

Inserto pratico 55: Tennis doppio

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!

L'immagine di Stanislas Wawrinka sdraiato sul campo con le mani di Roger Federer, inginocchiato accanto a lui, che cerca 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.

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. 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.

Vittoria in sette punti

Questo inserto pratico comprende sette capitoli. Nel primo sono presentate in modo globale le diverse componenti specifiche alla pratica del doppio, descritte in modo più approfondito dalla pagina 4 alla pagina 11. 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). Per concludere, le ultime quattro pagine dell'inserto sono focalizzate sulla collaborazione fra i due partner e presentano degli esercizi molto stimolanti da eseguire su campi piccoli e grandi.

[Inserto pratico 55: Tennis doppio](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO