

# Il Tennistavolo in breve

Il Tennistavolo (meglio conosciuto come Ping Pong), è praticato da più di 20 milioni di persone, risultando così il sesto sport più giocato al mondo.

La Federazione Italiana Tennistavolo (FITeT) è l'organo che si occupa del Tennistavolo giocato in Italia, organizza tornei e campionati e seleziona i giocatori per la Nazionale Italiana.

Ha sede a Roma e fa parte del CONI.

Il CONI è il Comitato Olimpico Nazionale Italiano, e raggruppa tutte le Federazioni Sportive il cui sport è rappresentato alle Olimpiadi.

Le Olimpiadi sono la più grande manifestazione sportiva mondiale, si tengono ogni quattro anni e sono diverse dai Campionati Mondiali perché vi partecipano contemporaneamente atleti che praticano diversi sport, mentre i Mondiali sono una competizione specifica per ogni disciplina.

Il Tennistavolo è Sport Olimpico dal 1988, anno delle Olimpiadi di Seoul.

Nel mondo, i più forti giocatori sono gli asiatici, Cina soprattutto, seguiti a ruota da Giappone, Singapore (attuale campione in carica a squadre femminile), Corea, HongKong.

In Europa, le nazioni in questo momento più forti sono la Germania (l'attuale numero due al mondo è Tedesco), la Svezia, la Francia e le nazioni dell'Europa dell'Est (soprattutto Romania).

Il Tennistavolo è uno dei pochissimi sport dove, nella stessa gara, possono competere contemporaneamente atleti normodotati e atleti disabili e, nel Tennistavolo Paralimpico, l'Italia femminile è vicecampione mondiale ed olimpica.

Per giocare a Tennistavolo, occorrono una pallina, una racchetta, un tavolo diviso in due da una rete.

## **La pallina**

Deve:

- Essere sferica con un diametro di 40 mm
- Pesare 2,7 g
- Essere di celluloido o di analogo materiale plastico
- Essere bianca o arancione ed opaca

## **La racchetta**

È formata da un telaio di legno, di qualunque dimensione purchè sia piatto e rigido.

Almeno l'85% dello spessore del telaio deve essere di legno naturale, anche se al suo interno possiamo trovare strati sottilissimi di materiali rinforzanti come fibra di carbonio, fibra di vetro o carta compressa.

Si impugna con il telaio nel palmo della mano, con il pollice e l'indice sui lati opposti del telaio e le tre dita rimanenti attorno al manico.  
Questa è l'impugnatura europea.

L'impugnatura cosiddetta "a penna", con il pollice e l'indice attorno al manico e le tre dita restanti che appoggiano sulla faccia inferiore del telaio, è usata principalmente dagli asiatici, anche se l'impugnatura europea sta prendendo campo anche da loro.

Infatti, l'impugnatura a penna costringe a colpire la pallina sempre con la stessa faccia della racchetta, (in pratica non esiste un colpo di rovescio), mentre l'europea permette di effettuare i colpi con entrambe le facce.

La faccia della racchetta su cui appoggia il pollice si chiama "dritto", quella su cui appoggia l'indice si chiama "rovescio".

La pallina può essere colpita con tutta la racchetta, con la mano fino al polso. Se però colpisce sia la racchetta che la mano, il punto è perso.

Entrambe le facce del telaio devono essere ricoperte con una superficie gommata, liscia o ruvida (la gomma ruvida è detta "puntinata").

Per la gomma liscia, lo spessore non deve superare i 4 mm (compresa la gommapiuma sottostante).

Per la gomma puntinata, lo spessore non deve superare i 2 mm.

I colori ammessi per le gomme sono solo il rosso ed il nero.

Questa distinzione si è resa necessaria perché, con gomme di identico colore, non si poteva capire il tipo di effetto impresso alla pallina.

Difatti, una gomma liscia, col movimento di "tagliare la pallina" imprime una rotazione inferiore, mentre una gomma puntinata, con lo stesso movimento, può mandare una rotazione completamente diversa, mettendo in grande difficoltà l'avversario.

Era un vantaggio eccessivo dato dai materiali, per cui, circa venti anni fa, è stato introdotto l'uso dei due colori diversi.

In questo modo, riconoscendo con che tipo di gomma viene effettuato il movimento, il giocatore può giocare il proprio colpo sapendo che tipo di rotazione ha la pallina e quindi agire di conseguenza.

### **L'effetto sulla palla**

L'effetto è una rotazione che viene impressa ad una pallina, e può essere:

- inferiore
- superiore
- laterale, destro o sinistro
- laterale superiore
- laterale inferiore

Dare o contrastare un effetto è l'aspetto più difficile nel tennistavolo. La pallina va velocissima e in tempi e spazi brevissimi occorre capire la sua rotazione, in modo da colpirla senza subire l'effetto, che farebbe sbagliare il colpo.

Alcune gomme, completamente prive di attrito, non mettono effetto. Anche queste, quindi, sono gomme che traggono in inganno: per esempio, un movimento "tagliato sotto" presume una rotazione inferiore, invece arriva una palla completamente senza effetto, traendo in inganno l'avversario. Anche qui, sta all'abilità dei giocatori saper ribattere la palla nel modo giusto.

### **Il Tavolo**

Può essere di due colori: verde o blu.

È diviso in due metà da una rete, alta 15,25 cm, che a sua volta sporge ancora 15,25 cm dal tavolo.

La superficie di gioco valida per il punto è tutta la parte superiore compresi i bordi (il limite SUPERIORE del bordo è detto spigolo e fa parte dell'area di gioco valida: se la palla colpisce lo **spigolo** è ancora valida).

La superficie sotto i bordi non è valida (si chiama **spigolo esterno** e non è superficie valida: una palla che colpisce il bordo esterno è come se fosse uscita, quindi il giocatore che colpisce lo spigolo esterno perde il punto).

Il bordo laterale del tavolo deve avere una linea bianca che lo delimita, larga 2 cm, così come ogni metà presenta una linea di metà campo, larga non più di 3 mm.

Il tavolo è lungo 274 cm e largo 152 cm.

### **La partita**

La partita si gioca agli 11 punti ed al meglio dei 5 set (nelle gare internazionali e nelle finali assolute dei campionati italiani si gioca al meglio dei 7 set).

Ogni 2 punti cambia il giocatore al servizio.

Vince chi raggiunge per primo gli 11 punti ma, in caso di 10 pari, lo scarto deve essere di due punti, quindi si procede ad oltranza, servendo una volta per uno.

Per effettuare il servizio, la pallina deve essere lanciata ad un minimo di 16 cm di altezza e deve essere sempre visibile da chi riceve. Se ciò non viene effettuato (si dice "nascondere il servizio") la prima volta c'è una ammonizione ma il punto è valido, la seconda volta c'è la perdita del punto.

Se è chiara l'intenzione del battitore di effettuare un servizio irregolare, c'è subito la perdita del punto senza ammonizione.

Non è possibile, per qualunque motivo, toccare il tavolo con la mano libera durante il gioco. Se ciò avviene, chi ha toccato il tavolo perde il punto (anche se lo fa per non perdere l'equilibrio).

La palla è in gioco non appena si stacca dalla mano del battitore. Se cade a terra o viene "mancata", il battitore perde il punto.

Il servizio è valido se colpisce entrambe le metà del tavolo (prima la più vicina al battitore, poi la più lontana al di là della rete).  
Se non supera la rete, il battitore perde il punto.

Se colpisce la rete e la supera (il "net"), il servizio si ripete finchè non è valido (si può colpire la rete un numero infinito di volte).

Il servizio può avere qualunque direzione, può essere corto o lungo, uscire lateralmente o dritto. Nel singolare, chi serve ha a disposizione tutto il campo.

Nel doppio è obbligatorio servire in diagonale (da destra a sinistra). Il servizio può essere corto, lungo, uscire lateralmente o dritto. Il battitore ha a disposizione le due complete metà del campo lungo la sua diagonale destra-sinistra, compresa la linea bianca mediana.

### **Il doppio**

Nel doppio la pallina viene colpita alternativamente dai giocatori, uno per volta.

Nella coppia AB, il giocatore A serve.

Nella coppia CD il giocatore C riceve.

L'ordine dei colpi quindi sarà A (serve), C (riceve), B (riceve), D (riceve) A (riceve), C B D A ecc ecc finchè non si arriva alla chiusura del punto.

Ogni due servizi cambia il battitore.

Nel caso precedente, chi riceve il servizio diventa a sua volta battitore, mentre la coppia che ha servito in precedenza, inverte i ruoli (il battitore diventa ricevitore, e il ricevitore diventa battitore).

Quindi: C (serve), B (riceve), D (riceve), A (riceve) C B D A e così via.

Nel turno successivo, avremo quindi B (serve), D (riceve), A (riceve), C (riceve) B, D, A, C...

Infine, nel quarto turno di servizio, avremo: D (serve), A (riceve), C (riceve), B (riceve), D, A, C, B...

Dopodiché si ritorna nella situazione iniziale C B D A, C B D A, ecc...

Anche qui, ogni set è agli 11 punti (tranne che si arrivi al 10 pari) e la partita è al meglio dei 5 set.