

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	46 (1989)
<b>Heft:</b>	10
<b>Artikel:</b>	Tennistavolo : gioco troppo complesso?
<b>Autor:</b>	Barcikowski, Jurek / Baumann, Markus / Balmelli, Ennio
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999861">https://doi.org/10.5169/seals-999861</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**

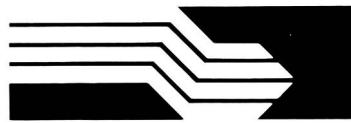
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



## Tennistavolo: gioco troppo complesso?

di Jurek Barcikowski e Markus Baumann  
adattamento di Ennio Balmelli

*Le condizioni di gioco nel tennistavolo sono talmente complesse che l'apprendimento risulta estremamente difficile. Già al primo approccio questo sport richiede grosse capacità coordinative e psichiche. La presenza di fattori quali il tavolo, la rete, la pallina, la racchetta e la velocità del gioco contribuiscono a fare del tennistavolo uno degli sport più difficili in assoluto.*



### Pochi centesimi di secondo per influenzare una pallina

Il tennistavolo è un gioco di rimessa. Chi gioca non ha la possibilità né di fermare né di accompagnare la pallina che deve essere continuamente in movimento. Esiste una sola possibilità di influenzare il comportamento della pallina: il tempo (pochi centesimi di secondo) in cui la palla rimane in contatto con la racchetta. Nel preciso istante in cui si colpisce la pallina è già deciso dove e come essa andrà a finire: manca quindi la possibilità di correggere gli errori.

### Ai limiti delle capacità di reazione umana

La retina molto bassa (15,25 cm) permette di giocare delle palline a velocità elevatissime (fino a 200 km/h). Questo dato, insieme al fatto che i due giocatori si trovano ad una distanza di circa 3 m, fa sì che fra due colpi trascorrono pochi centesimi di secondo. Inoltre il rimbalzo della pallina di celluloid sul tavolo non obbedisce alle leggi fisiche dei corpi rotondi a causa dell'irregolarità della ripartizione del peso e delle diverse rotazioni impresse alla stessa. Il rimbalzo de-

ve essere continuamente valutato e ciò deve accadere in un centesimo di secondo, il tempo che precede l'impatto della racchetta con la pallina. Ad ogni colpo ci si trova praticamente sempre al limite delle capacità di reazione umane.

### L'anticipo come regola fissa

Negli incontri di singolare il giocatore non ha la possibilità di effettuare delle pause: *nel brevissimo intervallo fra due colpi, il giocatore non deve solo percepire, elaborare e pianificare i propri movimenti ma deve inoltre riorganizzarsi per essere in grado di eseguire il prossimo colpo nelle condizioni migliori.* Per far fronte a tutte queste necessità occorre assolutamente anticipare il comportamento dell'avversario.

### Un gioco di precisione

Il tennistavolo è uno degli sport con l'area di gioco più limitata (2,74 m x 1,525 m) ed è praticato per mezzo di una delle palle più piccole (38 mm di diametro) e più leggere (2,5 g). Questi fattori fanno del tennistavolo un gioco di estrema precisione: *anche il più piccolo errore nella gestione del movimento o nella percezione del rimbalzo portano fatalmente all'errore* (cioè la pallina va a finire in rete, troppo lunga oppure non si riesce a colpirla).

### L'importanza della tecnica

Abbiamo visto quali grosse esigenze fisiche e psichiche occorrono per praticare il tennistavolo: *coordinazione, mobilità e velocità* sono i fattori più richiesti. Il lavoro contemporaneo di occhi, cervello e muscoli nello spazio di frazioni di secondo decidono il successo, il sistema nervoso è costantemente sotto pressione. Non ci si meraviglia quindi se, sulla spinta di queste molteplici esigenze, si sia sviluppata una «economia del movimento» che si definisce «tecnica».

## Il difficile compito dell'allenatore

L'allenatore di una società si trova a contatto con giovani che si avvicinano ad uno sport perché, di regola, hanno avuto la possibilità di praticarlo nell'ambito scolastico. L'avvicinarsi ad uno sport piuttosto che ad un altro è dovuto essenzialmente all'impegno di insegnanti che riescono a dare una carica «emozionale» e ad interessare i loro allievi ad una determinata disciplina sportiva.

La maniera in cui l'allenatore imposta il proprio allenamento è di capitale importanza per la dedizione e l'evoluzione del giovane. Dall'allenatore ci si aspetta di veder formare dei giovani di alto livello e di mettere a loro disposizione ogni mezzo perché possano raggiungere dei risultati probanti: spetterà poi al giovane decidere se vorrà provare i propri limiti competitivi a livello di sport d'élite.

Se l'allenatore riesce a trasmettere e a tener viva questa *motivazione* del giovane e se contemporaneamente riesce ad insegnare tutte le complesse necessità di uno sport come il tennistavolo, l'allievo è stimolato a restare e a fare dei progressi più o meno evidenti.

## La motivazione dell'allenatore

Qual è il grado di impegno dell'allenatore? Dirige l'allenamento solo perché vi è costretto? È interessato unicamente ai progressi tecnici dell'allievo? È comprensivo e si interessa del comportamento del giovane?

Nessuna persona è così sensibile a quanto lo circonda come il bambino! Solo se egli si sente accettato e compreso è in grado di recepire i consigli che l'allenatore si sforza di dargli: un contatto emotivo fra allievo e maestro, basato sulla reciproca stima e simpatia, è di importanza capitale e non deve assolutamente mancare.

Nel tennistavolo si raggiunge facilmente il limite massimo di quanto si possa pretendere da un giovane e perciò la percentuale di errori nello svolgere gli esercizi è molto alta. Se questa situazione si ripete in continuazione, il giovane arriva automaticamente al punto di rottura e alla rassegnazione. Siccome il tennistavolo, come visto, si muove spesso al limite della reazione umana, il pericolo di fallimenti o perlomeno di cattive esperienze è grandissimo. *Ecco quindi che l'allenatore deve trovare dentro sé stesso la giusta motivazione per poi essere in grado di trasmetterla all'allievo.*



## Il ruolo sociale dello sport

Ogni persona cerca dei contatti. Contatti fra giovani che non si conoscono possono essere incoraggiati e alimentati durante il tempo dedicato all'allenamento, sfruttando la componente «divertimento» sia dell'attività fisica che dello sport tennistavolo in particolare.

Con il passare degli anni il giovane si pone però ad una certa distanza dalla propria disciplina sportiva e si chiede quale senso possa avere praticare uno sport a livello competitivo. Nel periodo della pubertà, quando la personalità dell'individuo è in piena fase di formazione e le esperienze si accumulano, è assolutamente normale che vi sia un ripensamento sulle proprie scelte di vita e soprattutto sulle attività al di fuori della scuola, specie se la motivazione del giovane è rappresentata solamente dalla prestazione sportiva senza il necessario coinvolgimento sociale nella vita del club.

## Allenamento «creativo»

I ragazzi frequentano volentieri la palestra se la loro smania di movimento e di sudore viene soddisfatta. Specie nel tennistavolo, i primi passi in palestra difficilmente soddisfano l'allievo: la grossa percentuale di errori e di conseguenza il relativo basso impegno fisico concorrono nel togliere al giovane quell'incentivo che possa motivarlo. La necessità di movimento del ragazzo deve perciò essere stimolata da forme di allenamento basate sul divertimento e fisicamente intensive (tramite l'introduzione di regole particolari nel gioco, ostacoli, staffette, giri del tavolo, giochi con altre palle, con altre racchette, con mano sbagliata eccetera). Se si riesce a trasmettere al giovane questa gioia del movimento e di conseguenza una soddisfazione personale, molto probabilmente anche da adulto questo individuo si sentirà meglio dopo aver fatto del movimento.

Per raggiungere velocemente una

buona coordinazione dei movimenti parecchi allenatori iniziano con monotone ripetizioni dello stesso colpo. Questo non può che infondere nel giovane un senso di noia e di frustrazione. Se manca il divertimento a lungo andare finirà per mancare anche l'apprendimento: ecco perché occorre introdurre costantemente nell'allenamento *delle forme di gioco divertenti, molto variate e piene di fantasia*. Inoltre occorre affidare la soluzione di determinati problemi tecnici ai ragazzi stessi, in modo che essi possano partecipare alla creatività degli esercizi e acquistino la necessaria responsabilità. *Tutto questo occorre nella formazione della personalità del ragazzo.*

### La tattica e l'individuo

Spesso l'allenamento puramente tecnico (meccanico) si potrae per anni. Prima degli incontri ufficiali si possono perciò osservare giocatori che ripetono all'impazzata degli esercizi stereotipati senza commettere il minimo errore. La mancanza di allenamento alla situazione reale (allenamento «tattico») si farà poi notevolmente sentire durante la partita: anche in questo caso è facile prevedere una «stagnazione» nei risultati. Occorre perciò abituare il ragazzo ad un lavoro intellettuale più impegnativo, cominciando da esercizi tattici facili per poi arrivare a quelli molto simili alla situazione di gioco. Ne consegue uno sviluppo di pongisti dalle caratteristiche molto più personali: veloci, potenti, aggressivi oppure più lenti, scaltri, dal gioco variato e difensivo. Queste qualità fisiche e psichiche devono essere individuate ed evi-

denziate attraverso un allenamento particolare. Non tutti i giocatori sono portati per un gioco offensivo da svolgere vicino al tavolo.

