



**RACCOLTA ARTICOLI  
DICEMBRE  
2009**

**NUMERO 2**



# INDICE

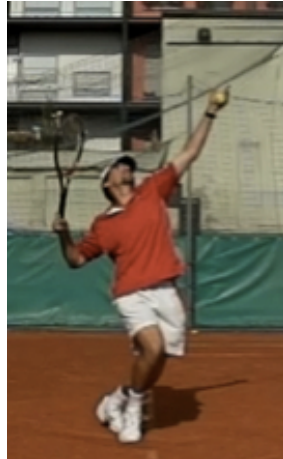
	<b>Pagina</b>
Tecnica del servizio:panoramica	3
Tecnica dello smash:panoramica	8
Dritto e tappo verso la rete	12
L'uso dei polsi nel rovescio a due mani	14
Due modi per effettuare il servizio	16
La tattica contro la smorzata	19



## Tecnica del servizio nel tennis

9 December 2009 | Autore: [Max](#)

### Tecnica di base : il servizio



Il **servizio** è il colpo base del tennis moderno, con esso quasi la totalità dei giocatori trae moltissimi punti con il minimo sforzo.

A livello di **tecnica di base**, purtroppo, il servizio è un colpo molto poco allenato perchè... è noioso!

E' vero, mettersi lì con un cesto di palle e servire per 20 minuti senza avversario o senza scaricarsi fisicamente come in un palleggio non è molto divertente, ma è indispensabile e vi spiego perchè

### 3 buoni motivi per allenare il servizio

- 1 - Se volete fare una partita di tennis, *non potete esimervi dal servire*
- 2 - Sappiate che dovrete servire *almeno 1 volta ogni 2 game nel singolo* e ogni 4 game nel doppio
- 3 - *Se non sapete servire limiterete di molto i potenziali compagni di gioco*: la maggior parte della gente si diverte molto di più a giocare una partita che fare a un'ora di palleggio.

Convinti dalla necessità di imparare questo colpo (spero! ), veniamo alle caratteristiche di base del battuta



## Impugnatura

Se vi accontentate di rimettere la palla in gioco potete usare tranquillamente [l'impugnatura Eastern del Diritto](#), ma sappiate fin d'ora che questo vi porterà fino ad un livello di regolarità di base e basta poichè *questa impugnatura limita l'articolazione del polso e non permette la pronazione del braccio*, impedendo sviluppi futuri con l'uso dei tagli sulla palla.

L'impugnatura corretta per poter sviluppare il vero potenziale del vostro servizio è [l'impugnatura Continental](#)

## Posizione di partenza



La posizione corretta di partenza è di fianco rispetto alla rete con il piede anteriore che si posiziona vicino alla riga di fondo senza toccarla (è fallo di piede).

Le braccia sono distese con la punta della racchetta verso il campo e la mano che tiene la palla che sorregge anche la racchetta.

***Tenete le braccia rilassate***: questo favorisce molto la scioltezza muscolare indispensabile per sviluppare un gesto fluido e potente



## Apertura



La fase di apertura nella battuta nel tennis può essere identificata con la fase iniziale del movimento dove le braccia si coordinano:una effettua il lancio palla e l'altra porta la racchetta dietro la testa.

In questa fase tecnica,che spesso può variare anche in maniera evidente tra i professionisti,la preparazione migliore per un novizio è:***muovere le braccia insieme aprendo in maniera simmetrica le braccia*** una dietro e una davanti al corpo.

Comunque sia,l'elemento veramente importante è di trovarsi,alla fine di questa fase,nella posizione che in biomeccanica si identifica come "***power position***" o "***trophy position***" cioè posizione del trofeo (in quanto ricorda molto l'omino che serve che spesso si trova sopra i trofei).

Questa è la posizione corretta per poi riuscire a sprigionare tutta la potenza del colpo.

Quando si arriva in questa fase si è già effettuato il lancio di palla (ampiamente trattato nell'articolo [il lancio di palla nel servizio](#))

***Questa fase è praticamente identica per tutti*** (professionisti compresi) qualsiasi sia l'apertura del colpo



6



Il gomito dalla posizione del trofeo si gira e si alza verso la palla portando la racchetta a scendere con la punta dietro la schiena (senza toccarla)

A questo punto l'avambraccio si raddrizza e porta la racchetta verso la palla e per ultimo avviene la **pronazione del polso** cioè la rotazione verso l'esterno che raddrizza il piatto corde verso la palla.



*la pronazione*



## Impatto

L'impatto nel servizio avviene davanti alla linea del corpo e *alla massima estensione* braccio-racchetta



## Finale

La racchetta poi prosegue naturalmente il suo percorso e finisce dall'altra parte del corpo con una posizione che in tecnica biomeccanica si definisce *arabesque*.



Da notare che, se il finale è eseguito correttamente, dovreste *saltare entro al campo e atterrare sulla gamba anteriore* con la gamba dietro piegata che tende a scacciare all'indietro: questo conferisce equilibrio al finale del colpo.

Publicato in [Tecnica di Base](#)



## Tecnica dello Smash

18 December 2009 | Autore: [Max](#)

### **Lo smash nel tennis**



Concludiamo la prima panoramica di **lezioni sulla tecnica di base del tennis** analizzando il colpo aggressivo per eccellenza: **lo smash**

Lo smash è uno di quei colpi che a livello primario da più grattacapi ai giocatori in quanto è tecnicamente sempre molto complesso muoversi all'indietro e coordinarsi per andare a colpire con forza una pallina che arriva "a campanile" sopra di noi, ed è per questo che, nelle categorie più basse, alzare molti pallonetti soprattutto nel doppio porta sempre i suoi frutti :-).

### **Impugnatura**

Come per il servizio, l'impugnatura assolutamente consigliata per sviluppare nel medio-lungo termine uno smash efficace è [l'impugnatura Continental](#) che è quella che permette in maniera ottimale l'utilizzo corretto del polso-avambraccio (anche se so che occorre sempre spendere un pò di tempo per assimilarla )

Scomponiamo come sempre il gesto tecnico nelle [4 fasi](#), ed analizziamone le caratteristiche.

### **Apertura**



In questa fase l'azione basilare è quella di porsi *subito di fianco rispetto alla rete* e mettere il più velocemente possibile le *due braccia nella corretta posizione*:

- **Braccio-racchetta**: deve andare dietro al corpo col gomito piegato e con la racchetta già pronta all'azione dietro la testa (1)
- **Braccio libero**: si alza e punta decisamente la palla mantenendosi ben dritto verso l'alto, in questo modo non si perde di vista la palla e si rimane coordinati anche durante la ricerca della posizione in campo con le gambe (2)



**Attenzione! Questa fase è importantissima per tutto il proseguimento dello smash!**

Troppe volte, infatti, ho visto le persone muoversi all'indietro stando di fronte alla rete e questo preclude del tutto il caricamento delle spalle e del tronco, compromettendo efficacia e potenza del colpo.

Per questo ponete molta attenzione sulla fase di apertura dello smash e ricordate:

- 1 - Mettetevi subito di fianco rispetto alla rete
- 2 - Mettete subito (in contemporanea col girarsi di fianco) le braccia nella corretta posizione

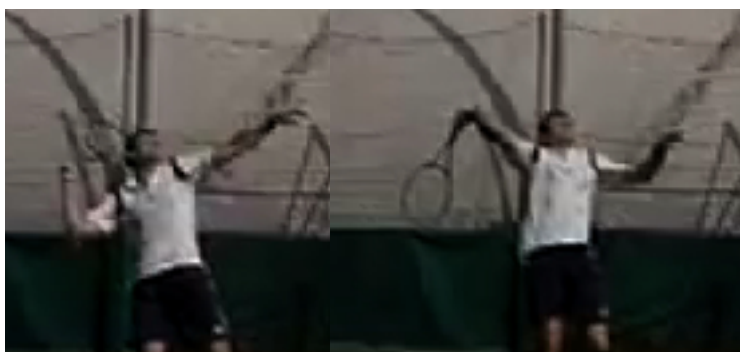
A questo punto le gambe ricercano la giusta posizione d'impatto portandosi sotto la traiettoria della palla (3)



## Slancio verso la palla



Questa azione è pressochè identica a quella del servizio, con il *gomito che ruota verso la palla* e l'avambraccio che si raddrizza portando la racchetta a colpire alla massima estensione braccio-racchetta e con il *movimento di pronazione* che porta il piano corde piatto sulla palla.



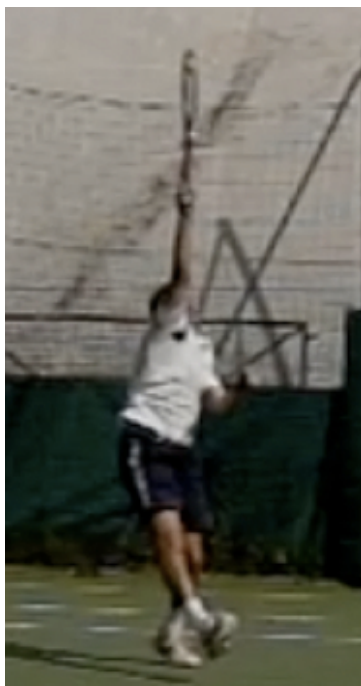
*gomito che ruota*



*la pronazione*



## Impatto



L'impatto avviene come si è detto alla massima estensione braccio-racchetta, solo con il braccio totalmente disteso, infatti, è molto più agevole l'azione di schiacciata violenta verso il campo davanti a noi

## Finale



Il finale, come per il servizio, la maggior parte dei casi porta la racchetta a terminare la sua corsa verso il basso nel lato opposto del corpo (alla mia sinistra per me che sono destro).

A questo punto occorre subito riprendere equilibrio e posizione di attesa, pronti ad un'eventuale ribattuta avversaria.

Publicato in [Tecnica di Base](#)



## Diritto e tappo verso la rete

4 December 2009 | Autore: [Max](#)

### **Perchè nel Diritto bisogna orientare il tappo verso la rete**

Quest'oggi affronto un tema più complesso riguardo alla **tecnica avanzata del diritto nel tennis** e lo faccio facendomi aiutare da alcuni miei collaboratori (ah ah ah ).

Parliamo infatti di **diritto con il tappo della racchetta verso la rete**.

Guardate il primo filmato ..... cosa notate?

[www.youtube.com/watch?v=pM0jYWfVFMw](http://www.youtube.com/watch?v=pM0jYWfVFMw)

Dal filmato del mio amico Roger si vede chiaramente che nella fase di slancio (se non ricordi qual'è vai a [le 4 fasi di un colpo](#) )

*la racchetta si avvicina alla palla con il polso piegato e il tappo della racchetta punta decisamente verso la palla.*

Ma perchè il tappo va verso la palla?

Se osserviamo vari diritti al rallentatore vediamo che:

*al momento dell'impatto il polso deve essere tendente ai 90°* (secondo 5, sempre di Roger) e per questo il tappo verso la rete porta la racchetta indietro e la allinea in modo che, alla fine di un corretto slancio, il polso abbia il giusto angolo e quindi la racchetta sia ben orientata col piatto corde al bersaglio.

Ma allora per un impatto da pro basta posizionare il tappo verso la rete alla fine dell'apertura?

Attenzione ...perchè se questo può essere un buon esercizio propedeutico in fase di tecnica di base *deve essere assolutamente fatto in maniera corretta quando vogliamo salire di livello e ottenere colpi fluidi e potenti.*

Osservando soprattutto i video di Nadal e Tsonga infatti, si può notare che *il tappo si posiziona verso la rete non in maniera forzata (quindi muscolare), ma piuttosto per inerzia all'inizio dello slancio verso la palla* (riguardate più volte i secondi da 0 a 4 e vedrete che la racchetta si flette ulteriormente all'indietro quando la mano parte verso la palla).

[www.youtube.com/watch?v=kNyfckDtRHM](http://www.youtube.com/watch?v=kNyfckDtRHM)

Dovete mantenere una presa rilasciata della racchetta (ricordate che *per ottenere fluidità di movimento la racchetta non va mai stretta troppo*) per far sì che la mano ed il tappo della racchetta siano gli elementi che iniziano il movimento verso la palla per cui la racchetta, grazie al suo peso rimane indietro e tutto ciò permette il posizionamento del polso nel giusto angolo d'impatto.



Tutto questo avviene grazie alla scioltezza che otteniamo utilizzando il meno possibile la muscolatura del braccio (il famoso braccio sciolto).

Ricordate:

**nel tennis (ma anche nel golf è lo stesso) occorre sempre mettere in moto i muscoli solo al momento necessario.**

Per avere un'idea di cosa si dovrebbe fare provate ad immaginare di avere la racchetta infilata nel telone di fondo e voi dovete iniziare lo slancio verso la palla (fase 2 delle 4 fasi) sfilando la racchetta andando così a colpire (il famoso Nick Bollettieri in un suo video faceva sfilare un asciugamano dalle mani di un partner per dare la giusta sensazione del gesto).



Se riuscirete a stare rilassati di braccio in fase di partenza dello slancio otterrete una rapidità di esecuzione che vi porterà ad impattare come...i miei collaboratori (lo spero per voi ).

Publicato in [Tecnica Avanzata](#)

## L'uso dei polsi nel rovescio a due mani

23 December 2009 | Autore: [Max](#)

### Come utilizzare correttamente i polsi nel rovescio bimanale



Riprendendo il discorso sui particolari della tecnica avanzata che i miei “collaboratori” si prodigano di mostrarvi , analizziamo oggi uno dei particolari che fanno realmente la differenza nel **rovescio a due mani**: come utilizzare i polsi nel rovescio bimanale per ottenere un buon controllo della rotazione topspin e quindi portare il vostro rovescio ad un altro livello.

Se osserviamo il rovescio di Nalbandian ,infatti,possiamo subito notare che,al secondo 4,*il polso della mano inferiore* (la destra per David) *si flette e la punta della racchetta va sotto il livello della palla*, predisponendo in questo modo il colpo al topspin.

[www.youtube.com/watch?v=XphTboHQLtA](http://www.youtube.com/watch?v=XphTboHQLtA)

Questo particolare di flettere il polso prima dell'impatto è basilare per portare il rovescio ad un livello più agonistico con un buon controllo della rotazione ed è un tecnicismo su cui lavoro spesso con i miei allievi bimanali (sono ormai la maggior parte),perchè so per esperienza diretta dal mio rovescio a due mani che *questo è il fulcro per riuscire a spingere le palle molli dell'avversario senza perdere il controllo del tiro* .

Anche qui,come per il diritto, vige l'aurea regola di *giocare utilizzando la giusta pressione delle dita sul manico*,tenendo presente che più una palla in arrivo è senza peso e meno dovrei stringere la racchetta per far sì che dalla fluidità che acquisisco possa ottenere la preziosa combinazione di potenza e controllo insieme.

Da tenere presente che questa minor stretta della presa riguarda di più la mano inferiore in quanto *la mano che domina il movimento nel rovescio a due mani è sempre quella superiore*.



Riuscendo a stare rilassati il giusto con la presa, il polso sullo slancio si fletterà da solo facendo arrivare corretti all'impatto.

Nel video di Tsonga questo particolare si nota molto bene.

<http://www.youtube.com/watch?v=xRir3PwZ2Og>

### **Punti chiave per un rovescio agonistico**

1 - Su palle che vi arrivano senza peso stringete meno il manico e fate scendere la punta della racchetta sotto il livello delle mani (si formerà una specie di "gobba" al polso della mano inferiore)



*Dettaglio della flessione del polso della mano inferiore*

2 - Mantenendo la flessione del polso appena impostata portate avanti le mani verso la palla ed arriverete corretti per un impatto aggressivo

3 - Colpite la palla facendo salire il piatto-corde per ottenere il topspin

4 - Dopo l'impatto decontraete la muscolatura e portate la racchetta sopra la spalla opposta al colpo (spalla destra per un giocatore destro)

Publicato in [Tecnica Avanzata](#)



## Due modi per effettuare il servizio

29 December 2009 | Autore: [Max](#)

### **Il gioco di gambe del servizio**



Ci siamo, direte voi, Max è impazzito!

Ma come si fa a scrivere un articolo sul gioco di gambe nell'unico colpo del **tennis** che si fa da fermi????

Beh...stavolta vi stupirò con effetti speciali, poichè anche nel **servizio** esiste un gioco dei piedi che ha i suoi vantaggi e svantaggi.

#### **Servite a “piattaforma” o a “punta di spillo”?**

Quasi tutti i miei allievi non considerano minimamente il modo in cui usano i loro piedi durante l'esecuzione della battuta, ma la realtà è che **utilizzando una appropriata posizione dei piedi posso influenzare notevolmente il bilanciamento, la potenza ed il controllo globale del colpo.**

Se osserviamo i piedi dei professionisti durante il servizio possiamo notare che le tipologie di posizione dei piedi sono sostanzialmente due: “piattaforma” e “punta di spillo” (definizioni che ho “italianizzato” dagli americani).



### **Il servizio a “punta di spillo”**

Studi americani hanno accertato che in questo momento è il tipo di servizio che predomina nel tour e consiste essenzialmente nel partire con i piedi distanziati e mentre il braccio si alza per seguire il lancio il piede posteriore scivola vicino al piede anteriore prima di eseguire con le gambe il salto verso la palla

<http://www.youtube.com/watch?v=2GFkqD7GBZQ>

*Murray adotta una posizione dei piedi a “punta di spillo”*

### **Il servizio a “piattaforma”**

E' il servizio di sua maestà Federer che consiste nel mantenere il piede posteriore nella sua posizione di partenza e saltare verso la palla senza alcuno spostamento del piede

[http://www.youtube.com/watch?v=vcjZ5r\\_YHV0](http://www.youtube.com/watch?v=vcjZ5r_YHV0)

*Federer serve con la posizione a “piattaforma”*

### **Qual'è il migliore?**

Anche gli americani ritengono di non poter dare risposta in quanto **entrambi vengono utilizzati con efficacia dai professionisti**,vi posso dare qualche mia impressione personale tenendo conto che io utilizzo da sempre il “punta di spillo” e che quindi sono più facilitato in questa esecuzione.

### **Piattaforma**

E' sempre utilizzato nelle prime fasi dell'apprendimento perchè ha l'indubbio vantaggio di **consentire un più facile equilibrio nel movimento del lancio di palla**,che quindi si può tradurre in maggior costanza di lancio.

Dalle mie prove la spinta verso la palla avviene con meno dinamicità sfruttando più la forza dei quadricipiti in quanto alla fine del movimento di apertura del servizio il peso è ben distribuito sulle due gambe piegate e ed è più centrale.

Lo svantaggio che ho trovato è quello di **far ruotare con più difficoltà l'anca posteriore** (e quindi il tronco) verso il campo perchè alla fine dell'apertura quest'anca si trova ancora dietro il corpo.

<http://www.youtube.com/watch?v=7CL6Z9ufMjU>



*Fermate il filmato al secondo 14 e osserverete che l'anca posteriore di Murray e più avanzata di quella di Djokovic*

Un altro vantaggio riscontrato è che il trasferimento del piede anteriore entro il campo nel salto è facilitato proprio dalla migliore distribuzione del peso sui due piedi.

### **Punta di spillo**

**Lo spostamento del piede "in corsa" rende più difficile il bilanciamento e spesso anche il lancio.**

Per contro il rendere così sbilanciata in avanti la base permette un **più facile avanzamento verso la palla** (alla fine dell'apertura si è trasferito il peso in avanti e andare dentro il campo è una conseguenza naturale):il risultato è un movimento più dinamico.

L'anca posteriore inoltre prima dello slancio verso la palla è già più ruotata verso il campo ed è quindi più libera di muoversi in avanti questo mi sembra renda più esplosiva questa parte di verso l'impatto.

Più difficile risulta coordinarsi per saltare col piede anteriore in quanto il peso è più sul piede anteriore per effetto del trasferimento già avvenuto, e quindi occorre più destrezza per organizzare un corretto salto entro al campo.

### **Quale servizio utilizzare?**

Non ve lo dico!

Entrambi sono risultati alla prova dei fatti (dei professionisti...mica alla mia ) metodi efficaci,quello che vorrei è che provaste tutte e due i metodi perchè per esperienza ho visto allievi cambiare metodo di servizio,per questo tendo sempre a spendere un pò di tempo per stimolare la novità e poi lasciare al singolo la propria personale scelta.

L'unico vero errore in questo caso è non provare mai soluzioni nuove:a volte si possono avere piacevoli sorprese

[Pubblicato in Tecnica Avanzata](#)



## La tattica contro la smorzata nel tennis

14 December 2009 | Autore: [Max](#)

### La tattica efficace contro la smorzata

Oggi trattiamo una tematica tattica piuttosto ricorrente, nel tennis, specialmente a livello di club ed in special modo sulla terra rossa: **come gestire una smorzata** avversaria.

Perchè dico in special modo a livello di club?

Perchè è soprattutto a questi livelli che si vedono decine di smorzate, specie di rovescio, e le ragioni sono spesso intuibili e si possono riassumere in:

1 - Spesso a questo livello **la preparazione atletica è carente** e quindi molte smorzate risultano irraggiungibili o creano molte difficoltà per chi le deve raggiungere

2 - Si fanno molte smorzate perchè **si cerca di chiudere il punto con essa, non avendo a disposizione un rovescio alternativo** che possa far male all'avversario

3 - **La velocità ridotta della palla nello scambio permette l'utilizzo della smorzata** come opzione quasi ad ogni punto, mentre quando la palla viaggia maggiormente non è più così facile dosare il colpo

Detto questo vediamo cosa è razionalmente più conveniente fare quando un avversario vi gioca molto spesso una smorzata efficace.

**Le 3 opzioni comuni per controbattere una smorzata**

1 - Fintare la smorzata e giocare profondo nel campo

2 - Fare una controsmorzata diritta

3 - Fare un controsmorzata incrociata

Analizziamo ora le tre possibilità

### Fintare la smorzata e giocare profondo

**E' una buona tattica**, a patto di usarla quando abbiamo raggiunto la smorzata avversaria prima che sia troppo bassa, altrimenti va da sè che non potremo giocare troppo lungo e l'avversario ci passerà agevolmente



### **Giocare una palla corta dritta**

E' la soluzione che di solito sconsiglio vivamente ai miei allievi (ma anche a me stesso, visto il braccio di "ghisa" che mi ritrovo ).

