

Tennis doppio: Doppio divertimento

Giocare a quattro su un campo da tennis è garanzia di momenti indimenticabili e doppiamente intensi. Gli scambi sono rapidi e spesso brevi. Questo obbliga i protagonisti a comunicare fra di loro e ad incoraggiarsi a vicenda. Un vero gioco di squadra!



Immagine: Keystone

L'immagine di Stanislas Wawrinka sdraiato sul campo con le mani di Roger Federer, inginocchiato accanto a lui, che cercano di captare la sua aura hanno fatto il giro del mondo. È successo ai Giochi olimpici di Pechino 2008, qualche secondo dopo che i due svizzeri avevano vinto la finale del torneo di doppio maschile. Una scena indimenticabile che è diventata il biglietto da visita di questa variante del tennis, a volte ancora poco conosciuta, che aspira solo ad una cosa: una maggior celebrità.

Modulabile a piacere

Nel doppio, i tempi si accorciano. Il servizio, le risposte e le volée sono i colpi più frequenti e richiedono delle capacità specifiche: rapidità di decisione, di spostamento e di esecuzione, lettura delle traiettorie e percezione dello spazio. L'area di gioco è sicuramente più grande ma lo spazio da coprire da ogni giocatore al contrario è più piccolo. La comunicazione con il proprio partner deve essere permanente quando il punto è aperto ma anche durante la pausa.

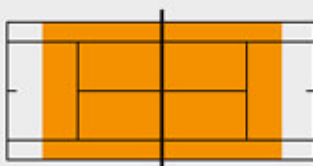
Qui trovi altri contenuti sul tennis

Come per il singolo, anche nel gioco a coppie non vi sono restrizioni legate all'età o al livello dei partecipanti. Adattare le dimensioni del campo, la racchetta e le palline sono interventi semplici che offrono piacere e divertimento ad ognuno.

Una variante per ogni età

A seconda dell'età e dello sviluppo raggiunto, si consiglia di giocare su campi adeguati e con la rete posta ad altezze adatte. I più piccoli giocano al primo livello, quello «rosso», ovvero sulla larghezza di una metà campo, su ognuna di queste possono essere allestiti da due a quattro piccoli campi. Nella seconda categoria, quella «arancione», la zona di

gioco ricopre parte delle due metà campo, mentre per quanto riguarda il livello «verde», il terzo, le dimensioni del campo sono quelle normali. Con palline morbide, tiri adeguati all'età e regole semplificate i bambini imparano a giocare in modo adeguato, ciò che li spinge a progredire gradualmente.



Un campo per ogni livello affinché tutti si divertano.

Questa flessibilità permette un'introduzione al gioco su ogni tipo di superficie, anche in palestra. Per iniziare è sufficiente infatti tendere una corda sulla larghezza e tracciare delle linee per terra con del nastro adesivo.

Il tennis è uno sport che richiede diverse capacità. In materia di condizione fisica, la velocità è il fattore

principale e gode di un'attenzione particolare. In termini di capacità di coordinazione, la buona qualità dei colpi da fondo campo (servizio e risposta) e a rete (volée e schiacciata) dipende dalla reazione e dall'orientamento. Anche il potenziale emotivo e gli aspetti tattico-mentali non devono essere sottovalutati: non serve a nulla infatti disporre delle competenze tecniche richieste se la testa non riesce a gestire fattori come la concentrazione, il coraggio e i principi di base per la conquista di un punto (difesa, costruzione, attacco). Infine, è importante non dimenticare di porre l'accento sulla collaborazione fra i partner.

Consigli tattici

Quando si gioca una partita, non è l'esecuzione tecnica del colpo ad essere decisiva bensì il risultato che si ottiene. In poche parole non è l'estetica a contare ma l'efficacia!

Di regola la coppia è avvantaggiata quando...

- Riesce ad assumere rapidamente la posizione a rete adatta alla situazione (spesso la più vicina);
- Gioca alla stessa altezza;
- Si suddivide la copertura degli spazi adeguandola continuamente;
- Gioca piuttosto sui piedi dell'avversario e non cerca di segnare un punto direttamente e in modo troppo avventato;
- Gioca spesso passando per il centro, poiché il punto debole risiede fra i due giocatori;
- Si muove a rete senza tuttavia giocare in modo scorretto.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP