente imprevedibile. Le gomme così trattate non sono regolamentari e perciò vietate durante una gara. L'industria del settore proprio per soddisfare tutte le esigenze è però riuscita a produrre questi effetti in modo originale, producendo le gomme

puntinate lunghe lisce, denominate "*vetrificate*" perché richiamano la insensibilità del vetro agli effetti e rotazioni impresse alla pallina. Le gomme vetrificate sono state regolari in quanto approvate dalla I.T.T.F. fino al 2008, anno in cui la stessa ha stabilito un coefficiente minimo di presa sulla pallina affinché una gomma possa essere considerata regolare[14].

- Esistevano al contrario degli spray pensati per rendere più appiccicosa la superficie delle gomme lisce, da applicare prima o durante ogni incontro. Pure questo trattamento è stato considerato illegale, dal momento che l'avversario non avrebbe potuto prevedere l'effetto che la gomma sarebbe andata ad imprimere sulla pallina.
- La ***colla fresca*** (in inglese: *speed glue*) era un tipo di collante pensato e utilizzato per essere usato per attaccare la gomma al telaio prima di ogni incontro, o anche prima di ogni seduta di allenamento, al termine del quale la gomma sarebbe stata staccata, per essere re-incollata all'occasione seguente. La particolarità della colla fresca era che, grazie ai suoi solventi, su tutti il tricloruro di etilene[15] e altri composti organici volatili (VOC), penetrava nella gommapiuma e la faceva dilatare, rendendola più morbida. I vantaggi per il giocatore erano un aumento della velocità e del giro impressi dalla gomma, e anche un maggior controllo[15]. La colla fresca è stata proibita anche e soprattutto perché i solventi della stessa erano volatili e cancerogeni. I produttori vendono adesso coperture con il cosiddetto "*effetto colla fresca incorporato*", che a loro dire darebbe alle gomme proprietà durature uguali a quelle di una gomma incollata a fresco.

La gara


Riocentro (Rio de Janeiro) in occasione dei giochi panamericani del 2007

Canonicamente un incontro si disputa in 5 set e vince chi si aggiudica per primo tre set (è questa la consuetudine nei campionati e tornei in Italia, ma per precisione aggiungiamo che il regolamento tecnico di gioco stabilisce che un incontro si disputi con un "*imprecisato numero dispari di set*", quindi, in teoria anche solo uno o tre. Nei tornei internazionali, campionati del mondo, olimpiadi ed in altre competizioni gli incontri si disputano in 7 partite e vince chi se ne aggiudica 4).
Un giocatore vince un set quando raggiunge 11 punti mentre l'avversario ne ha realizzati meno di 10. Se nella partita i giocatori raggiungono entrambi 10 punti vince chi riesce per primo a conquistare 2 punti sull'avversario.
All'inizio di un incontro si effettua un sorteggio e il vincitore ha il diritto di scegliere se servire o ricevere per primo o il lato del tavolo preferito, all'altro giocatore rimane l'altra scelta (Gli arbitri usano un gettone colorato, però sono validi anche altri tipi di sorteggio: tra gli amatori è comune che si faccia uno scambio *per la palla*, chi vince lo scambio ottiene il servizio). Chi inizia a battere effettua 2 servizi consecutivi, poi toccherà all'avversario, la sequenza di due battute si alterna sino alla fine della partita. In caso di parità sul punteggio di 10 punti la sequenza delle battute è limitata ad un solo servizio a testa.
Il gioco ha inizio quando la pallina lascia la mano del giocatore che effettua il servizio, quindi se il battitore non colpisce la pallina dopo averla lanciata è punto dell'avversario.


Wang Hao alza la pallina prima del servizio

Il servizio deve rispettare alcune fondamentali regole: all'inizio del servizio, la pallina dev'essere liberamente posta sul palmo aperto della mano libera ed immobile in modo da essere visibile dall'avversario. Il battitore deve quindi lanciare la pallina solo verso l'alto (verticalmente con un angolo massimo di 30 gradi) e senza imprimere effetto così che si sollevi dal palmo della mano libera di un minimo di 16,5 cm e ricadere senza che abbia toccato nulla prima di essere colpita in fase discendente dal battitore. La pallina deve essere colpita oltre e al di sopra della linea di fondo del tavolo.
Se solo una delle regole del servizio esposte non viene rispettata, l'arbitro dopo un primo ammonimento, ad ogni successivo errore chiamerà il fallo al battitore e conseguente punto per l'avversario.
Il servizio consiste nel colpire la pallina con la racchetta per farla rimbalzare una volta nel proprio campo e, superando la rete, farla ricadere nel campo avversario. Se durante il servizio la palla tocca la rete (supporti compresi) prima che tocchi il campo avversario si commette un fallo, senza penalità, e il servizio deve essere ripetuto.
Una volta che la palla è stata servita, l'altro giocatore deve effettuare un "*rinvio*" (o "*risposta*"). Per compiere un rinvio il giocatore deve colpire, con la racchetta o con la mano (fino al polso) che tiene la racchetta, la pallina dopo che essa ha colpito una volta il proprio campo e prima che colpisca il tavolo una seconda volta. Dopo che il giocatore ha colpito la pallina, questa deve arrivare a colpire il campo avversario senza prima toccare altro se non la rete. I giocatori devono effettuare una risposta a testa finché uno dei giocatori non manca una risposta o non commette fallo.
N.B. Se prima del servizio del battitore l'avversario alza la mano per cause di forza maggiore e non tocca la pallina facendola cadere sul pavimento, il battitore dovrà effettuare un nuovo servizio senza sanzioni per l'avversario.
La pallina è considerata "*in gioco*" quando lascia la mano del giocatore che effettua il servizio. Si ottiene un punto nei seguenti casi:

- l'avversario effettua un servizio sbagliato o manca di effettuarlo dopo che ha messo in gioco la pallina.
- l'avversario manca o sbaglia un rinvio
- l'avversario commette uno dei seguenti falli:
    - la pallina rimbalza due o più volte nel suo campo
    - l'avversario colpisce senza che essa abbia rimbalzato una volta nel proprio campo (colpo al volo)
    - l'avversario colpisce o tocca la pallina con qualcosa di diverso della sua racchetta o dalla mano con cui la tiene
    - l'avversario colpisce la pallina deliberatamente due volte di seguito

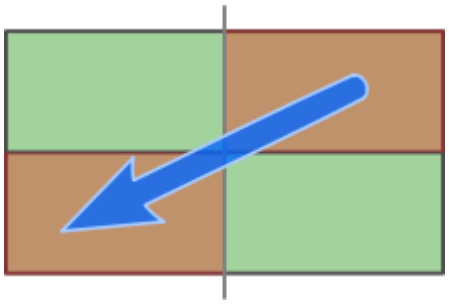
Inoltre un fallo è commesso nei seguenti casi:

- il giocatore o la sua racchetta tocca la rete
- il giocatore tocca il tavolo con la mano libera
- il giocatore sposta il tavolo di gioco.
- il giocatore parla durante lo scambio (questa è una consuetudine ma *non è* riportata nel "*regolamento tecnico di gioco*". Suggeriamo di chiarirlo con l'avversario prima di cominciare l'incontro)

Il "*Let*"

Errore molto comune tra i non giocatori è quello di confondere i termini "*Let*" e "*Net*".
Chi inizia il gioco e serve deve infatti far rimbalzare la palla nel proprio campo da gioco e poi in quello avversario e ha una sola possibilità prima che il punto venga assegnato al suo avversario. Se la pallina tocca il nastro bianco che delimita la superficie della rete e cade nel campo avversario, il servizio deve essere ripetuto, mentre se cade fuori il punto va all'avversario.
In molti lo definiscono erroneamente "*Net*", dall'inglese rete, anche se in realtà la palla tocca il nastro e non la rete stessa. Il termine corretto è invece "*Let*", che deriva dalla frase Inglese "*Let's play again*" cioè "*rigiochiamo*"[16].

Il doppio



schema dei margini imposti alla battuta per le partite di doppio

Le regole del doppio

▸ È obbligatorio battere il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario. I due giocatori devono alternarsi in uno scambio battendo la pallina una volta ciascuno. Quando entrambe le coppie raggiungono i 10 punti, ogni giocatore ha a disposizione un solo servizio. Vince la coppia che ottiene per prima un vantaggio di due punti sugli avversari.

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

- Il campo è diviso in due parti da una linea lungo il lato lungo del tavolo. La suddivisione è utile solo in occasione del servizio di battuta.
- È obbligatorio battere il servizio dalla parte destra del proprio campo inviando la pallina nella parte destra del campo avversario.
- I giocatori di una coppia devono alternarsi in uno scambio ribattendo la pallina una volta per uno.