Da quanto finora esposto, si comprende come la relazione fra allenatore e giocatore deve essere basata su un rapporto di fiducia; in ogni caso il ragazzo non deve mai sentirsi dominato ma sostenuto e consigliato. Al ragazzo viene lasciata libertà di sviluppare la propria personalità e individualità, facendogli capire che l'allenamento tecnico (stereotipato) occupa una posizione centrale nella formazione sportiva ma non è il solo elemento che conta.

### Tennistavolo: uno stress di troppo?

Il più lungo scambio avvenuto in una competizione ufficiale ebbe una durata di più di due ore. Questa è storia passata: oggi il gioco si è radicalmente trasformato a causa dei grandi progressi del materiale, dell'abbassamento dell'altezza della retina e per un indubbio miglioramento della tecnica. Oggi ci troviamo all'estremo opposto: gli scambi sono cortissimi e il punto viene assegnato, nella stragrande maggioranza dei casi, durante i primi tre scambi.

Nessuno può negare che nell'attuale civiltà postmoderna la vita è caratterizzata dai ritmi incalzanti e dalla mancanza cronica di tempo: lo stress è diventato un'abitudine.

Il tennistavolo rispecchia fedelmente questa tendenza: i movimenti che la tecnica più moderna ci insegna sono molto corti, con lo scopo di guadagnare tempo per reagire a dovere. Ma allora come si può propagandare que-

sto sport come l'ideale per il tempo libero, il rimedio contro lo stress, il metodo per muoversi, respirare a fondo e sudare divertendosi? Non faremmo meglio a proporre una corsa nei boschi? Cosa rispondiamo a quei giovani che non proseguono l'attività perché ormai «non si divertono più»?

Ai livelli più alti si discute già da tempo alcuni cambiamenti di regole che possano rallentare un pochino la velocità di gioco. Siamo convinti che con le correzioni appropriate l'attuale tendenza possa essere facilmente ribaltata e il gioco diverrebbe immediatamente più scorrevole, meno tattico, più divertente e, non da ultimo, più spettacolare.

### L'importanza del fattore emozionale

Come detto, la tecnica e in generale la teoria del tennistavolo hanno compiuto negli ultimi anni passi da gigante. Fino a qualche tempo fa si tendeva a porre l'accento essenzialmente sulla perfetta esecuzione del movimento, gli esercizi erano sempre finalizzati all'apprendimento di un determinato colpo. Il coinvolgimento emozionale dell'allievo era completamente trascurato: l'accettazione dei metodi di lavoro era scontata, le sensazioni del ragazzo restavano inesplorate e soprattutto gli inevitabili conflitti a cui il giovane era sottoposto rimanevano senza risposta.

I netti miglioramenti nella metodologia riscontrati negli ultimi anni caleggiano l'uso di una serie notevole di mezzi di supporto per l'apprendimento: ad esempio l'uso di materiali diversi da quelli convenzionali (GO-BA: gioco con tavolette di legno attaccate al palmo della mano e palline di ogni genere), da forme di gioco differenziate e soprattutto l'uso di entrambe le mani nella fase di apprendimento.

Tutto questo non protegge però il giovane dal fallimento: senza la giusta carica emotiva difficilmente si raggiungeranno dei buoni risultati. È praticamente impossibile insegnare un colpo ad un allievo che non ha interesse a impararlo e se questo interesse manca, la colpa sarà quasi certamente dell'allenatore che non ha trovato i giusti stimoli per suscitare la curiosità e la voglia di apprendere del ragazzo. L'uomo non è solamente una macchina che si muove e che ragiona ma è soprattutto un essere che prova determinate sensazioni. Egli può arrivare alle prestazioni massime solo se riceve i giusti stimoli, se è coinvolto nelle sue emozioni e se il suo fabbisogno di emozioni è soddisfatto. □

