

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	7
 Artikel:	Vantaggi e svantaggi del rovescio a due mani
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000761

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vantaggi e svantaggi del rovescio a due mani

Marcel Meier

In questi ultimi anni, utilizzando il «two-handed-backhand» (rovescio a due mani), alcuni giocatori e giocatrici si sono issati al vertice dei valori mondiali del tennis (i fratelli Evert, Cliff Drysdale, Jimmy Connors, Björn Borg, ecc.). Gli insegnanti di tennis, a tutti i livelli, sono sempre più messi a confronto con il problema del vantaggio e svantaggio di questa battuta.

Da sempre si sono avuti giocatori che utilizzano le due mani. John Bromwich era senza dubbio uno dei più celebri del dopoguerra. Il biondo australiano vinse nel 1936 e 1945 il singolo ai campionati nazionali del suo paese e otto volte di seguito il doppio maschile in compagnia del suo partner di lunga data Adrian Quist. A Wimbledon fu vittorioso una volta con Frank Sedgman e una volta con Quist. Pancho Segura, Ecuador, era un giocatore «a due mani» dal gioco estremamente attrattivo. Segura mancava di potenza e colpiva i dritti con le due mani. Gli dispiaceva molto non padroneggiare anche il rovescio a due mani.

I vantaggi del rovescio a due mani

Nella rivista americana «World Tennis», a sigla J.D.H., è scritto: «Il rovescio a due mani risolve il problema della debolezza dell'articolazione del polso e offre maggior esattezza. L'azione dei due polsi viene in questo modo raffor-

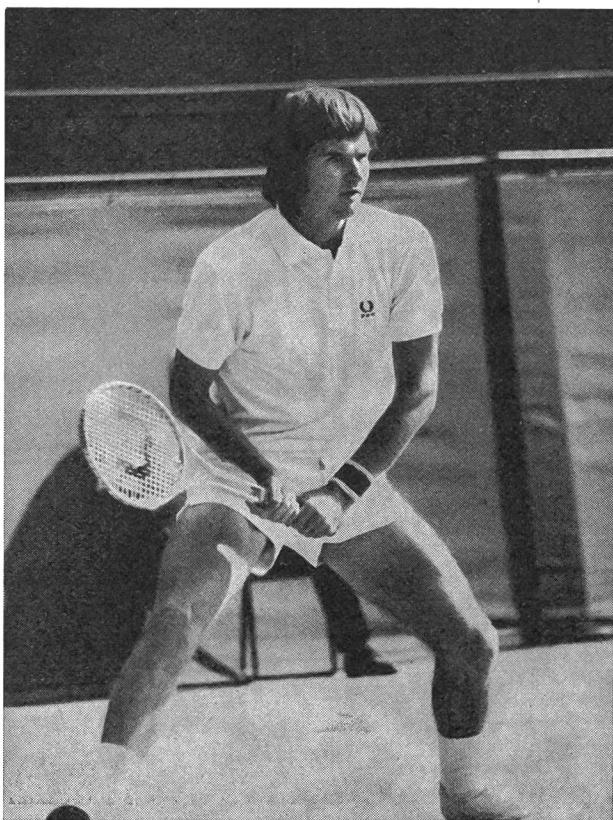
zata e le palline forti come quelle basse possono essere appoggiate. Una maggiore solidità dell'articolazione significa una migliore precisione. Gli sbagli di rovescio sono dovuti spesso a una debolezza del polso».

Il fatto di poter «nascondere» la battuta è un altro vantaggio: l'avversario sa solo all'ultimo momento dove il giocatore a due mani dirige le sue palline. «Per cambiare la direzione della pallina, constata J.D.H., questa è colpita più presto o più tardi».

Il giocatore può pure modificare la direzione aprendo o chiudendo la racchetta. Con una rotazione armoniosa dei polsi può accelerare, smorzare o «coprire» le palline. L'avversario può solo difficilmente, o non del tutto, percepire le piccole modifiche d'angolo dell'articolazione e non può scoprire subito la direzione, la velocità e il genere di tiro (smorzato, liftato, ecc.).

Chi potrebbe trarre vantaggio dal rovescio a due mani?

A questa domanda l'esperto americano risponde così: «La presa a due mani aiuta il principiante che guida la battuta con il gomito (cioè: lascia andare e cadere il vertice della racchetta) a ben tenere la racchetta. Il rovescio a due mani permette ugualmente al principiante, o al giocatore medio che non apprezza il rovescio, di mettere meglio il peso del corpo in avanti e di dare più vigore al colpo. Se le due mani tengono l'impugnatura, le spalle sono girate automaticamente».



Jimmy Connors, potente, dinamico. Il mancino americano può giocare molto velocemente e con forza.

Gli svantaggi di questa battuta

Lo svantaggio più grande è senza dubbio la diminuzione del raggio d'azione; ecco perché Cliff Drysdale e Jimmy Connors lasciano una mano quando devono colpire una pallina lontana (di fianco o in avanti). Con la diminuzione del raggio d'azione, il giocatore «a due mani» è obbligato a correre maggiormente e con maggiore precisione. Secondo J.D.H., le palline basse e corte dovrebbero essere giocate «underspin». È il modo migliore per alzare la pallina e controllarla. Sono le più delicate per il giocatore «a due mani». Colui che tiene la doppia presa deve inoltre possedere una maggiore destrezza e una scioltezza articolare superiore alla media.

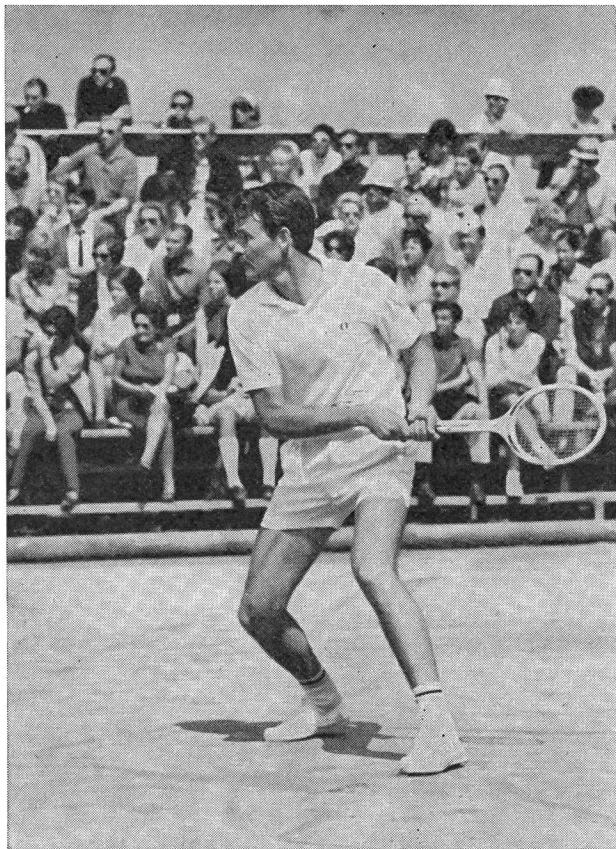
Quale presa utilizzare con la mano destra?

L'esperto americano pensa in questo caso che occorra utilizzare la presa «rovescio» come per il rovescio normale a una mano. Si potrebbe ugualmente giocare con la presa di diritto (Eastern-Crip), ma richiede molta forza nel polso. Il problema è difficile con la «falsa» presa quando le palline sono lontane dal corpo poiché bisogna lasciare una mano ed è difficile giocare senza la buona presa. Se, nell'esecuzione della battuta, la mano sinistra domina, è senza dubbio più favorevole tenere l'altra in presa di colpo di diritto (Eastern-Crip).

Anche qui, ogni giocatore deve trovare lui stesso il genere di presa che meglio gli conviene e se deve porre l'accento sulla mano destra o sull'altra.