In un incontro di doppio assumono un diverso rilievo alcune considerazioni generali sulla forza dei singoli giocatori. Infatti non sempre due giocatori con miglior classifica individuale vincono contro una coppia che, sulla carta, è considerata complessivamente più debole. È infatti importante in questa specialità che i due della coppia si integrino vicendevolmente, che i due siano allenati e affiatati. Nel doppio risulta essenziale il movimento sincronizzato dei giocatori ed essere sempre nella posizione migliore per colpire senza ostacolarsi a vicenda.
La composizione ideale del doppio è considerata quella formata da un giocatore mancino e da un destro, in quanto in questo modo è necessario un minor movimento per raggiungere la posizione ideale per colpire la pallina.

Gara a squadre

Alle olimpiadi la gara *a squadre* ha sostituito il doppio da Pechino 2008. Le squadre sono composte comunque da due giocatori e l'incontro tra due squadre inizia con due singoli seguiti da un doppio; nel caso nessuna delle due squadre abbia ottenuto tre vittorie, vengono disputati i due singoli che non erano stati giocati in precedenza. Vince la squadra che riesce a ottenere tre vittorie[17].

Modifiche al regolamento

Fino al 2001 il set di singolo o doppio veniva disputato sulla lunghezza di 21 punti, con 5 servizi consecutivi per ogni giocatore; in caso di raggiunta parità a 20 punti i giocatori si alternavano con un solo servizio sino a quando si ottenevano due punti sull'avversario. L'I.T.T.F. ha deciso questa importante modifica alle regole per rendere il gioco ancora più spettacolare[18]. Nel gioco amatoriale spesso i vecchi punteggi sono ancora quelli più utilizzati.
Era anche permesso nascondere la pallina, il servizio con il braccio libero, ma ciò fu proibito perché giudicato disonesto nei confronti dell'avversario e perché rendeva troppo facile ottenere il punto con la sola battuta.
Per altri dettagli sul regolamento si rimanda al regolamento edito dalla F.I.Te.T.[19].

Tecnica di gioco



Impugnatura di gioco *all'occidentale*



Impugnatura di gioco *a penna cinese*

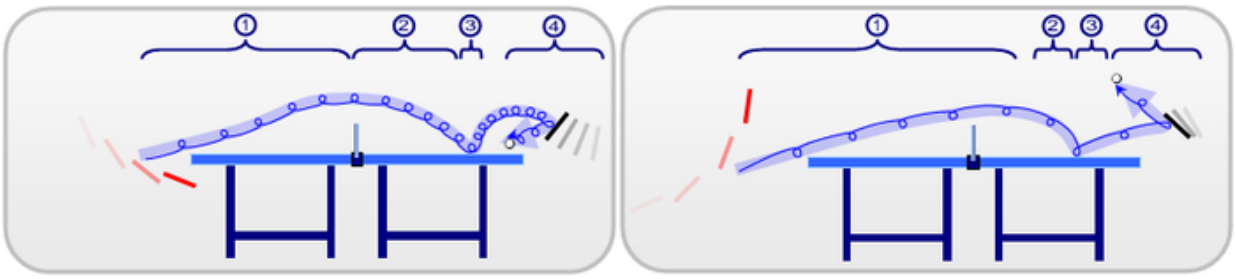
Impugnatura

Esistono due differenti modi di impugnare la racchetta e quindi due diversi stili[9]:

- Lo *stile occidentale* consiste nel tenere il manico della racchetta con 3 dita, l'indice sulla gomma di un lato della racchetta, il pollice sulla gomma dell'altro lato della racchetta. Questa impugnatura consente di colpire la pallina sia col dritto che col rovescio.
- Lo *stile cinesino*, o *a penna* consiste invece nel tenere il manico della racchetta nell'incavo della mano tra pollice e indice, viene chiamato così perché ricorda il modo di stringere una penna durante la scrittura. In questo caso vi sono due varianti che appartengono a due diverse scuole:
  - L'*impugnatura a penna cinese* prevede che le dita medio, anulare e mignolo siano raccolte. Permette un enorme vantaggio nell'esecuzione del servizio grazie alla libertà del polso e nei colpi di dritto – *topspin* in particolare. Al contrario rende molto difficile il rovescio.
  - L'*impugnatura a penna giapponese* somiglia a quella cinese, ma le dita dietro alla racchetta non sono contratte, bensì distese su di essa e questo limita il movimento del polso e permette di utilizzare una sola faccia della racchetta, sia per i colpi di dritto sia per il rovescio, che è assolutamente inefficace. Costringe quindi i giocatori a continui movimenti per poter utilizzare sempre il dritto. Inoltre le racchette giapponesi sono tradizionalmente più grandi, di forma squadrata e col manico più lungo di quelle cinesi.

L'impugnatura europea è, al momento, la più diffusa tra i professionisti, perché permette l'utilizzo di entrambe le facce della racchetta e consente di eseguire colpi sia di dritto che di rovescio, mantenendo una posizione centrale rispetto al tavolo e senza dover fare eccessivi spostamenti. Per queste ragioni negli anni novanta i giocatori orientali e in particolare la scuola cinese si sono avvicinati all'utilizzo dell'impugnatura all'europea e del lato rovescio della racchetta con l'impugnatura a penna cinese, specialmente per i colpi di attacco[9].

Rotazione



Effetti del giro inferiore mostrati in quattro fasi

Effetti del giro superiore mostrati in quattro fasi

Nel gioco del tennistavolo è di fondamentale importanza saper imprimere *giro* alla pallina, e saper rispondere ottimamente a una palla girata. Questo perché, sebbene le racchette possano essere molto diverse tra loro, sono tutte molto sensibili al giro della pallina, che può arrivare ad avere rotazioni considerevolissime durante uno scambio. Esistono diversi tipi di rotazioni (o di *effetto* o ancora di *spin*) che vengono distinti in base alla sua direzione rispetto all'asse del tavolo. I suoi effetti sono diversi e possono

essere notati debolmente quando la pallina è in aria, meglio quando essa tocca il tavolo, quindi in misura varia quando tocca la racchetta di un giocatore — in base al tipo di gomma che questi utilizza.
I tipi di giro "semplici" usati nel tennistavolo sono i seguenti:

- **Inferiore**, o *taglio* o *backspin*: si ottiene colpendo la pallina strusciandola dal basso, in modo da darle una rotazione contraria al moto, cioè antioraria per chi vedesse il colpo dalla destra. La pallina con giro inferiore tende ad abbassarsi lentamente mentre è in aria, e a lievitare leggermente. Quando la pallina tocca il tavolo rallenta bruscamente e rimbalza verso l'alto. Quando poi tocca la racchetta del giocatore ricevente si muove verso il basso, quindi andrà sulla rete se il giocatore non ha opportunamente *aperto* la racchetta, ovvero inclinato verso l'alto.
  Il backspin è preferito dai giocatori "*di difesa*", ma il *palleggio*, ovvero il colpo tagliato sul tavolo, è una delle basi della pratica del tennistavolo e deve essere padroneggiato da tutti i tipi di giocatori.
- **Superiore**, o *topspin*: è il giro inverso all'inferiore, quindi si ottiene colpendo la pallina dall'alto, così che ottenga una rotazione oraria se vista dalla destra rispetto alla direzione del movimento. La pallina "*toppata*" si abbassa velocemente, quindi accelera al contatto con il tavolo, con un rimbalzo schiacciato. Quando tocca la racchetta del ricevente tende a rimbalzare verso l'alto. Il colpo di risposta al topspin è il *blocco*, che si effettua *chiudendo* la racchetta, inclinandola, cioè, verso il tavolo.

Il topspin — abbreviato *top* — è il colpo che imprime alla pallina il giro omonimo. È un colpo di attacco, in quanto accelera lo scambio ed è difficile da ricevere. Il blocco, infatti, è un colpo passivo, che permette all'avversario di piazzare colpi sempre migliori; d'altronde non c'è un altro modo facile per rispondere a un topspin.

