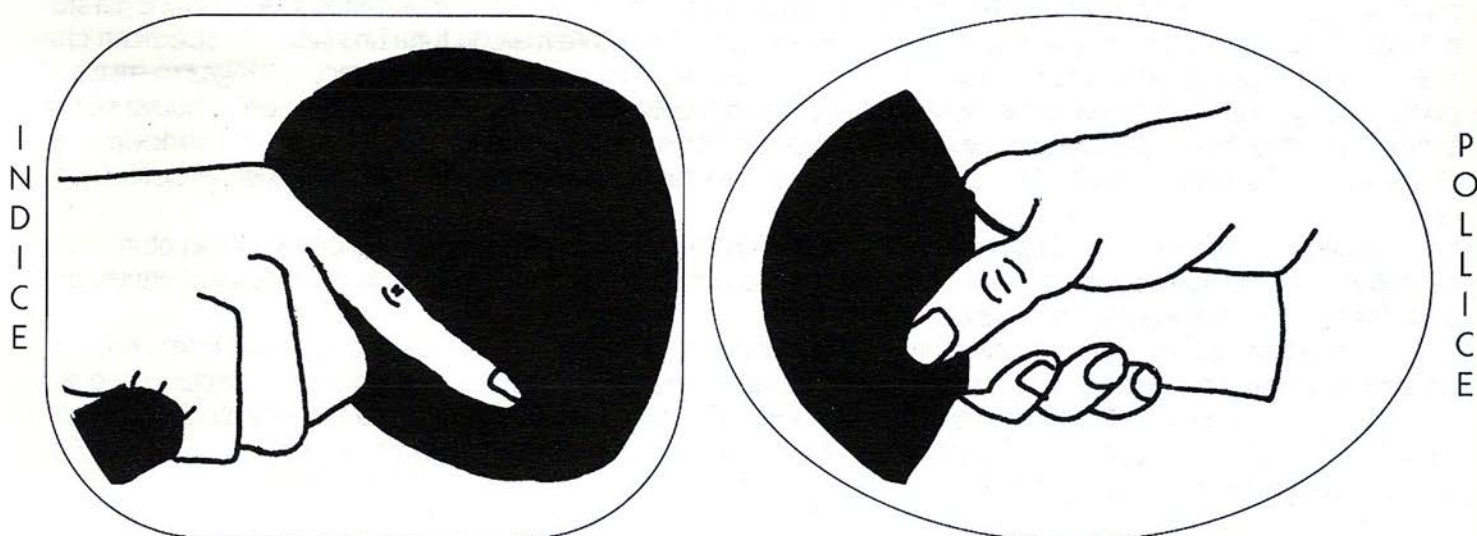


L'IMPUGNATURA DELLA RACCHETTA - STILE EUROPEO

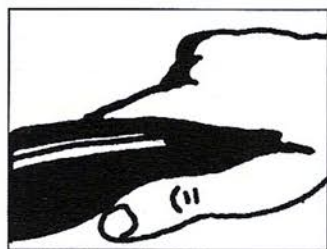
Premessa

L'impugnatura della racchetta, pur nell'ambito di certi principi generali, è estremamente personale. Vi sono numerose sfumature ed adattamenti imputabili a svariati fattori, quali la grandezza della mano, la mobilità del polso e la propensione per un determinato stile di gioco. I principi che saranno espressi all'inizio del discorso appartengono al Trupkovic e possono essere tranquillamente accettati, almeno in una prima approssimazione, in quanto si riferiscono ad una impugnatura standard molto diffusa. Mi riservo tuttavia, alcune precisazioni dopo avere mostrato le prese di noti giocatori.

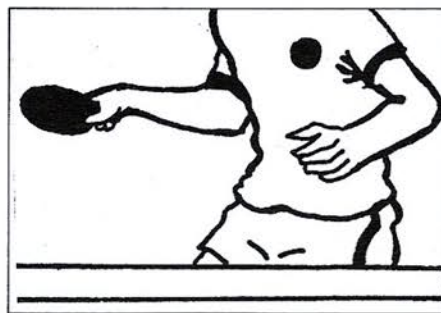
L'impugnatura europea prevede che la «pala» od «ovale» della racchetta venga inserita tra il pollice e l'indice, mentre le rimanenti tre dita avvolgono la parte inferiore del manico. La presa preferibile consiste nel mettere la pala della racchetta esattamente nel mezzo tra il pollice e l'indice. Queste due dita aderiscono completamente alla superficie della pala e sono entrambe inclinate in direzione del margine inferiore della racchetta. La punta della racchetta è orientata in direzione del prolungamento dell'avambraccio.



Gli elementi che diversificano la presa da giocatore a giocatore sono: l'orientamento dell'indice, la posizione del pollice, l'orientamento della racchetta rispetto all'avambraccio e il minore o maggiore affondamento della mano nel manico. Vediamo ora nella pratica come varino questi elementi e con quali conseguenze.

