

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: 37 (1980)
Heft: 4

Artikel: Il tennis : un gioco ricco di spostamenti
Autor: Meier, Marcel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000480>

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: 04.02.2026

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

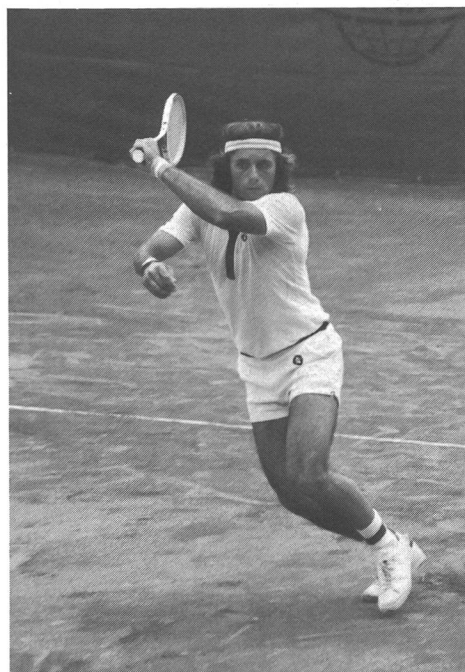


Il tennis: un gioco ricco di spostamenti

Testo e foto: Marcel Meier
Disegni: Frédi Lécho

Il gioco di gambe nel diritto e nel rovescio

Il tennis è un gioco fatto di spostamenti. Osservazioni hanno dimostrato che un giocatore di tennis percorre, in una partita in tre set di un'ora e mezza — due ore e mezza, fra gli 8 e i 15 km. Se il principiante deve acquisire il senso della distanza, saper stimare la traiettoria e il rimbalzo della pallina, trasferire il peso del corpo correttamente e in tempo utile e colpire la pallina al centro dell'incordatura, è ugualmente importante che scopra il modo più razionale di avvicinarsi alla pallina.



L'argentino Guillermo Vilas sale a rete.

Gli schemi che seguono sono da considerarsi come semplici suggerimenti. L'esperienza e l'istinto permetteranno in seguito al giocatore di agire d'istinto; egli non dovrà più riflettere a quanto deve fare la sua gamba destra o la sinistra. L'avvicinamento della pallina avverrà in modo naturale, diretto, e si svilupperà in uno stile personale di gioco di gambe.

Scopo del gioco di gambe:

Dopo aver valutato con precisione la traiettoria della pallina prima e dopo il rimbalzo, il giocatore deve cercare di assumere una posizione del corpo ottimale in rapporto alla pallina, grazie a un gioco di gambe il più possibile economico ed esatto.

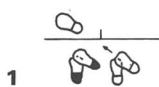
La pallina a distanza d'istruzione

Distanza alla quale il giocatore principiante deve fare soltanto il passo di battuta; possibilità di consolidare lo svolgimento di un colpo con un lancio regolare di palline.

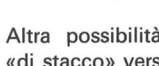
Svolgimento del movimento

L'allievo è in posizione d'attesa, peso sull'avanti del piede, il corpo gira non appena si è valutata la traiettoria della pallina. La racchetta è tirata indietro imprimendo un circolo piatto molto vicino al corpo; i piedi sono girati a destra. Poco prima della fase di slancio, cioè poco prima della battuta, si compie il passo di battuta con la gamba sinistra che è portata in avanti a destra. È molto importante «entrare bene sulla pallina».

rovescio



2



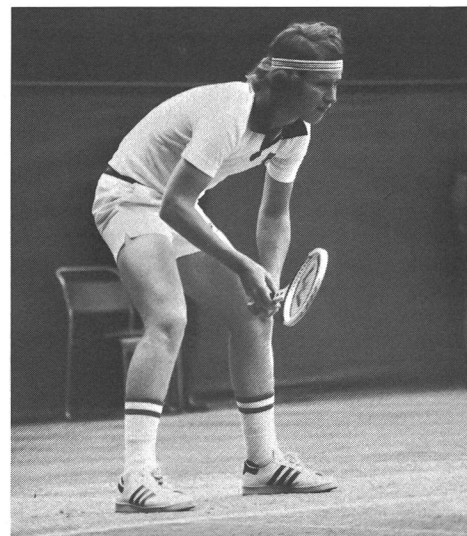
diritto



2a



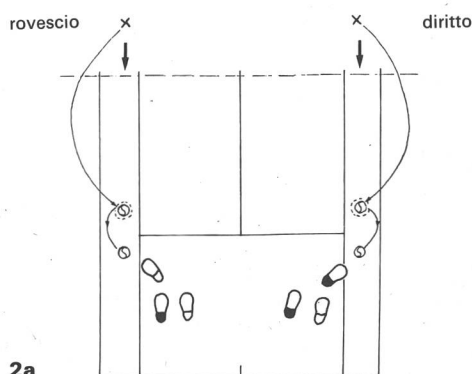
Altra possibilità: leggera rotazione del piede «di stacco» verso l'esterno, in fase preparatoria, poi passo di battuta. La soluzione migliore dipende dall'apprezzamento e dall'abitudine individuali.



John McEnroe, Stati Uniti, attende il servizio.

Ausiliari nell'insegnamento di gruppo

Si consiglia d'usare il massimo d'ausiliari nell'insegnamento. Normalmente il principiante viene a trovarsi troppo vicino alla pallina: si tratterà allora, per esempio, un circolo nel mezzo del corridoio nel quale il maestro o il compagno lancia la pallina. Basterà quindi collocare l'allievo in funzione del colpo che dovrà eseguire, a sinistra (diritto) o a destra (rovescio) del corridoio. Al giocatore non resterà che girarsi, eseguire il passo di battuta e colpire. Questo aiuto visivo gli permetterà di concentrarsi interamente sulla pallina.



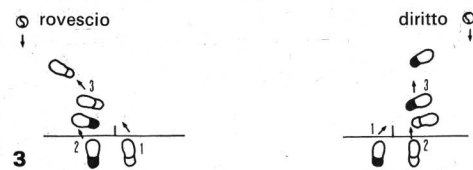
Aiuto verbale

Molti giocatori incontrano parecchie difficoltà con il «timing». Una preparazione tardiva ha quale conseguenza un colpo effettuato troppo precipitosamente e partente spesso dal polso,

mentre che il passo di battuta eseguito troppo presto non permette più di reagire se la pallina è deviata. L'aiuto verbale è in questi casi un grande soccorso: «eeee (movimento di preparazione) aaadesso (slancio e battuta)». L'insegnante dà così il ritmo servendosi della voce, fino a che l'allievo abbia «sentito» questo ritmo e possa applicarlo da solo.

Palline più corte e palline più lunghe

È importante che l'allievo impari più rapidamente possibile a colpire le palline a qualsiasi distanza, ciò che naturalmente corrisponde meglio alla realtà del gioco, dato che l'avversario non gli invierà la pallina a distanza d'addestramento.



Esercizio: l'allievo riceve una pallina una volta corta, una volta lunga. Dovrà adattare il suo spostamento, poi il suo movimento, a queste diverse distanze. Fare un passo in avanti su una pallina corta e un passo indietro su una pallina lunga. Cercherà se possibile di piazzarsi in modo da poter «entrare sulla pallina».

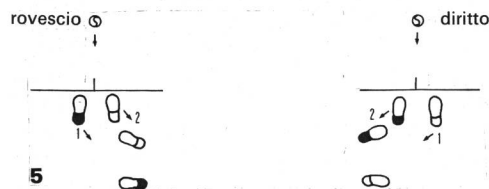


Pallina sul corpo

Prima reazione:

farsi posto per il movimento di battuta! Innanzitutto, retrocedere le gambe!

Girare la parte alta del corpo e incrociare la gamba destra dietro la gamba sinistra per il colpo diritto, poi avanzare il piede sinistro. Per il rovescio, è la gamba sinistra che passa dietro quella destra e si avanza il piede destro.

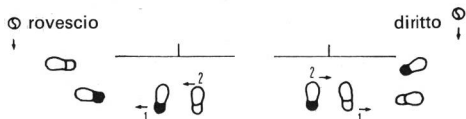


Pallina a mezza distanza

Le palline distanti 2-3 metri possono essere riprese in modo razionale procedendo nel modo seguente:

Colpo diritto: spostare il piede destro verso destra (10-50 cm a seconda della lontananza della pallina), poi passo di battuta con la gamba sinistra.

Rovescio: il piede sinistro è spostato a sinistra e il passo di battuta è eseguito con la gamba destra.



6

Errore: il giocatore cerca di raggiungere la pallina compiendo un passo di battuta troppo grande: ne risulteranno difficoltà d'equilibrio o, al contrario, una moltitudine di piccoli passi che lo porteranno troppo vicino alla pallina al momento della battuta.

Queste quattro diverse distanze alle quali il gioco di gambe sarà allenato, forniranno una buona base al giocatore avanzato e gli permetteranno di coprire una buona parte del suo campo. In seguito riuscirà ad acquisire un *gioco di gambe naturale*. È essenziale riuscire a spostarsi il più economicamente possibile e di colpire la pallina in posizione ottimale. Solo quando avrà sotto controllo questo genere di spostamenti, il giocatore potrà pensare a spingere più oltre il suo apprendistato per quanto concerne il gioco di gambe (battuta frontale, dinamica ecc.).

L'avvicinarsi della pallina

Considerato che l'avversario ha la cattiva abitudine di giocare la pallina possibilmente in un luogo in cui è poco comodo rinviarla, occorre comunque cercare di poterla raggiungere in una situazione di battuta ottimale, ciò che è possibile solo con un gioco di gambe economico. Ecco alcuni esempi:

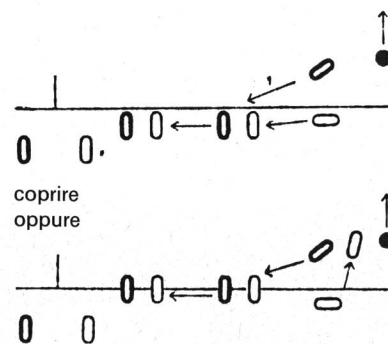
Pallina nell'angolo della corte

Per poter riprendere le palline distanti due metri e più, lo spostamento è sempre identico. Partenza portando la gamba sinistra in avanti e cercare d'arrivare correttamente in posizione di battuta. La stima della distanza fino alla

pallina è molto importante. L'istinto e l'esperienza permetteranno con il tempo di stimare esattamente il numero e la lunghezza dei passi da effettuare. Movimento di preparazione: in primo luogo girare il corpo. Portare il peso del corpo a destra e avanzare la gamba sinistra. Eseguire il numero dei passi necessari affinché il piede destro arrivi alla buona distanza dalla pallina, cioè: sinistra-destra oppure sinistra-destra, sinistra-destra, passo di battuta, colpo.

Coprire il posto

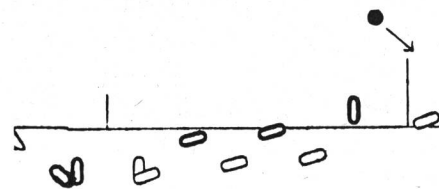
Più importante è certamente coprire nuovamente il campo. Per farlo con grande efficacia, è necessario ritornare al punto di partenza con passi saltellati laterali, immediatamente dopo aver colpito la pallina. Infatti, se si volta la schiena all'angolo destro e si torna nel mezzo correndo, s'arrischia d'essere sorpresi con una nuova pallina piazzata nello stesso luogo (contropiede). Per contro saltellando ci si potrà arrestare immediatamente e ripartire nella stessa direzione.



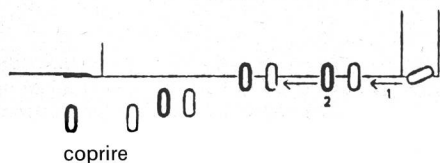
se con il movimento del corpo al momento della battuta la gamba sinistra è precipitata in avanti, si può effettuare in questo modo il ritorno in posizione d'attesa.

Pallina incrociata sul lato destro

Se una pallina giocata forte obbliga a uno spostamento nell'estremo angolo destro del campo, non solo si può, ma si deve colpirla frontalmente. Per permettere comunque di coprire il campo, rinviare questa pallina in Lob oppure liftata.