- **Laterale**, o *sidespin*: è un giro utilizzato soprattutto in battuta. La pallina ha una rotazione sullo stesso piano del tavolo, che cioè è perfettamente visibile guardandola dall'alto. Viene chiamato giro laterale *destro* se così visto è antiorario, o giro laterale *sinistro* se guardato dall'alto è orario. Quando è stato impresso alla pallina questa tende a cambiare il proprio moto verso destra o verso sinistra, rispettivamente nel caso che la pallina sia stata strusciata da sinistra o da destra. A meno che una pallina "*laterale*" non abbia anche un altro tipo di spin — ad esempio superiore o inferiore, com'è nella maggioranza dei casi — toccando il tavolo avrà un rimbalzo normale, ma sulla racchetta del giocatore ricevente scarterà bruscamente verso destra o sinistra a seconda della rotazione.
- **Corkspin**, o *cavatappi* o giro *a vite*: è il tipo di spin in assoluto meno utilizzato, solo in alcune battute. La pallina assume una rotazione intorno all'asse del moto, ovvero che è perfettamente visibile osservata dal punto in cui la pallina è colpita. La pallina con giro a vite non ha evidenti variazioni di movimento mentre è in aria, invece si sposta velocemente verso sinistra o verso destra — a seconda di come era stato dato il giro — nel momento in cui tocca il tavolo. Considerando che la direzione del moto della pallina battuta con corkspin cambia notevolmente dopo che ha toccato il tavolo due volte, arriva al giocatore ricevente con giro di fatto superiore.

In sintesi il giro può essere impresso alla pallina su tre assi, e in due sensi per ogni asse. Durante uno scambio la pallina ha sempre o quasi una rotazione che è composizione di uno o più dei tipi di giro qui elencati. Ad ogni modo, eccezion fatta per la battuta, raramente in una partita di tennis tavolo si ricorre al giro laterale e men che meno al corkspin.
Un giocatore può anche, con l'intenzione di far sbagliare la risposta all'avversario, variare in intensità lo stesso spin, fingendo invece che sia sempre uguale. Nel tennistavolo, dove l'effetto che ciascun colpo trasmette alla pallina è di primaria importanza, anche una "*palla liscia*" cioè senza giro, deve essere servita con la stessa coscienza che porta a servire una pallina con questo o quell'effetto. Addirittura c'è chi sostiene che il "*no-spin*" sia un giro alla stregua di tutti gli altri[20].

Colpi



Paul Hâldan esegue un palleggio sul tavolo (1986)



Top spin di Werner Schlager (Pechino 2008)

I colpi sono, insieme agli spostamenti del giocatore, uno dei due elementi fondamentali del tennistavolo e, sono stati classificati da molti studi sulla tecnica del gioco. Possono essere divisi come segue[21]:

- **Servizio**, o **battuta**: è il colpo che mette in gioco la pallina e sicuramente uno dei fondamentali più importanti del tennistavolo. Fino al secolo scorso, l'aspetto più probabilmente importante del servizio era l'abilità del giocatore che serviva di nascondere il colpo agli occhi dell'avversario, in modo tale da impedirgli di intuire che giro avesse la pallina durante lo scambio. L'ITTF ha però proibito questa pratica perché gli scambi si interrompevano troppo spesso ancora prima di iniziare, sbagliando il ricevente la risposta alla battuta, e il gioco risultava noioso. Adesso è quindi più difficile ottenere il punto su battuta, ma questa resta un colpo di fondamentale importanza tattica, in quanto su essa si basa l'intero scambio che ne segue[22].
- **Scambio**, o *drive*: è il colpo che punta a lanciare la pallina nel campo avversario senza imprimergli effetto, o al limite conferendogli un leggero effetto superiore. È il primo fondamentale tecnico che viene insegnato ai nuovi giocatori, che devono imparare a padroneggiarlo bene prima di poter progredire. È infatti una base necessaria per apprendere altri colpi più complessi, come il top spin[23].
- **Palleggio**, o *push*: È il colpo che imprime alla palla un giro inferiore. Come il nome suggerisce, si tratta di un importante fondamentale ed è uno dei primi colpi che vengono insegnati ai nuovi giocatori. È un colpo di difesa e serve a controllare la pallina, ma può essere utile a preparare un colpo d'attacco, come il topspin[24].
  - Viene invece chiamato **Difesa tagliata** il colpo tagliato effettuato da lontano dal tavolo, diverso dal normale palleggio sia per la tecnica che per l'utilizzo tattico. È efficace infatti anche per rispondere al topspin, ma non può prescindere da un gioco di difesa piuttosto passivo e contrario all'attacco sul tavolo, che invece ha storicamente avuto il sopravvento negli ultimi anni, avvantaggiato da nuovi materiali che hanno molto accelerato il gioco[25].
- Topspin, abbreviato top: è considerato il colpo più importante del ping pong, perché è l'unico colpo che può essere usato per attaccare tutte le palline, vicino o lontano dal tavolo, tagliate, lisce o superiori. È stato inventato negli anni '50 in Giappone grazie all'invenzione di nuovi rivestimenti per la racchetta in gommapiuma ed ha segnato una svolta nell'evoluzione del tennistavolo. Il top spin di rovescio, in particolare, è storicamente molto posteriore a quello di diritto ed è stato per un certo periodo esclusiva dei giocatori occidentali, mentre quelli orientali cercavano esclusivamente l'attacco di diritto[26].
- Blocco, o block: è un colpo di risposta al topspin e si esegue come uno scambio, colpendo la pallina appena dopo che è rimbalzata, senza modificarne il giro. Il blocco può essere attivo (o spinto) se respinge la pallina nel campo avversario aggiungendogli velocità, oppure passivo se si limita a sfruttare la sola energia del top per respingere la pallina, smorzandone la velocità. A livello internazionale però, il blocco è considerato comunque un colpo troppo passivo e al suo posto è usato sempre il contro-top[27].
- Topspin contro topspin abbreviato contro-top: Si tratta del topspin eseguito in risposta a un top avversario. È necessario per un attaccante riuscire a padroneggiare questo colpo, tra i più difficili in assoluto, per poter ribaltare il gioco nel caso il suo avversario riesca a portarsi in attacco prima di lui[28].

- **Flip**, o **flik**: è il colpo che si utilizza per attaccare una palla bassa e corta. Si tratta in pratica di un top sul tavolo.
- **Schiacciata**, o *smash*: è il colpo che punta tutto sulla velocità ed è fattibile soprattutto sulle palle alte. Il metodo corretto di eseguirlo è colpire la palla come in uno scambio di diritto – e mai di rovescio – con la racchetta all'altezza della spalla[29].
- **Difesa alta** o *lob*: è il colpo che, effettuato lontano dal tavolo, serve a rispondere a una serie di schiacciate o a un top particolarmente efficace. Si colpisce la palla quando è rallentata e ormai è bassa e la si spinge più in alto e più lunga possibile, in modo da rendere meno efficace l'attacco avversario e da poter contrattaccare al colpo seguente[30].

Postura e spostamenti



Timo Boll in posizione di partenza mentre Christian Suss serve in una partita di doppio del 2005

Nel tennistavolo ogni colpo richiede che il giocatore che lo esegue sia in una certa posizione rispetto alla pallina; migliore è la sua posizione, maggiori sono le possibilità che il colpo riesca bene. In generale, mentre l'avversario sta colpendo la pallina, la sua postura deve essere quindi sempre rivolta a raggiungere efficacemente e in brevissimo tempo la posizione necessaria a fare qualsiasi colpo diventi necessario.
In particolare è stata a lungo studiata la posizione di partenza del giocatore che riceve il servizio e che dovrebbe ricercare anche durante uno scambio, tra un colpo e il seguente. In questa posizione il giocatore è leggermente piegato in avanti col busto sulle gambe divaricate e anch'esse piegate. Il piede sinistro è pochi centimetri avanti a quello destro e la racchetta è puntata verticale verso l'avversario[31]. Durante tutto lo scambio, per ottenere un gioco migliore e potersi spostare più velocemente il pongista deve mantenere le gambe piegate e il busto sempre leggermente in avanti mantenendo l'equilibrio sugli avampiedi[32].