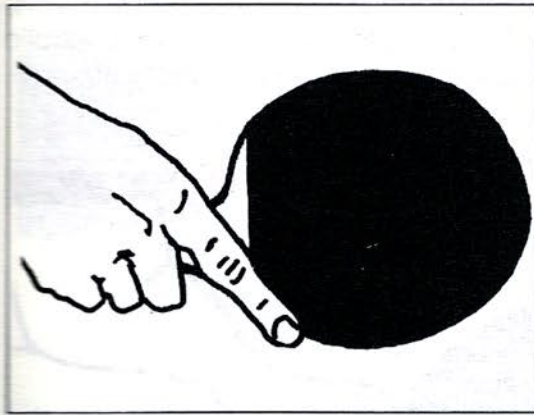


Posizione della pala al centro tra il pollice e l'indice

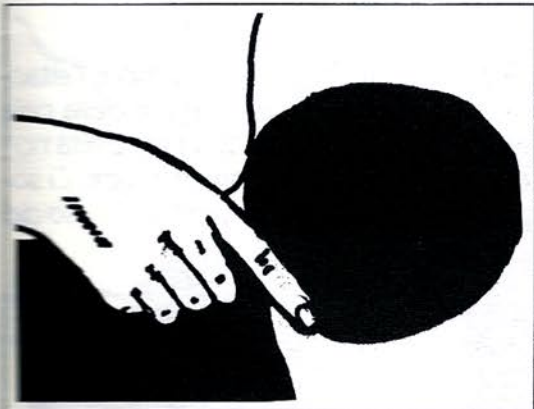
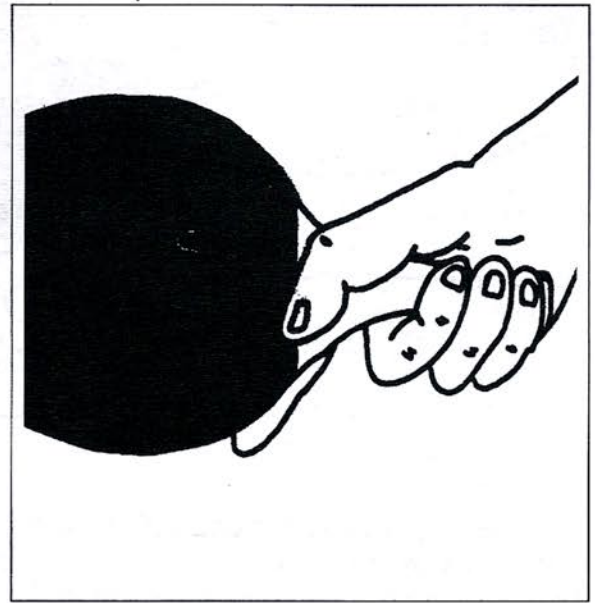
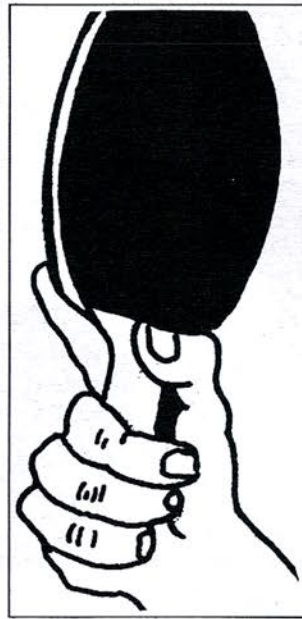


La racchetta come prolungamento dell'avambraccio

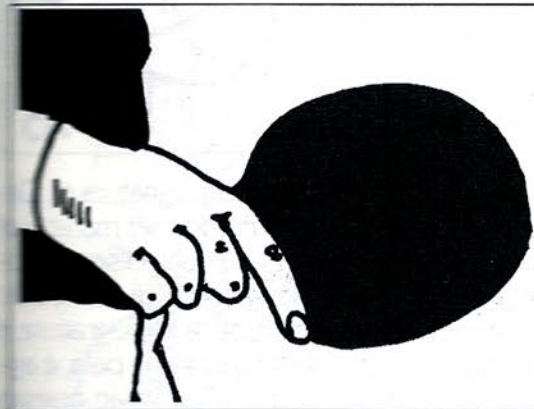
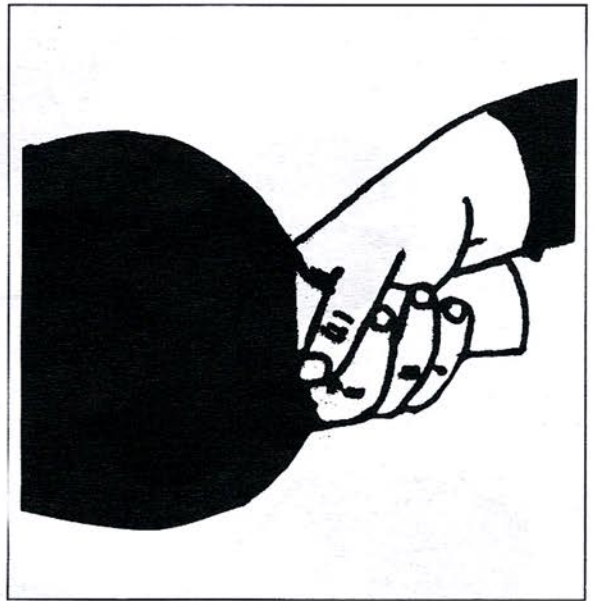
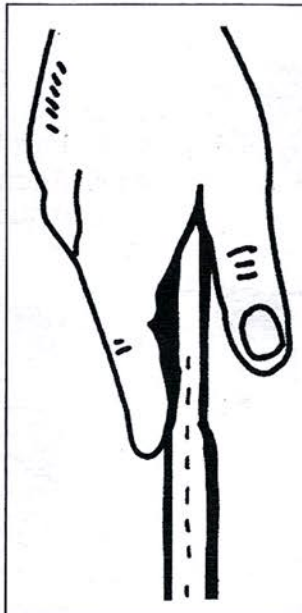
ESEMPI DI IMPUGNATURE «MORBIDE» (Le dita entrano poco nella pala)



