

A photograph of three people (two women and one man) wearing blue t-shirts, smiling and holding a silver trophy. They are standing in front of a backdrop featuring various logos, including Aurora Assicurazioni, Fincpi, et ROVERA, Meri, and PEOPLE GROUP. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter.

Claudio Rossini

*Puntinate e...
Colla fresca*

Edito dall'autore

*Dedico questo libro a mia moglie
M. Angela e a mia figlia Simona.*

Con tantissimo Amore

PREMESSA DELL' AUTORE

Sono nato a Genova il 30 Maggio del 1964 e dal 1993 mi sono dedicato, anima e corpo, al tennistavolo. Dopo circa tredici anni di pratica sportiva, impegnato in diversi ruoli, da giocatore, da tecnico e da dirigente, mi sono reso conto di aver vissuto così intensamente questo periodo che, a furia di dire “Potrei scrivere un libro...”, me ne sono convinto. Ho deciso quindi di farlo. Voglio raccontare le mie esperienze, i personaggi che ho conosciuto, alcuni dei quali amici fraterni e mi piacerebbe che da questo libro trapelasse come si vive una passione sportiva e farmi capire quando affermo che un vero pongista, o meglio ancora un vero giocatore di tennistavolo, è tale quando vive il suo sport 24 ore su 24. Sì, anche di notte, quando riposa deve farlo meglio che può, perché l'indomani deve giocare.

A volte, lasciandomi volutamente prendere la mano, dico che gli esseri umani si dividono in due categorie: **Pongisti** e **non pongisti**, volendo evidenziare quanto sia particolare il nostro universo, composto da personaggi incredibili, ma attribuendo al primo gruppo una intelligenza media superiore. Esagero, chiedo scusa ai membri del secondo, ma i pongisti, nel loro apparentemente ristretto mondo, che esteriormente si presenta con un tavolo da gioco, una pallina e due omini con la racchetta in mano, in realtà sono degli studiosi e devono per forza di cose avere una intelligenza media elevata... Studiano come fare a prevalere sull'avversario, ad arrivare prima a 11, a vincere per primi tre set. La cosa non è affatto semplice, c'è talmente tanto da studiare, tecnica, tattica, strategia, variante avversario, ecc., ed ogni singola voce apre una infinità di capitoli da approfondire, che ecco che i pongisti sviluppano delle sinapsi che gli altri esseri umani non sviluppano...

A loro volta i pongisti si suddividono poi in due categorie: I **pongisti da spiaggia**, (o pongisti della Domenica...) e i **giocatori di tennistavolo**.

I primi amano giocare occasionalmente oppure con regolarità ma senza sbattersi più di tanto, senza pretendere molto da se stessi e dalla loro attività. Ne conosco molti che hanno uno spirito buono, ma dico la verità, faccio fatica a tollerarli quando si vogliono mischiare con i **giocatori di tennistavolo**. I rappresentanti di questa categoria dei quali mi onoro di far parte (forse ne sono il più scarso rappresentante vivente sulla terra, ma attenzione a chi si scontra con me, perché la mia umiltà è la mia forza...), sono quelli che studiano i particolari della tecnica, studiano continuamente e approfondiscono le conoscenze usando Internet, seguono l'attività agonistica internazionale sui DVD, conoscono quasi a memoria le classifiche F.I.Te.T. e I.T.T.F....Conoscono molto bene il variegato mondo dei materiali, puntinate, gomme, ecc. E' con questa mia strampalata semiseria teoria che introduco i lettori nel mio mondo presentandolo e cercando, perché no?, di strappare qua e la qualche sorriso.

Il mio fine ultimo è, in verità, quello di far conoscere a tutti, anche ai non addetti ai lavori, una sorta di "dietro le quinte" del nostro sport.

Un ennesimo atto d'amore per questa bellissima, intrigante e troppo poco praticata (in Italia) disciplina sportiva.

Claudio Rossini

P.S.: Spero con questo mio scritto di dare un contributo utile ad una maggiore diffusione del tennistavolo; anche per chi lo conosce ma solo superficialmente, a tale scopo metto a disposizione, in fondo al volume, una sorta di **Terminologia pongistica**.

I MIEI INIZI

In principio era un divertimento saltuario. Da ragazzo qualche volta marinavo la scuola per andare ai parchi di Nervi, immerso completamente nella mia beata gioventù...In alternativa, insieme ai compagni di avventure, andavo a giocare qualche volta a biliardo e spesso a ping pong. Frequentavamo varie sale giochi, in Galleria Mazzini, in Porta d'Archi, in Via di Francia, oppure andavamo all'Acquasola (dove erano posti dei tavoli in marmo). Soltanto a trent'anni, con un po' di pancetta, sposato con Simona piccola, ho realizzato che dovevo fare sport con continuità, recuperando quello che da bambino e da ragazzo, avevo potuto fare solo in modo marginale. Parlando di questo mio desiderio con un amico collega di lavoro, Massimo, persona saggia, ormai vicina alla pensione, mi disse: "Perché non giochi seriamente e con continuità a ping pong, visto che ti piace così tanto? Male non ti farebbe e quantomeno dimagiresti un pochino". Ho così cercato sull'elenco telefonico l'indirizzo della Federazione Italiana Tennistavolo, il cui Comitato Regionale aveva sede in Via Assarotti e lì mi sono informato sulle società, chiedendo indirizzi e notizie di eventuali corsi per principianti.

Agli inizi degli anni 90, prima ancora che nascesse il Centro di Via Spataro a Sampierdarena, Genova pongistica svolgeva la sua attività in Via Robino, nella sede dell'A.C.L.I. Marassi, 5 aree di gioco abbastanza strette ma complessivamente discrete condizioni di gioco. Fu lì che feci il mio primo corso di tennistavolo, primo istruttore il simpatico Flavio Striseo. Mi sono reso subito conto che passare dal mio status di giocatore occasionale di ping pong ad atleta agonista, il passo era lungo. Tuttavia, pur essendo stato tecnicamente poco dotato, sono tenace e mi sono applicato con costanza, per cercare di ottenere il mio scopo. Ho ultimato così il corso prendendo poi qualche lezione individuale con Stefano Drago, anche lui come Flavio bravissimo ragazzo ma anche ottimo giocatore.

Puntinate e...Colla fresca

Per fare i miei primi tornei, mi sono tesserato per la Cormar Libertas di Giuseppe Borsani. Dopo pochi giorni dal tesseramento, sono stato chiamato per “tappare un buco” nel Campionato a squadre di D1 al quale era iscritta quella società. Si giocava a La Spezia, in un locale nei fondi di una chiesa. Ricordo il livello di gioco, davvero basso, e il fatto che essendo un po’ scarso anche il mio avversario, riuscii ad avere un match-point, che fu però vanificato dall’apertura di una porta e dall’ingresso nella sala di un tizio, capitato lì per caso, un personaggio che non avrebbe dovuto significare nulla per me. Quell’episodio, fu invece sufficiente per farmi perdere la concentrazione e ..la partita. Sarebbe stato l’inizio di tragicomici approcci con il mondo agonistico del tennistavolo ligure, conditi da sonanti sconfitte in campionato e nei tornei individuali.

Nonostante il mio impegno, ho impiegato anni a gestire l’ansia della vigilia dei momenti agonistici ufficiali. Praticamente non dormivo per niente la notte prima della gara, quando invece le energie psico-fisiche e la capacità di concentrazione dovevano essere ottimali. Pagavo il fatto di aver praticato poco sport da ragazzo e di conseguenza dovevo imparare a conoscere le mie reazioni a determinate situazioni. Essendo poi molto emotivo, tutto era ancora più maledettamente complicato.

Soltanto ora, a distanza di anni, posso dire di avere superato il problema (non quello dell’emotività con cui devo tuttora fare i conti..), avendo imparato a gestire la vigilia trovo infatti, in qualche modo, la maniera per distrarmi senza pensare troppo all’evento. Devo dire però che adesso non dormo la notteseguito alla gara. Smaltisco infatti l’adrenalina un giorno o due dopo, praticamente dopo il primo allenamento, quando mi sfogo sull’andamento delle mie performances agonistiche con i malcapitati compagni d’allenamento. Quella prima seduta post-gara è dedicata alle recriminazioni del tipo: “...Se non avesse preso la retina ai vantaggi...”, “Quella pallina aveva toccato lo spigolo ma non mi hanno dato il punto”, ecc.

Devo dire con onestà che i miei primi anni ero veramente, ma dico *veramente*, una “Pippa” mostruosa ! Mi limitavo a buttare la palla al di là della rete (dicesi PALLETTARO...) aspettando l'errore dell'avversario. Naturalmente con quel gioco limitato arrivava prima il mio errore che non il suo...

“L’INCAROGNIMENTO”

Il mio inserimento nel circuito pongistico ligure è proseguito poi, chiusa la Palestra di Via Robino, frequentando quella di Via Spataro. Per il tennistavolo un posto per giocare importante, con dieci tavoli per allenamento (e il problema di dove praticare il nostro sport è sempre stato fondamentale a Genova) e le opportunità per migliorare, e accrescere la nostra cultura pongistica, sono diventate molto più concrete. Nel corso degli anni avremmo conosciuto, frequentato, assistito ad allenamenti di tecnici capaci e avremmo visto costruire ed allenare giocatori importanti. Tra i primi ricordo con grande piacere i passaggi dei vari Bobocica, Negrila, Lian Bin, Surin, con Alessandro Quaglia sempre presente tra i maestri; tra i secondi cito Bobocica il figlio, Tommasi, Casaschi, e tanti altri di ottimo livello. E' proprio guardando giocare da vicino giocatori di valore, seguirne gli allenamenti, ecc., che ti prende la “*Scimmia*” di giocare e la voglia di apprendere sempre di più i segreti del tennistavolo.

Ricordo una mia partita di campionato contro Bobocica figlio, che aveva 10 o 11 anni, ma di cui si intravedeva un talento incredibile. Io, adulto agli inizi, lui un bambino, eppure da sotto 16-19 in bella, si arrivava ancora ai 21, riuscì, con il papà seduto in panchina che gli ha sussurrato qualcosa per me incomprensibile in Rumeno, a fregarmi impietosamente, 21-19 risultato finale. Il ragazzino è ora un under 21 prima categoria, gioca in Nazionale assoluta e ha alle spalle esperienze importanti fatte in Germania. Ne sentiremo sicuramente parlare, speriamo per successi sportivi internazionali prestigiosi. Tornando alla mia miserevole sconfitta devo dire che è stata una bella molla, che non mi ha affatto abbattuto... Ci voleva ben altro.

In quel periodo giocavo nei Campionati a squadre, alcuni in D1 altri in C2, e gareggiavo nei tornei regionali sempre, a livello personale, sotto il profilo dei risultati, con poche soddisfazioni.

Nel frattempo continuavo a sbirciare gli allenamenti “professionalissimi” di Mr. Bobocica e prendevo lezioni a volte con Alessandro Quaglia, altre con Catalin Negrila. Il primo ti trasmetteva l’entusiasmo del gioco e ti faceva “sentire” la palla. Il secondo, solidissimo anch’egli nei fondamentali, ti inculcava la potenza dei colpi e la cultura dell’allenamento. E il mio incarognimento, la mia voglia matta continuava a crescere...Nel frattempo cambiavano anche le situazioni societarie e essendo chiusa definitivamente Via Robino, dalla Cormar Libertas che stava cessando l’attività sono passato a giocare nella Libertas Genoa di Via Spataro.

Un anno veramente particolare l’ho vissuto giocando al fianco di Gianni Chiella e Sandro Banchemo e devo dire che a parte i miei disastrosi risultati in campionato mi sono divertito tantissimo, soprattutto esorcizzando le frequenti sconfitte di squadra, in una complessivamente mediocre C2, nei post-partita in pizzeria. Essendo i miei amici dei buongustai, frequentavamo alcune pizzerie rigorosamente con forno a legna, che cucinavano in maniera speciale. Insomma, tanto per essere chiari, mozzarella di bufala, peperoni e melanzane rigorosamente grigliate..., bruschette varie e fragranze mediterranee, in quel periodo, la facevano da padrone, insieme a una ottima compagnia e momenti piacevoli. Però l’agonista che c’era in me, in quel periodo soffriva. Perché? Non vincevo... E più non vincevo e più mi *incarognivo*. In quel periodo le ho provate tutte. Ho persino provato a giocare con una puntinata lunga e facendo il difensore lontano dal tavolo, con risultati disastrosi, con il mitico Sandro che, schierandosi come primo della squadra, giocava sempre contro l’avversario più debole e gli capitava a volte di vincere una partita. Nel ritorno verso casa in macchina, sentivo spesso dire: “Che bravo che sono, non mi alleno mai eppure ho vinto una partita!” Per me che mi allenavo spesso, (e schierato come terza scelta giocavo sempre con l’avversario più forte...Ed erano mazzate), era veramente frustrante!!

L'INFORTUNIO

A coronamento di quel periodo, ciliegina sulla torta di un'annata da incorniciare, proprio in quell'anno, mi procurai un serio incidente alla spalla destra, che mi tenne lontano dai tavoli da gioco per circa sei mesi. Eravamo a Vado Ligure, nel covo dell' "Amatori T.T. Savona". Volli provare a raggiungere una pallina impossibile da prendere, di rovescio, lontano dal tavolo. Nella foga del momento agonistico feci una errata valutazione e ... Patatrac. Caddi rovinosamente su mano e braccio destro. Mi procurai così una brutta distorsione. Con la prima Risonanza Magnetica mi diagnosticarono una parziale rottura del tendine sovraspinato. Subii un intervento in artroscopia, al risveglio un male cane veramente indimenticabile, poi tanta fisioterapia. Ricordo le mie ultime sedute di ginnastica passiva per recuperare completamente l'uso della spalla fatte con l'aiuto di mia moglie, sul tavolo della cucina. Il mio desiderio più grande era naturalmente riprendere a giocare e lentamente, con tanta pazienza, sono guarito.

Alla ripresa non avevo ambizioni se non quella di rientrare a pieno ritmo a fare i miei allenamenti, i miei tornei ecc. Cambiai nuovamente allestimento, passando ad una gomma cinese combinata ad una puntinata corta e quel cambiamento mi fece bene. Con la cinese tiravo su qualche punticino sfruttando maggiormente le rotazioni e con la puntinata corta rendevo falloso l'avversario. Qualche punto di qua e qualcuno di là, mi sono ritrovato oltre che ristabilito, un po' più competitivo. E avevo ancora tanta voglia di giocare, di migliorare il mio gioco e le mie prestazioni. Così tanta, che ne avrei potuto vendere un po'...

I TORNEI AD HANDICAP

In quel periodo, il tennistavolo ligure era alla ricerca di un assetto organizzativo e l'attività agonistica era poca. Così, insieme agli altri giocatori più incalliti ci inventammo, tutti i giovedì sera, con una regolarità conosciuta in Italia solo con il Campionato di calcio, con inizio rigorosamente alle ore 20, i mitici *Tornei ad handicap*. L'handicap, variabile, consisteva nel punteggio di partenza, dato dalla classifica. Chi vinceva il torneo la settimana dopo era ulteriormente penalizzato, mentre chi non vinceva era depenalizzato. Con questo sistema ad elastico tutti, anche i più scarsi se non in quella settimana forse quella successiva potevano vincere e anche i più forti potevano perdere.

Il risultato finale di questo periodo, fu che riuscimmo a dare vita ad una serie di tornei, alcuni memorabili, con molte presenze, e a dare un bello scossone all'ambiente, tanto da riuscire a coinvolgere da un lato giocatori molto bravi e dall'altro si dava la possibilità ai novizi di inserirsi nel giro, cosa non sempre facile, e di giocare con gente molto più forte.

Davvero una bella trovata, dovrebbero assegnare d'ufficio a me e a Gianni, gli ideatori, non dico una pensione vitalizia, ma almeno un premio Oscar per lo sport, a imperitura memoria.

Tornando a me, e alle mie performances, di quei tornei ne vinsi un paio e altre volte arrivai secondo.

SEBASTIAN KUNKLER

Durante un allenamento in Via Spataro, si presenta un giorno un tipo alquanto strano: Alto quasi due metri, occhiali, faccia da bravo ragazzo... Tira fuori la racchetta e cambio subito idea quando noto due puntinate, due !!! Una sul rovescio e una sul dritto. Come giocherà mai sto' tizio ? Si inserisce e comincia a giocare, non sembra in gran forma (in quel tempo giocava saltuariamente), ma si vede benissimo che se ne intende. Lo osservo cercando di capirne la filosofia del gioco e lui nel contempo osservava me. A fine allenamento, si va tutti insieme in pizzeria e cominciamo a conoscerci un po' meglio anche come persone. E' un tipo incredibile, laureatissimo in Filosofia e Storia... Come spesso mi accade nel mondo del tennistavolo, capisco di avere a che fare con una persona molto colta, istruita e intelligente. Entriamo nel discorso tecnico e lui mi dice: "Come mai tiri così poco ?" Io rispondo "Non uso il topspin perché non sono capace e per quelle poche volte che lo tiro sono molto fallosi". La sua risposta mi ha lasciato di stucco: "Ma così tu non puoi giocare! Tu hai tutte le potenzialità per diventare un buon *topspinner*.. Se mi ascolti e sei disposto a faticare, ti prometto che entro sei mesi tu diventi un buon tiratore di top. Tra l'altro hai un fisico adatto, potente. Ti sai velocizzare perché vai anche a correre; direi proprio che tra l'altro tu sei il mio sparring-partner ideale... Io quando mi alleno lo faccio seriamente e ho bisogno anch'io di uno sparring per riprendere con continuità". Fu un discorso convincente (e avevo poco da perdere) e così cominciammo gli allenamenti con Sebastian Kunkler, a base di cesti di palline: *Fatica, sudore, ripetizioni continue anche dello stesso colpo, singolo e combinato*, questi gli ingredienti principali della nostra preparazione tecnica e atletica, con il risultato finale di ottimizzare al massimo gli allenamenti e ottenere poi, nel momento agonistico, prestazioni accettabili. Un conto è giocare con una pallina che raccogli ogni volta che cade per terra, un altro conto è

avere a disposizione 200 palline dentro un cesto e avere uno sparring distributore, che te le serve come e dove vuoi sul tavolo per farti allenare un colpo o, come nel mio caso, costruirlo di sana pianta. Un sistema in realtà molto utilizzato in Cina e in tutte le scuole di tennistavolo.

Devo dire che con questo sistema ho imparato veramente a tirare il topspin...

Quell'incontro avrebbe cambiato per sempre la mia carriera pongistica: Da "Pippa mostruosa", credo di essere diventato un seppur modesto *giocatore di tennistavolo*. E devo dire che, come 4^a categoria, mi sono tolto delle belle soddisfazioni. Non ho mai vinto Tornei Nazionali, non sono nel complesso un giocatore vincente perché la mia emotività spesso prevale, ma credetemi, quando arrivi a vincere certe partite che credevi impossibili contro giocatori forti, che stimi molto, è una grande goduria... Tocchi il cielo non con un dito, ma con tutta la mano. Sono sensazioni bellissime che ti porti dentro, perché solo tu sai quanto sia difficile quella piccola impresa sportiva.

Con il tempo, frequentando Sebastian, siamo diventati ottimi amici e abbiamo condiviso e condividiamo tuttora la nostra grande passione, IL TENNISTAVOLO, allenandoci vicendevolmente e vivendo con le stesse emozioni le vittorie e le sconfitte di entrambi, ed è comunque un grande cultore dell'allenamento fisico e tecnico. Talvolta si lascia prendere un po' la mano e diventa un integralista di certe teorie sui metodi e noi lo prendiamo un po' in giro... E lui sta volentieri al gioco. Per completare il capitolo che ho dedicato a Sebastian, voglio raccontare di quando è riuscito a convincermi (parzialmente, per fortuna) sulla teoria dell'allenamento delle "nove ore". Lui sostiene che ogni tanto, bisogna rinchiudersi in palestra per nove ore di fila, con un panino, bevande e un paio di banane al seguito si intende, per eseguire sempre lo stesso colpo. Obiettivo di quell'allenamento, è migliorare quel singolo colpo... L'ho ascoltato in parte, concedendogli sei ore intervallate da due soste di un quarto

Puntinate e...Colla fresca

d'ora. Colpo eseguito: il topspin. Quanta fatica....E dopo sei ore di grande spesa energetica, cominciavo a vedere le pizze che volavano misticamente in palestra. Questo accadeva di Domenica. Il giovedì sera successivo andiamo a giocare da amici ad Alassio: eravamo in sette e ho vinto sei partite su sei con un topspin devastante !!! E gli avversari di quel giorno erano buoni giocatori da cui abitualmente perdevo.

Ma il buon Sebastian non è soltanto un buon conoscitore delle tecniche di allenamento e un buon giocatore di ping pong, ma è un gran bel personaggio nel suo complesso, basti pensare che è capace a tenere banco in conversazioni incredibili, che spaziano tra gli argomenti più disparati e ne sa sempre molto a prescindere da quale sia la materia trattata. Parlare in maniera approfondita di filosofia, astronomia o metafisica per lui è come mangiare, bere, dormire...Chiaramente a volte, con cose così elevate a cui pensare, combina qualche pasticcio: Chiedere alla signora Cubana che gestisce la pizzeria di La Spezia dove Seba, che con le lunghe gambe che non stavano sotto il tavolo si era messo seduto di traverso, è riuscito scomposto com'era nel mentre che mangiava la pizza, a farla scivolare per terra (con il relativo piatto...).

Risultato, pizza a pancia in giù con relativi pomodoro e mozzarella, a impiastrare il pavimento e piatto in mille cocci. La bella Cubana è diventata...bianca.. dalla rabbia! Non si capacitava di come avesse potuto fare. E potete immaginare le nostre risate. Al di là di tutto ciò, resta comunque per me tra le persone più importanti e positive nel tennistavolo, ed è stato senz'altro determinante, per trasformare tecnicamente, un pallettaro quale ero, in un attaccante, e soprattutto mi ha aiutato nel travagliato percorso di apprendimento e nella costruzione di una strategia di gioco.

In altre parole con il suo grande contributo ho imparato ad allenarmi e (questo l'ho capito bene più avanti)... ad allenare.

IL TOP 12 DI ALASSIO

Una delle pagine più memorabili del tennistavolo in Italia è stata scritta ad Alassio, quando qualche anno fa venne organizzato il “Top 12 Europeo”, manifestazione continentale riservata ai migliori 12 giocatori Europei del momento:

In quella circostanza collaborai con l’organizzazione che curava l’evento.

Il mio compito era quello di sorvegliare la sala di allenamento, riservata per il riscaldamento pre-gara ai giocatori.

Difficile descrivere l’emozione per quello che vidi in quella sala, io, unico comune mortale presente, gli altri erano i miei miti, che avevo visto sino a quel giorno soltanto nelle

videocassette...Schlager, Rosskpoff, Blaszczyk, l’ “Azzurro”

Yan Ming, il grande Gatien, il belga Saive. Ebbi modo

di conoscere e di vivere a pochi metri di distanza l’approccio alla gara di questi campioni. Cose pazzesche, impensabili per chi conosce solo superficialmente il ping pong: Tre quarti d’ora di stratching prima di toccare la pallina per il riscaldamento, alcuni con il preparatore atletico, altri da soli. Soltanto dopo questa fase, comincia il riscaldamento dei colpi fondamentali e anche lì c’era da stropicciarsi gli occhi: sono dei manuali viventi, mix di tecnica e potenza atletica...

Le partitelle tra loro, lontane dai riflettori, giocate con il sorriso sulle labbra, senza l’assillo dell’importanza del risultato, effettuate per provare gli schemi che costituivano l’ultimo step del loro riscaldamento, sono state per me scioccanti: E giocavano solo per me !! Ero l’unico spettatore di quello che stavano combinando. Scambi pazzeschi, contro-topspin incredibili fatti in scioltezza e con una tale naturalezza...Soltanto per me !!! Ero il solo umano presente in sala (e loro erano dei Marziani..).

Il riscaldamento dei campioni è una cosa da cui si può veramente imparare molto, percepisci il modo altamente professionale e specialistico in cui si preparano, studiando e curando tutti i

Puntinate e...Colla fresca

dettagli che potrebbero risultare importanti per l'ottimale performance del giorno. Pensate che l'arbitro si presenta nella sala d'allenamento, nell'immediatezza dei match, per far scegliere loro, tra una serie di palline nuove di zecca, con la confezione ancora da scartare, la pallina con cui verrà disputato l'incontro e loro clamorosamente le guardano una per una (Sto parlando di palline nuove!!) e insieme scelgono la più perfetta...

Qualcosa di veramente unico e bello quello che tutti abbiamo visto poi durante la gara, una semi-finale indimenticabile tra il nostro Yango e il belga Saive costretto ad arretrare spesso in difesa alta. Le traiettorie magiche della pallina accompagnate dagli "ohoo!!!" del pubblico disegnavano parabole impensabili e la partita giocata in buona parte a quel modo, finì in un tripudio di applausi.

Giuro di non aver esagerato per nulla nella descrizione. E' tutto vero, visto, vissuto.

Insomma... Io c'ero!! Per la cronaca, Yango vinse quella partita, ma pagò duramente in finale le fatiche di quella storica impresa contro il forte e più giovane austriaco Schlager, che si aggiudicò così il prestigioso titolo di vincitore del Top 12 di Alassio.

IL PIEDE

A volte, quando si è in “Trance agonistica”, si commettono cose un po’ strane e talvolta si esagera....

Ai tempi d’oro di Via Spataro, quando Genova aveva un posto con 10 aree di gioco fisse, in cui si potevano svolgere i tornei, venne organizzato un torneo regionale diverso dal solito. La grande differenza, rispetto a come i giocatori erano abituati, era costituita dai premi.

Grazie ad una organizzazione della manifestazione che non si era mai vista, fu messa insieme un’ incredibile serie di Coppe, di quelle che non si vedono neanche nelle premiazioni di Formula 1 (la più scadente, con i manici grandi, assomigliava vagamente alla Coppa dei Campioni di calcio...). In abbinamento vennero messi dei simpatici e appetibili premi in natura.

Si andava da buoni-pizza a cene per due a “Lume di candela” in lussuosi ristoranti, e fu messo incredibilmente in palio nella gara dei 4/2, un biglietto per un viaggio aereo a Palermo..

Nella finale di quella categoria, per aggiudicarsi l’ambito premio, uno dei due protagonisti, dopo uno spigolo dell’avversario, in un gesto di stizza, diede un calcio nel muro. Il poverino non sapeva che quella parete era un finto muro in Carton Gesso... Il piede si infilò dentro la parete e il buco con la forma del piede, più o meno misura 42, rimase a lungo immortalato in quel muro...

Per il protagonista di quell’ episodio, fu forse la punizione più dura che si potesse aspettare.

Anch’io, che faccio del mio meglio per predicare comportamenti sportivi ai miei allievi, non sono immune da qualche pecca, quando sono in preda alla cosiddetta *Trance agonistica*. Per fortuna gli episodi che mi riguardano sono sporadici. Una di quelle poche volte che peccai, gettai la racchetta per terra, e si era ad una semplice partita d’allenamento.

Puntinate e...Colla fresca

Davanti ad una pizza fumante e ad una buona birra, cose che frequentemente costituiscono una gustosa appendice ai nostri allenamenti, Sebastian mi riprese delicatamente: “Perché te la sei presa così con la tua povera racchetta? Tra l’altro costa un bel po’ di soldi... E con essa ti ci alleni, fai i sacrifici per ottenere i risultati. Devi rispettarla e trattarla con amore, anche quando le cose non girano. Con essa rispetti te stesso...”

Come mi capita spesso quando parlo con Seba, le sue parole mi colpirono. Capii di aver sbagliato e accettai di buon grado quella piccola, ma intelligente lezione.

I PONGISTI, CHE PERSONAGGI

Ma che strani personaggi questi pongisti, quanti ne ho conosciuto e ne conosco...

Chi ha i suoi rituali scaramantici,
chi impreca in maniera pittoresca,
chi finisce sempre col litigare,
chi, unico nel mondo, gioca con la visiera...
Chi si porta in palestra la sveglia per non sgarrare con i tempi dell'incollaggio,
chi tira urlacci da caserma mentre gioca,
chi si fa il grappino prima della partita per vincere l'ansia della gara,
chi tiene le statistiche di spigoli e retine,
chi prende male ogni sconfitta, (io)
chi gioca con gomme trattate ...
chi copre il servizio,
chi ha il gusto della polemica.

Questo è uno spaccato delle strane abitudini dei pongisti. In realtà...

Quelli che ho descritto sono miei amici. Nella vita, quasi tutti stimati professionisti che fanno lavori importanti....

Il ping pong, così intrigante nelle mille sfaccettature che presenta, ha questo grande potere, di dare libero sfogo in qualche modo, alle frustrazioni e ai problemi della vita di tutti i giorni. Basta non esagerare e se tutto si limita a questi piccoli vizi o ad altri di simile portata, beh... E' sempre meglio tutto ciò, contornato dal necessario e salutare esercizio fisico occorrente, piuttosto che reagire ai problemi di tutti i giorni in maniere più dannose per se stessi e per gli altri.

Puntinate e...Colla fresca

Quando giochi a tennistavolo inoltre, tutte le tue energie e la tua mente devono per forza di cose essere impegnate nello sforzo mentale occorrente solo, ad esempio, per controllare la pallina, una sfera di 2,8 grammi e 40 mm di diametro, che altrimenti se ne va per conto suo. Lo spettatore distratto e poco conoscitore del nostro sport, non sa poi quanto sia importante e quante varianti inserisce, nel controllo di un semplice rimbalzo della pallina, il discorso dei materiali. Gli effetti che da ad esempio l'uso di una gomma cinese, con la superficie appiccicosa. La difficoltà che richiede l'esecuzione di certi colpi, ad esempio la risposta al servizio, anche contro giocatori di mediocre livello è veramente inimmaginabile per i non addetti ai lavori. Per non parlare di quello che succede al tavolo, con l'uso delle puntinate lunghe...Che ti restituiscono gli effetti che tu stesso imprimi alla pallina, ma al contrario...

Potremmo anche sembrare a volte un po' pazzi o un po' stravaganti, eppure siamo tutti gente sensata e con la testa ben piantata sul collo, altrimenti non potremmo essere pongisti.

IL VIAGGIO IN GERMANIA

Quella dello stage in Germania, nell'estate del 2004, è una delle tante storie che racconterò ai miei nipotini...

Eccone il riassunto, così come l'ho raccontato nell'articolo da me scritto e pubblicato su internet, in un sito dedicato al tennistavolo e ai suoi protagonisti.

*Racconto di Claudio "spigolonet" ROSSINI
Pubblicato su Internet il 19/03/2005
(www.futet.it/articoli-tennis-tavolo)*

VIAGGIO IN GERMANIA

Racconto di un'esperienza sportiva...e non solo, vissuta dal "TT Amatori San Fruttuoso" di Genova durante lo stage in Germania.

Si parte all'alba, con le borse piene di sogni, per una vacanza di studio nell'importante scuola tedesca di Tennistavolo. Il viaggio in auto scivola via piacevolmente, come sempre accade quando vai in un posto che non hai mai visto, dove si parla una lingua completamente diversa e sai che puoi conoscere aspetti di una cultura che non conosci. Per quanto ne sappiamo, potremmo trovarci in un paesaggio lunare con marziani con cui dover comunicare per sopravvivere. In realtà il nostro compito è un po' più facile: della spedizione fa parte anche il mitico Sebastian Kunkler, metà italiano e metà tedesco e che parla correntemente anche l'Inglese. E' la prima uscita, all'estero, per il **"T.T. Amatori SAN FRUTTUOSO"**, se si esclude una partecipazione al torneo di Antibes. Ci sentiamo un po' come la Samp in Coppa Uefa...Unico spiacevole inconveniente lo scontrino della colazione in un autogrill di Zurigo: 4 Cappucci e 4 Cornetti, €14,80 (roba da manicomio...). Attraversiamo l'autostrada che

Puntinate e...Colla fresca

taglia la foresta nera, poi arriviamo a Grenzhausen nel pomeriggio.

Siamo nella palestra del TT GRENZAU, il club dove ha militato il leggendario GRUBBA. Entriamo ed è come entrare nella sede del Real Madrid o del Milan. Un museo, una bacheca piena di coppe prestigiose, trofei, una rassegna di foto storiche alle pareti. Le scorriamo una per una, poi visitiamo la palestra, vediamo i tavoli allineati, sentiamo il rumore di una pallina scambiata a frequenza folle e ci viene subito una spaventosa "scimmia". Senza pensare al lungo viaggio appena finito ci andiamo a cambiare e ci mettiamo incredibilmente a giocare fino a sera!!!!.. Mentre usciamo dalla palestra incrociamo Zoltan FEJER-KONNERTH che va ad allenarsi e ci... gasiamo ancora un po'. Scopriamo come'è l'albergo e poi il ristorante: le mie preoccupazioni sulla cucina tedesca, temevo che mi propinassero solo crauti e salsicce, svaniscono subito data l'ottima varietà e la quantità industriale di cibo. Il morale è altissimo...

1° giorno di allenamento, due sedute giornaliere e sarà il ritmo di tutto lo stage. Conosciamo i trainers e i partecipanti allo stage. Primi schemi: mi affibiano subito un tedesco incredibile, con puntinata lunga e antitop sul dritto e mi viene un colpo: Non sarà mica tutta la settimana così!? Poi parliamo con il capo allenatore, che mi assegna subito un ottimo sparring, equivalente di un nostro 2^ categoria anche per l'allenamento pomeridiano. E' una goduria tecnica. Qualche dritta sui singoli colpi, allenamento con i cesti, schemi partita, due sedute di allenamento intense che si ripeteranno con alcune varianti per l'intera settimana, alternate a momenti di svago e chiacchierate internazionali. Durante una di queste ci viene raccontato qualcosa della Bundesliga e dei campioni che ci militano. Un cinese dal nome impronunciabile, ci racconta di come lui ha talmente assimilato la tecnica tanto da doversi preoccupare di dover allenare più che altro il fisico, per

mantenersi competitivo ad alti livelli pur avendo quarant'anni suonati. Gli crediamo, ma intanto lo vediamo allenarsi soltanto al tavolo...

Le “Pippe” tedesche, figlie di una cultura pongistica superiore alla nostra, sono mediamente più forti delle “Pippe” italiane. Ce ne rendiamo conto osservando i nostri occasionali compagni di stage. I tecnici sono molto preparati e simpatici; pratici ed essenziali i loro schemi di allenamento. Per uno come me, che inizia normalmente le mattine in ufficio sostenendosi con il caffè, l'unico grosso problema è trovare un “caffè espresso”. Tuttavia alla fine dello stage ho imparato ad apprezzare il caffè tedesco che consideravo inizialmente soltanto un ripiego. Tra l'allenamento mattutino e quello tardo-pomeridiano, per cercare appunto un caffè abbiamo fatto un giro in macchina raggiungendo Koblenz, città bellissima dove confluiscono il Reno e la Mosella, con Sebastian che ci faceva da cicerone e ci parlava della ricca storia e della cultura tedesca. Una capatina al centro commerciale e si rientra per la seconda seduta giornaliera. In programma la video analisi dei singoli partecipanti, utile a renderci consapevoli delle problematiche tecniche e delle correzioni da apportare. Mentre un gruppo si sottopone a video analisi, un altro gruppo lavora con i cesti sul Top spin.

Simona, che della nostra avventura è la vera principessa e l'indiscussa protagonista, dopo il primo impatto comincia a divertirsi. Fa amicizia con due coetanei, la bionda tedeschina Ann, e Marcel, un autentico talento pongistico di Acquisgrana. Chiacchierano tranquillamente nel loro inglese scolastico (il sottoscritto non ci capisce niente...), si scambiano gli indirizzi email. Ci rendiamo conto che per lei sarà una esperienza indimenticabile. Nei giorni successivi entriamo in confidenza, attraverso Sebastian con uno degli allenatori cinesi. Decidiamo di fare con lui qualche lezione individuale aggiuntiva. La

Puntinate e...Colla fresca

straordinaria capacità di spiegare, un po' a gesti, e un po' con la mediazione di Sebastian, i singoli colpi e le tattiche di gioco appropriate a ciascuno di noi ci permettono di accrescere un pochino la nostra competenza e ci da nuovi stimoli, aprendoci nuove strade su cui lavorare in futuro.

Arriva poi l'interessante momento dello studio dei materiali, con un colloquio con gli esperti tra cui il famoso Dr. Neubauer: anche in questo caso cerchiamo di assimilare al massimo le nozioni e i suggerimenti che ci vengono dati. Intanto in maniera crescente ad ogni fine allenamento, cominciano le sfide incrociate (e le rivincite) tra alcuni partecipanti allo stage, mentre cominciamo ad avvertire un senso di malessere pensando che prima o poi saremmo dovuti rientrare in Italia e quella splendida avventura sarebbe diventata soltanto un piacevole ricordo.

Tornando verso casa abbiamo realizzato che per molti di noi si è trattato della vacanza più intensa e comunque una delle esperienze più belle che abbiamo mai vissuto. Importante dal punto di vista tecnico e umano, importante soprattutto per la ...principessa, che a distanza di un anno sembra essere quella che ha capitalizzato meglio l'esperienza in Germania.

Auguro a tutti di vivere simili esperienze, di avere cose così belle e così intense da poter raccontare.

(Spero io stesso di poter essere ancora protagonista di una storia come questa e allora l'appuntamento con voi sarà ancora tra queste pagine, sul web...).

Ciao

Claudio "spigolonet" Rossini
(T.T. Amatori San Fruttuoso Ass. Sport. Dil.)

IL MAIALE, IL CANE E LA BISTECCA

Durante un torneo Nazionale Giovanile, a Modena, al quale abbiamo partecipato con la presenza di Simona nella gara Allieve, presente la crema del pongismo nazionale e importanti tecnici stranieri, improvvisai un sondaggio cercando di capire come la pensavano i professionisti sul come gestire la vigilia di un torneo. Allenarsi o riposare?

Interessanti le risposte di Massimo Costantini e Alessandro Quaglia, che mi hanno confermato che la scelta è soggettiva e situazionale. La risposta più simpatica mi è arrivata da Negrila Catalin, Allenatore rumeno dello Sterilgarda Castelfelfredo: “Io personalmente preferisco riposare. Al mio paese dicono *Il maiale non lo si ingrassa a Natale...*”

Il mitico Mauro Sanguineti una delle persone più sagge, astute e divertenti che io abbia mai conosciuto, nel cercar di spiegare a Simona i segreti della *risposta al servizio* il secondo colpo fondamentale del nostro sport ha sostenuto: “Per rispondere bene al servizio non bisogna mai perdere di vista la pallina, neanche quando cade per terra ...Occorre massima concentrazione e... Guardare sempre la pallina proprio come fa il *cane con la bistecca*”. Ho riso per due giorni...

Lo stesso Mauro nel corso di un Torneo a Terni consigliava a Simona, nella partita che stava giocando, di tirare di più. Vedendo poi che l'avversaria rischiava e spesso attaccava sbagliando decise di invertire il consiglio appena dato usando, in dialetto genovese, tale espressione, che traduco. “Stai un po' a sentire, se proprio vuole lasciala tirare...Non siamo mica venuti qua per far spettacolo noi !!!!” In quella circostanza risi per due settimane, e rido ancora adesso tutte le volte che ci penso...

LE DINAMICHE DI SQUADRA

Personalmente ho sempre avuto la predilezione per i tornei individuali, ritenendo il tennistavolo, appunto, uno sport individuale. Sta di fatto che invece, parte principale dell'attività del nostro sport, in Italia, è quella dei Campionati a squadre. Giocandoli con assiduità, ho maturato la convinzione, nel corso degli anni, che la situazione ottimale per fare un campionato appagante, sotto il profilo del divertimento e del gusto di giocare, sia la seguente:

- I componenti della squadra devono avere le stesse motivazioni.

Si deve stabilire ad inizio stagione l'obiettivo da raggiungere (Qualificazione ai play-off, Promozione diretta, o salvezza) e tutti i componenti devono dare il massimo per raggiungere l'obiettivo. Ciascun componente dovrebbe allenarsi adeguatamente per essere al meglio, per il bene della squadra. Gli allenamenti possono essere programmati a coppie e periodicamente dovrebbe essere svolto un allenamento collettivo.

Devo dire che nel corso degli anni mi è capitato di tutto, nei vari campionati a cui ho partecipato:

Chi non si è reso disponibile in una partita di play-off perché la moglie non voleva...

Chi non era disponibile in una gara importante di Campionato perché doveva andare a una festa, ecc., chi si rende disponibile solo per le partite in casa, ecc.

Negli ultimi anni, essendo diventato il responsabile di una società con un buon numero di tesserati e disputando più campionati, faccio del mio meglio per mantenere alte nei vari gruppi, le motivazioni.... Ciò non è semplice per i motivi suddetti, e a volte si rischia di creare qualche scontento o qualche situazione che diventa poi difficile da gestire.

Ciascun componente di una squadra dovrebbe comunque fare del proprio meglio per essere utile alla causa. Così facendo si

ottengono i risultati ! Nel tennistavolo poi, la differenza la fa spesso la motivazione e la voglia di imporsi.

Un'altra considerazione che voglio fare è quella sulla formula di gioco che adottiamo.

La formula Swaythling, (*Vedi Terminologia pongistica in fondo al volume*), tre contro tre, è abbastanza intrigante e spesso nasconde qualche insidia. Al momento delle formazioni occorre fare diverse valutazioni sull'ipotetico ordine degli incontri, sullo stato di forma dei giocatori a disposizione e sugli avversari. Qualche volta è capitato che una partita da 4-1, sia finita 4-5. Consiglio quindi di rimanere in partita concentrati sino all'ultimo incontro. Come diceva “nonno” Vujadin Boskov allenatore della mitica Samp dello scudetto, “Partita è finita quando arbitro fischia...”, analogamente, nei nostri campionati a squadre, l'incontro finisce soltanto quando si arriva a 5...E non prima !!

TENNISTAVOLOLIGURIANEWS

Tra le iniziative che ho portato avanti, è stata una bella avventura quella del giornalino che ho ideato e pubblicato per qualche anno in Liguria. Tennistavolo*liguria*News è nato per propagandare, a livello locale, il nostro sport. E' stata una esperienza bella e soddisfacente. Ho potuto diffondere, nelle scuole del quartiere, l'idea che oltre al calcio, con tutto il rispetto, esistono anche altri sport, meno noti, che sono altrettanto belli e meritano maggiori attenzioni. La diffusione del giornalino è stata capillare anche tra le società pongistiche di tutta la regione in quanto comprendeva anche risultati, statistiche e articoli sulla nostra attività.

Attraverso il mio periodico, che parlava soprattutto di ping pong, ho potuto dar risalto agli aspetti educativi dello sport, veicolare anche piccole iniziative benefiche e dare il mio contributo ad importanti associazioni impegnate socialmente, come Emergency, La Croce Rossa Italiana e Special Olympics. Ho citato anche l'opera di Santa Madre Teresa di Calcutta. Credo che noi sportivi, dobbiamo sempre avere un occhio di riguardo anche ad aspetti diversi da quello propriamente agonistico e sfruttare ogni opportunità per educare i giovani a prestare attenzione, cogliendo le potenzialità di aggregazione che offre lo sport, ai problemi che affliggono questo nostro mondo.

Ho trattato poi alcune cose simpatiche di questo nostro pazzarello ambiente del tennistavolo, accennando ad esempio ai collezionisti di materiale e poi ancora, con la collaborazione e la competenza di Alessandro Quaglia, che ne ha curato gli specifici articoli, la parte dedicata alla tecnica.

Debbo dire che l'esperienza è stata molto gratificante anche se, come tutte le cose che gratificano hanno un costo elevato, sia di tempo che in termini economici...

Inoltre debbo dire che questi fardelli gravavano tutti unicamente sulle mie spalle. E in quei tempi, anche seguire la mia società

stava diventando sempre più impegnativo. Così, come iniziò, la mia iniziativa giornalistica si esaurì.

Conservo comunque gelosamente, ancora qualche copia di tutti i numeri del mio giornalino...E ne vado orgoglioso.

Riporto di seguito, uno degli articoli più belli di tutti i numeri della rivista, che credo incarni al meglio lo spirito della pubblicazione. E' stato scritto da Claudio Gotta, mio grande amico e compagno d'avventure.

Caro amico ti scrivo...Diceva una gran bella canzone dei miei tempi. E così faccio io con voi.....Vi scrivo per dirvi che.....Tutto cominciò negli anni settanta....

di Claudio Gotta

Anni settanta: con un gruppo di amici, Fabrizio Bruzzone (ora vice primario di cardiologia), Ansaldo Massimo (ora affermato avvocato), Anonide Antonio (noto dermatologo) apro per amicizia, il Tennistavolo Don Bosco Varazze e riesco in poco tempo a raggiungere traguardi impensabili sia a livello agonistico che come numero di iscritti giovanili e con il noto Roberto D'Angelo che riesce quasi ad essere convocato in Nazionale giovanile per gli Europei. Unica società a trovare uno sponsor come l'Algida....Ma come tutte le cose belle che dopo un po' finiscono, anche questo bel periodo terminò.

Smetto di giocare agonisticamente nel 1980... E qui nasce la favola: ogni anno e per ben 18 anni consecutivi il mitico FRANCO GAGGERO presidente del Tennistavolo Alassio mi chiama a giocare per lui....e allora il Gotta a fine 1998 decide di premiare la sua insistenza e fiducia e accetta;conosce i suoi futuri AMICONI Armando Torregrossa, Mohamed Fous Fos, Michele Porro, Edoardo Fanali e nasce una grande squadra fino ad arrivare ad un soffio dalla B/2...Poi la grande perdita del super presidente Gaggero lascia un vuoto troppo grande da poter riempire ed allora decidiamo di dividerci per un po' di tempo ed ognuno prende la sua strada ed io eccomi a Genova insieme al grande Amico

Puntinate e...Colla fresca

Claudio Rossini e con i "ragazzini" Giacomo Peratti / Alberto Perelli / Sebastian Kunkler *iniziamo una nuova avventura piena di ping pong, pizze alla bufala e buona birra, e naturalmente sempre in super contatto con il Torregrossa ed il Fous Fos e dove il Buon Dio ci accompagna sempre.*

La mia vita ha 5 comandamenti ed io li vivo profondamente: DIO / FAMIGLIA / AMICI / CROCE ROSSA e PING PONG.....Il primo comandamento non ha bisogno di presentazione, Lui è LUCE e senza luce non si può vivere. Il secondo la Famiglia è al di sopra di tutto, acqua che mi disseta, sole che mi riscalda, aria che respiro, il nulla senza di loro, la mia Mariangela, la mia Veronica, il mio Riccardo sono la colla/gomma/telaio della mia vita. Poi ci sono gli Amici che sono le palline e il tavolo della mia esistenza, non c'è ricchezza che li possa sostituire. Nella Croce Rossa sono vent'anni che ci sono dentro, aiutare il mio prossimo vivendola in senso globale è per me una droga, non posso stare senza. Sarebbe come giocare su di un ottimo tavolo, ma con una luce bruttissima ed un pavimento scivoloso.

*Ed infine la cosa più bella: il ping pong...pardon Tennistavolo. Per farvi capire cosa vuole dire per me vi racconterò una storia vera; una sera insieme a Torregrossa e Fous Fos ci alleniamo e giochiamo dalle 20 e tiriamo tardi fino alle 24, poi pizzata e alle ore 2.00 stiamo per salutarci ma nel parlare ci riprende il desiderio e la voglia ed allora si ritorna in palestra e fino alle 4.00 ci si ridà dentro. Dopo due giorni si vola in aereo in Sardegna, dove il sottoscritto umilia Atzori Massimo numero 1 dei IV categoria della Sardegna e dopo una mangiata memorabile naturalmente alla "Sarda" in uno dei ristoranti preferiti di YANGO si vola nuovamente per il ritorno a casa e si rivive alla grande più di prima...
....Questo è per me il Tennistavolo.*

Il mio desiderio è che la Liguria si Risvegli sotto il punto di vista del T.T. e ritorni a far parlare di sé in Italia.... Ed ai ragazzi dico una cosa: "un tavolo, una racchetta, una pallina ed un paio di scarpe anche rotte" è la miglior droga che esista al mondo.

Viva Dio e il Tennistavolo.

Vi abbraccio tutti .

Il vostro Claudio Gotta

La punteggiatura di questo articolo è scarsa... Il mio spumeggiante amico Claudio parla proprio così, come scrive, tutto d' un fiato.

GLI EUROPEI DI COURMAYEUR

Un altro momento storico per il tennistavolo italiano, questa volta anche per il risultato, alla quale ho partecipato in veste di semplice spettatore, è stato quando l'Italia Femminile ha vinto il titolo Europeo a squadre... Eravamo a Courmayeur, si giocava nel Palaghiaccio e mai e poi mai avevo immaginato di poter assistere a simili prodezze. In particolare la Stefanova, giocò benissimo, come del resto tutto il team femminile azzurro, fino ad arrivare alla finale e alla vittoria.

Il titolo di *Campioni d'Europa* per l'Italia era considerato un sogno e l'averlo visto realizzare (anche quella volta, io c'ero !!!) è una cosa che da la forza di sognare ancora...

Anche in quella spedizione, come nella Coppa del Mondo, disputata sempre a Courmayeur, riuscimmo a vedere all'opera grandi giocatori sia in competizione che nelle sale riservate al riscaldamento, (questa volta aperte a tutti...). Ricordo che rimasi impressionato da un pre-partita di Schlager che si riscaldava con il suo compagno, il difensore cino-austriaco Chen Weixing. Decine e decine di topspin consecutivi su palla tagliata ad una potenza elevatissima. Ho ancora impressa nella mente l'immagine di Sebastian a bocca spalancata, letteralmente incantato da quello che stavamo vedendo, oppure ancora Wang Liqin, nel pre-gara della Coppa del Mondo, che incrociava i suoi devastanti colpi con il suo occasionale sparring-partner Ma Wenge.

Il tennistavolo, soprattutto ad alti livelli, è veramente spettacolare, e lo è ancora di più se visto dal vero a pochi metri di distanza. Le immagini che si vedono in Tv, lasciano già percepire quello che è il livello di alta specializzazione della tecnica che occorre per certe giocate, ma percepire l'odore della colla fresca... Il vedere scartare, tagliare e incollare gomme nuove di zecca, vedere i

fondamentali tecnici, quelli che noi giocatori studiamo continuamente, così da vicino, osservare la muscolatura e l'atleticità da subito dietro le transenne, sono un ulteriore stimolo (casomai ce ne fosse bisogno) per continuare la nostra attività. Tornando ai... Fenomeni che ho visto all'opera, posso fare alcune considerazioni. Il tennistavolo si può giocare a tutti i livelli, anche a 70 anni (con opportuni materiali e giocando in un certo modo, si intende..), è chiaro però che più alto è il livello dei giocatori, più la condizione atletica diventa importante. Questi mostri sono dei super atleti. La velocità e la potenza che si vedono in certe giocate devono essere supportate da una adeguata preparazione atletica. Anche al livello dei IV categoria e persino a quello delle "Pippe"...., comunque, è necessario essere in buona condizione. Personalmente, fornisco le mie migliori prestazioni nel periodo in cui vado anche a correre con regolarità. Tra l'altro secondo me, l'abbinamento Tennistavolo – Corsa è ottimo. Quando corri, in ogni caso, aumenta la resistenza e anche imparare a controllare la respirazione durante la corsa, ti serve poi anche in partita quando unitamente allo sforzo fisico devi dominare l'emotività e la tensione del momento. Ecco che diventa importante saper respirare bene...

Altra considerazione da fare è quella sulla condizione...Mentale. Le nostre capacità tecniche e le motivazioni fanno spesso la differenza, ma è chiaro che per esprimere al meglio ciò che abbiamo dentro, dobbiamo essere rilassati e al contempo, determinati. La condizione che riassume entrambe le caratteristiche è la condizione mentale. Questi campioni straordinari, quelli che arrivano sempre in fondo nelle competizioni più importanti, non sono solo bravi pongisticamente, ma hanno una spiccata capacità di rendere al meglio anche in situazioni di stress. Questa caratteristica è in gran parte data, secondo me, da madre natura, ma può essere allenata e perfezionata attraverso il *mental training*, cui sicuramente i campioni che praticano gli sport individuali si sottopongono.

LA QUESTIONE DEI MATERIALI

La questione dei materiali è molto dibattuta tra i pongisti, sia verbalmente che attraverso i forum in rete. In forte discussione ci sono alcuni tipi di puntinata lunga (vedi ultimo capitolo - terminologia pongistica) trattati artigianalmente.

Questi materiali producono effetti inaspettati e in certi casi clamorosi sul gioco.

Quelli regolari sono comunque quelli omologati, anche se, ultimamente, sono stati accettati dalle federazioni e quindi omologati, anche materiali “trattati” direttamente dalla fabbrica. Personalmente credo che, essendo il tennistavolo uno sport molto tecnico, dovrebbero essere tutelati maggiormente i giocatori che vogliono giocare secondo i canoni classici. Il vero problema è quello degli arbitri, che per motivi organizzativi e di organico (sono pochi, volontari, e fanno sin troppo), sono insufficienti e per il momento inadeguati ad affrontare questo problema.

La mia proposta è la seguente: Ogni manifestazione organizzata dalla F.I.Te.T. dovrebbe avere un Giudice Arbitro preparato adeguatamente e con potere decisionale e il solo dubbio sulla idoneità di una racchetta, dovrebbe essere sufficiente per la squalifica.

Dovrebbe poi essere istituita nei tornei una nuova categoria: “Materiali liberi” nella quale ognuno può sperimentare tutti i materiali e i trattamenti che vuole e si può misurare con i suoi simili...In quella categoria, chi è davvero più abile a inventarsi cose strane, vince ed è davvero il più bravo...In quel campo. Nelle categorie classiche, invece, deve vincere l'atleta che gioca meglio a tennistavolo!

Le puntinate trattate sono insomma, nei tornei così come sono strutturati adesso, delle vere e proprie mine vaganti.

Per quanto riguarda la colla fresca, essendo nociva alla salute, sono favorevole a vietarne l'uso, piaccia o non piaccia...

L'EVOLUZIONE DEL TENNISTAVOLO

Il tennistavolo, a dispetto della sua forse apparente staticità, è uno sport dinamico ed in continua evoluzione. Evolvono i materiali, che usufruiscono di nuove tecnologie, evolvono le tecniche di gioco ed evolvono anche i regolamenti. Alcuni di questi cambiamenti sono stati senza dubbio positivi ed hanno reso più avvincenti gli incontri, come ad esempio l'introduzione dei set agli 11 (tre su cinque) che hanno sostituito quelli a 21 (due su tre). Si tratta di una innovazione importante perché rende meno prevedibile il match e ogni punto è più "pesante" di prima. Personalmente trovo che sia diventato con questo sistema di punteggi, molto più importante sapersi concentrare e mantenere alta l'attenzione dall'inizio alla fine del match. Partire bene poi, diventa fondamentale ed ecco quindi che bisogna curare soprattutto l'approccio mentale all'intero incontro e ad ogni microsituazione. Ad esempio all'inizio di ciascun set o dopo il time out.

Il time out, è un altro tassello nell'economia di un incontro che bisogna imparare a sfruttare. Ho visto partite già vinte capovolgersi dopo il time out di disturbo chiamato dal giocatore che stava perdendo...

Quei giocatori che giocano da più tempo, non vedono di buon occhio questi cambiamenti perché si sono abituati a giocare in un certo modo da anni e fanno fatica ad assimilarli. Le sequenze di 5 servizi consecutivi hanno fatto la fortuna di molti bravi giocatori e sono entrate nel loro DNA del gioco. Ora i servizi che si hanno alternativamente a disposizione sono soltanto due. Ecco che bisogna ridisegnare mentalmente i percorsi per recuperare quando si è sotto oppure non si riesce a scappare via quando si è in vantaggio. (Non è sicuramente la stessa cosa di quando si arrivava a 21..) Lo stesso time out non è ancora sfruttato appieno perché di recente introduzione. Noi del T.T. Amatori San Fruttuoso, allo scopo di abituarci a farne uso e in maniera

opportuna, quando capita che ad allenarsi si è in tre, eseguiamo una seduta a base di “un set secco” chi vince gioca e chi perde sta fuori con la possibilità di chiamarsi un time out ciascuno. Si riproduce in questo modo la situazione reale della partita quando si è ad esempio alla bella, il set decisivo. Personalmente sarei favorevole a introdurre la possibilità di un secondo time out per partita nei tornei giovanili, dove il tecnico avrebbe più spesso bisogno di intervenire per guidare meglio i suoi allievi.

Un altro cambiamento avvenuto qualche anno fa, è stato quando il diametro della pallina è stato aumentato da 38 a 40 mm. Questa innovazione è stata apportata dall’I.T.T.F. (International Table Tennis Federation), nel tentativo di rendere il nostro sport un po’ più televisivo. Si dice infatti che è pienamente comprensibile soltanto dagli addetti ai lavori. Con la pallina un po’ più grande forse la visibilità della stessa è effettivamente migliore, e comunque questa modifica non ha fatto danni sul piano del gioco. Purchè non si esageri.... Qualcuno parla infatti di portare la pallina a 44 mm di diametro.