Stili di gioco

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

- Attacco
- AllRound (completo)
- Difesa

Ogni giocatore, a seconda del proprio stile di gioco, utilizza la racchetta e due gomme che ritiene migliori. Le gomme, inoltre, si consumano, perdendo aderenza, e devono essere cambiate periodicamente affinché abbiano sempre un'efficienza massima, o perlomeno buona. Un giocatore di massimo livello applica nuove gomme alla propria racchetta prima di ogni incontro, e ogni settimana di allenamento, un giocatore non professionista usa le stesse gomme per mesi[33]. Dopo 40 ore di gioco, la gomma ha comunque perso una certa parte del suo potenziale, anche se si può ancora usare.
I giocatori di "*attacco*" usano perlopiù racchette rigide con telai rinforzati con fibra di carbonio, kevlar, titanio, oppure fibra di vetro. Preferiscono in genere legni leggeri e più piccoli di quelli scelti dai giocatori di difesa. La rigidità della racchetta aumenta il *centro palla*, la zona della racchetta, cioè, nella quale la pallina rimbalza con la massima regolarità, il peso e le dimensioni ridotte ne aumentano la maneggevolezza.
Le gomme che usano sono lisce sia per il dritto che per il rovescio. Lo spessore della gomma può variare da 1,5 a 2,1 mm circa; più la gommapiuma è spessa più la gomma liscia è adatta al gioco d'attacco. Queste gomme hanno la proprietà di imprimere forti rotazioni alla pallina. La puntinatura interna è molto fitta, in modo che la pallina rimbalzi sulla racchetta senza perdere velocità.
Molto popolari tra i giocatori di attacco cinesi sono gomme dalla superficie appiccicosa che permette loro di imprimere spin elevatissimi anche grazie a movimenti della racchetta molto ampi, favoriti dall'impugnatura

a penna. Gli attaccanti europei prediligono le gomme morbide a quelle dure e appiccicose perlopiù usate dai cinesi, questo fondamentalmente per tre motivi:

1. le gomme appiccicose risentono maggiormente degli effetti impressi alla pallina dagli avversari;
2. le gomme appiccicose solitamente sono più dure e pesanti di quelle morbide e quindi meno maneggevoli;
3. le gomme morbide permettono alla pallina di "*affondare*" nella gomma adducendo un sensibile incremento dello *spin* e dell'effetto catapulta, aumentano velocità della pallina e del "*feeling*".

Esiste una variante del gioco di attacco che prevede l'utilizzo di racchette rigide e gomme puntinate corte da scambio con gommapiuma. È uno stile che punta a sulla velocità per segnare il punto e fa solo leggero uso del giro. le gomme puntinate permettono attacchi rapidi, violenti e blocchi insidiosi del topspin avversario.
Gli "*allround*" sono giocatori che alternano difesa e blocco al tavolo con attacchi improvvisi. Usano telai medio–rigidi e gomme lisce abbastanza lente, che garantiscono un buon controllo e anche un'efficace trasmissione del giro, altrimenti preferiscono avere una gomma sandwich puntinata sul rovescio. Questo tipo di racchetta si adatta al meglio a un gioco molto vario e permette una buona dose di aggressività senza rinunciare al controllo.
Nel gioco di difesa si individuano diversi stili:
I "*bloccatori al tavolo*" bloccano passivamente o attivamente il topspin avversario rimanendo vicini al tavolo di gioco, aspettando il momento favorevole per un attacco, spesso con puntinata (corta, mediolunga o lunga con gommapiuma sul rovescio); appartengono questi ad una categoria di giocatori noti negli anni ottanta[34] ora sempre meno numerosi a causa della violenza dei colpi impressi da racchette con incollatura a colla fresca, che rende estremamente difficile il blocco del *topspin* al tavolo. L'ultimo importante giocatore di questo tipo è stato l'inglese Carl Prean.
I "*giocatori con l'antispin*" prediligono una gomma che annulla l'effetto impresso alla pallina dall'avversario. Anche questo genere di giocatori è praticamente scomparso a causa degli evidenti limiti di un gioco troppo passivo e l'uso di gomme che non consentono variazioni d'effetto, né attacchi veloci ed efficaci.
La gomma puntinata, in particolare quella con la superficie vetrificata, consente l'effetto "*a specchio*". Il nome deriva dal fatto che consente di ritornare indietro all'avversario lo stesso da egli impresso alla pallina, spesso addirittura aumentato. Inoltre, tale gomma, quando usata con sollecitudine imprime una traiettoria a zigzag che porta l'avversario all'insicurezza nella posizione migliore per colpire la pallina in arrivo.
Fondamento di tale modo di giocare è portare un violento attacco col diritto e, invertendo la superficie della racchetta, ricorrere al topspin di rovescio. Infatti un gioco puramente passivo, sia lontano che vicino al tavolo, sarebbe attualmente, secondo alcuni teorici, improponibile. L'incremento nella velocità di gioco verificatosi negli ultimi anni ha infatti impedito a molti difensori di continuare a giocare semplicemente rimettendo la palla in campo; sono così oggi praticamente spariti giocatori cosiddetti "*difensore classico*", evoluti al modello "*difensore moderno*". Essi rimettono in gioco la pallina, imprimendo o togliendo effetto, rimanendo posizionati lontano dal tavolo, e facendo loro stessi e sempre più spesso ricorso ad azioni di attacco. Un esempio di difensore classico è il giapponese Matsushita, mentre difensore moderno è il coreano ed ex vicecampione del mondo Joo Se-Hyuk.

Il tennis tavolo in Italia

In Italia il Tennis tavolo si costituì come disciplina sportiva e apparato organizzativo nel 1960 quando si svolse la prima Assemblea Generale. In seguito, nel 1979, il CONI riconobbe formalmente la Federazione Italiana tennis tavolo (F.I.Te.T.) al pari di federazioni sportive più popolari.
Il tennis tavolo in Italia pur essendo conosciutissimo paradossalmente si trova in un posto di rincalzo nella classifica mondiale di popolarità, ci sono (ottimisticamente parlando), circa 10.000 iscritti alla Federazione tra maschi e femmine di cui 6637[35] nella classifica maschile e 557[36] in quella femminile al 1 luglio 2013 che lo praticano regolarmente. Le ragioni della mancanza di sviluppo del Tennis Tavolo in Italia è da ricercarsi in motivi culturali ormai radicati; infatti la maggior parte degli italiani considera erroneamente il tennis tavolo come un gioco o passatempo da circolo e non come uno sport vero e proprio.

Uno sport praticabile a qualsiasi età

La differenza fra la pratica amatoriale e quella agonistica è notevole, ma nella medicina sportiva il Tennis tavolo è considerato uno sport praticabile a qualsiasi età.
Grazie ad una attività aerobica, priva di *stress da contatto* (al contrario di altri sport come ad esempio il calcio) e senza gravare eccessivamente sulle articolazioni e la colonna vertebrale (come ad esempio nell'atletica), mantiene fluido il movimento del tronco e degli arti. Aiuta la circolazione (sforzo aerobico del cuore) e permette di mantenere riflessi veloci e buona coordinazione di movimento. [*senza fonte*]
Nel 2006 all'AWD Dom di Brema, in Germania, si è disputato il campionato del mondo di tennis tavolo per veterani e tra i molti incontri i cultori di questo sport hanno potuto apprezzare due veterani e anziani giocatori: il giapponese Yukie Uchida, di anni 94, e l'australiana Dorothy De Low, che di anni ne aveva 95. Quest'ultima ha raggiunto, sempre giocando, la bella età di 103 anni. È mancata nel gennaio 2014.