Preparazione e battuta in «posizione aperta»



Movimento di preparazione

L'ultimo passo da sinistra a destra è un passo d'arresto. Ammortizzare sciolitamente sulla gamba destra il peso del corpo che si trova fortemente spostato a destra in seguito alla corsa. Rimanere di fronte alla rete piazzando la racchetta sotto la traiettoria della pallina.

Impatto e copertura del campo

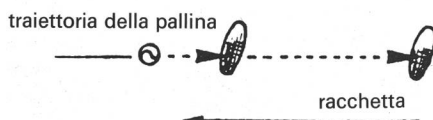
Rinviare la pallina in Lob, Top spin o Slice spingendo il corpo indietro con la gamba destra per ritornare al centro della corte saltellando. Se il ritorno si svolge sotto forma di un gran passo incrociato, s'arrischia di non coprire a tempo il proprio campo.

Ma Borg & Co. colpiscono sempre di fronte...!

Molti insegnanti hanno già sentito tali osservazioni mentre cercavano d'inculcare una posizione laterale perfetta e il passo di battuta (Step in) a un allievo.

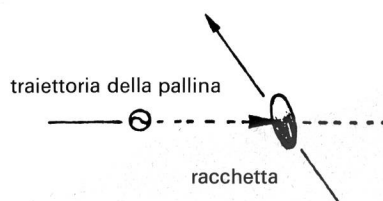
Il perché della posizione laterale

La sicurezza del colpo e la precisione sono migliorate dal fatto che la racchetta influenza a lungo la traiettoria della pallina giocata in Slice o in Drive, quando la battuta avviene in posizione laterale, ciò che implica il trasferimento del peso del corpo dalla gamba arretrata sulla gamba avanzata. Percorso della racchetta per un Drive classico:



Una pallina colpita frontalmente (il giocatore si tiene di fronte, faccia alla rete) non può essere accompagnata in avanti. Per questa ragione la pallina è molto elaborata (lift, top-spin, alle volte anche chop), ovvero la racchetta è lanciata dal basso in alto (lift, top-spin) o tirata sotto la pallina da un movimento a leva del polso (topspin) oppure ribattuta con

un movimento sminuzzato. Percorso della racchetta per una pallina liftata:



Dato che per i colpi citati prima la traiettoria è tagliata dal basso in alto dalla racchetta, la possibilità per un principiante di colpire la pallina esattamente con il centro della racchetta è ben più ridotta che per un drive classico. Affinché la pallina sia, nonostante tutto, rinviata efficacemente, il movimento di preparazione e di battuta dovranno essere esattamente adattati alla velocità della pallina (timing). Più il punto di battuta è breve, più il colpo sarà difficile.

Gioco di gambe variato

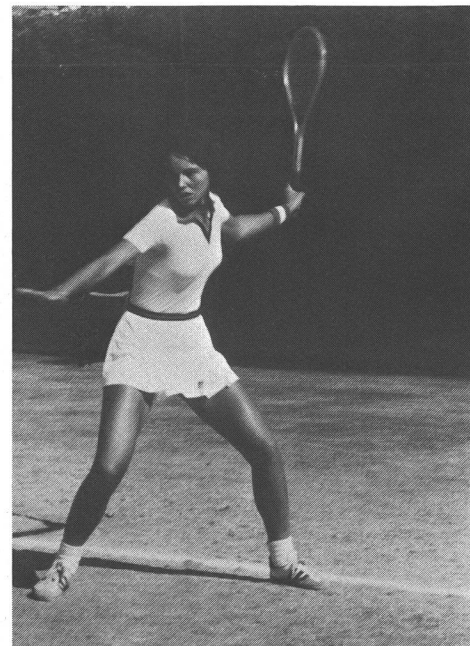
Pancho Gonzales, il grande campione americano, stimava che il giocatore, se possibile, doveva sempre cercare di raggiungere la pallina con una posizione corretta del corpo. Questo è tuttavia possibile soltanto grazie a un buon gioco di gambe, appropriato a ogni situazione. Bisogna francamente riconoscerlo: la maggior parte delle volte che si batte la pallina frontalmente o in posizione non ortodossa, non è altro che per pigrizia o per mancanza di condizione fisica. Dato che il tennis diventa un gioco sempre più rapido, atletico e variato, il giocatore è obbligato ad acquisire un gioco di gambe molto completo.

Gioco di gambe statico

Il giocatore colpisce la pallina in posizione laterale, la spalla destra rivolta verso la rete nel colpo diritto, la destra nel rovescio. Al momento del colpo, i due piedi restano fissati al suolo, il peso del corpo viene trasferito dalla gamba arretrata su quella avanzata.

Svolgimento del movimento nel colpo diritto:
Passo di battuta:

- gamba destra (regolaggio approssimativo della distanza)
- gamba sinistra (regolaggio esatto della distanza)
- battuta



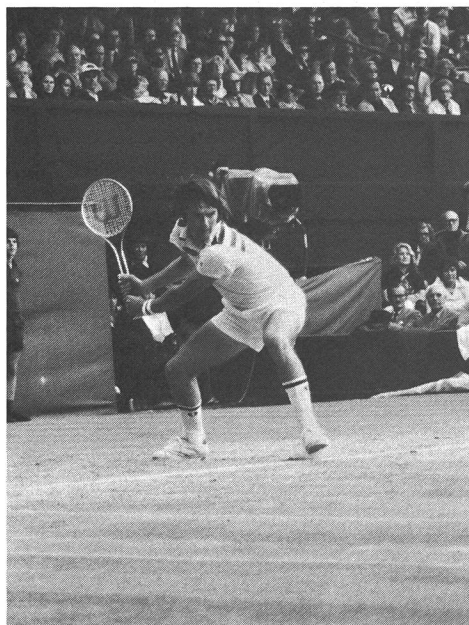
Petra Delhees

Immagini: la campionessa svizzera Petra Delhees e la rumena Virginia Ruzici. Il gioco di gambe statico è impiegato soprattutto dai giocatori di fondo che dispongono di tempo sufficiente per piazzarsi correttamente riguardo alla pallina.

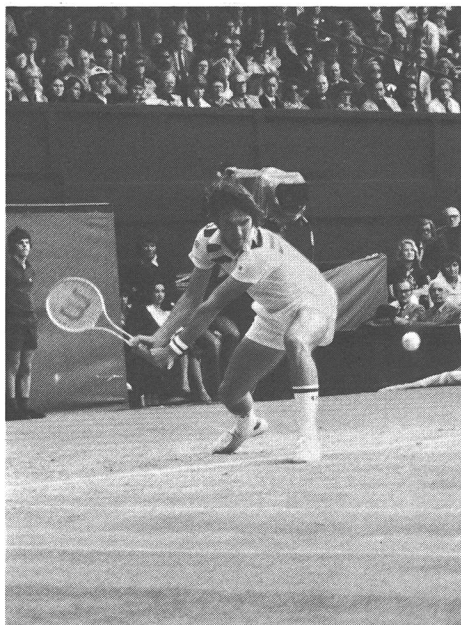


Virginia Ruzici

Gioco di gambe statico per il rovescio a due mani



Le immagini soprastanti mostrano il campione americano Jimmy Connors in una delle sue posizioni. Al termine del movimento di preparazione, la gamba avanzata tocca il suolo, poi l'americano trasferisce tutto il peso del corpo su questa gamba, mantenendo costantemente il centro di gravità molto basso, dato che deve



colpire la pallina a un'altezza intermedia fra il ginocchio e il piede. Si noterà ugualmente la presa di Connors. Tiene la racchetta con la mano sinistra (mancino) con una presa di colpo diritto. La mano maggiormente impegnata, al momento della battuta, è la mano destra (effetto di leva).

Gioco di gambe dinamico

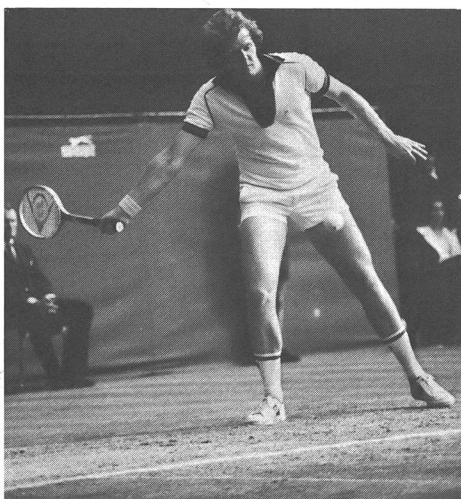
Contrariamente al gioco di gambe statico, si colpisce la pallina prima del passo di battuta. Colpo diritto: passo di battuta: gamba destra - battuta - gamba sinistra.



