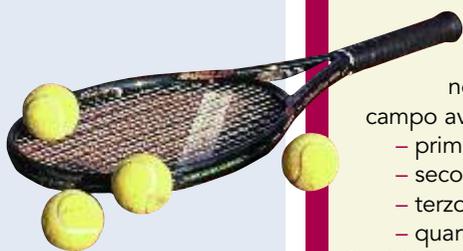


# Il tennis

## Regolamento e campo



### Scopo del gioco

**Totalizzare più punti dell'avversario = vincere il set.**

• **Conteggio dei punti:** ogni palla non colpita o che cade all'esterno del campo avversario o che va in rete vale:

- primo punto = 15,
- secondo punto = 30,
- terzo punto = 40,
- quarto punto gioco o game.

Se si è 40 pari si disputano i vantaggi (interno ed esterno), al secondo si conquista il gioco. Al sesto set si vince la partita. Nel caso di 5 pari il sesto gioco si disputa con la regola del tie break (vince chi per primo arriva a 7 punti con due punti di vantaggio sull'avversario). Per vincere l'incontro, occorre aggiudicarsi due set su 3, oppure 3 set su 5.

### Dati fondamentali

#### Campo

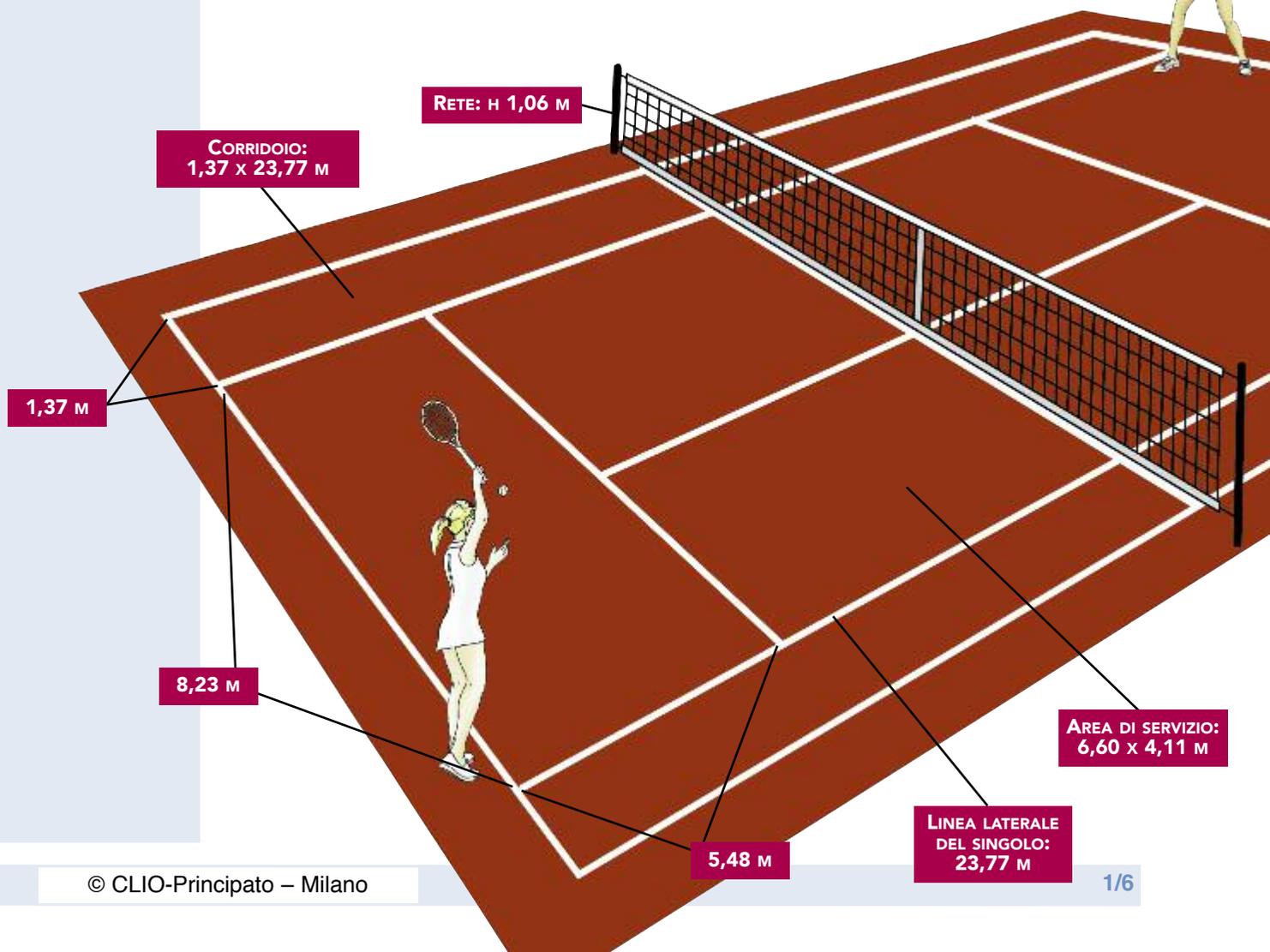
- 8,23 x 23,77 nel singolo
- 10,97 x 23,77 nel doppio