Alternative di gioco

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

Note

1. ^ Cfr. lo Statuto federale 2012 sul sito della F.I.TE.T.
2. ^ Cfr. il lemma *tennistavolo* sul dizionario Garzanti.
3. ^ Cfr. il lemma *tennistavolo* sul dizionario Hoepli.
4. ^ [a] [b] *Tennistavolo* su *Treccani.it – Vocabolario Treccani on line*, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, 15 marzo 2011.
5. ^ [a] [b] [c] [d] [e] [f] Goldblatt, Acton, p. 222
6. ^ L'idea della tela gommata fu di E.C. Good
7. ^ Marco Zappa, *Giappone-Rio 2016: la prima querra del ping pong*, 21 maggio 2013. URL consultato il 19 giugno 2013.
8. ^ Goldblatt, Acton, p. 223
9. ^ [a] [b] [c] Malagoli, pp. 18-20
10. ^ [a] [b] (**EN**) *Get Involved: TABLE TENNIS*, BBC, 11 luglio 2012. URL consultato il 20 giugno 2013.
11. ^ (**EN**) *Best Table Tennis Players*, allabouttabletennis.com. URL consultato il 20 giugno 2013.
12. ^ Alcune gomme, invece, sono usate con la puntinatura rivolta verso la racchetta, incollata direttamente su legno. Si tratta di una soluzione estremamente rara.
13. ^ Goldblatt, Acton, p. 225
14. ^ La lista delle gomme omologate dell'ITTF è presente sul suo sito e aggiornata periodicamente e la si può consultare liberamente: ITTF, *Racket Coverings*. URL consultato il 4 febbraio 2013.
15. ^ [a] [b] *tennis tavolo*. URL consultato il 1 novembre 2012.
16. ^ Gianna Clerici, *Tennis più veloce senza "net"*, Repubblica.it. URL consultato il 18 giugno 2013.
17. ^ Goldblatt, Acton
18. ^ Goldblatt, Acton, p. 224
19. ^ *Regolamento tecnico di gioco*, FITeT. URL consultato il 18 giugno 2013.
20. ^ *tutto quello che avreste voluto sapere sullo spin ma non avete mai osato chiedere*. URL consultato il 31 ottobre 2012.
21. ^ Malagoli, pp. 24-25
22. ^ Malagoli, pp. 25-26
23. ^ Malagoli, pp. 27-29
24. ^ Malagoli, pp. 29-30
25. ^ Malagoli, p. 31
26. ^ Malagoli, pp. 32-34
27. ^ Malagoli, pp. 34-35
28. ^ Malagoli, p. 36
29. ^ Malagoli, p. 38
30. ^ Malagoli, p. 39
31. ^ Malagoli, pp. 22-24
32. ^ Malagoli, pp. 40-43
33. ^ Tanti giocatori usano gomme logore per l'allenamento e tengono le più nuove per la gara. È necessario comunque fare attenzione che non ci sia troppa differenza tra le due gomme, questo perché significherebbe allenare un gesto tecnico quasi "a vuoto", che non verrebbe poi usato in gara. La nuova gomma richiede infatti un movimento diverso, spesso minore, la differenza tra gesto abitudinario e gesto utilile può essere decisiva in partita. Questo anche unito alla differenza di "feeling" dato dal contatto con una gomma "usurata" e da quello con una gomma nuova.
34. ^ Per es. il tedesco Lieck, l'inglese Douglas, il ceco Orlowski
35. ^ Sito FiTet, *Classifica individuale maschile*, Fitet. URL consultato il 1 luglio 2013.
36. ^ Sito FiTet, *Classifica individuale femminile*, Fitet. URL consultato il 1 luglio 2013.

Bibliografia

- *tennis tavolo - Il manuale tecnico del Ping Pong* (Aldo Izzo) Ed. mediterranee - Roma
- *Tennistavolo-Fondamenti tecnici" (di Umberto Billi)Scuola dello Sport CONI 1984*
- *La tecnica del tennistavolo" (di Roberto Migliarini) Centro Studi e documentaz. FiTet 1992*
- David Goldblatt, Johnny Acton, *Tennis da Tavolo* in *Olimpiadi*, Isbn Edizioni, 2012, ISBN 88-7638-383-2. URL consultato il 18 giugno 2013.
- Ivan Malagoli Lanzoni, *Differenze nella prestazione tecnico-tattica tra diverse categorie di atleti nel tennistavolo di alto livello*, 2012. URL consultato il 12 giugno 2013.

GLOSSARIO TENNIS TAVOLO

(N.B.: Le parole evidenziate in giallo potranno essere oggetto dei compiti in classe)

- **ACE** - come nel tennis, punto su servizio senza che l'avversario tocchi la palla
- **ALLROUNDT** - Termine che indica il giocatore che adotta una tipologia di gioco intermedia fra quella dell'attaccante e quella del difensore, prediligendo il block e lo scambio e adattandosi a tutti i tipi di gioco a seconda delle circostanze
- **ANTITOP** - Tipo di gomma da applicare sulla racchetta per contrastare il Topspin. Assorbe l'effetto grazie alla sua superficie poco aderente alla pallina e rende più facile il controllo sul colpo d'attacco avversario
- **APERTURA** (**Flip**) - Termine che indica il colpo, soprattutto di diritto, con cui prende l'iniziativa chi decide di attaccare per primo dopo il servizio dell'avversario o dopo una serie di palleggi
- **ATTACCANTE** - È detto tale il giocatore che fa del topspin e della schiacciata i suoi colpi preferiti. Cerca di conquistare il punto attaccando per primo l'avversario con potenti colpi veloci
- **BACKSPIN** - Tipo di effetto che si imprime alla pallina colpendola tangenzialmente alla sua parte inferiore. Detto perciò *effetto inferiore* o, in gergo, *tagliato*, perché viene impresso colpendo la pallina come se si dovesse tagliarne via la parte inferiore. Se si colpisce la pallina quando ha questo effetto, essa tende ad abbassarsi. Questo colpo può anche essere portato all'esasperazione quando il difensore, si posiziona lontano dal tavolo e lo gioca in continuazione per controbattere i colpi di topspin dell'attaccante
- **BLOCK** - Termine inglese che indica il colpo di risposta all'attacco avversario di topspin, soprattutto di rovescio, usando la racchetta quasi verticale come fosse un muretto. Si deve colpire la pallina subito dopo il rimbalzo sul tavolo o quando sta risalendo. Il block può essere *passivo*, quando si contrappone soltanto la racchetta al colpo avversario, o *spinto*, quando si dà forza al colpo con un movimento in avanti
- **BLOCKER** - bloccatore, distinto in "*aggressive*" (attaccante che usa il block come colpo preliminare) o "*defensive*" (murettaro al tavolo)
- **CINA** - La nazione con più praticanti e più conosciuta per le sue tradizioni pongistiche. Ai vertici mondiali per parecchi anni, ma adesso affiancata od addirittura superata da alcune nazioni europee
- **COLLA FRESCA** - Ci sono parecchie colle per applicare la gomma al telaio della racchetta. Negli ultimi 10 anni, si è sviluppata la tecnica di incollare la gomma prima di ogni partita con una colla speciale: essa contiene particolari sostanze chimiche che, penetrando nella gommapiuma, rendono la gomma più elastica e la trasformano in una specie di fionda. Così aumentano la velocità e l'effetto del topspin a discapito di un po' di controllo
- **COLORE DELLE GOMME (regola del Two Color Rule)** - Fino al 1985, le gomme di una racchetta avevano lo stesso colore. Ciò permetteva ad alcuni giocatori di avere due gomme con caratteristiche diverse (attacco e difesa, lisce e puntinate o antitop), ma di colore identico, in modo tale da ingannare l'avversario girando la racchetta nel corso del gioco per non far sapere con

quale tipo di gomma fosse stato effettuato il colpo e quindi con quale tipo di effetto la pallina sarebbe giunta all'avversario. Adesso, è obbligatorio che una gomma sia rossa e una nera, in modo che un giocatore sappia sempre con che tipo di gomma sia stato effettuato il colpo

- **COLORE DELLE MAGLIETTE** - Fino a quando si è giocato con tavoli verdi e palline bianche, era vietato usare magliette bianche o che contenessero anche minime parti con il colore bianco. Questo per evitare che la pallina si confondesse e *scomparisse*, sia pure per un attimo, dalla vista dell'avversario. Adesso si utilizzano anche tavoli blu o viola e palline gialle o arancioni

- **CONCENTRAZIONE** - È assolutamente indispensabile per poter emergere nel tennistavolo. Essa consiste nella capacità di rivolgere l'attenzione verso un solo oggetto o un numero ristretto di oggetti, escludendo le distrazioni. Nel tennistavolo è necessario focalizzare la concentrazione sulla pallina e sull'avversario

- **CONTRATTACCO** - Azione di gioco che si basa sulla controschiacciata e sul controtopspin, ma anche sull'attacco improvviso del difensore dopo il colpo di *stop* dell'attaccante

- **CONTROBALZO (Push)** –- Colpo consistente nel colpire la pallina immediatamente dopo il rimbalzo sul tavolo, tenendo la racchetta aperta, quasi ad eseguire un backspin, ma spingendo con decisione la pallina nel campo avversario. Usato dai difensori con puntinata lunga per disorientare l'avversario

- **CONTROLLO** - Con tale termine si indica la capacità di una gomma di contrastare i colpi veloci (smash o topspin). Maggiore è il controllo più sarà facile rimandare la pallina nel campo avversario senza sbagliare

- **CONTROSCHIACCIATA** - Colpo di contrattacco, quasi sempre di diritto, sulla schiacciata dell'avversario, da effettuare sia sul tavolo (più difficile) che lontano dal tavolo (più comune). È il colpo sul quale si registra la maggiore velocità della pallina

- **CONTROTOPSPIN (Reloop)** - Un topspin in risposta ad un altro topspin. È un colpo molto difficile, soprattutto perché bisogna individuare con esattezza il tempo dell'esecuzione. È possibile effettuarlo alla fine della traiettoria della palla o immediatamente dopo il suo rimbalzo sul tavolo. Si è sviluppato sempre di più negli ultimi anni e si considera uno dei colpi più spettacolari del tennistavolo

- **COPPE** - Oltre ai campionati mondiali e continentali, le manifestazioni più importanti sono le seguenti: Coppa del Mondo di singolo ed a squadre, Coppa Europa e Coppa Asia per nazioni, Giochi Asiatici, Coppa Campioni d'Europa e Coppa Ettu europea, Top 12 europeo, Top 8 asiatico

- **COSTANTINI** - Massimo Costantini, nato il 28 marzo 1958 a Senigallia, il più grande giocatore italiano di tutti i tempi, ha il record assoluto (fra tutti gli sport) di presenze in maglia azzurra: 452. Inoltre, ha anche 50 presenze nella nazionale giovanile. Altro record assoluto è i l numero di anni in nazionale: 22, davanti a Piola (calcio), Pietrangeli (tennis) e Meneghin (basket). Ha il record di titoli italiani di tennistavolo nel singolo: 8

- **DEUCE** - situazione di 10 pari, si passa a servire una volta per uno

- **DIFENSORE** - Giocatore che adotta un tipo di gioco basato su palleggi al tavolo e forti backspin lontano dal tavolo in risposta agli attacchi in topspin degli avversari, con azioni spettacolari e prolungate. L'evoluzione del gioco e dei materiali, comunque, porta alla scomparsa di questo tipo di giocatore, che si trasforma nel cosiddetto *difensore moderno*

- **DIFENSORE MODERNO** - È il risultato dell'evoluzione del tennistavolo in ambito difensivo. Alterna i colpi classici del gioco di difesa con fulminei e improvvisi attacchi in controtopspin lontano dal tavolo o in topspin vicino al tavolo

- **DIFESA ALTA (Lob)** - È il gioco di recupero praticato da chi ribatte, lontano dal tavolo, i topspin o le schiacciate avversarie imprimendo alla pallina un effetto superiore misto a sidespin (effetto laterale) per indurre chi attacca in errore grazie al cambio di traiettoria che la pallina subisce dopo aver rimbalzato sul tavolo

- **DIRITTO** - (**Forehand**). Colpo base effettuato tenendo il piede sinistro avanti e portando il peso dalla gamba destra, che sta indietro, a quella sinistra, mentre il braccio e l'avambraccio, flessi a circa 120 gradi, compiono una rotazione in avanti assieme al busto, avendo come perni la spalla e il gomito. Tale movimento base si usa per effettuare diversi colpi. Definito anche come la metà campo a destra dei giocatori destri o viceversa, definisce anche il lato della racchetta usato per colpire da questa parte

- **EFFETTO** - Rotazione della pallina. Nel tennistavolo ha un'importanza fondamentale. Tre i tipi principali: inferiore (*backspin*), superiore (*topspin*) e laterale (*sidespin*). Nell'esecuzione del servizio, ma anche durante il gioco, gli effetti possono essere combinati (inferiore-laterale e superiore-laterale) per ottenere una maggiore pericolosità

- **ESCE E NON ESCE** - Particolare tipo di servizio molto efficace ed usato anche dai grandi campioni. Viene eseguito un *esce e non esce* quando la pallina, dopo aver rimbalzato nel campo del battitore ed in quello del ricevitore, effettua, se non viene ostruita nella sua corsa, il secondo rimbalzo sulla linea bianca di fondo del campo del ricevitore. In questo modo chi risponde viene indotto a pensare che vi è la possibilità di effettuare un topspin di apertura, mentre invece la pallina, rimanendo in campo, non può essere colpita in topspin. In questa maniera chi riceve può essere indotto a non colpire correttamente la pallina, cedendo subito il punto all'avversario o rispondendo al servizio con una palla facile da attaccare

- **FAULT** - servizio errato od irregolare

- **FITET** - Sigla della Federazione Italiana Tennistavolo

- **FORMULA DI GIOCO** - Ci sono diverse formule per gli incontri a squadre. *Swaytling*: 3 giocatori contro 3, ognuno incontra tutti gli altri per un totale di 9 partite; vince chi arriva a 5. *Lega europea*: 3 giocatori che fanno 6 singolari incrociati (ognuno ne gioca 2), e un doppio; vince chi arriva a 4. *Davis*: come nel tennis, 2 giocatori che fanno 4 singolari incrociati, e un doppio, che può essere giocato dagli stessi o da altri due. *Davis tennistavolo*: come la Davis normale, ma, invece del doppio, c'è un altro singolare, fatto da un terzo giocatore. Quest'ultima è la formula attualmente usata nei campionati mondiali

- **FREE HAND** - definita dalle regole ITTF come la mano che non regge la racchetta

- **GAME** - gioco, che si vince agli 11 punti o più con 2 punti di scarto, che erroneamente chiamiamo set per analogia tennistica

- **GHOSTING** - doppio significato : tecnica di allenamento che consiste nel giocare senza palla, simulando i colpi, oppure nascondere racchetta o pallina durante il servizio

- **GIUDICE ARBITRO (Referee)** - È responsabile della regolarità di una manifestazione sportiva. A lui ci si rivolge per controversie inerenti i regolamenti di gioco ed a lui fanno capo gli altri arbitri

- **GIUDICE DI GARA (Umpire)** - arbitro che disciplina il gioco, quindi uno scalino meno di un *referee.* Conduce la regolarità del gioco seguendo le varie normative

- **GOMMA (Rubber/ Rubber Sheet)** - gomma, termine generale che include tutti i tipi. Una volta le racchette erano ricoperte di gomma dura, con i puntini esterni. Poi, vi fu l'introduzione della gommapiuma da parte dei giapponesi. In seguito, dopo la regolamentazione della Federazione internazionale, la gommapiuma è diventata lo strato interno del rivestimento; quello esterno è di gomma più dura, con puntini rivolti verso l'interno o l'esterno. Negli ultimi anni si è diffusa la pratica, vietata dal regolamento, di trattare le gomme con puntinatura esterna, ricoprendo la testa dei puntini con sostanze di vario genere (lacche, colla, cianoacrilati...), che conferiscono al rivestimento fortissime proprietà di *disturbo* del gioco, con effetti imprevedibili per l'avversario

- **GOMMAPIUMA** - Strato spugnoso, ma consistente, che sta sotto la gomma con cui la pallina entra in contatto. Può essere più dura o più morbida, più spessa o meno spessa, a seconda delle doti di velocità o di controllo che si vogliono conferire alla gomma soprastante

- **GRANDE SLAM** - È la vittoria in tutte e 7 le gare dei campionati mondiali (singoli e doppi maschili e femminili, doppio misto, squadre maschili e femminili). L'ha ottenuto solo la Cina, per due volte: nell'81 in Yugoslavia, nel '97 in Cina

- **IMPUGNATURA A PENNA (Penhold Grip)** - È stata da sempre l'impugnatura tipica dei giocatori asiatici e cinesi in particolare. Nemmeno i cinesi, però, sanno spiegare da dove abbia avuto origine. C'é la versione *cinese* e quella *giapponese*. L'indice e il pollice stringono il manico della racchetta, le altre dita stanno sulla faccia opposta della racchetta. I cinesi tengono queste tre dita poco rigide, in modo da avere un maggior gioco di polso. I giapponesi le tengono più rigide e questo impedisce loro di colpire con efficacia di rovescio. Dalla seconda metà degli anni Ottanta i cinesi hanno preferito l'impugnatura all'europea, dopo aver constatato l'inferiorità del sistema *a penna*
-
- **IMPUGNATURA EUROPEA (Shake hands grip)** - Chiamata così fuori dall'Europa per non ammettere che è europea. Il modo principale di impugnare la racchetta, detto anche *a stretta di mano*. Permette di sfruttare al massimo sia il diritto che il rovescio. È stata da sempre utilizzata dai giocatori europei, in percentuale minore da quelli asiatici, fino agli anni Ottanta, quando anche gli asiatici hanno fatto questa scelta

- **INCROCIATO (Crosscourt)** - È detto così ogni colpo che attraversa diagonalmente il campo di gioco. Fate correre il vostro giocatore con il tiro crosscourt che colpisce la palla diagonalmente da un angolo del tavolo all'altro, state attenti a tornare subito verso il centro dopo questo colpo per non rischiare in una riposta dell'avversario troppo insidiosa

- **ITTF** - International Table Tennis Federation, mentre ETTU è la European Table Tennis Federation e ATTF è l'Asian Table Tennis Federation

- **KATASPIN** - Colpo di attacco atipico. Si effettua quando la pallina rimbalza altissima. La preparazione è come quella della schiacciata, l'esecuzione nella fase iniziale è la stessa, ma, all'ultimo momento, si inclina la racchetta in modo da imprimere alla pallina un effetto in backspin. Ne viene fuori un colpo potente, ma con l'effetto contrario a quello delle normali schiacciate, con la pallina che s'impenna

- **LET** - scambio nullo, o perché la pallina ha toccato la rete (erroneamente lo chiamiamo net, che invece significa rete) o per interruzione arbitrale

- **LOB** - Colpo di difesa, con pallina che vola altissima ed è quasi sempre accompagnata da un effetto in Topspin per mettere in difficoltà l'avversario e non fargli calcolare con esattezza l'entità e la direzione del rimbalzo. Se molto carica di topspin è chiamato anche *fish*

- **LOBBER** - giocatore che usa molto la difesa alta

- **LOOP** - pallina molto carica di topspin che curva molto, sinonimi o termini collegati sono *loop drive*, *loopdrive, loop kill, loopkill, rip, slow loop, powerloop*. È uno dei tiri più importanti nel gioco

- **LOOPER** - giocatore aggressivo che privilegia lo spin alla velocità e quindi le sue palle curvano molto

- **LUNGOLINEA** - Si dice lungolinea il colpo che attraversa il campo parallelamente alle linee laterali del tavolo. Il modo migliore per rispondere ad un tiro crosscourt del proprio avversario

- **MATCH** - incontro

- **MIGLIORI** - Lo svedese *Jan Ove Waldner* è considerato il più grande di ogni tempo, una serie impressionante di vittorie nelle più importanti manifestazioni internazionali. Insieme a lui due cinesi: *Kong Linghui*, a soli 21 anni già un titolo mondiale di singolo, due a squadre, una coppa del mondo di singolo, due volte campione asiatico; *Kuo Juehua*, due titoli mondiali di singolo e quattro a squadre

- **MOVIMENTO DELLE GAMBE** - Tecnica fondamendale di spostamento per l'esecuzione corretta dei colpi. I migliori in questo settore sono sempre stati i cinesi, seguiti dai giapponesi e dai sudcoreani

- **NATURALIZZAZIONI** - Il regolamento della Federazione internazionale, unica fra tutte le affiliate al Comitato olimpico internazionale, permette che un giocatore possa essere schierato con un'altra nazionale, diversa dalla quella del suo paese d'origine, anche se non ha il passaporto di quel paese, purchè vi sia residente da 6 anni. Moltissimi cinesi, quindi, con passaporto cinese, giocano nelle nazionali europee

- **NET** - rete, ma intesa solo come oggetto fisico. Indica che la pallina, durante il servizio, ha, probabilmente, sfiorato la rete. Il punto nullo quando la pallina tocca la rete è un *let*

- **NEUTRAL POSITION** - posizione centrale di partenza dalla quale il giocatore può colpire indifferentemente di dritto o rovescio, tipicamente difensiva

- **OBSTRUCTION** - colpire al volo la pallina prima che rimbalzi, punto perso

- **PALLEGGIO (Push)**- È uno dei colpi base del tennistavolo, di diritto e di rovescio. Quasi sempre è con effetto tagliato (*backspin*); senza effetto quando si vuole ingannare l'avversario

- **PALLA LISCIA** - Una palla si dice *liscia* per indicare che è priva di effetto consistente, sia superiore, sia inferiore, sia laterale

- **PALLA TAGLIATA** - Una palla si dice *tagliata* se è carica di effetto backspin

- **PALLINA (Ball)** - È sferica, di celluloide o altro materiale plastico, con un diametro di mm 40, 2,7 grammi di peso, finitura ruvida. È bianca, se si gioca su tavoli verdi, è gialla o arancione se si gioca su tavoli blu o viola-scuro

- **PASSO GIRO** - Usatissimo passo del tennistavolo: l'attaccante, dal lato del rovescio, si prepara ad effettuare il colpo di dritto (topspin o schiacciata) portando il piede destro indietro e verso sinistra, e poi il sinistro avanti, potendo così porre il busto in posizione parallela alla traiettoria della pallina, in modo tale da eseguire correttamente il colpo di dritto

- **PASSO INCROCIATO** - Tecnica di spostamento laterale sviluppata da un italiano, Enzo Pettinelli, allenatore del Senigallia e, in passato, della nazionale. Consente di recuperare palline all'apparenza fuori portata del giocatore. Consiste nell'incrociare le gambe in modo che quella più vicina alla palla diventi il punto base di un caricamento che consente un balzo laterale più veloce e potente del normale

- **PENDULUM SERVE** - servizio di dritto lanciando la pallina in aria ed eseguendo con la racchetta un movimento come di pendolo, ce ne sono vari tipi

- **PING PONG** - Nome più comune del tennistavolo. È il suono che la pallina produce toccando il tavolo. Sono stati i cinesi a imporre questo nome. In cinese, questo sport si chiama *ping pang ciò* (*ciò* significa palla)

- **POLITICA DEL PING PONG** - Nel 1971, dopo i Mondiali in Giappone, ci fu il ravvicinamento fra Stati Uniti e Cina proprio grazie al tennistavolo. Una squadra Usa fu invitata a giocare in Cina. Di qui cominciò il disgelo fra i due paesi. Da allora, quel tipo di trattativa venne indicata come *politica del ping pong*

- **PONGISTA** - Così viene chiamato l'atleta che pratica l'attività sportiva del Tennistavolo

- **POP UP** - palla che scappa via alta perché non si è letto bene lo spin avversario

- **PUNTINATA (Pimples-out rubber)** - Gomma con i puntini rivolti verso l'esterno. Più facile il controllo della palla, ma scarsa possibilità di effettuare il topspin

- **PUNTINI CORTI** - Puntini di lunghezza fino a mm 1-1,5. Consentono un maggior controllo della pallina e sono molto usati per il gioco di scambio al tavolo. Preferiti da molti giocatori cinesi ai vertici delle classifiche mondiali

- **PUNTINI LUNGHI** - Sono stati inventati dai cinesi, hanno una lunghezza che varia da 1,7mm a 2mm. Rispondendo al topspin producono un potentissimo effetto backspin; perciò sono molto usati dai difensori, lontano dal tavolo. Nel block producono una risposta tagliata che mette molto in difficoltà l'avversario

- **PUNTO (Point)** - alla fine dello scambio (*rally*) se non c'è stato un *let*, viene assegnato il punto

- **RACCHETTA (Bat, Paddle)** - Ovvero telaio più gomme. Può essere di qualsiasi forma, dimensione e peso, ma il telaio deve essere piatto e rigido. Può essere rinforzata con materiale fibroso. È ricoperta di gomma. Una volta, le due facce della racchetta avevano lo stesso colore (rosso, nero, più raramente blu o verde). Dal 1985 è obbligatorio che una faccia sia rossa, l'altra nera

- **RALLY** - scambio, il periodo di tempo che la pallina è in gioco dal servizio alla fine

- **RECORD** - I campioni mondiali di singolo più giovani sono stati lo svedese Stellan Bengtsson (nel '71) e il cinese Kong Linghui (nel '95): hanno vinto quando erano ancora junior. L'unico a vincere tre volte il titolo di singolo è il cinese Chuang Tsetung (consecutivamente nel '61, '63 e '65). Maggior distanza tra un titolo e l'altro: lo svedese Waldner, che lo ha rivinto dopo 8 anni (la prima volta nell'89, la seconda nel '97)

- **RIMBALZO CORTO** - Viene considerato tale quando la pallina rimbalza due volte sul tavolo. In genere, dopo il primo rimbalzo, la pallina esce dal tavolo ed è colpita più comodamente dal giocatore. Il rimbalzo corto serve per mettere in difficoltà il difensore che si trova lontano dal tavolo

- **ROVESCIO (*Backhand*)** - Movimento effettuato con l'avambraccio, vicino all'addome per poi colpire la pallina. Definito anche come la metà campo a sinistra dei giocatori destri o viceversa, definisce anche il lato della racchetta usato per colpire da questa parte

- **SANDWICH** - Termine inglese che indica la composizione della gomma con i puntini rivolti all'interno o all'esterno con uno strato di gommapiuma. La liscia, è quella più usata dai giocatori di tutto il mondo. Meno buono il controllo, ma permette il gioco di attacco con Topspin e schiacciate. Non può superare i 4 mm di spessore

- **SCAMBIO (Drive)**- Colpo tipico di controllo che si effettua sia di diritto che di rovescio. Base utile nella propedeutica dell'insegnamento della tecnica del Tennistavolo