Accennavo all’inizio di questo argomento alle nuove tecnologie utilizzate per la fabbricazione dei materiali. Mi riferivo naturalmente ai costruttori di telai e di gomme da gioco.

Soprattutto in Cina, dove il tennistavolo non è solo un popolare passatempo, ma ne è lo sport nazionale, le case costruttrici, dato l’importante giro d’affari che ruota intorno alla vendita dei materiali, si sbizzarriscono nei cataloghi con proposte sempre più aggiornate di nuovi allestimenti. Agli albori del tennistavolo si giocava con racchette di sughero, ma i tempi sono chiaramente cambiati ed un buon giocatore si tiene sempre informato sulle nuove uscite.

Il periodo estivo, lontano dalle gare, è quello migliore per sperimentare nuove gomme o addirittura nuovi legni. Si ha poi bisogno di un po’ di tempo per adattarsi e abituarsi al cambiamento avvenuto, prima di rituffarsi con rinnovato entusiasmo nell’attività agonistica.

Puntinate e...Colla fresca

L'evoluzione delle tecniche di gioco è facilmente intuibile visionando filmati d'epoca. Il gioco dei "pionieri" era sicuramente meno atletico e molto più lento di quello attuale. Tra le cose più nuove che si sono notate di recente, c'è ad esempio l'uso da parte dei cosiddetti "pennaioli", del Top spin di rovescio. Ma Lin e Wang Hao ne sono i più famosi esempi. Ultimo ma importante argomento che introduco, sempre a proposito di cambiamenti, è quello che si riferisce alla nuova regola del servizio. Da qualche anno non si potrebbe più "coprire" (nascondere ad esempio con il braccio libero) l'impatto della racchetta con la pallina al fine di non far capire all'avversario l'eventuale effetto (rotazione). Anche in questo caso, certi giocatori non rispettano adeguatamente questa innovazione regolamentare. Per la verità anche prima dell'ultima modifica, "il servizio" (la battuta), è sempre stato fonte di diatribe e a volte di polemiche e contestazioni tra gli addetti ai lavori. In discussione c'era chi non alzava adeguatamente la pallina...

In tutto questo contesto è facile intuire quanto diventi fondamentale l'arbitro nel nostro sport. Come in tutte le discipline sportive, la figura arbitrale garantisce la regolarità delle competizioni. E in uno sport poco pubblicizzato (in Italia) come il nostro, la presenza del giudice di gara, anche dal punto di vista della "comunicazione" (intendo come si presenta a chi non lo conosce) avrebbe un impatto diverso. Speriamo quindi che i vertici della F.I.Te.T. Italiana riescano a valorizzare il settore arbitrale, non solo per il piacere di avere il giudice di gara, ma per dare dignità e il giusto riconoscimento alla nostra disciplina.

CON SIMONA.... LE SODDISFAZIONI PIU' GRANDI
(L'Ascoli e la Juventus)

Ho cominciato a portare Simona con me, in giro per le palestre di mezza Italia, che era ancora una bambina di 4 o 5 anni.

Mi sembra, come fosse ieri, di vederla scorazzare sulla terrazza della vecchia palestra di Bordighera durante il meeting estivo, che frequentavo abitualmente.

Ora che "mi mangia gli spaghetti sulla testa", sorrido a quei ricordi e mi rendo conto che il tempo scorre, implacabile, spiaccicandomi in faccia la realtà: Persino io, che talvolta conservo l'entusiasmo e lo spirito di un ragazzino, piano piano sto' invecchiando...

Dopo i primi timidi approcci, all'età di otto-nove anni, Simona ha cominciato a giocare con continuità approfittando anche della struttura di Via Spataro, dove Alessandro Quaglia, in quel periodo coadiuvato da Lian Bin, guidava con ottimi risultati i ragazzi della scuola genovese. I primi tornei, le prime esperienze, un grande aiuto nell'impostazione da tecnici veramente competenti. Poi la scelta, quasi obbligata dalle circostanze, di giocare vicino a casa, dove papà, il sottoscritto, anima del *Tennistavolo Amatori San Fruttuoso*, poteva farla giocare senza l'assillo delle code sulla trafficata sopraelevata, che separava il nostro quartiere da Sampierdarena, anche se sicuramente avrebbe giocato a livello più basso.

Fu così che, quasi senza rendermene conto, sono diventato l'allenatore di mia figlia, anche perché, piano piano, ci abbiamo preso gusto, lei a giocare ed io ad allenarla.

Quando andammo a Ponte di Legno, primo Torneo Nazionale ufficiale della stagione, Settembre 2005, sapevo che Simona poteva fare bene. La stagione precedente avevamo consolidato il suo gioco, cambiando anche l'allestimento della racchetta come suggerito da Zoya, una bravissima giocatrice Ucraina con la quale aveva giocato Simona per un certo periodo, una volta a settimana,

Puntinate e...Colla fresca

dandomi anche lei una grossa mano nell'impostazione del suo gioco.

Quell'ultima estate poi, avevamo costruito un percorso di allenamento veramente efficace. A quell'età le ragazze possono crescere, sia tecnicamente che in generale, a volte in maniera veloce e consistente. Evidentemente in quel periodo andò esattamente così. Non entro nello specifico, perché i miei segreti non intendo svelarli del tutto...

Posso però dire che siamo partiti per quella trasferta con curiosa fiducia e alla fine siamo stati premiati.

Una soddisfazione enorme, vedere Simona vincere un Torneo Nazionale, a soli tredici anni. Vederla arrivare lassù, sul gradino più alto del podio... Con me in panchina! Momenti esaltanti, di grande soddisfazione, in un ambiente in cui, come sempre accade quando si fa agonismo, non ti regala proprio niente nessuno.

Per una atleta giovane, tesserata per una società piccola, il successo vale ancora di più.

La "palestra" dove Simona ha imparato a vincere, è stata quella dei tornei U.I.S.P., nel milanese, che abbiamo frequentato nella stagione precedente. Tornei di livello tecnicamente non eccelso, ma con una grande varietà di tipi di gioco, hanno costituito per lei un'ottima possibilità per studiare le tattiche, affrontare situazioni diverse e soprattutto abituarsi a... Vincere. Sì, perché spesso capita anche di farsi prendere dal cosiddetto "Braccino". Ma succede soprattutto se hai poca esperienza e non ti abitui gradatamente a sopportare emotivamente, stati di stress.

Contro la teoria secondo la quale fare tornei di livello più basso non serve a giovani atleti in crescita tecnica, Simona ha partecipato a gran parte di quei tornei, spesso vincendoli. Alla fine è risultata la vincitrice del Gran Prix interregionale U.I.S.P., di per sé, comunque, un bel risultato. Addirittura in uno di quei tornei riuscimmo a vincere insieme la gara di doppio misto, coronando così il sogno di qualunque papà-giocatore.

Tornando a Ponte di Legno e all'attività ufficiale F.I.Te.T., debbo dire quel torneo è stato l'inizio di altri bei risultati che avrebbe ottenuto Simona, a cominciare dal week and successivo.

La settimana successiva, si disputava infatti a La Spezia, in un bellissimo palazzetto, il Torneo Nazionale di III categoria, aperto appunto a tutti gli atleti/e di quella categoria più i primi qualificati del Torneo IV di Ponte di Legno. Decidiamo di iscrivere Simona e partecipare pensando che sarebbe stata una bella opportunità per fare esperienza e misurarsi ad un livello decisamente più alto. Il girone di qualificazione sembrava già di per sé difficile da superare; contro Simona giocano la numero 1 del tabellone e una coriacea piemontese...Ma lei, forse galvanizzata dal successo della settimana precedente non sfigura affatto, anzi! Dopo avere perso con la testa di serie del torneo batte la piemontese con un secco 3-0 e si qualifica al tabellone a eliminazione diretta. Siamo già molto contenti, ma l'avventura, quel giorno sarebbe ancora durata per un bel po'.

Una dopo l'altra Simona, tra lo stupore mio, suo e degli addetti ai lavori, infila tre turni difficili, uno dopo l'altro. Lei, n° 190 del ranking Nazionale, sconfigge tre tra le prime 100 d'Italia: Pinotti, Lodi e Stark, consolidate giocatrici, brave ed esperte. Raramente, a quella età si ottengono risultati così importanti, in un Torneo Nazionale. Simona si ritrova così a disputare la finale !!

Francamente in quella circostanza, emotivo come sono, tremavo come una foglia. L'emozione per me, papà-allenatore era veramente forte. La soddisfazione, di una intensità che mi porterò dentro per sempre.

In finale ritroviamo così la n°1, Trotti Chiara, ottima atleta lombarda, con puntinata lunga. La partita sapevamo che era proibitiva, ma a quel punto non sembrava stessimo vivendo la realtà, ma un bellissimo sogno. Naturalmente, con lo spirito di chi non molla mai, neanche con il pronostico nettamente contrario, abbiamo provato a giocarcela.

Puntinate e...Colla fresca

Simona in campo per la finale in un torneo Nazionale di III categoria, nei due angoli i due Tecnici, uno l'allenatore della Nazionale Giovanile, Maurizio Gatti, l'altro io !!

Mi sono reso conto, come in un flash, che una telecamera, grande come una casa, stava riprendendo le ragazze che giocavano, con sullo sfondo i due tecnici. Ho vissuto quel momento esaltante in modo particolare e a un certo punto, assurdamente, mi sembrava di essere Cai Zhenhua, l'imperturbabile allenatore cinese, nella finale olimpica di Sydney (quella vinta da Kong sull'intramontabile J.O. Waldner).

La finale, come da scontato pronostico, andò persa, ma resta comunque la soddisfazione di un secondo posto prestigioso in un torneo di III categoria Nazionale, impensabile fino a poco tempo prima, ottenuto da una giovane atleta di tredici anni, a quel momento IV categoria...

Non voglio sembrare presuntuoso, ma credo che in quell'occasione abbiamo dimostrato veramente tante cose. Ad esempio che si possono ottenere i risultati anche essendo una società piccola. L'*Ascoli* e la *Juventus*, infatti, esistono anche nel tennistavolo, con tutto ciò che implica questo rapporto. La differenza non si potrà mai colmare per ovvie ragioni...E comunque, quando l'*Ascoli* vince qualcosa di importante, è sempre un risultato straordinario. Indubbiamente la sua vittoria, messa sulla bilancia, pesa di più. Analogamente, spiego sempre a Simona (e ad Alessia, Janna e Matteo, i miei allievi), che i risultati ottenuti da una società come la nostra, che non ha allenatori e sparring partner professionisti, ma vive soltanto con una buona intensità e tanto impegno la sua passione sportiva, valgono doppio.

La mia soddisfazione poi è stata tale sotto molteplici aspetti. Io, papà, allenatore, presidente...

Come si fa poi, a non scrivere un libro?

Il Torneo Nazionale successivo era un Torneo di IV categoria Unico. A volte, come nel caso di Ponte di Legno i tornei sono

sdoppiati: contemporaneamente se ne svolgono due analoghi, uno nel nord e l'altro nel sud dell'Italia.

In quel caso invece il torneo era Unico e si giocava nel mega palatennistavolo di Terni, la struttura più importante in Italia per il nostro sport, dove sono allestite circa 40 splendide aree di gioco e si giocano abitualmente anche i Campionati Italiani. Il livello di gioco era una via di mezzo tra quello di Ponte di Legno e quello di La Spezia. Fu una gara intensa e ricca ancora di forti emozioni ed una ennesima cavalcata trionfale sino alla bellissima finale, persa, tre a due ai vantaggi, contro una forte atleta dalla classifica bugiarda, (a volte capita).

Di quella giornata mi rimarranno nel cuore il sostegno di tutti i nostri amici e amiche, intorno al tavolo della finale e il sorriso radioso di Simona, sul podio del palatennistavolo, con una coppa in braccio più grande di lei...

Il futuro? Ve lo racconterò un'altra volta... Magari nel mio prossimo libro...

T.T. AMATORI SAN FRUTTUOSO

Associazione Sportiva Dilettantistica

Un gruppo di amici, una passione comune, la costante ricerca di un buon posto per praticare insieme il tennistavolo, o se preferite, per giocare a ping pong. Sulle ceneri di un'altra realtà associativa, il *T.T. Night & day*, che aveva esaurito il suo impegno nel tennistavolo, ci siamo addentrati, affiliandoci alla F.I.Te.T. Liguria, in un'avventura sportiva coinvolgente ed appassionante. Nasce così, con semplicità, nel 2001, la nostra società, il "T.T. Amatori San Fruttuoso". Da subito il sottoscritto si è sempre schierato in prima fila, nel tentativo di dare al tennistavolo ligure il giusto riconoscimento. Sono infatti insofferente a vederlo relegato ad un ruolo marginale nel nostro panorama sportivo. Con questo spirito sono sceso in campo, insieme a Sebastian Kunkler, un altro cultore della pratica sportiva in generale e del tennistavolo in particolare e insieme ad altri bravi ragazzi abbiamo dato vita ad una bella realtà associativa, ora diventata una tra le più attive società pongistiche della Liguria. A distanza di cinque lunghi anni, io e Sebastian, unici superstiti di quello storico gruppo, (gli altri ragazzi hanno scelto altre strade, buona fortuna!), guardiamo serenamente avanti, consapevoli che altri altrettanto bravi elementi si sono felicemente inseriti, sono diventati componenti importanti della società e la vivono pienamente. Sappiamo di avere costituito solidamente un bel sodalizio, arricchito da tanti giocatori di buona tecnica ed esperienza, ora di oltre 15 elementi, che praticano il tennistavolo a un buon livello, con tanto di settore giovanile a cui dare il nostro contributo di esperienza e di conoscenze, per tutto ciò che riguarda gli allenamenti e tutto ciò che serve ad una soddisfacente pratica del nostro sport. Di esperienze, insieme, ne abbiamo già condiviso in buona quantità, vivendo anche tanti momenti di gioia e alcuni di delusione (sostenendoci a vicenda). Sono le emozioni che ti regala

lo sport, che alterna vittorie e sconfitte, promozioni e retrocessioni, cadute e risalite...

Tra le altre cose, condividendone i principi, siamo da questo anno affiliati alla U.I.S.P. di Genova. Con questo ente, al quale ci accomunano valori importanti, contiamo di poterci amalgamare in futuro per poter dare anche noi il nostro contributo al suo impegno nel sociale, che da sempre lo contraddistingue.

Siamo inoltre ben inseriti nel tessuto sociale del nostro quartiere, di cui siamo orgogliosi, tra l'altro, di portarne il nome in giro per l'Italia.