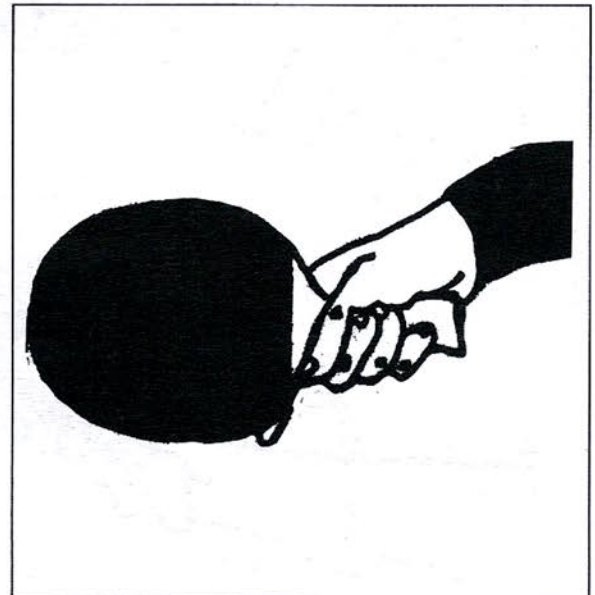
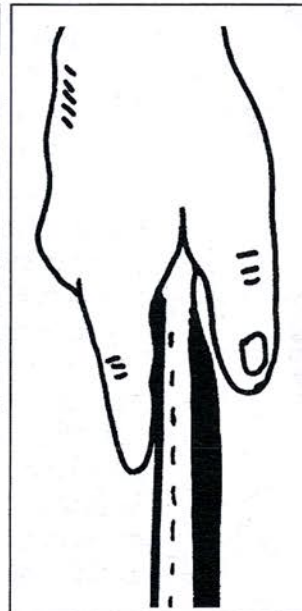
Jonyer

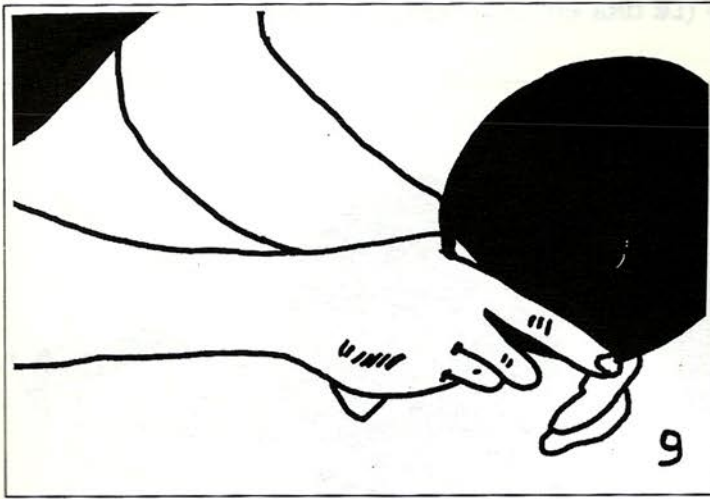


Grubba

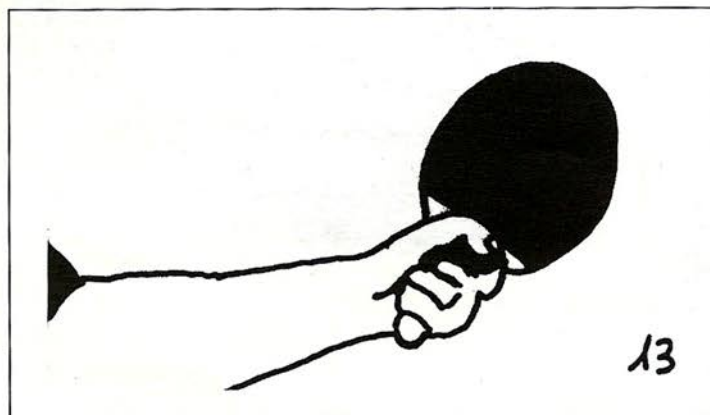
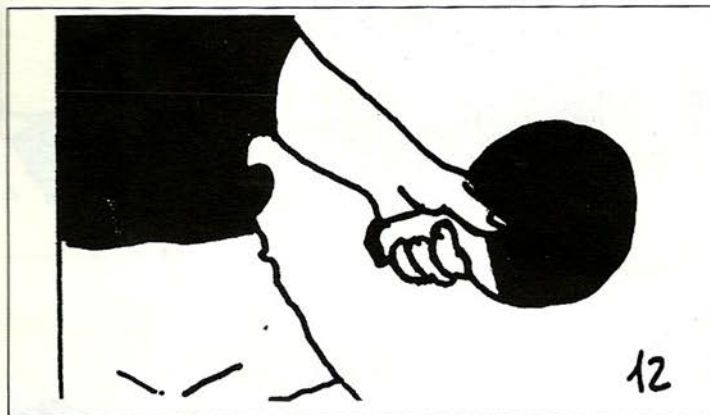
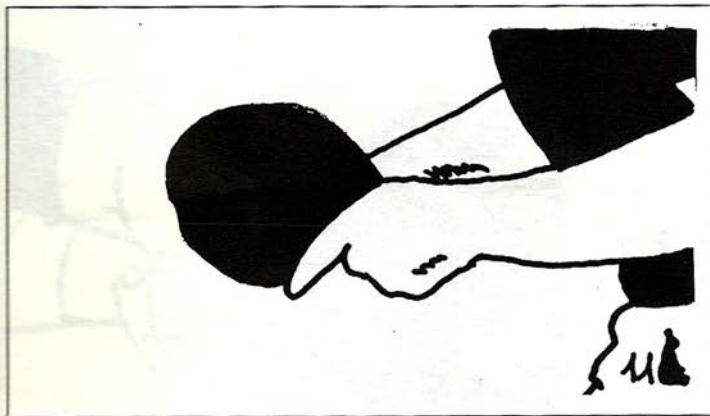


Kucharsky

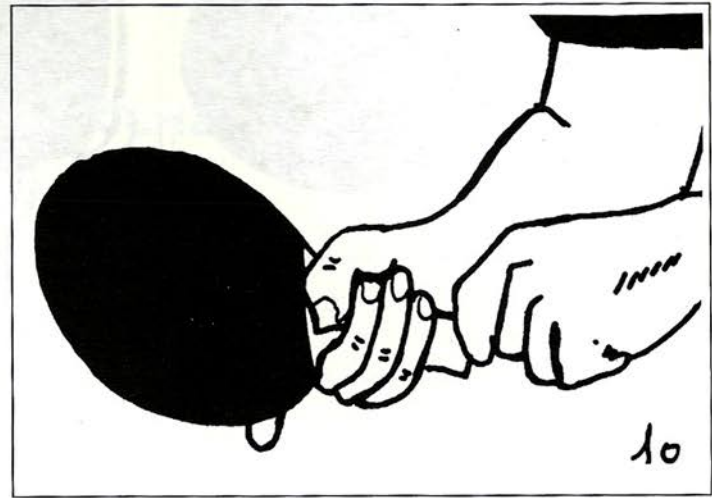




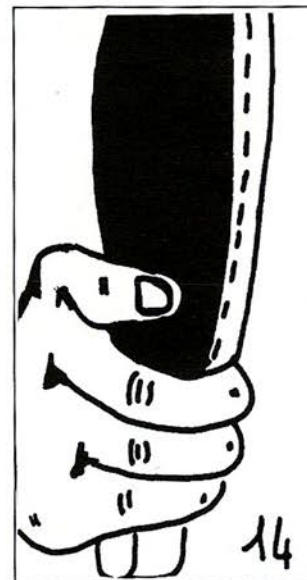
Di sotto vediamo la presa di Stipancic con il pollice che piega verso il centro, e che viene ripiegato in attacco. Lo scopo è un migliore impiego del polso per le risposte al servizio e nel taglio.



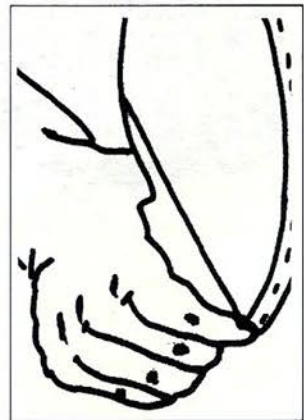
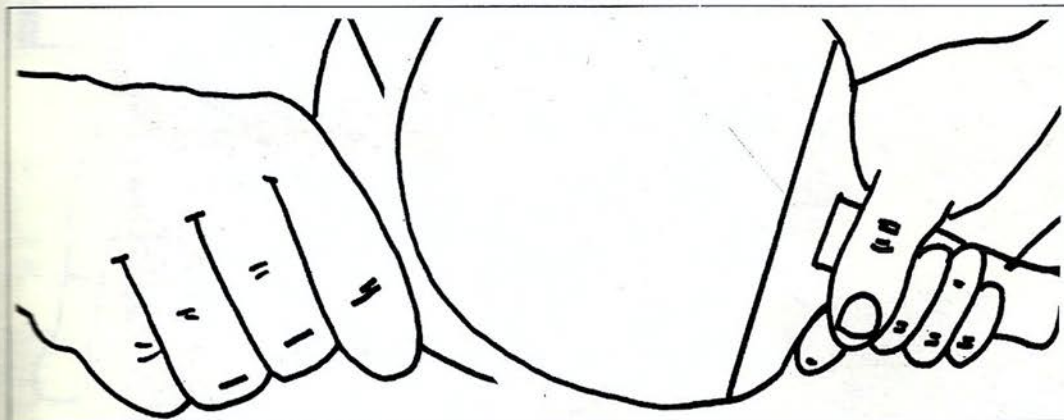
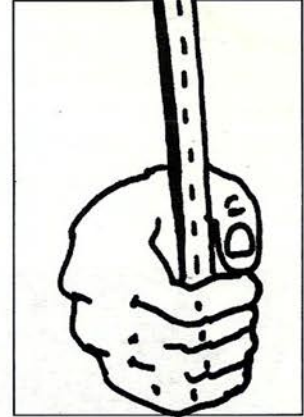
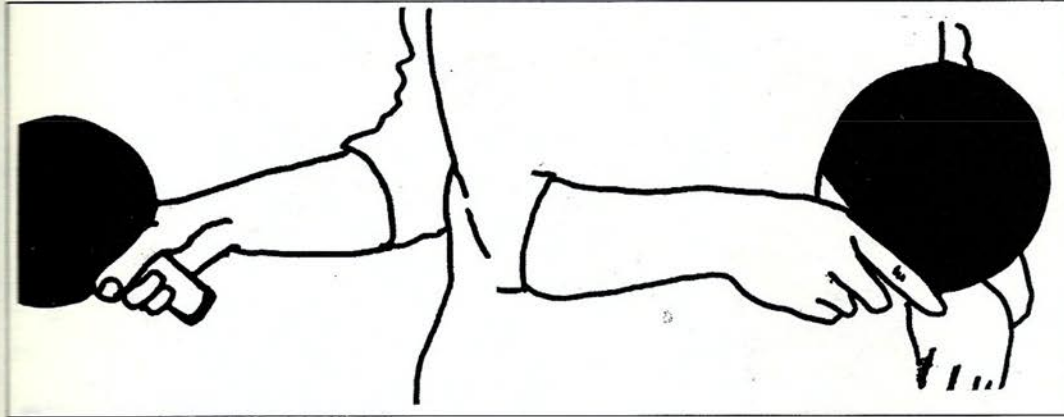
Contrariamente alle impugnature cosiddette «morbide» vediamo a lato un esempio di presa «rigida». Liang Ko Liang tiene la racchetta ben salda e la mano entra nella pala. Questo assicura un buon controllo di palla ma rischia di pregiudicare un adeguato movimento del polso



La presa di cui sotto avvantaggia il top e l'attacco di dritto. Si fa riposare il bordo inferiore della pala sulla prima falange del pollice che con l'estremità non è più in contatto con la racchetta come l'indice. Ci sono, con questa impugnatura dei problemi per l'uso del rovescio.



I disegni seguenti illustrano l'impugnatura di Orlovsky. Si osservi come la mano affondi nel manico al punto di lasciarne uscire l'estremità. Gli altri disegni mostrano nell'ordine la presa di Bengtson e di Dvoracek. La caratteristica comune ad entrambe le impugnature è che l'indice invece di essere disteso lungo la pala, è agganciato alle altre tre dita. Secondo Trupkovic questo tipo di presa permetterebbe una grande mobilità del polso ma la forza e la sensibilità sarebbero diminuite. Si osserva inoltre come la racchetta sia con la testa un po' alta, e non può essere considerata il perseguimento dell'avambraccio.

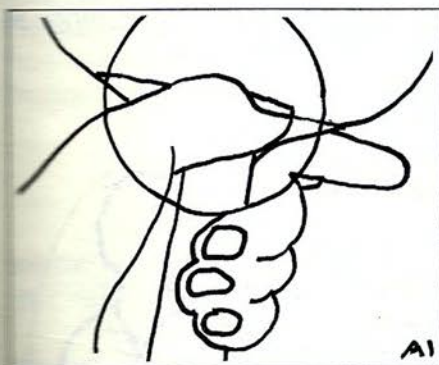


Bengtson

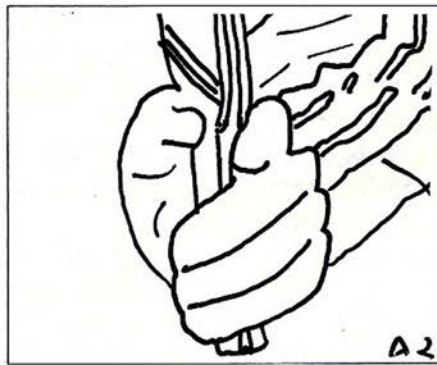


Qui sotto potete vedere la presa di Desmond Douglas. Si tratta di una impugnatura molto morbida con il dito indice che non entra dentro la pala ed esce fuori dal margine. La racchetta risulta abbastanza «in piedi», cioè con la testa sollevata. E' una presa buona per il rovescio e per il block ma poco adatta per il top che prevede la testa della racchetta abbassata. A destra in basso è mostrata un'impugnatura più ortodossa, quella di Klampar, caratterizzata dall'affondamento della mano nel manico, pollice unito alle altre dita ed indice che attraversa il margine basso della pala.

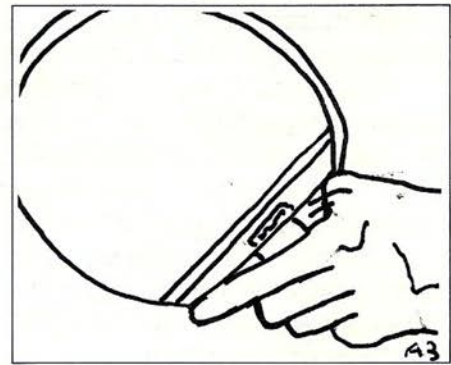
Bengtson



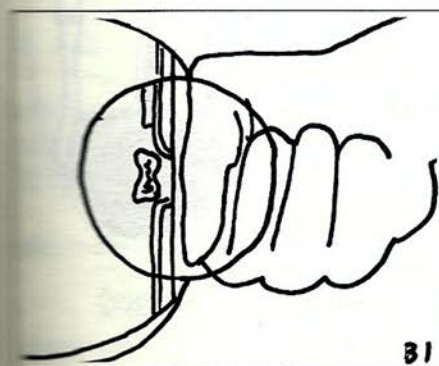
A1



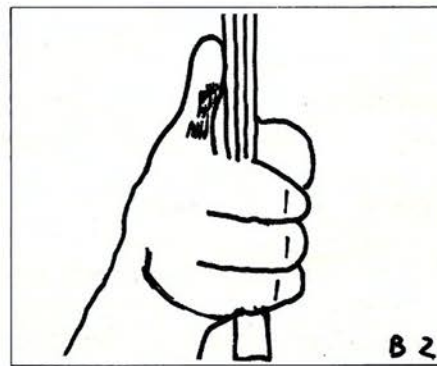
A2



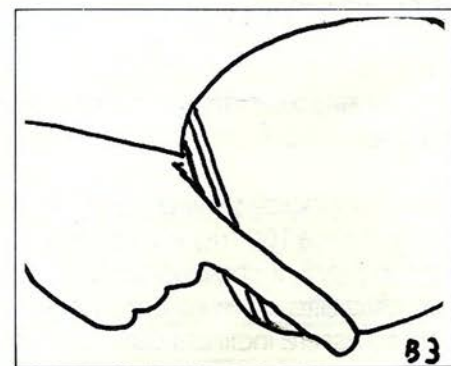
A3



B1

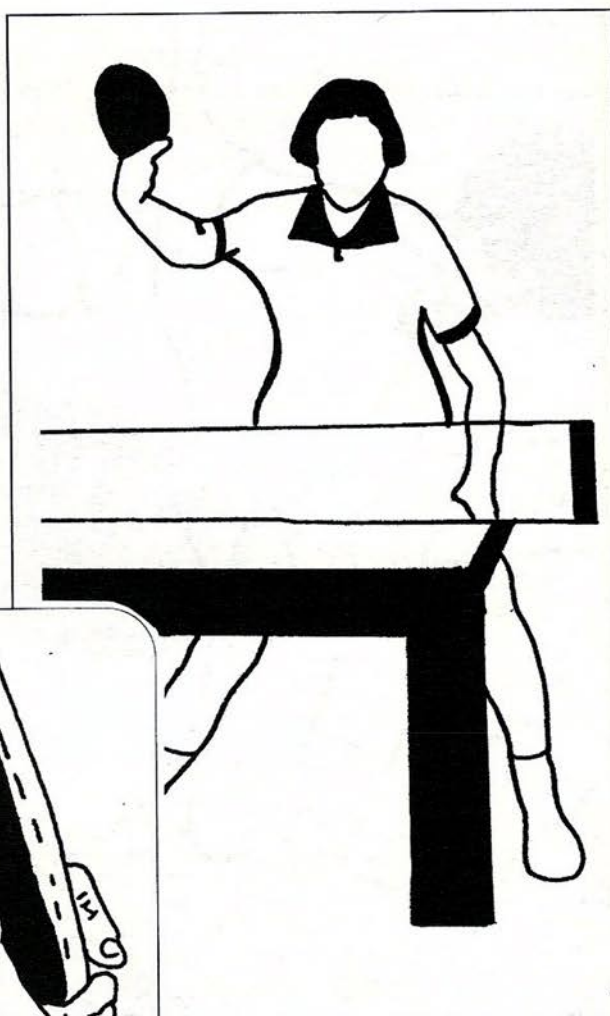
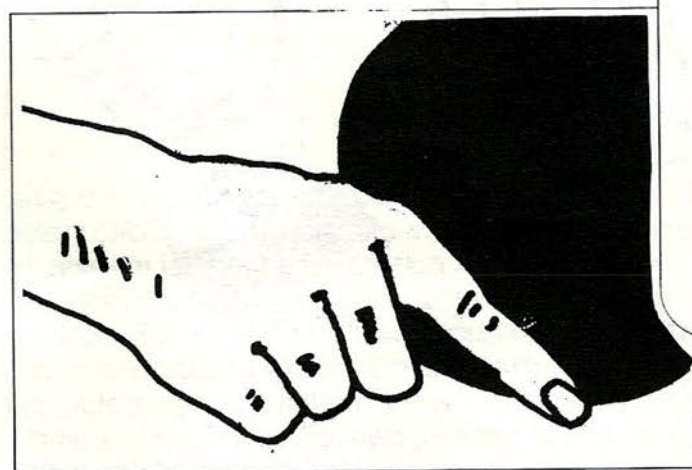
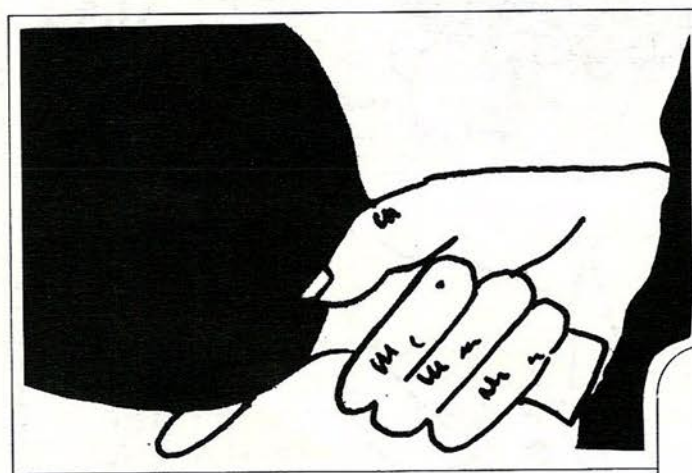