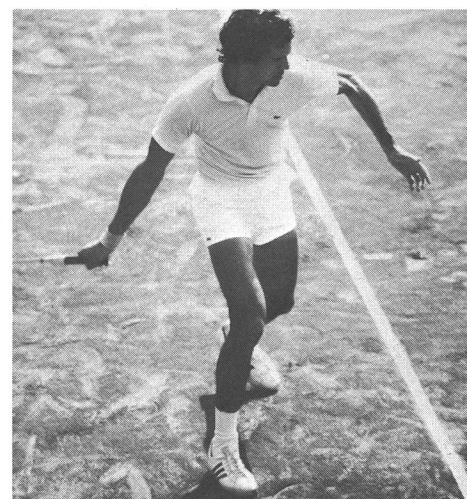
Guillermo Vilas, in quanto mancino, ha preso appoggio a terra con la gamba sinistra ed «entra sulla pallina» colpendo. Toccherà il suolo con la gamba avanzata solo dopo aver colpito la pallina. Il gioco di gambe dinamico viene impiegato essenzialmente per i ritorni di servizio, per rinviare le palline rapide dell'avversario (mancanza di tempo) e quando si sale a rete.

La posizione aperta

Il movimento di preparazione risulta da una posizione frontale rispetto alla rete. Il giocatore gira la parte alta del corpo, mantenendo i piedi perpendicolari alla rete. Il peso del corpo si sposta verso l'interno o l'esterno del corpo, a seconda della distanza dalla pallina. Nelle immagini accanto, si può vedere Bernie Milton (Africa del sud) e l'americano Jeff Borowiak al ritorno del servizio. La posizione aperta è soprattutto utilizzata per i ritorni di servizi su palline estremamente rapide dell'avversario, come pure su palline spedite negli angoli del campo. In casi del genere, si utilizzerà la posizione aperta per delle *ragioni tattiche*. In questo modo si potrà più rapidamente «coprire il campo» dopo aver ritornato la pallina. Durante un movimento di battuta «normale», particolarmente dopo un rapido spostamento in un angolo, capita di frequente che il giocatore sia costretto a «uscire dal campo».



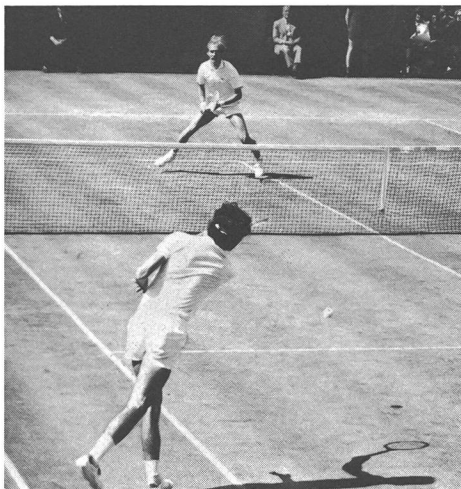
Bernie Milton



Jeff Borowiak, Stati Uniti, in posizione aperta. La parte alta del corpo è ben girata a lato.

Lo «split step» alla partenza e durante rotazioni

Lo «split step» (saltellare a gambe divaricate) non è impiegato soltanto in posizione d'attesa (per esempio nei ritorni), ma ugualmente nella salita a rete, durante gli scambi, nella posizione di piattaforma girevole.



Nell'immagine: Stan Smith interrompe la salita a rete saltellando in modo evidente nella posizione di piattaforma girevole, ciò che gli permette di slanciarsi in tutte le direzioni. Principale errore del giocatore medio: la posizione di piattaforma girevole non è rispettata o lo è troppo tardi.