Come preparare e accompagnare la battuta

Occorre evitare ogni movimento artificiale (presa di slancio o accompagnamento esagerato). Nel rovescio a due mani, si lavora con una leva raccorciata. Bisogna dunque pure diminuire il movimento. Chris Evert, per esempio, mostra la direzione del tiro dopo la battuta.



Il sudafricano Cliff Drysdale tiene la racchetta molto vicina al corpo. Con la presa di slancio raccorciata, può agire più rapidamente. La diminuzione dello slancio è largamente compensata da una maggiore forza (due mani).

Dove bisogna colpire la pallina?

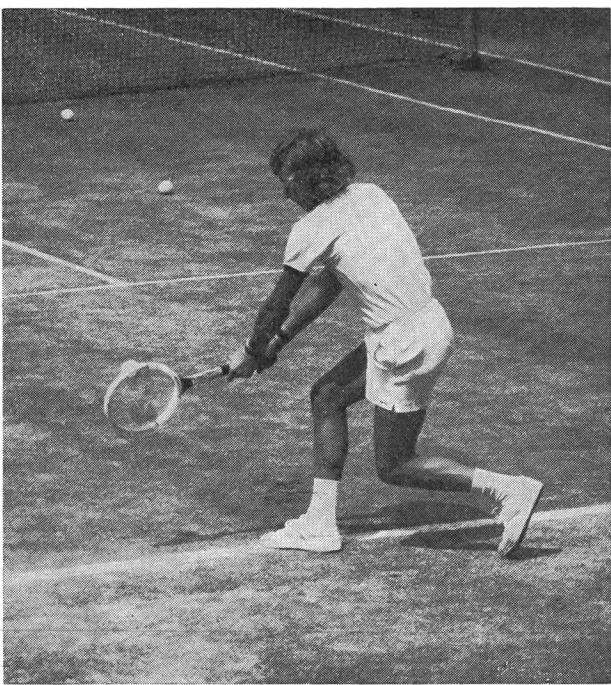
Si raccomanda generalmente di colpire la pallina un po' più davanti al corpo, cioè molto presto. Si dà così meno tempo all'avversario per coprire il terreno e trovarsi sulla traiettoria. Il giocatore «a due mani» può pure, grazie ai due polsi, agire più rapidamente. Per quanto concerne la potenza, i due colpi sono sensibilmente di ugual valore. Drysdale e Connors possono giocare molto violentemente, mentre Bromwich pone maggiormente l'accento sulla precisione e il controllo.

La battuta a due mani è precisa?

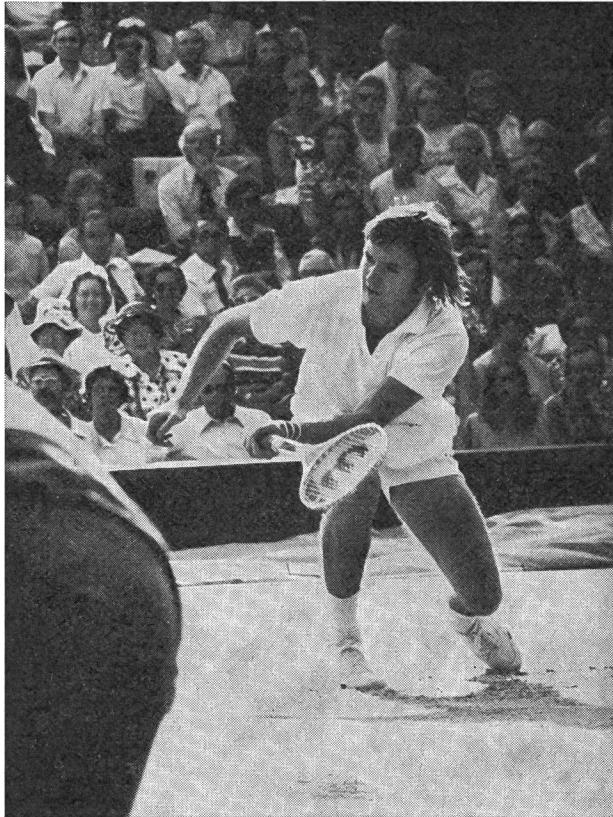
L'americano risponde in questo modo: «Sì, i giocatori irregolari con una mano non possono che approfittare del gioco a due mani».