Il "*Tennistavolo Amatori San Fruttuoso A.S.Dil.*" partecipa ai campionati a squadre con due formazioni maschili, in C2 e D1, e una in C Femminile. Attualmente, (sto scrivendo il 28 gennaio 2006...), abbiamo buone possibilità di vincere tutti e tre i campionati.

Ma a parte i risultati, negli ultimi anni, le nostre maglie blu, colorano sempre di più le palestre e.... Ovunque si giochi a tennistavolo, noi ci siamo sempre!

Incrociamo comunque le dita per l'esito conclusivo, perché, sempre nel rispetto degli avversari e dei nostri limiti, ci teniamo anche a vincere, non solo a partecipare. Come è giusto che sia, per chiunque fa sport, continuando però a divertirci e ad allenarci con serenità e armonia, cercando di trasmettere il nostro spirito sportivo agli atleti più giovani. I veterani della nostra squadra, anche in quest'ottica, supportano le nuove leve e offrono una nobile disponibilità.

Partecipiamo, oltre che ai Campionati a squadre, anche all'attività individuale, sia regionale che nazionale..., con discreti successi di molti di noi.

Questi siamo noi, quelli del *T.T. Amatori San Fruttuoso...*

Speriamo continui, la nostra bella avventura, e duri così nel tempo...

QUANDO RIEMPIMMO LE PALESTRE DI TAVOLI E.... BAMBINI

Il programma della nuova F.I.Te.T. Liguria, nella parte che riguardava gli stages giovanili, era nato insieme alla voglia di rilanciare il tennistavolo ligure e faceva parte di un ampio progetto, che comprendeva anche la ripresa dei tornei regionali e una riorganizzazione generale delle attività, dopo qualche anno vissuto con svariati problemi. C'era sembrato ovvio ripartire dai giovani e ci era sembrato giusto affidare ad Alessandro Quaglia, la guida tecnica degli stages. E' un allenatore preparatissimo, con un curriculum da tecnico di tutto rispetto e un bagaglio di esperienza notevole, ed ha la straordinaria capacità, quando gioca e insegna, di trasmettere il suo entusiasmo ai ragazzi. La sua frequentazione delle scuole di tennistavolo, prima come giovane atleta, (a Fiuggi era allievo di Cai Zhenhua, nella nazionale giovanile), poi come tecnico, gli hanno fatto conoscere e assimilare il tennistavolo in maniera altamente professionale e raggiungere risultati notevoli. Il gruppo dei tecnici comprendeva anche Tonino Cosentino di San Remo, Tiziano Biggio di La Spezia e il sottoscritto, accomunati dalla stessa passione per il ping pong e anche ai suoi aspetti didattici.

Ci siamo ritrovati così al primo stage, svolto ad Arma di Taggia, con un incredibile nidata di ragazzini partecipanti. Erano in numero nettamente superiore al doppio dei tavoli e alcuni hanno fatto i turni per giocare. Un ambiente, quello della società imperiese, dove il coinvolgimento dei genitori e la loro collaborazione nell'organizzazione dell'evento era palpabile e bellissima.

Tanti, davvero tanti, i ragazzi. Alcuni di loro erano interessati a vivere una esperienza socializzante diversa dal solito. Ben vengano le occasioni in cui lo sport offre queste opportunità di relazioni. Altri, i più talentuosi, diventeranno bravi giocatori e continueranno a praticare il tennistavolo. Per gli ideatori e gli

organizzatori di questi appuntamenti resterà in ogni caso l'orgoglio di aver dato a tutti i partecipanti, se non altro, almeno l'opportunità di conoscere il nostro sport. A cosa servono altrimenti le società sportive e le Federazioni, se non ad amalgamare il maggior numero possibile di ragazzi intorno al loro sport? La voglia di fare proseliti e di trasmettere ai giovani quello che abbiamo imparato è tanta. Non possiamo continuare a giocare tra noi e lasciare i nostri figli e i figli dei nostri amici davanti alla tv, o per la strada. Lo sport, quando è decontaminato dagli eccessi (ad esempio del calcio) e dagli interessi economici, è uno dei pilastri su cui costruire una società migliore...

Cominciando appunto ad educare attraverso lo sport, abbiamo la possibilità di contribuire a migliorarci.

Anche con questo spirito, con queste intenzioni, abbiamo affrontato il primo appuntamento con questo meraviglioso gruppo di bambini e ragazzi che si sono confrontati tra loro e con i tecnici alternando momenti di socializzazione, momenti di agonismo e di crescita tecnica.

Lo stesso entusiasmo lo abbiamo riscontrato anche nella riviera di Levante, a Lavagna, dove abbiamo organizzato lo stage successivo. La località è stata raggiunta dai ragazzi provenienti da Imperia con un Autobus noleggiato per l'occasione! Al mattino abbiamo deciso di raggiungere a piedi, con tutti i ragazzi, l'Aurelia. Stava passando la "Fiaccola Olimpica" di Torino 2006, ed è stato simpatico invadere la strada principale, in attesa del passaggio, con i nostri tanti bambini con la racchetta in mano... Non sappiamo dove ci porterà il lavoro che abbiamo iniziato e il tempo dirà se la strada che abbiamo intrapreso, le scelte che abbiamo fatto sono state quelle giuste, ma sin d'ora possiamo dire di aver raggiunto un risultato che fino a poco tempo fa ci sembrava impensabile:

Abbiamo riempito le palestre di tavoli e bambini...

ADIBIRE LA PALESTRA PER IL TENNISTAVOLO

Il primo passo per adibire una piccola palestra (o un qualsiasi locale) e renderla adatta a praticare con soddisfazione il tennistavolo, consiste nell'individuare un posto adatto allo scopo. Lo spazio deve essere adeguato. L'area di gioco deve essere sufficiente e se possibile circondata da apposite transenne. Il soffitto dovrebbe essere alto.

La luminosità deve essere buona non solo sul tavolo ma in tutta l'area di gioco. Se possibile le fonti di luce non devono essere dirette sugli occhi dei giocatori in modo da dare fastidio.

Il pavimento non deve essere scivoloso. La sicurezza e l'equilibrio dei giocatori devono essere sempre salvaguardati.

Trovato il locale con le caratteristiche descritte significa essere già a buon punto. L'ideale poi sarebbe avere la possibilità di attigui spogliatoi con doccia. Gli allenamenti nel tennistavolo, infatti, sono impegnativi, come in qualunque altro sport...

Il corredo ideale di una sala adibita alla pratica del tennistavolo comprende, oltre ad almeno un buon tavolo, le seguenti attrezzature:

2 cesti e tante palline per allenamento; è consigliabile averne una scorta: allenandosi con tante palline, spesso se ne rompono...

Un tubo raccogli-palline, che si può acquistare nei negozi specializzati, progettato appositamente in modo da facilitare la raccolta delle palline, quando sono state tutte utilizzate e sono per terra.

Un robot lancia-palline: è utile anche per allenarsi da solo. Con questo strumento, che distribuisce una infinità di palline *uguali* (stessa rotazione, velocità e direzione, ma è fornito anche di un oscillatore che ti distribuisce le palline in punti diversi), si possono potenziare e/o perfezionare i vari colpi. E' anche vero che non bisogna esagerare con il robot, anche perché è faticoso e il suo utilizzo va alternato, quando è possibile, con altri esseri umani, che distribuiscono palline più... reali. E' piuttosto

costoso, ma essendo una spesa una-tantum, secondo me vale la pena di procurarselo.

Una corda per saltare, piccoli pesi e anche una panca per addominali, sarebbe preziosa. Sono strumenti semplici, ma importanti per allenare il fisico. Non è possibile competere agonisticamente, senza un minimo di preparazione atletica. L'ideale sarebbe andare a correre con regolarità, ma non sempre è possibile per motivi di tempo (oppure per il troppo freddo, la pioggia, la neve, l'inquinamento, ecc.).

ALLENARSI

Adibita la palestra e sottolineata l'importanza della preparazione atletica, ci rimane soltanto da organizzare gli allenamenti in maniera ottimale. Per fare ciò occorre avere bene in mente quali sono i nostri obiettivi.

La situazione migliore è quella di avere un tecnico che sappia guidare gli schemi a seconda di quello che ci serve, ma non sempre lo si ha disponibile.

Due giocatori che si allenano facendo soltanto partite tra loro hanno poche possibilità di migliorare il livello di gioco. Occorre invece essere sparring-partner ciascuno del proprio compagno ed eseguire schemi che non vanno improvvisati, ma devono avere una opportuna logica in base agli scopi che vogliamo raggiungere: Il miglioramento di un singolo colpo, la preparazione di una gara, ecc. Periodicamente sarebbe ottimale anche una seduta di allenamento a base di partite, ma con tanti giocatori diversi. Si può così simulare la situazione del Torneo giocando a lungo e contro diversi tipi di gioco.

Personalmente studio spesso a tavolino gli schemi da effettuare in allenamento. Si tratta di colpi singoli ripetuti, da fermo e in movimento, colpi combinati tra loro, oppure schemi situazionali, che ripropongono fasi di gioco che si verificano in partita.

Altro sistema che utilizziamo è quello della distribuzione multi-palline con il cesto: il distributore (lo sparring partner o il tecnico...), esegue il suo compito permettendo a chi si allena di *studiare* il singolo colpo o una sequenza di colpi.

Grande attenzione va data all'allenamento del servizio, il primo colpo fondamentale del nostro sport. Occorre dedicarci un po' di tempo e renderlo efficace e speculare rispetto al nostro gioco. La cultura e le tecniche del tennistavolo, si possono assimilare documentandosi attraverso libri, DVD, o attraverso internet.

Lo studio continuo e l'allenamento dei fondamentali tecnici di gioco devono essere la base da cui partire per diventare buoni giocatori.

Esistono in commercio presso le più importanti librerie, o meglio ancora nei negozi specializzati di materiali per il tennistavolo, alcuni volumi scritti da tecnici famosi ed importanti, che illustrano con disegni e fotografie le corrette impugnature della racchetta o illustrazioni di determinati colpi e movimenti (passi laterali) dei giocatori. Sono inoltre corredati con i principali schemi di allenamento, secondo l'esperienza e le capacità degli autori.

Anche i filmati, che sono stati registrati con i moderni supporti DVD, forniscono un importantissimo strumento per assimilare corrette posture e tecniche di gioco. Il vedere in uno schermo i campioni che giocano, costituisce di per se un allenamento, che diventa importante se si studiano i movimenti al rallentatore e a velocità naturale, riguardandoli magari più volte e soffermandosi sui particolari.

La rete poi, con un potenziale infinito per chi conosce anche le lingue straniere, offre un aiuto sostanziale e continuo per chi vuole documentarsi. Navigando e linkando entri, se vuoi, nell'universo pongistico visitando le pagine delle Federazioni, i siti personali dei grandi campioni, scarichi filmati e videoclip, ti aggiorni sui materiali e sulle classifiche, se vuoi partecipi ai forum e confronti le tue opinioni con quelle di altri giocatori.

EPILOGO

Domenica 20 Febbraio 2006.

Proprio nel giorno in cui l'*Ascoli calcio* espugna meritatamente marassi, allontanando momentaneamente i sogni di Coppa UEFA della mia Samp, la nostra prima squadra di C2, vincendo con un eloquente 5-0 la sua partita di campionato e in virtù della contemporanea sconfitta casalinga dei simpatici amici del TTT Villaggio Sport, conquista con due giornate d'anticipo la matematica PROMOZIONE in C1 Nazionale.

Noi, ...l'Ascoli del tennistavolo, per la seconda volta nella nostra storia, (ma qualcosa mi dice che non sarà più una breve parentesi come nel caso della prima) abbiamo vinto il campionato regionale di C2 e il prossimo anno ci misureremo ad un livello più alto.

Ma ora è il momento di godersi il presente e di gioire per la nostra vittoria. Avuta la conferma ufficiale con la telefonata del Presidente Regionale della F.I.Te.T. Liguria, con un sms avviso tutti i componenti della squadra, artefici insieme a me, del traguardo raggiunto.

Uno di loro mi risponde "Siamo come la Juve..."

A questo punto ho una piccola crisi di identità. *Ma noi non eravamo... l'Ascoli?*

Se non fosse per il colore che tutti noi abbiamo imparato ad amare, il blu-mare della nostra maglia, con una ambigua casacca bianconera avrei risolto, *pilatescamente*, tutti i miei problemi....

I MIEI “Preferiti”

Questi sono i miei links preferiti che suggerisco a tutti coloro che vogliono addentrarsi nel *ping pong* da “casa”.

Buona navigazione.

www.ittf.com

sito della International TableTennis Federation

www.ettu.org

sito della European Table Tennis Union

www.fitet.org

sito della Federazione Italiana Tennistavolo

www.fitetnazionale.7host.com

sito della F.I.Te.T.con risultati e classifiche

www.fitetliguria.it

sito Fitet regionale

www.fitetpiemonte.it

sito Fitet regionale

www.fitetlombardia.it

sito Fitet regionale

www.fitet-er.it

sito Fitet regionale

www.fitetcampania.it

sito Fitet regionale

www.fitetpuglia.it

sito Fitet regionale

www.fitetsardegna.it

sito Fitet regionale

www.tosfitet.it

sito Fitet regionale

www.fitetveneto.3000.it

sito Fitet regionale

www.web.tiscali.it/fitetlazio/

sito Fitet regionale

www.lucioping.altervista.org

sito sul tennistavolo (video, recensioni di materiali, ecc.)

www.pingpongitalia.com

sito sul tennistavolo curato da Massimo Costantini

www.jean-michel-saive.skynetblogs.be/

sito sul campione belga Jean Michel saive

www.jorgenpersson.nu/

sito sul campione svedese Jorgen Persson

www.timo-boll.de/

sito sul campione tedesco Timo Boll

Regolamento Tecnico di Gioco

(Reg. ufficiale adottato dalla F.I.Te.T. 2005-06)

1 IL TAVOLO

1.1 la superficie superiore del tavolo chiamata “ superficie di gioco ”, deve essere rettangolare di metri 2,74 di lunghezza e di metri 1,525 di larghezza e deve trovarsi su un piano orizzontale a metri 0,76 del pavimento.

1.2 la superficie di gioco comprende i bordi superiori del tavolo ma non i lati del tavolo sotto i bordi.

1.3 la superficie di gioco può essere di qualsiasi materiale e deve produrre un rimbalzo uniforme di circa 23,00 centimetri. Quando una pallina regolamentare è lasciata cadere da un’altezza di centimetri 30.