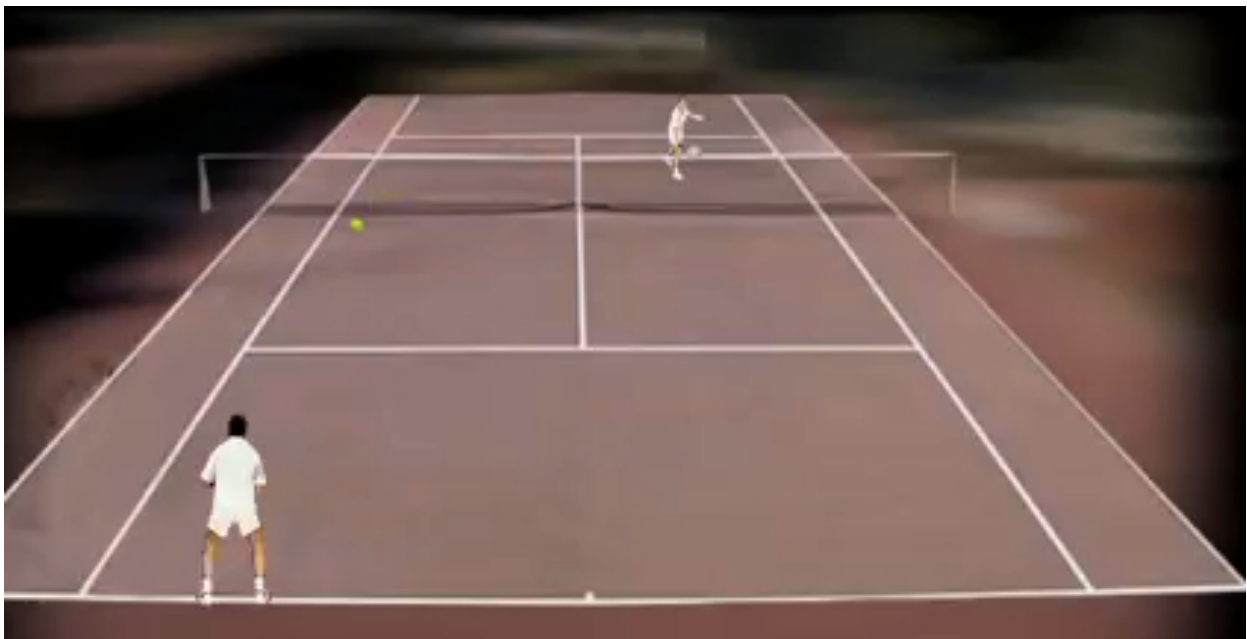
Giocare un colpo corto dritto avanti a sè, mentre si è in corsa verso la rete sottointende di avere una buona dose di sensibilità, perchè *occorre giocare un tocco molto lieve*



Se non riesco a dosare bene la forza, infatti il successivo rimbalzo porterà la palla ben dentro al campo e quindi facilmente giocabile dall'avversario che il più delle volte ci finirà inesorabilmente

### **Giocare la controsmorzata incrociata**

E' la tattica nel tennis razionalmente più efficace e che consiglio di usare 8 volte su 10 quando dovrete fronteggiare una smorzata avversaria.



3 motivi per cui dovete sempre contro-smorzare incrociato (specie se non siete dotati di tocco eccelso)

1 - ***Avrete meno problemi nel gestire il vostro tocco*** in quanto, a parità di profondità nel campo, ***la distanza che percorre il vostro colpo incrociato è sempre molto maggiore di quello dritto***: questo vuole dire che se anche giocherete un pò troppo “pesante” la vostra smorzata questa avrà molto più margine per essere efficace lo stesso, cosa che non accade sulla traiettoria dritta.

2 - Se anche non giocherete troppo corto nel campo avversario ***il rimbalzo tenderà sempre ad avere una traiettoria uscire e quindi porterà fuori posizione il vostro avversario***

3 - ***Giocando incrociato è più facile utilizzare il taglio sotto in backspin*** e quindi la vostra palla rimbalzerà più bassa: se siete molto vicini a rete, infatti, per giocare dritto sarete costretti più spesso a toccare in maniera piatta la palla per alzarla e quindi il rimbalzo sarà più alto e più facilmente raggiungibile

Per questo in generale cercate sempre di tenere bene a mente qual'è la soluzione più razionale in termini di efficacia e lasciate il colpo più rischioso solo a pochi momenti di estrosità, forse sarete meno spettacolari, ma porterete a casa sicuramente più punti e forse andrete sotto la doccia contenti più spesso.

Pubblicato in [Tattica](#)



COPYRIGHT 2009 [www.iltennista.com](http://www.iltennista.com)

Il presente documento può essere liberamente distribuito, a patto di mantenerne la totale integrità.

Non è consentita la copia e la distribuzione parziale di nessuna parte senza l'autorizzazione dell'autore.