Dopo il colpo, l'americana Chris Evert mostra la direzione della pallina.



Il campione svedese Björn Borg colpisce la pallina lateralmente davanti al corpo.



Jimmy Connors gioca la volata con una mano.

Anche la volata a due mani?

Fra i giocatori di ottima qualità, solo lo specialista del doppio Frew McMillan e Chris Evert utilizzano le due mani per la volata. Tutti gli altri giocatori battono con una sola mano.

Durante rapidi scambi, il giocatore «a una mano» trova comunque vantaggi a mettere la racchetta in posizione con le due mani.

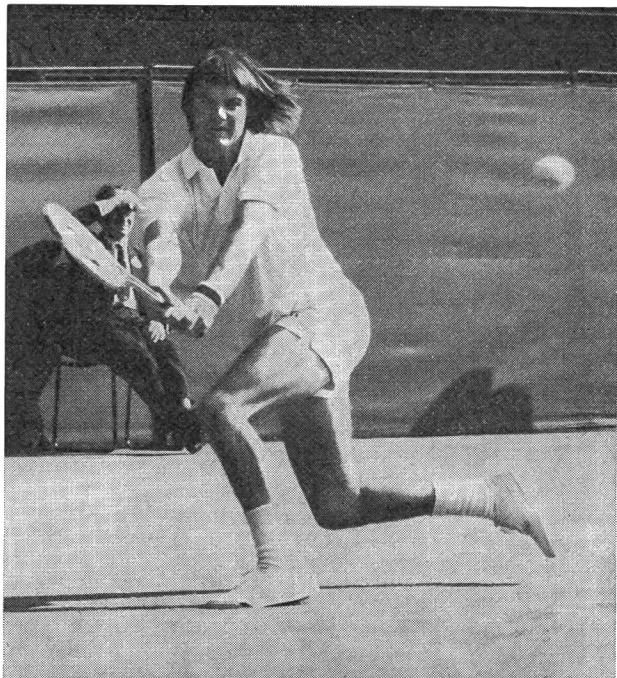
Conclusioni

È possibile giocare con successo colpendo i propri colpi con una o due mani. Il rovescio a due mani può aiutare il giocatore che non dispone di forza sufficiente nel polso. Deve tuttavia compensare questa debolezza con altre qualità pronunciate. Colui che si trova dinanzi all'alternativa: rovescio a una o due mani deve conoscere i diversi vantaggi e svantaggi ed esaminarli con cura.

Vantaggi del rovescio a due mani:

- con l'impiego delle due mani, il giocatore ha più forza
- il controllo della pallina e la precisione aumentano
- con un'apertura e una chiusura armoniosa dei polsi, la direzione e il ritmo delle palline può variare

- è difficile percepire le piccole modifiche dell'angolo dei polsi. I colpi possono essere di conseguenza ben nascosti ed è difficile prevederli
- siccome gioca con una leva raccorciata, il giocatore «a due mani» è più rapido nelle sue azioni (Return!)



Il rovescio a due mani richiede più destrezza e agilità. Jimmy Connors in un notevole ritorno del servizio.

Svantaggi

- diminuzione del raggio d'azione
- il giocatore deve correre maggiormente
- dato il raggio d'azione più corto, il gioco di gambe deve essere più preciso
- esigenze maggiori nel campo della destrezza
- il giocatore dev'essere più sciolto e più agile
- le palline corte e basse pongono delicati problemi

Presa: se la mano destra domina, occorre utilizzare di preferenza la presa di rovescio con la mano destra. Se al contrario domina la mano sinistra, è preferibile giocare con la mano destra in presa «colpo diritto».

Colpire la palla: nella misura del possibile leggermente davanti al corpo. A causa dell'equilibrio, evitare un'esagerata ampiezza dei movimenti.