#### Altezza rete Pallina

- 1,06 m
- diametro 6,35 cm, peso 6 g

#### Giocatori

- 1 nel singolo (maschile o femminile)
- 2 nel doppio (maschile, femminile o misto)



## Fondamentali di gioco

- **Dritto:** consente di colpire la palla dal lato corrispondente alla mano che impugna la racchetta, prevede un movimento d'anticipazione del rimbalzo della palla; il colpo si effettua con o senza effetto rotatorio.
- **Rovescio:** si esegue modificando l'impugnatura del dritto e si effettua dal lato opposto alla mano che impugna la racchetta. Anche con questo colpo si possono imprimere effetti rotatori alla palla.

- **Battuta:** è il colpo con cui solitamente si mette in gioco la palla, e si cerca di colpirla più in alto e velocemente possibile.
- **Volée:** si effettua al volo per lo più a rete e consente d'anticipare l'avversario.
- **Smash:** simile al servizio, consente di colpire una palla alta al volo o al primo rimbalzo.

### Qualità fisiche necessarie

- Resistenza generale.
- Forza elastica.
- Coordinazione oculo-manuale.
- Capacità di analisi e di concentrazione.

LINEA DI FONDO:  
10,97 M

LINEA LATERALE  
DEL DOPPIO:  
23,77 M

### Giochi sportivi studenteschi: differenze

- No *ad-game*, cioè è sufficiente un solo vantaggio sul 40 pari per aggiudicarsi il set.
- Chi serve decide da quale parte effettuare la battuta.

### Giocatori

- Prima della partita effettuano il riscaldamento.
- Sorteggiano il dritto al primo servizio, si inizia nella zona di destra.
- Servono all'inizio da destra incrociato, la palla che tocca il nastro (net) va fatta ripetere; durante il gioco il net non viene conteggiato e il gioco prosegue regolarmente.
- La palla può essere colpita al volo o dopo un rimbalzo al massimo. Nel doppio non può essere passata tra compagni.
- Al termine della partita accettano il risultato del campo con sportività e lealtà.

### Allenatore

- Prima della partita fornisce gli ultimi suggerimenti.
- Durante la partita siede all'esterno del campo.
- Dà i consigli al cambio di campo, dopo i set dispari.
- Al termine della partita accetta il risultato del campo con sportività e lealtà.
- Saluta l'arbitro e i colleghi.

### Giudici

- Giudice di sedia + 1 giudice arbitro + 4 guardalinee.
- Prima della partita il giudice di sedia controlla la regolarità del campo, i guardalinee verificano lo stato di pulizia delle linee, soprattutto nei campi in terra rossa.
- Durante la partita il giudice di sedia autorizza il servizio.
- I guardalinee si concentrano sulla propria linea.
- Gli arbitri in campo registrano l'andamento della partita.
- Al termine della partita gli arbitri in campo omologano il risultato.

## La storia

Il tennis moderno nacque nel 1874 in Inghilterra per opera del barone Walter Wingfield; d'altronde, tutto, dal conteggio dei punti alle misure del campo, tradisce le origini anglosassoni. Esistevano tuttavia già in precedenza giochi simili nella Francia settecentesca: basti ricordare la famosa "sala della Pallacorda" dove fu fondata nel 1789 l'Assemblea Costituente; la pallacorda, tuttavia, era giocata all'interno, mentre il tennis si gioca all'aperto.

Nel 1888 fu codificato il regolamento di gioco e iniziarono le prime competizioni di carattere dilettantistico in apparenza, ma professionistico nella sostanza. Infatti passarono molti anni prima che il tennis venisse ammesso alle Olimpiadi, grazie a quella trasformazione dei principi alla base delle Olimpiadi che negli anni Ottanta portò al superamento del dualismo dilettantismo-professionismo, decretando l'ammissione di tutti gli atleti, anche dei professionisti.

Il tennis giunse dall'Inghilterra in Italia nel 1880, al seguito degli impiegati britannici delle compagnie commerciali, che lo introdussero inizialmente in Liguria. Nel 1894 fu fondata la Federazione Italiana Tennis, ma il tennis rimase uno sport d'élite fino alla fine della seconda guerra mondiale; negli anni Settanta divenne uno sport di massa, grazie alle imprese della Nazionale di Nicola Pietrangeli e Adriano Panatta, che nel 1976 vinse la Coppa Davis.

Attualmente il tennis è uno sport a diffusione davvero mondiale, praticato quasi ovunque, grazie anche al miglioramento delle tecniche di costruzione degli impianti in sintetico, che richiedono minori costi di manutenzione rispetto ai vecchi campi in terra rossa.



**La tennista francese Suzanne Lenglen (1899-1938), dominatrice incontrastata del tennis femminile tra il 1919 e il 1926, vinse 25 titoli del Grande Slam (costituito dai quattro importanti tornei Australian Open, Roland Garros, Wimbledon e US Open). La Lenglen, soprannominata *La Divine* dalla stampa francese, fu una delle prime stelle internazionali dello sport femminile.**

## La tecnica e la tattica

### Riscaldamento generale e specifico

Per avviare positivamente un allenamento o una partita è bene eseguire un corretto riscaldamento sotto il profilo psicologico e fisiologico. Il riscaldamento avrà una durata globale di 20'-25', così suddivisi:

- corsa di media intensità e breve durata per aumentare l'irrorazione sanguigna ai muscoli;
- esercizi specifici come spostamenti e andature atletiche, per meglio concentrarsi sui movimenti dei vari distretti muscolari: corsa da fondo campo alla rete e ritorno (corsa rettilinea e in diagonale);

- si eseguono esercizi di allungamento muscolare;
- si eseguono infine esercizi tecnici di palleggio corto a rete, per passare infine al palleggio da fondo campo, alla battuta e alla volée.

### Per iniziare

#### Diritto e rovescio

- 1 A coppie, un compagno lancia la palla con le mani, il compagno respinge di diritto, poi di rovescio avendo cura di ruotare l'impugnatura all'indietro, come se si dovesse accelerare guidando una moto.



La tennista statunitense Martina Navratilova, nata nel 1956 in Cecoslovacchia, impegnata in un diritto effettuato con la mano sinistra. Nel Grande Slam vinse 18 titoli nel singolo e 41 nel doppio; conseguì, con 9 successi, il maggior numero assoluto di vittorie nei singoli a Wimbledon.

- 2 Effettuare esercizi al cesto con l'insegnante, che passa 10 palline con regolarità di rimbalzo e traiettoria; ripetere sul rovescio.
- 3 Gara a squadre: utilizzare la modalità dell'esercizio al cesto. Le squadre dispongono ciascuna di 10 palline (o birilli); ogni volta che viene eseguita una risposta efficace (nel campo dell'insegnante, in una zona precisa ecc.), la squadra ruba una pallina alla squadra avversaria. Vince la squadra che ruba tutte le palline.

### Battuta

- 1 Sulla linea di battuta, a fondo campo, dalla posizione di partenza con il corpo ruotato di 3/4, eseguire un lancio della pallina passando per alto, dietro.
- 2 Dalla posizione di partenza eseguire il lancio con la mano debole, lasciando cadere la palla, che dovrebbe rimbalzare davanti al piede sinistro (per i destri di mano, viceversa per i mancini).
- 3 Eseguire il movimento completo senza forzare il colpo.



Il servizio del tennista svizzero Roger Federer, classe 1981. Nella foto è ritratto durante la finale degli US Open 2005, dove sconfisse lo statunitense André Agassi.

### Volée

- 1 L'insegnante lancia una palla, che deve essere respinta con le mani avanzando verso la rete.
- 2 Eseguire il movimento completo curando l'opposizione della racchetta senza apertura.

### Per continuare

N.B.: Una volta che si è acquisito l'automatismo, è bene eseguire i colpi su palle che obbligano a spostamenti nelle varie direzioni, per aumentare la difficoltà del gesto tecnico.



**Roger Federer al rovescio.**

### Diritto e rovescio

- 1 Effettuare esercizi al cesto, con sequenza di 4 colpi consecutivi (ad esempio diritto lungolinea, rovescio incrociato, diritto su palla corta, rovescio su palla alta e lunga).
- 2 Americana: si tratta di un esercizio globale in forma ludica che inizia con una palla al cesto dell'insegnante, alla quale segue la risposta di uno studente che si sposta nell'altro campo e così via; ad ogni errore si conta una penalità; dopo un certo numero di errori si è costretti a uscire dal gioco, mentre i due che restano giocano una partita ai 7 punti.
- 3 Effettuare il palleggio incrociato, cioè dalla zona destra si palleggia con la destra dell'altro campo e viceversa.

