



Tennis: più di uno sport

Sport un tempo considerato esclusiva di pochi, il tennis è oggi tenuto in grande considerazione nel panorama agonistico italiano, e più in generale, del mondo intero, con i suoi beniamini diventati ormai icone universali di grinta e determinazione.

Il tennis, nella sua forma classica e più avvincente (il singolo), è una sfida diretta e in solitaria contro il nostro unico sfidante al di là del campo, con cui mai entreremo fisicamente in contatto, ma del quale avvertiremo ugualmente tutta la pressione, come poche discipline sanno fare. Non è raro infatti, durante una partita, preoccuparsi più del proprio rendimento che del livello di colui che ci sta di fronte, in quanto ogni propria distrazione può facilitare la chiusura del punto da parte dell'avversario o, peggio ancora, condurci nella trappola dell'errore "non forzato".

Il tennis italiano, va detto, non sta passando un bel periodo: se consideriamo in particolare il reparto maschile, i tempi d'oro in cui un giocatore della penisola poteva competere, e pure vincere in finale con i grandi campioni (parliamo degli anni di Pietrangeli e Panatta), sembrano finiti da un pezzo. L'attuale generazione di tennisti (Seppi, Fognini, Lorenzi, Bolelli, Vanni ecc...) ha mostrato senza dubbio qualità meritevoli di essere premiate, grazie ad allenatori di prim'ordine, nonché talento e grazia nell'esecuzione dei colpi. Tuttavia, quando si parla di costanza e risultati, si guarda soprattutto all'estero, dove la preparazione atletica e tecniche di apprendimento più marcate hanno dato vita a "mostri" di bravura come Nadal (Spagna), Djokovic (Serbia), Murray (Scozia), Wawrinka (Svizzera) e, come non citarlo, Roger Federer. Il reparto femminile italiano (Schiavone, Pennetta, Vinci, Errani ecc...), dal canto suo, ha dimostrato di sapersi destreggiare anche a livello internazionale e vincere così titoli più ambiti, come gli Slam, arrivando a toccare i primissimi posti della classifica mondiale.



Fatta questa premessa, passiamo ora ai fondamenti di questo sport: il tennis prevede l'uso di un abbigliamento idoneo e leggero (per non ostacolare i movimenti), un tubo di palline da tennis (possibilmente nuove, specie se ci si appresta ad imparare a giocare), una racchetta adatta alle capacità di chi la usa (esistono tante racchette con specifiche diverse, a seconda che il personale approccio con la pallina sia più o meno aggressivo, coordinato ecc...), e ovviamente un campo da tennis curato e pronto per essere sfruttato. Terra battuta, cemento ed erba sono i tre tipi di materiale che possono costituire un campo, e tutti e tre esercitano un attrito differente sulla pallina, portando il nostro gioco ad essere:

- lento sulla terra battuta
- di media intensità sul cemento
- veloce sull'erba

Lo scopo del tennis è colpire la pallina e farla rimbalzare almeno due volte nel campo avversario, o impedirgli comunque di raggiungerla. Colpi base del tennis sono: diritto, rovescio, servizio (o battuta) e colpo al volo (o volèe). I primi due saranno i più frequenti, da esercitare a seconda che la pallina si trovi a destra o a sinistra del nostro corpo (l'approccio si inverte se il giocatore è mancino), mentre il servizio, che è il primo colpo assestato alla pallina durante uno scambio, sarà essenziale da imparare bene, poiché dalla sua efficacia dipenderà una risposta più o meno pronta del nostro avversario. Il colpo al volo, infine, è utile (ma non sempre necessario) al fine di cogliere di sorpresa l'avversario, con una pallina che non rimbalza nel nostro campo, ma finisce direttamente sulla nostra racchetta, impedendogli così di organizzare come si deve il colpo successivo.

[Read More](#)