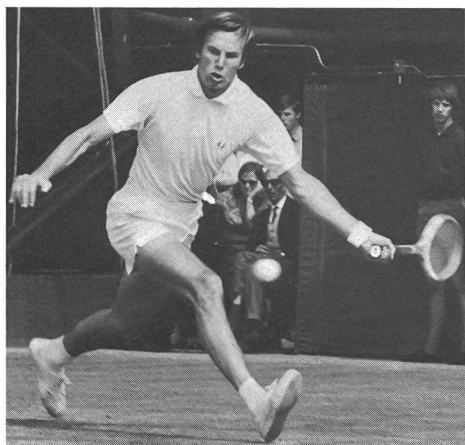
Passo d'arresto

Quando un giocatore è obbligato a correre da un lato all'altro del campo, capita spesso che cominci a pasticciare. Se per esempio deve scattare da un'estremità all'altra, il peso del suo corpo lo porterà regolarmente fuori campo. Per evitare questo «fuori gioco», i giocatori adottano istintivamente un genere di passi d'arresto, almeno quelli che dispongono di un gioco di gambe naturale. In molti casi non realizzano quanto stanno facendo, avviene automaticamente.

La battuta in movimento

Capita che il giocatore si veda costretto a colpire la pallina durante lo spostamento. Nikki Pillic mostra, nella foto sotto, l'esecuzione perfetta di un tale colpo «di fortuna». Il corpo è bene equilibrato, il tallone del piede avanzato ha appena toccato il suolo, il timing nello svolgimento del suo movimento come pure la distanza dalla pallina, sono ottimali.

Occorre sempre partire dalla posizione d'attesa, gambe divaricate (piattaforma girevole). Da questa posizione è possibile dirigersi molto rapidamente in tutte le direzioni.



Si terrà conto dei seguenti punti:

- partire rapidamente, poi rallentare i passi
- valutare il punto di battuta fin dalla partenza con la maggior precisione possibile
- nel colpo diritto, cercare di appoggiare la gamba destra alla buona distanza di battuta
- dopo il colpo, «coprire» immediatamente il terreno e mettersi in posizione d'attesa su una nuova piattaforma girevole.

Consigli pratici per l'allenamento e la gara

Lo «split step» si applica al momento in cui l'avversario colpisce la pallina, ciò che è ugualmente valido per i ritorni di servizio! Salendo a rete, bisogna poter interrompere la corsa e mettersi in posizione di «split step» quando l'avversario tocca la pallina.

Attenendosi a questa regola, il gioco è calmato, il giocatore cesserà di «sgambare» nervosamente e in modo precipitato e sarà più difficile sorprenderlo in contropiede. Non si ripeterà mai a sufficienza:

Quando l'avversario colpisce, occorre saltellare!

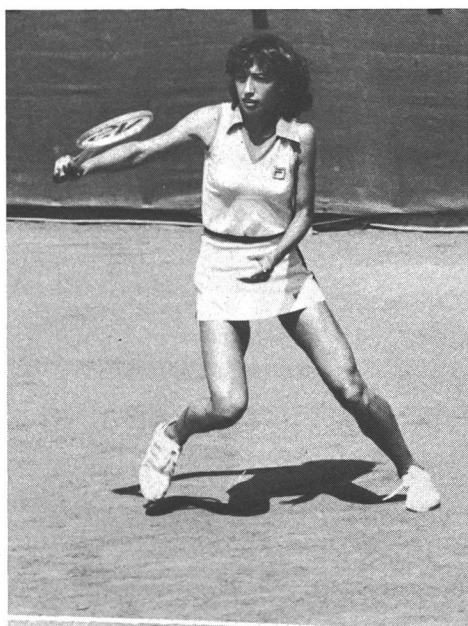
Scopo del gioco di gambe

1. Deve portare il giocatore in una posizione di battuta favorevole tramite un percorso breve ed economico.
2. L'ultimo passo è decisivo per raggiungere una distanza corretta in rapporto alla pallina. Il movimento laterale (rotazione) deve già essere terminato in questa fase.
3. Durante la battuta della pallina, i piedi devono essere ben piantati e il corpo in equilibrio (gioco di gambe statico), affinché il giocatore possa accompagnare al massimo in avanti la pallina. Ecco perché non bisogna dimenticare di trasferire il peso del corpo da dietro verso avanti.
4. Il peso del corpo è spostato dalla gamba arretrata su quella avanzata, in modo che il piede davanti tocchi il suolo solo al momento della battuta (gioco di gambe dinamico).
5. Dopo aver colpito la pallina, occorre ritornare immediatamente al centro del campo (copertura del terreno). Il giocatore non deve semplicemente girarsi e correre verso il centro della corte, arrischiando così di farsi prendere in contropiede dall'avversario. Di regola, ritornare al centro con passi scivolati!



Al momento in cui la pallina è colpita (smash), i due giocatori in primo piano saltellano, gambe divaricate.

Un consiglio per chi non pratica d'istinto il passo d'arresto



Virginia Ruzici

Correre dal centro del campo all'angolo di rovescio! Quando la gamba sinistra tocca il suolo prima dell'angolo, seguono: passo di battuta e battuta stessa. Terminando l'esecuzione del colpo verso l'avanti, bisogna girare il corpo in posizione frontale e frenare lo slancio del corpo piegando la gamba sinistra. Quest'ultima viene così compressa come una molla.

Questa tensione dev'essere utilizzata per rilanciarsi verso il centro della corte. Più lo slancio è grande, più occorre piegare il ginocchio. Se lo slancio è breve, occorre posare rapidamente la gamba sinistra all'esterno sulla sinistra e servirsi per darsi una spinta (partenza verso il centro). L'immagine mostra la rumena Virginia Ruzici che si raddrizza dopo il passo d'arresto e si respinge verso il centro della corte.

Colpire retrocedendo

Capita ogni tanto che, in situazioni disperate, si debba rinviare la pallina retrocedendo. Tali situazioni potrebbero spesso essere evitate retrocedendo obliquamente e trasferendo il peso del corpo sulla gamba arretrata non appena si è stimata la lunghezza della pallina. Se ciò si avvera impossibile, occorre saltare sulle due

gambe verso indietro cercando di rimanere in buon equilibrio.

Come rinviare palline corte

Un buon numero di giocatori sono molto capaci a fondo campo. Pertanto, non appena l'avversario gioca loro una pallina corta, a metà campo, non sanno più che fare.

Tener conto dei punti seguenti:

- non dirigersi direttamente sulla pallina, ma lasciare lo spazio necessario all'esecuzione del colpo
- se la pallina è bassa (smorzata dell'avversario che si riesce a riprendere appena in tempo), raggiungere la pallina con un lungo passo scivolato e preparare già la racchetta bassa davanti a sé durante l'avvicinamento della pallina
- dopo il colpo, cominciare immediatamente il passo di copertura verso il centro della corte.

Passo tango

Se l'avversario gioca una pallina corta sul rovescio, si può impiegare il «passo tango». Questo passo permette di colpire in piena corsa, poi di coprire immediatamente il terreno.



Immagine 1: Daniel Freundlieb corre sul lato. S'avvicina alla pallina con un passo di battuta. Il peso del corpo è già trasferito sulla gamba posteriore.



Immagine 2: invece di continuare la corsa nella stessa direzione, respinge il peso del corpo con la gamba destra e ritorna incrociando la gamba sinistra dietro la destra. Ciò può essere considerato un primo passo di copertura.

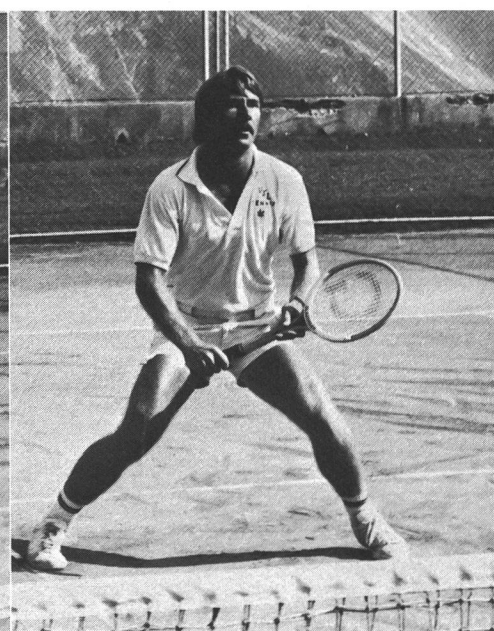


Immagine 3: il giocatore si è immediatamente girato, ha continuato a correre in direzione della rete e si è rimesso in posizione di piattaforma girevole saltellando. Controlla la situazione; può ora dirigersi in tutte le direzioni.