

GLI SPOSTAMENTI DAI PICCOLI PASSI AI GRANDI PASSI

Nel tennis tavolo la componente fondamentale è rappresentata dagli spostamenti di gambe per gli spostamenti laterali (soprattutto) e di avanzamento e indietreggiamento.

I passi sono quei movimenti che il pongista compie per raggiungere la pallina, devono essere più brevi e veloci possibile(maggiormente ampi più si è lontani dal tavolo). Si utilizzano nell' apprendimento per legare i colpi in sequenza.

Gli spostamenti diventano più ampi quando il livello del gioco sale in quanto occorre coprire tutte le zone del tavolo. I passi si dividono in tre categorie:

Piccoli passi:

Sono degli adattamenti che servono a trovare la giusta distanza dalla pallina muovendo solo un piede, ad esempio la risposta al servizio.

Passi medi:

A) laterali: Si muove per primo il piede destro, il sinistro segue e il destro diventa l' "ultimo appoggio; la spinta iniziale parte dal piede sinistro e i piedi percorrono identiche porzioni di spazio.

B) Passo-giro: è una sequenza di passi che si esegue per spostarsi dal dritto sull' angolo del rovescio. Può essere eseguito a due o tre appoggi: Nel primo caso la spinta parte dal piede destro, il sinistro cerca terra più avanti e il destro, ultimo appoggio si pone più arretrato; in questo modo si ottiene con la massima rapidità l' affiancamento alla pallina; nel passo-giro a tre appoggi la sequenza è sinistro-destro-sinistro: spinge per primo sempre il piede destro, il sinistro si sposta di lato, il destro segue e il sinistro fornisce l' ultimo appoggio consentendo quindi un grande spostamento.

Grandi passi:

Comunemente questo passo, detto " passo-croce", si rende necessario quando il giocatore ha eseguito il passo-giro e ha tirato di dritto sul dritto dell' avversario aprendo così un grande angolo di risposta. Il piede che spinge è quello destro, mentre la gamba sinistra incrocia la destra davanti al corpo; subito dopo atterra il piede destro che deve essere subito pronto per eseguire la spinta per il rientro. Il dritto viene eseguito in volo quindi deve essere esercitato solo da giocatori in fase avanzata di apprendimento.

I passi costituiscono la fase di apprendimento più difficile del tennistavolo poiché richiedono abilità motorie coordinate con la respirazione e il ritmo della pallina.

Il pongista che esegue correttamente i passi troverà semplice dosare la forza dei colpi

e indirizzare con precisione la pallina; chi, invece, non arriva in equilibrio avrà grossi problemi in tutte le fasi del gioco. Nel tennistavolo moderno gli spostamenti di gambe costituiscono, con il servizio, la base per un gioco ad alto livello.