- **SCHIACCIATA (Smash)** - Colpo di attacco, sia di diritto che di rovescio, violento e di chiusura. Questo colpo dà alla palla molta velocità e un grande rimbalzo che rende molto difficile una ribattuta. Fino agli anni Cinquanta era il colpo principale degli attaccanti, poi passò in secondo piano, sovrastato dal Topspin

- **SCUOLE** - Sono tre le scuole più importanti del tennistavolo mondiale. La prima è stata quella ungherese, molto tecnica, con particolare attenzione agli effetti. Poi c'è stata quella cinese, basata sulla velocità, sulla tecnica del movimento delle gambe e sull'attacco. Infine quella svedese, la più moderna, con un gioco d'attacco, completo, che ha influenzato la stessa Cina. La scuola cinese, infatti, dalla fine degli anni Ottanta, si è avvicinata notevolmente al gioco degli svedesi, pur conservando alcune caratteristiche sue tradizionali

- **SERVIZIO (Serve)** - Il colpo con cui si dà inizio al gioco. Da quando le racchette sono ricoperte di gomma, con gommapiuma interna, è diventato un colpo fondamentale. È il momento della partita in cui s'imprime più effetto. I giocatori più bravi, però, non sono quelli che caricano di più l'effetto, ma riescono a nasconderlo e a far credere di averne dato uno di tipo diverso da quello che è in realtà, in modo da ingannare l'avversario

- **SERVIZIO DALL'ALTO** - Tipo di servizio inventato dai cinesi. Si lancia la pallina altissima in modo che acquisti grande velocità nel ritorno verso terra e, di conseguenza, maggior peso nel momento dell'impatto con la racchetta, in modo che si possa sviluppare un effetto notevolmente più forte

- **SET** - L'indicazione della suddivisione dell'incontro: 3 set su 5 o 5 set su 9 a 11 punti

- **SIDESPIN** - Temine inglese che definisce effetto laterale. Colpo inventato dagli ungheresi all'inizio degli anni Settanta. Si colpisce la palla in recupero, con la testa della racchetta rivolta verso il basso e con effetto laterale. La pallina, dopo il rimbalzo sul tavolo avversario, schizza lateralmente ed è difficilmente controllabile

- **SISTEMA ACCELERATO (EXPEDITE SYSTEM)** - Viene introdotto se un set non è terminato dopo 10 minuti di gioco a meno che entrambi i giocatori abbiano raggiunto almeno i 19 punti, o potrà, comunque, essere introdotto in precedenza su richiesta di entrambi i giocatori. Quindi ciascun giocatore deve servire per un solo punto a turno sino alla fine della partita, e se il giocatore che ribatte esegue 13 rinvii validi, il battitore perderà il punto

- **SPIGOLO** - Viene indicato quando la pallina colpisce un'estremità del tavolo cambiando improvvisamente traiettoria

- **SPIN** - Termine inglese indicante l'effetto, da ciò la definizione del Topspin (effetto superiore)

- **STOP** - Colpo usato dall'attaccante per mettere in difficoltà il difensore che si trova lontano dal tavolo. Sul colpo tagliato del difensore, l'attaccante mette la racchetta parallela al tavolo e colpisce la pallina subito dopo il rimbalzo in modo che questa abbia un rimbalzo corto il più vicino possibile alla rete

- **TAGLIO** - Movimento di palleggio con effetto inferiore

- **TAVOLO (Playing Surface, Table)** – È rettangolare, lungo 2740 mm, largo 1525 mm e alto 760 mm, spessore 25 mm; i lati verticali non sono superficie valida di gioco. La superficie, una volta, era esclusivamente di colore verde. Poi, negli anni Ottanta, fu introdotto il colore blu, che sta diventando quello dominante (utile per le riprese televisive)

- **TELAIO (Blade)** - È la parte in legno della racchetta. Può essere più o meno rigido e quindi più o meno veloce a seconda delle preferenze. I difensori utilizzano telai elastici e leggeri che ammortizzano la velocità dei colpi degli attaccanti, mentre questi ultimi prediligono telai veloci che offrono grande potenza nei colpi, ma meno controllo. Il regolamento prevede che almeno l'85% dello spessore del telaio deve essere di legno naturale (ma non c'è omologazione né controlli e molti telai sono fuorilegge): esso potrà presentare anche uno strato di materiale diverso quale carbonio, kevlar, grafite, fibra di vetro.

- **TERZA PALLA** - Schema semplice, breve ed usatissimo sia in partita che in allenamento. Consiste nel servire in modo che l'avversario risponda con una palla facile da attaccare, per sferrare un potente topspin o una schiacciata a botta sicura. È così chiamato perché il colpo d'attacco conclusivo è il terzo che viene eseguito

- **TIME-OUT** - 1 minuto di sospensione che può essere chiesto dal giocatore per ogni gioco, addizionale al minuto tra un gioco e l'altro

- **TOP (** lett. sommità, culmine, vertice **)** - Abbreviativo per indicare il movimento del topspin
- **TOP CARICO** - Un topspin si dice *carico* per indicare che si è impresso alla pallina un fortissimo spin. Sono topspin molto difficili da controllare con il block
- **TOPSPIN** -Termine inglese, ormai usato anche in italiano, che definisce l'effetto superiore applicato, molto carico, che gli inglesi chiamano invece *loop*. È una delle mosse offensive di base,
- **TOPSPIN ALTO** - Tipo di Topspin, di diritto soprattutto, con maggior effetto e con pallina più alta del normale. Veniva usato di più negli anni Settanta. Adesso, molto di meno
- **TOPSPIN DI DIRITTO** - Fondamentale del tennistavolo attuale. Colpo inventato dai giapponesi negli anni Cinquanta. Prima di allora esisteva solo come effetto da imprimere alla pallina, senza una tecnica particolare di gambe (caricamento) e di braccia. Tenendo il piede sinistro avanti, si deve colpire la pallina di striscio, con la racchetta chiusa, con un movimento dal basso verso l'alto, parallelo al corpo, che termina all'altezza della testa. Il peso passa, durante l'esecuzione, dalla gamba destra alla sinistra. Il busto, inizialmente, è parallelo alla traiettoria della pallina, poi ruota per dare più potenza al colpo terminando in posizione frontale rispetto alla pallina colpita
- **TOPSPIN DI ROVESCIO** - Colpo più difficile rispetto a quello di diritto. La posizione base del corpo è quasi frontale rispetto al tavolo (contrariamente a quello di diritto, in cui è totalmente laterale). Le caratteristiche dell'effetto sono le stesse del diritto, ma con minor potenza, dato il raggio dell'arco effettuato. Negli ultimi anni, è stato sviluppato sempre più dai cinesi che riescono a effettuarlo con la faccia *scomoda* della racchetta
- **VELOCITÀ DEI COLPI** - La pallina può raggiungere i 170 chilometri l'ora. Questa velocità è stata riscontrata su una controschiacciata del sudcoreano Kim Taek Soo
- **WALDNER** - Atleta di nazionalità svedese considerato negli ultimi anni un mito. Per oltre dieci anni ai vertici mondiali, bestia nera dei vari giocatori cinesi ha vinto i seguenti titoli: due titoli mondiali di singoli e tre a squadre, un titolo olimpico, due coppe del Mondo, 7 competizioni mondiali, 9 europee

Verità e miti

1 Durante il servizio, la palla può essere presa in mano dopo essere stata lanciata in aria?
2 Durante il servizio, è permesso posizionarsi lungo uno dei due lati della propria metà campo?
3 Durante il servizio, è permesso coprire la visuale della pallina con la mano libera o con qualsiasi altra parte del corpo?
4 È permesso lanciare direttamente la palla nel campo avversario (come nel tennis)?
5 È permesso lanciare la pallina ovunque nel campo avversario? In caso di errore, è possibile effettuare un secondo servizio (come nel tennis)?
7 È permesso ripetere il servizio se la pallina, passando nel campo avversario, sfiora dapprima la rete?
8 È vero che dopo aver commesso il secondo errore nel servizio, la palla deve essere rimessa in campo dal compagno?

Risposte:
1 No.
2 No, il servizio può essere effettuato solo da fondo campo.
3 No, la pallina deve essere sempre ben visibile dall'avversario durante il servizio.
4 No, la pallina deve dapprima toccare la propria metà campo.
5 Sì, la pallina può essere lanciata ovunque nel campo avversario dopo il servizio. Solo nel gioco in doppio il servizio va eseguito in diagonale, toccando quindi il rettangolo diagonalmente opposto a quello da cui è stata servita la pallina.
6 No.
7 Sì.
8 Sì. A partire però dal punteggio 10 a 10, dopo ogni punto il servizio viene ceduto all'avversario.