

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	39 (1982)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Tennistavolo : introduzione alla tecnica
<b>Autor:</b>	Lehmann, Anton / Balmelli, Ennio
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000389">https://doi.org/10.5169/seals-1000389</a>

### 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:** 15.01.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## Tennistavolo: Introduzione alla tecnica

di Anton Lehmann

Adattamento di Ennio Balmelli

### Introduzione

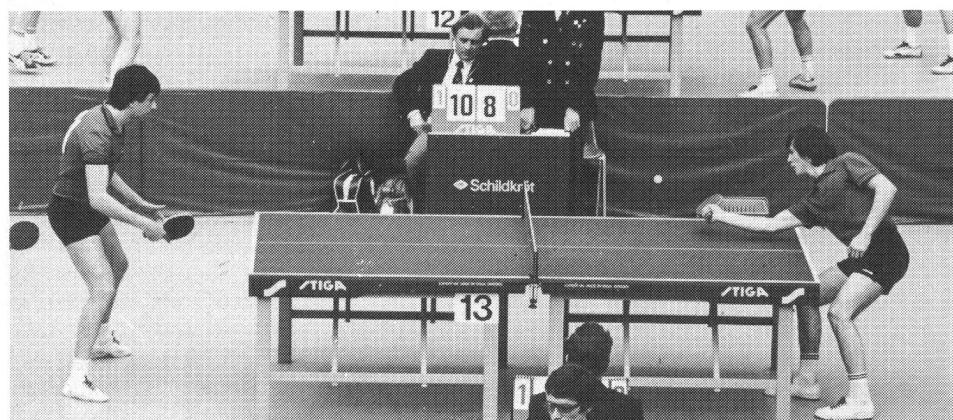
Chi non è d'accordo alzi la mano!

I tennistavolo è un tipico gioco adatto a tutti: diverte e costa pochissimo, si può giocare dovunque e possiede delle regole semplicissime, non è pericoloso e coinvolge immediatamente chi lo pratica.

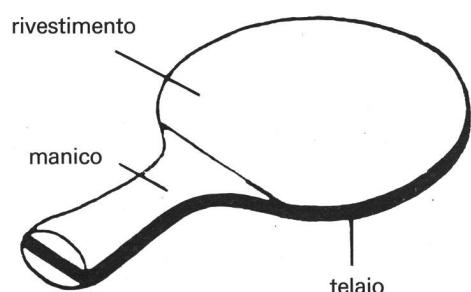
Vedo già però dei nasi arricciati quando affermo che il tennistavolo è uno sport fisicamente molto impegnativo forse perché, praticato come hobby, non richiede altro sforzo se non quello di raccattare le palline cadute. Ma chi non si muove si accorgerà ben presto di non progredire per niente e anzi comincerà a cacciare palline in rete o al di là del tavolo, perdendo in breve tempo il piacere del gioco.

Il tennistavolo viene praticato per la prima volta nella stragrande maggioranza dei casi in piscina, a casa, nelle sale da gioco oppure nel dopolavoro senza particolari rudimenti tecnici. Proprio per questo motivo ognuno sviluppa dei movimenti sbagliati che finiscono per pregiudicare ogni miglioramento, creando quella netta differenza che caratterizza l'amatore dal giocatore di club. Oltre l'esatta esecuzione dei colpi principali, il debuttante tralascia normalmente il lavoro sulla gambe, si piazza in modo errato, impugna male la racchetta e naturalmente cerca di correggere questi errori con altrettanti sbagliatissimi movimenti di polso. Il lavoro con i principianti nei corsi sportivi, nelle società, nelle scuole e nei corsi commerciali dopolavoristici si concentra principalmente nella correzione di questi difetti ormai radicati.

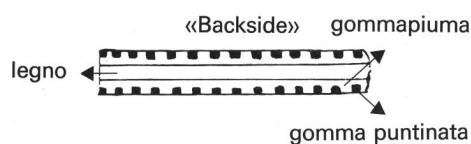
Compito di questo articolo è di schizzare, con pochi concetti, una base tecnica ad uso del principiante, cercando inoltre di rispondere alle domande più ricorrenti per quello che riguarda materiale, colpi principali, metodica di apprendimento ed esercizi. Non è nostra pretesa colmare con queste righe il baratro che separa il cosiddetto «ping pong» dallo sport «tennistavolo»: in ogni caso non è leggendo questo articolo che ogni giocatore occasionale si tramuterà in un pongista d'élite. Lo scopo sarà raggiunto quando l'amatore, scorrendo queste righe, scoprirà le lacune più evidenti del proprio bagaglio tecnico e, sforzandosi, uscirà da quell'«impasse» che ne blocca il miglioramento, riacquistando il piacere di giocare a tennistavolo. Ci sembra inutile sottolineare che ogni ulteriore passo avanti verso la competizione è condizionato dall'allenamento tecnico, fisico e psichico, né più né meno di ogni e qualsiasi altro sport.



### La racchetta



Per imparare più facilmente i rudimenti del occorre una racchetta della classe media. Con fr. 20.- a fr. 30.- esistono oggi racchette con rivestimenti detti «back-side», cioè con la gomma puntinata interna e la superficie esterna liscia, molto veloci e in grado di imprimere grandi effetti.



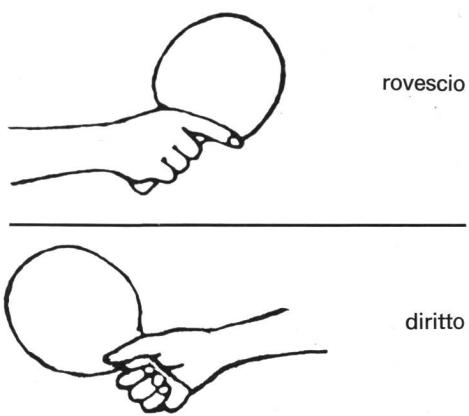
### Consigli pratici:

- la racchetta deve essere protetta dalla luce e dal calore per mezzo di una buona custodia; in ogni caso mai lasciarla al sole!
- le particelle di polvere che si depositano sulla sua superficie devono essere allontanate mediante uno straccetto umido; saltuariamente usare il sapone per sciogliere eventuali residui grassi
- cambiare le gomme (e non la racchetta!) quando queste presentano segni d'usura (perdita di elasticità e di potere d'attrito).

### L'impugnatura classica

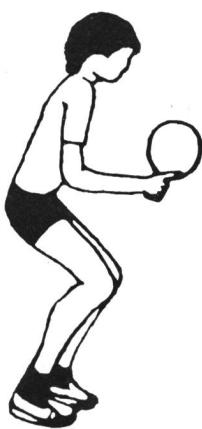
La racchetta si deve considerare come il prolungamento naturale dell'avambraccio e la superficie d'impatto deve trovarsi esattamente fra il pollice e l'indice. È molto importante, specialmente all'inizio, controllare regolarmente se la racchetta

non ha cambiato inconsciamente posizione. L'impugnatura corretta è una premessa indispensabile per eseguire facilmente il passaggio da un colpo di diritto ad uno di rovescio e viceversa. Tutte le altre impugnature (sia le variazioni di quella «europea», sia le molteplici prese cosiddette «a penna» usate prevalentemente dagli asiatici) costringono a difficili movimenti del polso che compromettono l'armonioso cambio fra diritto e rovescio. È assolutamente indispensabile correggere inizialmente ogni errore nell'impugnatura anche in caso di difficoltà di adattamento; molto spesso la causa di un punto debole va ricercata appunto nella presa errata.



### La posizione di base

Il giocatore deve assumere una posizione d'equilibrio che gli permetta di reagire nel modo ottimale alle diverse situazioni che il gioco gli presenta e soprattutto che gli permetta di usare senza problemi sia il diritto che il rovescio. Il disegno illustra chiaramente la posizione ottimale, le gambe sono leggermente divaricate.



### La tecnica gestuale

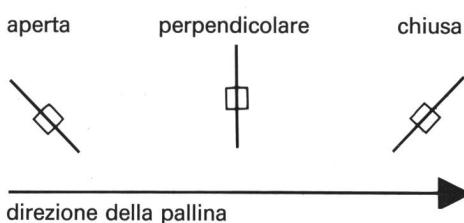
#### Osservazioni importanti

Nella descrizione, dimostrazione ed esecuzione dei vari colpi bisogna porre particolare attenzione ai punti seguenti:

#### 1. Punto d'impatto della pallina

- nella fase ascendente
- nel punto più alto
- nella fase discendente

#### 2. Posizione della racchetta



#### 3. Movimenti del braccio

- dal basso all'alto oppure da dietro in avanti (effetto superiore, rotazione in avanti)
- orizzontalmente da dietro in avanti (senza effetto)
- dall'alto al basso diagonalmente (effetto inferiore, rotazione indietro).

#### *Rotazioni*

La pallina può raggiungere nella fase iniziale di un colpo 150 rotazioni al secondo!

I termini tecnici e ormai familiari ad ogni pongista come schiacciare, bloccare, contrattaccare, tagliare, liftare, difendere, palleggiare, ecc., danno un'indicazione generica sulla rotazione della pallina. Principalmente ogni rotazione viene contraddistinta dai seguenti parametri:

- direzione e velocità del braccio e inclinazione del polso
- posizione della racchetta e
- tipo di rivestimento: elasticità e potere d'attrito.

Attraverso l'esperienza, la concentrazione e non da ultimo le conoscenze teoriche, il giocatore sviluppa la capacità di distinguere le diverse rotazioni. Innanzitutto egli deve conoscere l'effetto che avrà una determinata rotazione sulla propria racchetta (genericamente: la rotazione in avanti tende a far uscire dal tavolo la pallina mentre quella indietro tende a cacciarla in rete), prima di provare a neutralizzarla, rispettivamente ad imprimere una rotazione diversa.

Questo vale soprattutto per i giocatori provetti mentre fra i principianti si raggiungono i risultati migliori osservando la regola detta di «neutralizzazione»: entrambi i giocatori eseguono lo stesso colpo neutralizzando automaticamente la rotazione impressa dall'avversario seguendo questo schema:

1. Giocatore A gioca con «effetto inferiore» (racchetta aperta, leggero movimento diagonale verso il basso in avanti)

Giocatore B gioca con «effetto inferiore»

2. Giocatore A gioca con «effetto superiore» (racchetta perpendicolare o chiusa, leggero movimento dall'alto verso il basso in avanti)

Giocatore B gioca con «effetto superiore»

#### *Gioco di gambe*

Errori e mancanza di controllo nel colpire una pallina sono causati in grande numero dalla posizione scorretta o dall'equilibrio precario: in una parola, dall'errato gioco di gambe.

I giocatori occasionali tendono a rimanere impalati davanti al tavolo e perciò sono costretti ad eseguire i vari colpi una volta col braccio disteso e un'altra vicino al corpo: il risultato è una percentuale di errori altissima.

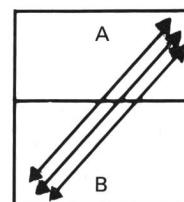
Due sole devono essere le posizioni da assumere durante il gioco rispetto alla pallina: quella di diritto e quella di rovescio e ciò diventa possibile solamente con un corretto gioco di gambe accompagnato dall'esecuzione altrettanto corretta del colpo.

#### *Esercizi con spostamenti laterali*

- a) palleggio di rovescio contro palleggio di rovescio. Rimandare la pallina prima in modo regolare poi irregolare cercando di conservare sempre una posizione equilibrata. Attenzione a non incrociare mai le gambe!

