



L'IMPUGNATURA

Quando si vuole catalogare ed inquadrare il tennistavolo nel mondo dello sport, spesso viene inserito tra quelli definiti come sport di racchetta, proprio per la fondamentale presenza di questo strumento e mezzo di gioco. Lo strumento-racchetta è impugnato con la mano e durante le fasi di gioco, l'impatto deve avvenire tra la racchetta e la pallina; è facilmente intuibile, quindi, che nell'analisi tecnica del tennistavolo non si può assolutamente trascurare l'impugnatura, in altre parole, la tecnica con cui il giocatore stringe la racchetta nella mano.

Secondo Billi U. (1984), l'impugnatura "è uno dei fondamentali tecnici la cui acquisizione, peraltro non troppo difficile, deve avvenire in maniera completa", ed è questo uno dei motivi per cui è considerato il primo fondamentale tecnico insegnato ad un giocatore principiante.

Quando si parla di tecnica, occorre sempre ricordare che è necessario avere un modello ottimale di riferimento e non si devono dimenticare le propensioni personali, come Migliarini Roberto (1992) sostiene rispetto all'impugnatura: "Vi sono numerose sfumature ed adattamenti imputabili a svariati fattori, quali la grandezza della mano, la mobilità del polso e la propensione ad un determinato tipo di gioco".

Dal punto di vista tecnico, esistono fondamentalmente due diversi tipi di impugnatura: *all'europea* o *a penna*, che, a sua volta, si differenzia in cinese o giapponese.

La descrizione dell'impugnatura *europea*, che ci propone Deniso P. (1992), ci indica che la presa non deve essere alta; il dito medio, l'anulare ed il mignolo stringono la parte bassa del manico del telaio; il dito indice si distende orizzontalmente e leggermente verso l'alto sulla parte inferiore della superficie della racchetta, mentre, sulla faccia opposta si trova il pollice, appoggiato nella linea d'incastro tra il manico ed il resto della racchetta.

Esistono piccole variazioni di questa impugnatura legate alla posizione delle dita sulle due facce, all'altezza dell'impugnatura stessa ed alla possibilità di far leggermente ruotare la racchetta nella mano; queste variazioni possono favorire l'esecuzione di alcuni colpi rispetto ad altri. Considerando l'estrema velocità dello sport e la necessità di avere in qualsiasi condizione colpi efficaci, è consigliato avere un'impugnatura che può essere definita "neutra".

Quando si parla invece di impugnatura *a penna*, chiamata così proprio perché la racchetta è tenuta come una penna, si fa riferimento alla tecnica storicamente utilizzata dalla scuola orientale. La descrizione di Billi U. (1984) è la seguente: il dito indice ed il pollice trattengono il manico, mentre le altre tre dita sono appoggiate sulla faccia opposta.

Esistono fondamentalmente due tipi di impugnatura *a penna*: alla *cinese* ed alla *giapponese*, in base a come si posizionano le ultime tre dita sulla faccia del rovescio.

Nell'impugnatura *a penna cinese*, soltanto il dito medio è appoggiato sulla racchetta mentre l'anulare ed il mignolo sono raccolti su di esso e tutte queste tre dita sono leggermente piegate.

Nell'impugnatura *a penna giapponese* le ultime tre dita sono completamente distese sul lato del rovescio e si appoggiano su di esso.

Dal punto di vista tattico, analizzando approfonditamente l'utilizzo dell'impugnatura *europea*, è possibile notare che è nettamente la più diffusa, perché permette l'utilizzo di entrambe le facce della racchetta e pertanto un gioco più vario e completo, consentendo quindi di eseguire tutti i colpi con grande naturalezza ed efficacia.

Questa impugnatura garantisce una buona realizzazione di tutti i colpi, sia di dritto sia di rovescio, assicurando quindi la possibilità di mantenere una posizione più centrale ed equilibrata rispetto al tavolo da gioco e quindi un minor dispendio energetico, legato alla necessità di compiere continui e

veloci spostamenti per effettuare solo alcuni colpi.

Nell'utilizzo dell'impugnatura *a penna* si riscontra un enorme vantaggio nell'esecuzione del servizio (in funzione della libertà del polso) e nei colpi di dritto (topspin in particolare); si ha invece una grandissima difficoltà e moltissimi limiti per quanto riguarda i colpi di rovescio; ciò ha come conseguenza un grandissimo dispendio energetico, legato alla necessità di compiere continui e veloci spostamenti per eseguire colpi di dritto (i più efficaci).

Con le *impugnature cinese e giapponese*, si utilizza esclusivamente una faccia della racchetta per eseguire tutti i colpi, sia sul dritto sia sul rovescio. L'unica eccezione può essere fatta per i giocatori con l'impugnatura a penna cinese che, avendo le dita raccolte e quindi anche la faccia del rovescio libera, possono utilizzare questo lato.

Proprio per questi limiti tecnici, con il passare degli anni, la scuola cinese in particolare, si è avvicinata all'utilizzo dell'impugnatura all'*europea* e, per non cancellare la propria tradizione, ha lavorato enormemente sulla possibilità di colpire efficacemente la pallina di rovescio, anche con il lato del rovescio della racchetta, soprattutto nell'esecuzione dei colpi d'attacco.

Nella storia del tennistavolo ci sono stati molti cambiamenti rispetto all'utilizzo delle varie impugnature. I principali cambiamenti sono legati alle evoluzioni tecniche (nuovi colpi, nuovi materiali, aumento della velocità di gioco, ecc) ed ai diversi approcci a questi cambiamenti delle due principali scuole tecniche: europea ed orientale (cinese e giapponese).

Questo ultimo argomento trattato rappresenta uno dei più grandi rinnovamenti tecnici nel tennistavolo degli ultimi anni e proprio per questo, gli atleti di scuola orientale ed in particolare i cinesi, sono tornati al passo della scuola europea e stanno ottenendo ottimi risultati tecnici ed agonistici, anche grazie alla capacità di adeguare e reinventare una tecnica ed uno stile di gioco che erano ormai considerati antiquati.

Impugnatura Cinese



Impugnatura Europea