B2



B3

Valentina Popova di cui mostrano l'impugnatura, distende il pollice mentre l'indice è di pochissimo piegato e congiunto delle altre dita. Pollice ed indice scendono regolarmente in parallelo tra di loro. L'orientamento della punta è tale da formare un certo angolo con l'avambraccio. Secondo Berczik tale presa favorisce i colpi di rovescio a scapito di quelli di dritto.



CONSIDERAZIONI FINALI

Il problema dell'impugnatura è il problema dell'inclinazione iniziale con il polso a riposo. I colpi in attacco richiedono una certa chiusura, che si può ottenere rapidamente e con poco impegno del polso se la racchetta, già nella posizione di partenza si presenta inclinata in avanti. Purtroppo racchetta chiusa sul rovescio vuol dire racchetta aperta sul dritto e viceversa, il che costringe almeno su un lato ad un eccessivo e poco agevole piegamento di polso.

E' questa la ragione per la quale tutti sono concordi nel raccomandare una posizione di partenza imparziale, cioè con il taglio della racchetta perfettamente perpendicolare al tavolo sia su un lato sia sull'altro, così come ci fa vedere Gergely nel disegno a lato:

Di fatto da questa imparzialità, incondizionatamente consigliata ai principianti, si distocano spesso i giocatori evoluti per assecondare il loro stile.

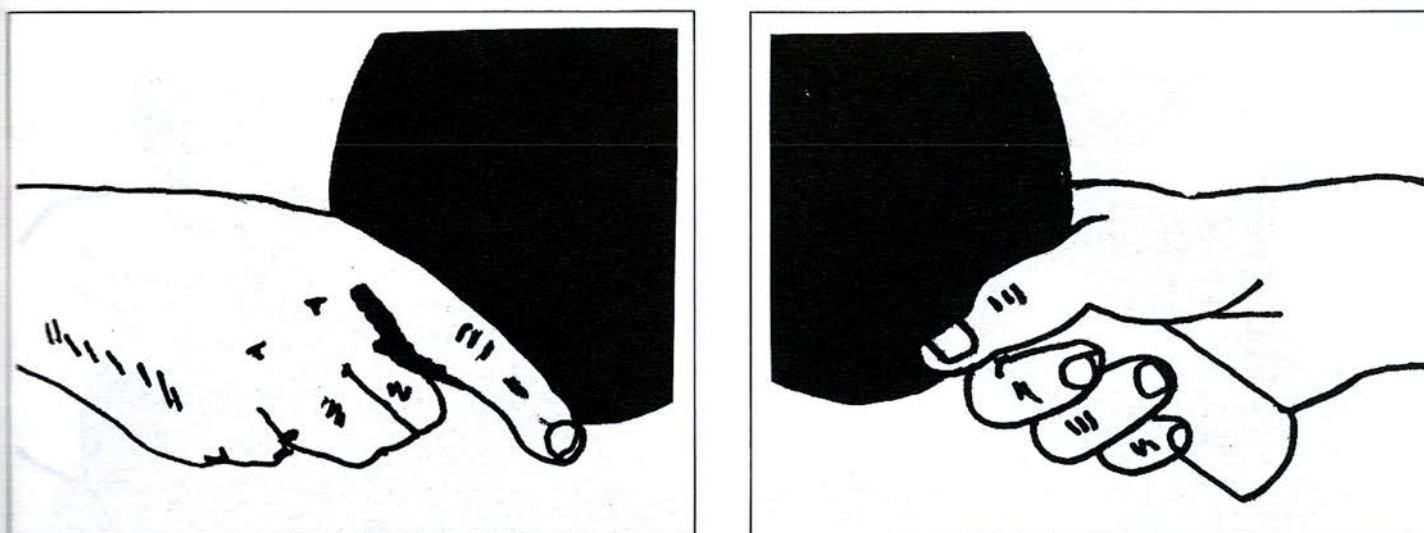
Lo stesso risultato può essere ottenuto cambiando impugnatura dal dritto al rovescio. Un tempo la cosa era abbastanza diffusa, ora la maggioranza dei giocatori tende a non variare la presa. Ritengo che lievi adattamenti non siano sconsigliabili perché per l'esecuzione di certi colpi è richiesta una posizione particolare o una inclinazione notevole.