1.4 la superficie di gioco deve essere di colore uniformemente scuro e opaco, ma con una “ linea laterale ” bianca, di centimetri 2,00 di larghezza, lungo ogni bordo di metri 2,74 ed una “ linea di fondo ” bianca, larga 2,00 centimetri, lungo ogni bordo di metri 1,525.

1.5 la superficie di gioco deve essere divisa in due “ campi ” uguali da una rete verticale parallela alle linee di fondo e deve essere continua per tutta l’estensione di ciascun campo.

1.6 per il doppio, ogni campo deve essere diviso in due “ metà campo ” uguali da una linea centrale bianca di millimetri 3 di larghezza parallela alle linee laterali; la linea centrale deve essere considerata parte di ciascuna metà campo destra.

2 LA RETE

2.1 la “ rete ” consiste nella rete, la sua sospensione ed i paletti di sostegno, inclusi i morsetti di fissaggio al tavolo.

2.2 la rete deve essere sospesa ad una corda fissata a ciascuna estremità ad un paletto verticale alto centimetri 15,25; i limiti esterni del paletto si devono trovare a centimetri 15,25 dalla linea laterale.

2.3 il bordo superiore della rete, per tutta la sua lunghezza, deve essere a centimetri 15,25 della superficie di gioco.

2.4 la parte inferiore della rete, per tutta la sua lunghezza, deve essere il più possibile a contatto con la superficie di gioco e le sue estremità devono essere il più possibile a contatto con i paletti di sostegno.

3 LA PALLINA

3.1 la pallina deve essere sferica con un diametro di millimetri 40.

3.2 la pallina deve pesare grammi 2,7.

3.3 la pallina deve essere di celluloido o analogo materiale plastico e deve essere bianca o arancione ed opaca.

4 LA RACCHETTA

4.1 la racchetta può essere di qualsiasi dimensione, forma e peso ma il telaio deve essere piatto e rigido.

4.2 almeno l'85% dello spessore del telaio deve essere di legno naturale; uno strato adesivo all'interno del telaio può essere rinforzato con materiale fibroso come: fibra di carbonio, fibra di vetro o carta compressa, ma non deve essere più spesso del 7,5% dello spessore totale o di mm. 0,35, quale che sia il più piccolo.

4.3 un lato del telaio usato per colpire la pallina deve essere ricoperto, o con normale gomma puntinata con puntinatura esterna avente uno spessore totale, compreso l'adesivo, di non più di 2 millimetri, o con gomma sandwich con puntinatura interna o esterna avente uno spessore totale, compreso l'adesivo, di non più di 4 millimetri.

4.3.1 la " normale gomma puntinata " è un singolo strato di gomma non cellulare, naturale o sintetica, con puntinatura uniformemente distribuita sulla sua superficie con una densità non inferiore a 10 per centimetri quadrato e non superiore a 30 per centimetri quadrato.

4.3.2 la " gomma sandwich " è un singolo strato di gomma cellulare ricoperto con un singolo strato esterno di normale gomma puntinata; lo spessore della gomma puntinata non deve superare i 2 millimetri.

4.4 il materiale di copertura deve estendersi per tutta la superficie del telaio ma non oltre i bordi, ad eccezione della parte più vicina al manico ed impugnata dalle dita, che può essere non ricoperta o coperta con qualsiasi materiale.

4.5 il telaio, qualsiasi strato all'interno del telaio e qualsiasi strato di materiale di copertura o adesivo, sul lato usato per colpire la pallina, devono essere continui e di spessore uniforme.

4.6 la superficie del materiale di copertura su un lato del telaio o la superficie di un lato del telaio se esso non è ricoperto, deve essere colorata in modo opaco, rosso su di un lato e nero sull'altro.

4.7 leggere variazioni della continuità della superficie o dell'uniformità del colore dovute a danno accidentale, logorio o scolorimento, possono essere concesse purché non costituiscano un cambiamento significativo delle caratteristiche della superficie. Nelle manifestazioni federali di qualunque livello non è consentito utilizzare una racchetta il cui materiale di copertura sia stato trattato con un qualunque procedimento fisico e/o chimico allo scopo di modificarne le caratteristiche di fabbrica.

4.8 all'inizio dell'incontro e ogni qualvolta cambi la racchetta durante un incontro, un giocatore deve mostrare al suo avversario e all'arbitro la racchetta che intende usare e deve permettere loro di esaminarla.

N.B. Le norme dell'articolo 4.7 sono valide solo per le manifestazioni nazionali della Federazione Italiana Tennistavolo.

5 DEFINIZIONI

5.1 uno scambio (rally) è il periodo durante il quale la pallina è in gioco.

5.2 la pallina è in gioco dall'ultimo momento nel quale essa è ferma sul palmo della mano libera

Puntinate e...Colla fresca

prima di essere intenzionalmente proiettata verso l'alto nell'esecuzione del servizio, fino a quando lo scambio si conclude con un punto o con un colpo nullo.

5.3 un colpo nullo (let) è uno scambio il cui punto non viene conteggiato.

5.4 un punto (point) è uno scambio che viene conteggiato.

5.5 la mano della racchetta (racket hand) è la mano che tiene la racchetta.

5.6 la mano libera (free hand) è la mano che non tiene la racchetta.

5.7 un giocatore colpisce (strikes) la pallina se la tocca con la racchetta tenuta con la mano, o con la mano che tiene la racchetta sotto il polso.

5.8 un giocatore ostruisce la pallina se egli, o qualsiasi cosa indossi o porti, la tocca in gioco quando la stessa è al di sopra, in movimento o verso la superficie di gioco e non ha ancora oltrepassato la sua linea di fondo, sempreché non abbia già toccato la sua metà campo dopo essere stata colpita dal giocatore avversario.

5.9 il battitore (server) è il giocatore tenuto a colpire per primo la pallina in uno scambio.

5.10 il ribattitore (receiver) è il giocatore tenuto a colpire per secondo la pallina in uno scambio.

5.11 l'arbitro (umpire) è la persona nominata per controllare un incontro.

5.12 l'assistente arbitro (assistant umpire) è la persona nominata ad assistere l'arbitro in determinate decisioni.

5.13 ogni cosa che un giocatore indossa o porta (wears or carries) comprende ogni cosa che questi indossava o portava diversa dalla pallina all'inizio dello scambio.

5.14 la pallina deve essere considerata come passante al di sopra o intorno alla rete se passa ovunque tranne che tra la rete ed i suoi supporti o tra la rete e la superficie di gioco.

5.15 la linea di fondo (end line) si considera prolungata indefinitamente in entrambe le direzioni.

6 UN SERVIZIO VALIDO

6.1 il servizio inizierà con la pallina liberamente posta sul palmo aperto della mano libera, ed immobile, del battitore.

6.2 il battitore deve quindi lanciare la pallina quasi verticalmente verso l'alto e senza imprimere effetto così che si sollevi dal palmo della mano libera di almeno 16 centimetri e ricadere senza che abbia toccato nulla prima di essere colpita dal battitore.

6.3 mentre la pallina sta discendendo il battitore la deve colpire in modo che nel singolo essa tocchi dapprima il suo campo e poi, dopo essere passata al di sopra o attorno alla rete, tocchi il campo del ribattitore; nel doppio, la pallina deve toccare successivamente la metà campo destra del battitore e del ribattitore.

6.4 dall'inizio del servizio finché è colpita, la pallina deve essere al di sopra del livello della superficie di gioco e oltre la linea di fondo del battitore, ed essa non deve essere nascosta al ribattitore da nessuna parte del corpo o dall'abbigliamento del battitore o del suo compagno di doppio. Appena la pallina è stata lanciata, il braccio libero del battitore deve essere tolto dallo spazio fra il corpo del battitore e la rete.

6.5 è responsabilità del giocatore servire in modo che l'arbitro o l'assistente arbitro possano vedere che egli rispetti tutti i requisiti di un servizio valido.

6.5.1 se l'arbitro è in dubbio sulla regolarità di un servizio, può, alla prima occasione d'un incontro, dare solo un let e avvisare il battitore.

6.5.2 se successivamente, nello stesso incontro, il servizio dello stesso giocatore o dello stesso doppio è di dubbia correttezza, per la stessa o per qualsiasi altra ragione, il ribattitore acquisirà il punto.

6.5.3 ogni qualvolta c'è una chiara mancanza nel rispettare i requisiti di un servizio valido, non deve essere dato nessun avvertimento e il ribattitore acquisirà un punto.

6.6 eccezionalmente l'arbitro può disattendere i requisiti di un servizio valido se è convinto che l'ottemperanza è impedita da un problema fisico.

7 UN RINVIO VALIDO

7.1 la pallina, servita o rinviata, deve essere colpita così che passi sopra o attorno alla "rete" e tocchi il campo dell'avversario, o direttamente o dopo aver toccato la "rete".

8 L'ORDINE DI GIOCO

8.1 nel singolare, il battitore deve prima effettuare un servizio valido, il ribattitore deve poi effettuare un rinvio valido e quindi battitore e ribattitore alternativamente devono effettuare ciascuno un rinvio valido.

8.2 nel doppio, il battitore deve prima effettuare un servizio valido, il ribattitore deve poi effettuare un rinvio valido, il compagno del battitore deve quindi effettuare un rinvio valido, il compagno del ribattitore deve effettuare un rinvio valido e quindi ciascun giocatore, secondo questa sequenza, deve effettuare un rinvio valido.

9 UN COLPO NULLO

9.1 lo scambio deve considerarsi colpo nullo:

9.1.1 se la pallina, nel servizio, nel passare sopra o intorno alla "rete", la tocchi, sempre che il servizio sia per il resto valido, o sia stata ostruita dal ribattitore o dal suo compagno.

9.1.2 se il servizio è eseguito quando, il giocatore o coppia che ribatte non sia pronto sempre che nè il ribattitore nè il suo compagno tentino di colpire la pallina.

9.1.3 se la mancata effettuazione di un servizio valido o un rinvio valido o altrimenti la mancata osservanza delle regole, è dovuta ad un disturbo fuori del controllo del giocatore.

9.1.4 se il gioco è interrotto dall'arbitro o dall'assistente arbitro.

9.2 il gioco può essere interrotto per:

9.2.1 correggere un errore nell'ordine di servizio, risposta o cambio campo.

9.2.2 introdurre il sistema accelerato.

9.2.3 ammonire o penalizzare un giocatore.

9.2.4 condizioni di gioco disturbate in modo tale che potrebbero influenzare l'esito dello scambio.

Puntinate e...Colla fresca

10 IL PUNTO

10.1 salvo il caso dello scambio dichiarato colpo nullo, un giocatore acquisisce un punto:

10.1.1 se il suo avversario non esegue un servizio valido.

10.1.2 se il suo avversario non esegue un rinvio valido.

10.1.3 se la pallina, dopo averla servita o rinviata regolarmente, tocca qualunque cosa tranne che la rete prima di essere colpita dal suo avversario.

10.1.4 se la pallina, dopo essere stata colpita dal suo avversario, passa oltre la linea di fondo senza aver toccato il suo campo.

10.1.5 se il suo avversario ostruisce la pallina.

10.1.6 se il suo avversario colpisce la pallina due volte di seguito.

10.1.7 se il suo avversario colpisce la pallina con un lato del telaio della racchetta la cui superficie non risponde ai requisiti del punto 4.3., 4.4, 4.5.

10.1.8 se il suo avversario, o qualsiasi cosa indossi o porti, muove la superficie di gioco.

10.1.9 se il suo avversario, o qualsiasi cosa indossi o porti, tocca la rete.

10.1.10 se la mano libera del suo avversario tocca la superficie di gioco.

10.1.11 se, nel doppio, il suo avversario colpisce la pallina fuori dal proprio turno.

10.1.12 si verifica quanto riportato nell'articolo 15.2 sul sistema accelerato.

11 UNA PARTITA

11.1 una partita sarà vinta da un giocatore o coppia che per prima totalizza 11 punti, ma quando entrambi i giocatori o coppie totalizzano 10 punti, la partita sarà vinta dal giocatore o coppia che per primo totalizza 2 punti consecutivi.

12 UN INCONTRO

12.1 un incontro deve essere disputato al meglio di qualsiasi numero dispari di partite.

13 LA SCELTA DEL SERVIZIO, DELLA RISPOSTA E DEL CAMPO

13.1 il diritto di scegliere l'ordine iniziale di servizio, di risposta ed il campo deve essere deciso per sorteggio, e il vincitore può scegliere di servire o ricevere per primo o di iniziare in un determinato campo.

13.2 quando un giocatore od una coppia hanno scelto di servire o di ricevere per primi o il campo, all'altro giocatore o coppia resterà l'altra scelta.

13.3 dopo che sono stati conteggiati 2 punti il giocatore o coppia che ribatte diverrà battitore e così fino al termine della partita o finché entrambi i giocatori o coppie raggiungano i 10 punti, o fino all'introduzione dell'expedite system, nel qual caso la successione del servizio e della risposta deve rimanere la stessa, ma ogni giocatore deve servire per un solo punto a turno.

13.4 nel doppio, la coppia che ha diritto di servire per prima in ciascuna partita deve decidere quale dei giocatori inizierà a servire e la coppia avversaria deve decidere poi quale dei giocatori riceverà per primo; nelle successive partite dell'incontro, scelto il primo battitore, il primo ribattitore deve essere il giocatore che serviva su di lui nella partita immediatamente precedente.

13.5 nel doppio, a ciascun cambio di servizio il precedente ribattitore diventerà battitore e il compagno del precedente battitore diventerà ribattitore.

13.6 il giocatore o coppia che serve per primo in una partita deve ricevere per primo nella partita immediatamente successiva di un incontro e, nell'ultima possibile partita di un incontro di doppio, la coppia che deve ricevere successivamente deve cambiare l'ordine di ribattuta quando una coppia raggiunge i 5 punti.

13.7 il giocatore o coppia che inizia una partita in un campo deve cambiare campo nella partita immediatamente seguente dell'incontro e, nell'ultima possibile partita di un incontro, i giocatori devono cambiare campo quando il primo giocatore o coppia raggiunge i 5 punti.

14 ERRORI NELL'ORDINE DI SERVIZIO, DI RISPOSTA O DI CAMPO

14.1 se un giocatore serve o riceve fuori turno, il gioco deve essere interrotto dall'arbitro appena l'errore è scoperto e deve riprendere con quei giocatori che avrebbero dovuto rispettivamente servire e ricevere al punteggio raggiunto, seguendo la successione stabilita all'inizio dell'incontro e, nel doppio, l'ordine di servizio scelto dalla coppia che aveva il diritto di servire per prima nella partita durante la quale è stato scoperto l'errore.

