

Scambio di dritto

Questo fondamentale tecnico è di rilevante importanza, infatti, Tepper G. (2003) sostiene che lo scambio di dritto è una chiave per l'apprendimento delle abilità base nel tennistavolo, e usando si parla di colpi di attacco di dritto Migliarini R. (1992) scrive che "il primo esercizio è lo scambio che consente l'apprendimento del gesto". Proprio per i motivi sopra elencati, lo scambio di dritto, ha una grande importanza dal punto di vista didattico ed è spesso considerato come il primo colpo da insegnare ai giocatori principianti.

Grazie al corretto apprendimento di questo fondamentale si possono gettare le basi per l'apprendimento degli altri colpi. Analizzando il proseguo del processo didattico, si può infatti notare che, lo scambio di dritto verrà lentamente abbandonato per lasciare spazio all'apprendimento del topspin, colpo che ha maggiore importanza nell'evoluzione del gioco agonistico.

Seguendo la scomposizione in fasi proposta dalla maggioranza degli autori, è possibile passare alla descrizione tecnica dello scambio di dritto:

Fase iniziale: dalla posizione base, si ha una leggera apertura a destra della linea delle spalle, il tronco compie una torsione di circa 30°. La racchetta viene portata conseguentemente dietro, senza superare la spalla destra e c'è un leggero caricamento

sulla gamba destra. Il braccio si distende con un angolo maggiore di 100° tra braccio e avambraccio e la faccia della racchetta è parallela rispetto alla rete del tavolo da gioco.

Fase di esecuzione: le spalle e il tronco ritornano in posizione di partenza con una piccola rotazione, simultaneamente si ha il richiamo dell'avambraccio sul braccio in avanti e leggermente in alto. La pallina viene colpita sulla sua zona equatoriale e all'apice del suo rimbalzo. L'impatto racchetta-pallina deve avvenire davanti al corpo e durante la rotazione del tronco e delle spalle che ritornano nella posizione di partenza. Il peso del corpo passa dalla gamba destra ad essere nuovamente distribuito su tutti e due gli arti inferiori o può anche verificarsi un leggero caricamento della gamba sinistra.

Fase finale: dopo l'impatto con la pallina, il braccio prosegue naturalmente per avanti-alto.

A questo punto, in totale decontrazione, il corpo ritorna in posizione base.