Alla luce degli esempi visti in precedenza abbiamo potuto constatare quanto segue:

- l'indice varia di poco. La posizione preferibile è quella che prevede un'angolatura di circa 100° rispetto al manico. Angolature minori tendono a lasciare la racchetta troppo in piedi, il che può andare bene per il rovescio ma nuoce al dritto e soprattutto al top. Questo dito deve essere disteso e non arcuato, perché in caso contrario la racchetta tende ad essere inclinata dalla parte del rovescio. Rara la variazione dell'indice appoggiato nel



Gergely



Gergely

centro della racchetta, come Asegawa, perché il rovescio sarebbe difficile. Una presa particolare è quella di Bengtson e Dvoracek, detta impugnatura a pistola (pistol grip) con 'indice arcuato ad avvolgere la palla nella parte più bassa. Berczik ritiene che il rovescio ne soffra, Trupkovic è di parere opposto. A me sembra che comunque la sensibilità di palla sia diminuita in conseguenza di una presa troppo rigida.

- il pollice che secondo il Trupkovic dovrebbe essere disteso, può essere piegato in corrispondenza dell'apice del manico. In tal modo la parte bassa della pala risulta tenuta dall'indice disteso e dalla metà del pollice. Questa è la presa raccomandata da Berczik e sopra abbiamo visto la pratica attuazione in Gergely. Se il pollice viene indirizzato al centro, si crea una inclinazione favorevole al rovescio. Comunque una siffatta posizione del pollice si verifica a seguito di un cambio di impugnatura e raramente viene assunta come usuale.

- la testa della racchetta dovrebbe essere in linea con l'avambraccio a detta del Trupkovic. Sebbene anch'io sia di quest'avviso non si può fare a meno di notare che anche se la testa della racchetta è un po' alzata, la presa può definirsi corretta. Del resto moltissimi giocatori tengono la punta leggermente alzata. Il principio comunque è importante perché la testa alta rende molto difficile l'esecuzione del top. Infatti da una parte si accorcia la leva, dall'altra è arduo mantenere una forte inclinazione.

- la presa morbida è quella che preferirei in considerazione della facilità con la quale si può lavorare di polso, ottenendo qualunque inclinazione. Purtroppo non la si può imporre, perché subentra un fatto nervoso che determina una istintiva contrazione della presa. Inoltre questa presa richiede una grande sensibilità. A conclusione di questo lungo discorso, consiglio una presa iniziale standard del tipo di quella descritta dal Trupkovic o da Berczik, salvo poi introdurre delle lievi varianti (se opportuno) per massimizzare l'efficacia del top o del rovescio. Quanto al cambio di impugnatura, non sono contrario in linea di principio ma lo permetterei solo in un secondo tempo a giocatori che operano dalla mezza distanza. E' fatto scontato che dopo avere appreso l'impugnatura ortodossa, subentreranno degli adattamenti personali, che sarà cura dell'allenatore tollerare, incoraggiare, o recepire caso per caso.

L'IMPUGNATURA A PENNA

A mio avviso l'impugnatura asiatica non la si può definire né superiore né inferiore a quella europea. Ci sono dei lati positivi e negativi sia nell'una che nell'altra, cosicché la scelta più che in un fatto tecnico affonda le radici nella tradizione.

I vantaggi principali dell'impugnatura a penna consistono nella maggiore possibilità di movimento del polso e nel non dovere effettuare il cambio tra dritto e il rovescio.

Da ciò deriva una maggiore efficacia della battuta con possibilità di sviluppare effetti laterali, facilità di aprire di polso anche nelle palle corte tagliate e maggiore velocità sul tavolo.

Gli svantaggi essenziali consistono nella minore efficacia dei colpi di rovescio (minor violenza della schiacciata e grande difficoltà dell'esecuzione del top spin di rovescio). Tuttavia vi è da dire che il rovescio per gli asiatici non ha quella importanza che ha per gli europei, è soltanto un colpo interlocutorio, una fase di passaggio per lo spostamento sul dritto reso più facile dal movimento più stretto.

Anche per quanto attiene alla difesa non sembra che l'impugnatura a penna sia adatta, sebbene non manchino esempi di difensori a penna.

Si distinguono due tipi fondamentali di impugnatura; quella cinese e quella giapponese.

I cinesi usano racchette quasi normali ma con il manico più corto, i giapponesi invece usano apposite racchette con il manico che forma uno scalino rispetto al piano della racchetta.