14.2 se i giocatori non hanno cambiato il campo quando avrebbero dovuto effettuarlo, il gioco deve essere interrotto dall'arbitro appena l'errore è scoperto ed i giocatori dovranno cambiare campo secondo la successione stabilita all'inizio dell'incontro.

14.3 in ogni caso, tutti i punti assegnati prima della scoperta di un errore devono essere considerati acquisiti.

15 L'EXPEDITE SYSTEM

15.1 l'expedite system deve essere introdotto se una partita non è terminata dopo 10 minuti di gioco a meno che entrambi i giocatori o coppie abbiano raggiunto almeno 9 punti, o in qualunque momento precedente su richiesta di entrambi i giocatori o coppie.

15.1.1 se la pallina è in gioco quando viene raggiunto il tempo limite, il gioco deve essere "interrotto dall'arbitro" e ripreso con il servizio al giocatore che serviva nello scambio interrotto.

15.1.2 se la pallina non è in gioco quando viene raggiunto il tempo limite, il gioco deve essere ripreso con il servizio al giocatore che riceveva nello scambio immediatamente precedente.

15.2 quindi ciascun giocatore deve servire per un solo punto a turno sino alla fine della partita e se il giocatore o la coppia che ribatte effettua 13 rinvii validi acquisirà il punto.

15.3 una volta introdotto l'expedite system resterà in vigore fino al termine dell'incontro.

ALBO D'ORO
CAMPIONATI DEL MONDO DI TENNISTAVOLO

<u>Città</u>	<u>Anno</u>	<u>Vincitore</u>	<u>Finalista</u>	
Shanghai	2005	WANG Liqin	CHN MA Lin	CHN
Paris	2003	SCHLAGER Werner	AUT JOO Se Hyuk	KOR
Osaka	2001	WANG Liqin	CHN KONG Linghui	CHN
Eindhoven	1999	LIU Guoliang	CHN MA Lin	CHN
Manchester	1997	WALDNER Jan-Ove	SWE SAMSONOV Vladimir	BLR
Tianjin	1995	KONG Linghui	CHN LIU Guoliang	CHN
Göteborg	1993	GATIEN Jean-Philippe	FRA SAIVE Jean-Michel	BEL
Chiba City	1991	PERSSON Jorgen	SWE WALDNER Jan-Ove	SWE
Dortmund	1989	WALDNER Jan-Ove	SWE PERSSON Jorgen	SWE
New Delhi	1987	JIANG Jialiang	CHN WALDNER Jan-Ove	SWE
Göteborg	1985	JIANG Jialiang	CHN CHEN Longcan	CHN
Tokyo	1983	Guo Yuehua/KUO Yao-Hua	CHN CAI Zhenhua	CHN
Novi Sad	1981	Guo Yuehua/KUO Yao-Hua	CHN CAI Zhenhua	CHN
Pyongyang	1979	ONO Seiji	JPN Guo Yuehua/KUO Yao-Hua	CHN
Birmingham	1977	KOHNO Mitsuru	JPN Guo Yuehua/KUO Yao-Hua	CHN
Calcutta	1975	JONYER Istvan	HUN STIPANCIC Anton	YUG
Sarajevo	1973	XI Enting/HSI En-Ting	CHN JOHANSSON Kjell	SWE
Nagoya	1971	BENGTSSON Stellan 2	SWE ITOH Shigeo	JPN
Munich	1969	ITOH Shigeo	JPN SCHOLER Eberhard	FRG
Stockholm	1967	HASEGAWA Nobuhiko	JPN KOHNO Mitsuru	JPN
Ljubljana	1965	ZHUANG Zedong/CHUANG Tse-Tung	CHN LI Furong/LI Fu-Jung	CHN
Prague	1963	ZHUANG Zedong/CHUANG Tse-Tung	CHN LI Furong/LI Fu-Jung	CHN
Beijing	1961	ZHUANG Zedong/CHUANG Tse-Tung	CHN LI Furong/LI Fu-Jung	CHN
Dortmund	1959	RONG Guotuan/JUNG Kuo- Tuan	CHN SIDO Ferenc	HUN
Stockholm	1957	TANAKA Toshiaki	JPN OGIMURA Ichiro	JPN

Tokyo	1956	OGIMURA Ichiro	JPN	TANAKA Toshiaki	JPN
Utrecht	1955	TANAKA Toshiaki	JPN	DOLINAR Zarko	YUG
Wembley	1954	OGIMURA Ichiro	JPN	FLISBERG Tage	SWE
Bucharest	1953	SIDO Ferenc	HUN	ANDREADIS Ivan	TCH
Bombay	1952	SATOH Hiroji	JPN	KOCZIAN Jozsef	SWE
Vienna	1951	LEACH Johnny	ENG	ANDREADIS Ivan	TCH
Budapest	1950	BERGMANN Richard	ENG	SOOS Ferenc	HUN
Stockholm	1949	LEACH Johnny	ENG	VANA Bohumil	TCH
Wembley	1948	BERGMANN Richard	ENG	VANA Bohumil	TCH
Paris	1947	VANA Bohumil	TCH	SIDO Ferenc	HUN
Cairo	1939	BERGMANN Richard	ENG	EHRlich Aloizy	FRA
Wembley	1938	VANA Bohumil	TCH	BERGMANN Richard	ENG
Baden	1937	BERGMANN Richard	ENG	EHRlich Aloizy	FRA
Prague	1936	KOLAR Stanislav	TCH	EHRlich Aloizy	FRA
Wembley	1935	BARNA Victor	ENG	SZABADOS Miklos	HUN
Paris	1934	BARNA Victor	ENG	BELLAK Laszlo	HUN
Baden	1933	BARNA Victor	ENG	KOLAR Stanislav	TCH
Prague	1932	BARNA Victor	ENG	SZABADOS Miklos	HUN
Budapest	1931	SZABADOS Miklos	HUN	BARNA Victor	ENG
Berlin	1930	BARNA Victor	ENG	BELLAK Laszlo	HUN
Budapest	1929	PERRY Fred	ENG	SZABADOS Miklos	HUN
Stockholm	1928	MECHLOVITS Zoltan	HUN	BELLAK Laszlo	HUN
London	1926	JACOBI Roland	HUN	MECHLOVITS Zoltan	HUN

LE MIE FOTO



Sopra: Foto ricordo del T.T. Amatori San Fruttuoso 04-05 (Alberto Perelli, Giacomo Peratti, Mauro Donato, Simona e Claudio Rpsini. Sotto: la nostra spedizione ai Campionati Italiani Giovanili dello stesso anno. (Alessia Caviglia, Simona e Claudio Rossini, in veste di Tecnico).



(Foto by *Sergio Caviglia*)



Il clan austriaco si allena nella sala riscaldamento e Seba deliziato studia i suoi miti.
Sotto: Selhager mentre *tira* un “toppone” sulla palla tagliata del suo compagno di squadra difensore.



Puntinate e...Colla fresca



Momenti della finale femminile Badescu-Monfardini. Sotto: la gioia della Badescu e lo sconforto della Monfardini consolata dal Tecnico.





La finale a squadre maschile Bielorussia - Germania.
Sopra: una fase di gioco.
Sotto: La gioia dei vincitori e il Fair Play degli sconfitti.



Terminologia Pongistica

Antitop: Gomma con una superficie che imprime scarsissime rotazioni alla pallina.

Campionati a squadre: La formula più adottata nella maggior parte dei campionati è la **Swaythling** (tre giocatori contro tre). Funziona così: i due capitani sorteggiano chi deve essere A e chi Y, poi fanno le formazioni. A, B, C, una squadra, X, Y, e Z l'altra. La sequenza degli incontri tra i giocatori è la seguente:

A-X

B-Y

C-Z

B-X

A-Z

C-Y

B-Z

C-X

A-Y

Vince la partita la squadra che colleziona per prima 5 incontri. Nei campionati femminili, viene usata la formula Davis (Courbillon) e si disputa quindi anche il doppio.

Colla fresca: per velocizzare il gioco viene steso uno strato di una colla particolare, detta appunto "fresca", tra la gomma e il telaio della racchetta. Si tratta di un intruglio a base di trielina o sostanze simili. Si compra nei negozi specializzati di tennistavolo, ma molti giocatori la preparano da sé, usando appunto la trielina e qualche pezzo di para (la gomma che si usa anche per certe scarpe).

In realtà, essendo la trielina, nociva alla salute, si sta dibattendo se vietarne l'uso.

Io sono favorevole a questa scelta, infatti non uso la colla fresca; me ne infischio di ricercare la velocità: a mio parere infatti, questo sistema è adatto solo per giocatori di alto livello, che essendo super atleti riescono a supportare il gioco alla massima velocità possibile.

Flip: Colpo effettuato di polso, con movimento piccolo e veloce. Si effettua principalmente per attaccare un servizio corto.

“Fuori Palla”: E’ un particolare *Status* del pongista, quando non ne imbrocca una giusta.

Gomma cinese: Questo tipo di gomma ha la superficie appiccicosa e imprime rotazioni importanti alla pallina.

Pallettaro: palleggiatore, si limita a mandare la pallina al di là della rete senza mai attaccare.

“Pippa”: Giocatore scarso.

Puntinata lunga: E’ una particolare gomma usata per il gioco di difesa. Ha dei puntini esterni, appunto, lunghi. Può essere usata lontano dal tavolo per il gioco di difesa classico o molto vicino al tavolo, per bloccare. In entrambi i casi è molto fastidioso giocarci contro, soprattutto se non si è abituati. Rimandano infatti l’effetto che imprimiamo noi...Rovesciato. In pratica, se mandiamo una palla tagliata, questa se colpita con la puntinata ci ritornerà con effetto superiore. Viceversa se mandiamo un top spin (effetto superiore) ci ritornerà una palla tagliata (effetto backspin).

Puntinata corta: Ha dei puntini esterni corti. Non è fastidiosa come quella lunga, ma rimanda le palline un po' più corte e smorzate di come te le aspetti.

Entrambi i tipi di puntinata sono efficaci soprattutto se combinati con gomme lisce.

Racchetta: E' formata da un telaio in legno al quale sono incollate nelle due facce del piatto, due gomme, una rossa e una nera. Il telaio può essere più o meno veloce. Stessa cosa per ciascuna delle due gomme, quella usata per il dritto e quella per il rovescio, delle quali si sceglie in base al tipo di gioco, il tipo di superficie e lo spessore della gommapiuma (la parte che si incolla al telaio). Ogni rivenditore di materiale per il tennistavolo ha decine e decine di tipi di telaio e innumerevoli tipi di gomme ciascuna delle quali con gommapiuma di diverso spessore. Normalmente si gioca ciascuno con la solita propria racchetta, anche se spesso i giocatori provano a variare il tipo di gomma o lo spessore (generalmente non nell'immediatezza di un torneo). I giocatori professionisti cambiano le gomme alla racchetta dopo averci giocato pochissime volte, perché la esigono efficiente al massimo.

Le gomme della racchetta vanno comunque pulite, dopo avere giocato, prima di essere riposte nella custodia. Anche i non professionisti, cercano comunque di mantenerle efficienti il più possibile e le cambiano quando non lo sono più.

Spigolo e retina: Sono situazioni fortunate, che spesso determinano il punto a favore o contro. E' buona educazione, quando si fa punto con uno spigolo o una retina, chiedere scusa...

Spugnetta: Conviene usarla sempre, subito dopo aver giocato e prima di riporre la racchetta nella sua custodia, per pulire le gomme. Così, facendo si mantengono efficienti per un bel po'.

Stare duro: Essere concentratissimo e non mollare mai !

Taglio sotto (backspin): colpo di difesa che imprime alla pallina un effetto (rotazione) inferiore. Dopo il rimbalzo sulla metà tavolo dell'avversario, la pallina tende a fermarsi e a tornare indietro: Si può rispondere, su palla tagliata corta, con un altro taglio o con un flip. Se dopo il rimbalzo la palla esce dal tavolo si può effettuare un topspin (con movimento dal basso verso l'alto).

Topspin: colpo d'attacco che imprime alla pallina un effetto (rotazione) superiore. Dopo il rimbalzo sulla metà tavolo dell'avversario la traiettoria della pallina si abbassa, e la stessa schizza in avanti. Si può risponde con un block, con un controtopspin (sconsigliato ai meno esperti), o nel caso di difensori lontano dal tavolo, con un back spin.

INDICE

I Miei inizi	1
“L’incarognimento”	4
L’infortunio	6
I tornei ad Handicap	7
Sebastian Kunkler	8
Il Top 12 di Alassio	11
Il piede	13
I pongisti, che personaggi	15
Il viaggio in Germania	17
Il maiale, il cane e la bistecca	21
Le dinamiche di squadra	22
TennistavololiguriaNews	24
Gli Europei di Courmayeur	28
La questione dei materiali	30
L’evoluzione del tennistavolo	32
Con Simona..Le soddisfazioni più grandi (l’Ascoli e la Juventus)	35
T.T. Amatori San Fruttuoso A.S.D.	40
Quando riempiamo le palestre di tavoli..e bambini	42
Adibire la palestra per il tennistavolo	44
Allenarsi	46
Epilogo	48
I MIEI “ <i>Preferiti</i> ”	49
Regolamento Tecnico di gioco	50
Albo d’oro Campionati del Mondo	56
Le mie foto	58
Terminologia pongistica	62

Ringraziamenti

Per questo libro, voglio ringraziare mia moglie e mia figlia, mie prime lettrici, nonché prime... instancabili correttrici dei miei scritti.

*Voglio in questa occasione ringraziare anche, indistintamente, **tutti quelli che hanno giocato con me.***

Alcuni mi hanno insegnato letteralmente a tenere la racchetta in mano, mi hanno assistito nei miei primi approcci, altri mi hanno dato consigli in panchina. Certi hanno tentato invano di insegnarmi a giocare bene, alcuni altri ci sono parzialmente riusciti. Quantomeno mi hanno aiutato a capirci un po' di più.. Non faccio una lista di nomi perché non vorrei dimenticarne qualcuno e questo sarebbe imperdonabile...

Due di loro sono stati per me, e per quanto di bello abbiamo sportivamente costruito e vissuto insieme, particolarmente importanti.

Uno è Sebastian Kunkler (...definito simpaticamente da Francesco Ferrando del Corriere Mercantile “nibelungo delle saghe nordiche”).

L'altro è Giacomo Peratti, il “Principe delle palestre”. Un vero signore, maestro nel gioco e nella vita, e un esempio per tutti noi per professionalità, correttezza e disponibilità.