- b) esercizio analogo con il diritto

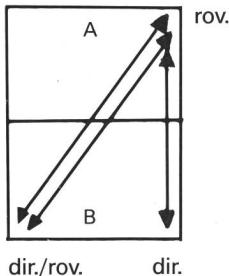
c)



- c) palleggio o contrattacco diagonale una volta di diritto e una di rovescio. Entrambi i giocatori sono costretti ad eseguire continui spostamenti laterali.

- d) A gioca due volte in diagonale e una in parallelo, ricevendo tutte le palline sul suo rovescio

d)

**B 1. rovescio**

2. saltello laterale, diritto diagonale
3. riceve la palla sul lato destro, effettua un diritto parallelo e ritorna in posizione
4. da capo

**Esercizi con spostamenti avanti e indietro**

Gioco cortissimo fatto solamente di smorzate.

A gioca solamente palline corte

B risponde, torna in posizione (o va a toccare un oggetto posto alle sue spalle), risponde di nuovo corto.

**Semplice metodologia per apprendere i colpi**

Naturalmente le indicazioni che seguiranno sono sempre riferite alla situazione ideale con la presenza di un allenatore a fianco dell'allievo. Comunque, con leggere variazioni come ad esempio l'uso di un manuale (vedi lista allegata) per la tecnica gestuale, è possibile seguire questa metodologia anche senza un monitor. Queste sono delle regole utili osservare per apprendere un colpo:

- a) la tecnica gestuale deve essere spiegata brevemente: posizione di base, fase

iniziale, impatto con la pallina, fase terminale

- b) dimostrazione pratica con osservazioni

- c) esecuzione pratica con osservazioni

- d) esecuzione dell'esercizio:

1. movimento senza pallina, probabilmente davanti ad uno specchio o ad una finestra oscurata della palestra (prima movimento rallentato poi aumento del ritmo)

2. esercizio con la pallina lanciata dal partner: esatta cura del movimento

3. ripetizione stereotipata dell'esercizio per consolidare il movimento

4. gioco dinamico; ad esempio solo sulla diagonale o solo in parallelo, più tardi esercizi combinati con spostamenti laterali. In ogni caso anche con i principianti evitare il gioco statico.

5. esecuzione del colpo durante elementari azioni di gioco (servizio-scambio-schiacciata)

- d) correzione degli errori cercando di integrare nuovi concetti.

**I colpi principali**

Con la successione dei colpi proposta in questo capitolo si vuole dare la possibilità al principiante, probabilmente in breve tempo, di apprendere la gamma dei colpi principali usati per la competizione.

**Esercizi preliminari senza tavolo per migliorare il controllo della pallina e della racchetta**

Lasciar rimbalzare la pallina sulla racchetta, farla rotolare, farla rimbalzare per terra, contro una parete, sopra o sotto un ostacolo, giocarla al volo o indirettamente con un avversario, sono tutti (e altri ancora a discrezione della propria fantasia)

esercizi che servono magnificamente a prendere l'abitudine di maneggiare una racchetta e una pallina. Durante questi esercizi è molto importante controllare continuamente la corretta impugnatura della racchetta e probabilmente abituare il principiante alla posizione di base, dapprima senza grandi spostamenti poi camminando, correndo, superando degli ostacoli o in staffetta con altri ragazzi, prima con il diritto e poi col rovescio.

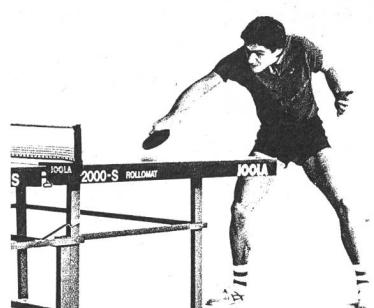
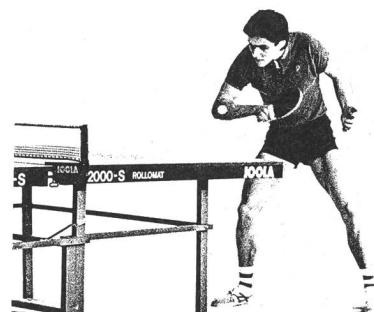
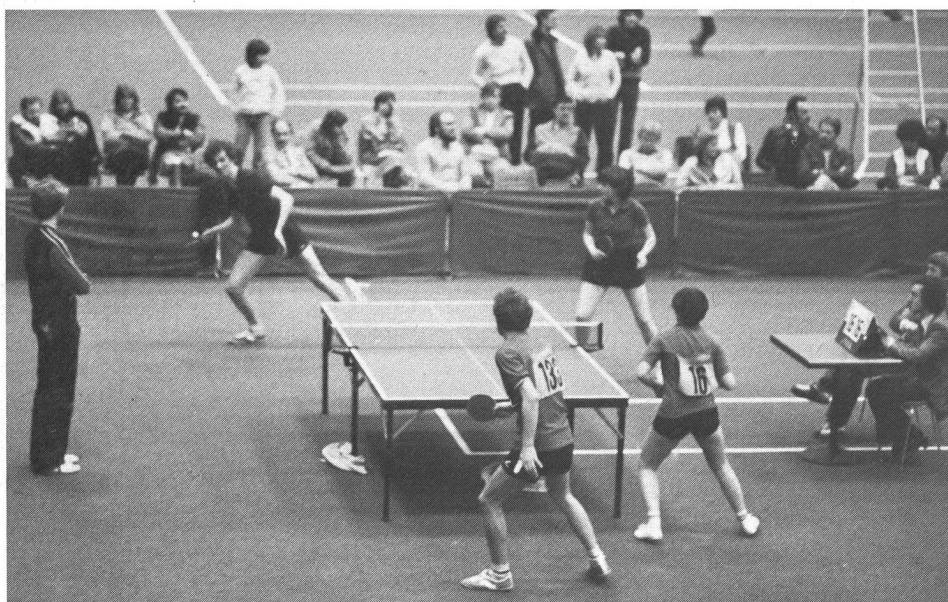
**Il palleggio**

La confidenza acquistata tramite la serie di esercizi senza tavolo deve essere a questo punto trasferita alla situazione di gioco. Lo scopo è inizialmente quello di prolungare gli scambi per più tempo possibile senza errori, cercando nel contemporaneo di esercitare gli spostamenti laterali e verticali.

Per mettere la pallina in gioco è consigliabile all'inizio limitarsi a lasciarla cadere sul tavolo e spingerla oltre la rete: anzi, per i primi tempi la rete potrà essere addirittura soppressa!

È inutile insistere troppo col principiante sugli aspetti tecnici del colpo: sarà compito del giocatore stesso concentrarsi sui seguenti punti:

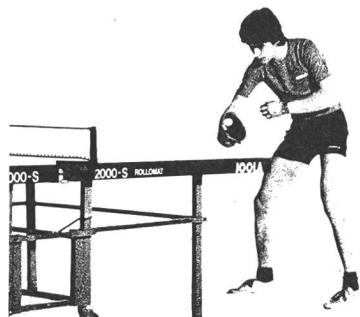
- impugnatura corretta della racchetta
- posizione di base e durante gli spostamenti
- giocare prima solo col rovescio, poi solo col diritto ed infine alternando i due colpi. Sempre tenere presente il gioco di gambe: il principiante deve cercare di colpire la pallina sempre alla stessa distanza dal corpo.

**Palleggio di rovescio contro palleggio di rovescio**

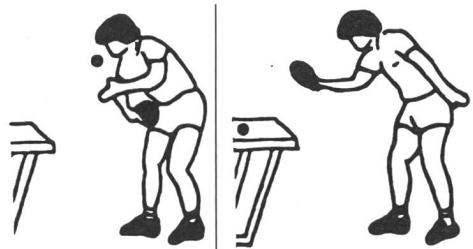
Rotazione inferiore contro rotazione inferiore:

1. colpire la pallina davanti o leggermente di fianco al corpo nel punto più alto della sua traiettoria o nella fase discendente
2. aprire leggermente la racchetta (per neutralizzare il taglio inferiore dell'avversario ed imprimere il proprio)
3. muovere l'avambraccio dall'alto al basso, rispettivamente in leggera diagonale da dietro in alto a davanti in basso
4. posizione: gambe leggermente divaricate parallele alla linea di fondo (eventualmente piede destro un poco più avanti).

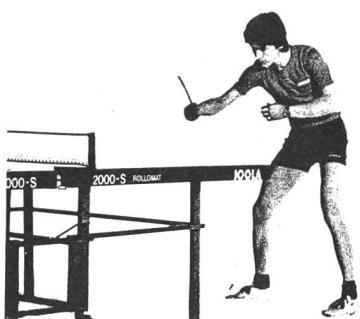
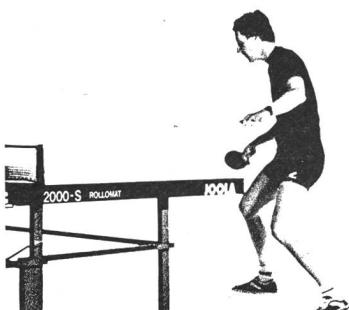
blocco di rovescio



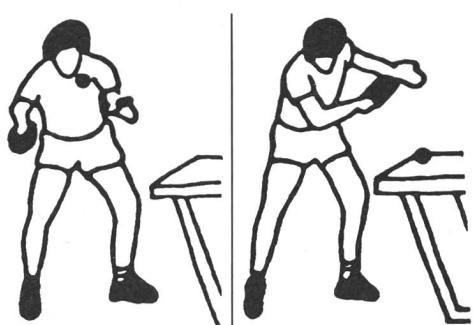
rovescio



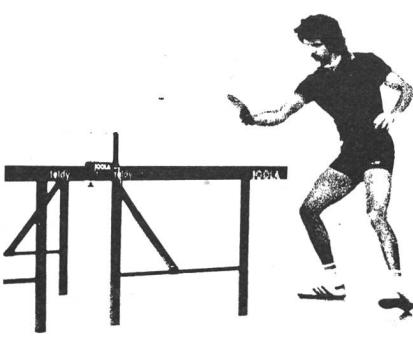
Attacco di diritto contro blocco di rovescio



diritto



blocco attivo



1. colpire la pallina davanti o leggermente di fianco al corpo nella fase ascendente (semi-volley)
2. racchetta perpendicolare o leggermente chiusa a seconda dell'effetto della pallina in arrivo
3. movimento: leggera spinta in avanti praticamente impercettibile nel bloc passivo.

#### Servizi

I servizi sono il regno della fantasia: tutto o quasi è permesso con lo scopo di conquistare subito il punto oppure di impostare un certo tipo di gioco.

Al nostro livello è però utile distinguere almeno quattro tipi di servizio:

- con taglio superiore o senza taglio, di diritto e di rovescio (vedi disegni)
- con taglio inferiore di diritto e di rovescio (vedi descrizione).

#### Servizi con taglio inferiore

1. lanciare la pallina verticalmente e colpirla nella fase discendente

Rotazione superiore contro rotazione superiore:

1. colpire la pallina lateralmente rispetto al corpo nella fase discendente
2. racchetta perpendicolare o leggermente chiusa
3. lungo movimento del braccio da dietro in basso a davanti in alto
4. posizione: gamba destra in avanti e corpo in diagonale rispetto alla linea di fondo.

2. aprire la racchetta

3. la racchetta descrive un arco di cerchio dall'alto verso il basso e da dietro in avanti

4. posizione:

- per il servizio di diritto: posizione obliqua rispetto alla rete con alla gamba destra leggermente avanzata
- per il servizio di rovescio: posizione frontale parallela alla linea di fondo o eventualmente leggermente obliqua (gamba destra avanzata).

Non solo la padronanza di questi servizi è importante ma altrettanto importante è la risposta dell'avversario:

a) su servizio con taglio superiore rispondere bloccando

b) su servizio con taglio inferiore rispondere palleggiando oppure attaccando. I giocatori più avanzati tendono ad accentuare questa rotazione per mezzo del top spin, colpo liftato in avanti, per eseguire il quale bisogna incrementare notevolmente la velocità del braccio all'impatto con la pallina in un movimento pressoché verticale.

È giunto a questo punto il momento di abbandonare momentaneamente il principio degli esercizi semplici ripetuti, per affrontare qualche combinazione di cui possiamo dare un paio di esempi:

1. A: servizio con effetto inferiore  
B: attacco di diritto  
A: bloc di rovescio

2. A: servizio con effetto inferiore  
B: palleggio  
A: palleggio  
B: attacco di diritto



## Conclusioni

Per inevitabili ragioni di spazio si sono dovuti tralasciare in questo articolo diversi punti assai importanti come ad esempio le molteplici forme di competizione, tutte variamente impegnative ma ugualmente divertenti. Gli interessati oppure coloro che vogliono semplicemente continuare la loro istruzione, non hanno che da procurarsi uno dei libri menzionati dalla letteratura acclusa. Vi troveranno, oltre ad una più completa descrizione dei colpi già trattati, altri colpi come il contrattacco, la schiacciata su palla alta, il topspin di diritto e di rovescio, la difesa classica e a pallonetti, il sidespin, ecc., apprendendo altresì importanti concetti tattici su attacco e difesa.

Come già detto, queste nostre annotazioni sulla preparazione del gioco e sulla tecnica di alcuni colpi si indirizza in special modo ai principianti oppure ai giocatori progrediti che vogliono correggere qualche difetto nella loro impostazione. Durante le sempre più frequenti vacanze scolastico-sportive, nei corsi polisportivi, negli stages di allenamento e nelle diverse istituzioni, il tennistavolo è diventato... il passatempo di moda. Possano trovare i monitori di altre discipline in queste no-

stre righe un aiuto e dei consigli per svolgere questa attività complementare: noi avremo raggiunto un ulteriore traguardo.

## Bibliografia

- Leiterhandbuch Jugend und Sport, Tischtennis, Magglingen ETS, 1980  
Umberto Billi, Il vero tennistavolo, Roma, M. Spada Editore, 1978  
Aldo Izzo, Il ping pong, Milano, DeVecchi Editore, 1975  
Johnny Leach, Manuale pratico di tennistavolo, Milano, Il castello, 1970  
E. Pettinelli, D. Ubaldi, Quaderni di tennistavolo, Pescara, edito dagli autori, 1976  
M. Grundbach, Tischtennis I und II, Grundschule und Aufbaukurs, Schorndorf, Hofmann, 1975 und 1980  
Harst/Giesecke/Schlaf, Tischtennis: Training, Technik, Taktik, Reinbeck, Rowohlt, 1977  
Sklorz/Michaelis, Richtig Tischtennis spielen, München, BLV Verlagsanstalt, 1979  
Betrifft Sport: Tischtennis I und II, Vorübungen (9/79) unnd Angriffsspiel (10/80), Aachen, Bergmoser+Höller, 1979/1980  
W. Heissig, Tischtennis 1, 2, 3, Herford, Busse-sche Verlagshandlung, 1976, 1977, 1979  
N. Angelescu, Le tennis de table, Paris, Vigot, 1980  
J.-P. Desquirez, Le tennis de table, Paris, De Vecchi, 1978