### Volée

- 1 Effettuare uno scambio di gioco globale, con diritto da fondocampo, attacco + volée diritto e rovescio.
- 2 A rete, effettuare volée su palla addosso e lungo linea.
- 3 Effettuare un gioco globale uno contro tutti: si inizia con un normale scambio di singolo, chi sbaglia scende e il suo posto viene preso da un compagno, mentre il giocatore che non ha sbagliato viene affiancato da un compagno, giocando due contro uno e così via. Per ottenere la vittoria occorre fare due punti consecutivi con la squadra completa in campo.

### Smash

- 1 Eseguire su palle angolate e che richiedano spostamenti.
- 2 Eseguire su palle facili, ma con smash indirizzati su un bersaglio.

### Per approfondire

- 1 Trovare la motivazione giusta: accettare l'alternanza vittoria/sconfitta, cioè non esaltarsi eccessivamente in caso di vittoria, non umiliarsi in caso di sconfitta.
- 2 Sebbene si giochi al massimo in doppio, è bene fare propria la mentalità di gioco di squadra, cioè "si vince e si perde in gruppo, non da soli".
- 3 Insieme all'abilità tecnica, occorre contemporaneamente imparare a sviluppare il pensiero tattico-strategico, correlando il fondamentale d'attacco con quello di difesa.
- 4 Poiché il tennis è uno sport di situazione in cui la scelta tecnico-tattica del giocatore dipende dall'esito dell'azione dell'avversario e non viceversa, è bene imparare a non fare scelte tecnico-tattiche preordinate, per non commettere gravi errori di valutazione tattico-strategica nel corso della partita.
- 5 Imparare la tattica.
- 6 Per quanto riguarda l'**attacco**:
  - se si dispone di una buona battuta, approfittare della risposta di rimessa e scendere a rete (*serve and volley*);
  - in caso contrario, attendere e valutare la risposta alla battuta;
  - cercare il lato debole dell'avversario e insistere nel giocare su quello.
- 7 Per quanto riguarda la **difesa**:
  - se non si dispone di colpi molto potenti, cercare di alternare spesso tipo di gioco;
  - riprendere velocemente la posizione centrale del



**La tennista statunitense Venus Williams, nata nel 1980, ha una battuta particolarmente efficace (205 km/h) ed è dotata di grande potenza atletica. Dal 2000 è tra le dominatrici del tennis femminile, insieme alla sorella Serena. Nel 2007 si è aggiudicata la vittoria nel torneo di Wimbledon.**

campo dopo ogni spostamento;

- cercare al più presto di prendere l'iniziativa del gioco;

- cercare di imporre al più presto il proprio modo di giocare, attendendo il momento più opportuno.

**8** Non scoraggiarsi se non esistono impianti: molti esercizi possono infatti essere eseguiti anche in palestra, che risulta utile per il gioco a muro.

**9** Sfatate il luogo comune che considera il tennis

sport asimmetrico e quindi che facilmente induce atteggiamenti posturali errati se non addirittura pericolosi per la colonna vertebrale; tale affermazione potrebbe essere vera solo in presenza di carichi di allenamento elevati, cioè nel caso dell'agonismo; di fatto nella realtà l'uso prevalente del lato forte viene compensato da un allenamento atletico adeguato.

## Mettiamo a punto la tecnica

### Sei capace di...

- impugnare correttamente la racchetta.
- eseguire un dritto oppure un rovescio (a una mano e a due mani) per 5 palleggi consecutivi a muro.
- eseguire 15 palleggi consecutivi a muro, alternando dritto e rovescio.
- eseguire almeno 4 battute valide su 10.
- eseguire 5 volée su 10 e altrettanti smash al rimbalzo o al volo.
- conoscere il regolamento e applicarlo anche come arbitro.

### Attento a...

- **Colpo sulla palla:** eseguirlo spostando il peso in avanti, e non cadendo all'indietro.
- **Apertura:** preparare in anticipo il colpo portando indietro bene la racchetta.
- **Centralità:** ritornare al centro del campo, dopo ogni scambio.
- **Attacco:** "scendere a rete", se si dispone di una battuta poco efficace.
- **Difesa:** variare spesso la direzione dei colpi per ostacolare l'iniziativa dell'avversario.