

## **Giandomenico Bellettini**

Presidente I.F.B.T.

(International Federation Beach Tennis)



*Se siete interessati al beach tennis, questo è il libro che fa per voi. Non importa se siete neofiti di questo gioco, oppure giocatori già esperti: in queste pagine troverete tutto quanto è necessario per imparare correttamente il beach tennis o per migliorare il vostro gioco e i vostri metodi di preparazione. Nelle pagine seguenti, infatti, saranno descritte in modo semplice e chiaro tutte le regole di questo sport; e ne saranno illustrati con efficacia tutti i colpi tipici, nonché la loro corretta esecuzione, e persino i metodi per correggere gli eventuali difetti. Saranno spiegate, inoltre, le tattiche e le strategie di base, sia per gli incontri in singolare che per gli incontri di doppio.*

*Ma non è tutto: questo libro vi fornirà anche preziosi suggerimenti per il vostro metodo di allenamento, per l'equipaggiamento da adottare, per la prevenzione degli infortuni e per il pronto soccorso in caso di incidenti sul campo (da come evitare un'insolazione fino al cosa fare in caso di distorsione della caviglia).*

*In queste pagine, insomma, scoprirete tutto l'incanto e tutto il piacere di questo giovanissimo sport, tanto nella versione "beach" che nella versione "indoor"...*

*Già, perché rinunciare al beach tennis durante i mesi invernali?*

*Il beach tennis, per fortuna, ha ormai superato i pregiudizi che lo etichettavano come una attività "vacanziera", da confinarsi nei mesi estivi... Oggi il beach tennis è molto più di un semplice divertimento per le ferie: è uno sport serio, destinato ad atleti veri, uno sport tanto spettacolare quanto ricco di contenuti tecnici, tanto divertente a praticarsi quanto "duro" a livello agonistico. Il beach tennis, insomma, si è emancipato dal complesso di inferiorità che nutriva nei confronti del suo potente genitore, il tennis di Federer e Nadal. Oggi il beach tennis è uno sport autonomo, amato da tutti, ragazzi e ragazze, giovani e meno giovani, maestri e dilettanti.*

*Questo libro, naturalmente, non potrà mai essere efficace come un buon maestro in carne ed ossa. Ma in ogni caso vi sarà utilissimo: risponderà a tante vostre domande, scioglierà molti dei vostri dubbi. Consultatelo come un amico fedele: non vi tradirà! Per ulteriori aggiornamenti e informazioni consultate il sito [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) potrete trovare tutto il mondo della IFBT (International Federation Beach Tennis)*

*Auguri!*



WWW.BEACHTENNIS.COM

KING



I.F.B.T.



## SOMMARIO

3	Introduzione	
5	Sommario	
6	CAPITOLO 01	Storia del beach tennis
8	CAPITOLO 02	Quando, dove e come cominciare
9		<i>I tre perché del beach tennis</i>
10	CAPITOLO 03	L'attrezzatura
14	CAPITOLO 04	Guida al gioco
24	CAPITOLO 05	Spiegazione delle regole
26	CAPITOLO 06	Le tecniche
32		<i>Lo smash</i>
34		<i>Il pallonetto e la smorzata</i>
40	CAPITOLO 07	La tattica
46	CAPITOLO 08	Consigli per gli autodidatti
48	CAPITOLO 09	L'allenamento
56	CAPITOLO 10	Il regolamento del beach tennis
72	CAPITOLO 11	Le sponsorizzazioni
80	CAPITOLO 12	La terminologia
84	CAPITOLO 13	L'ansia
92	CAPITOLO 14	Preparazione alla gara
96	CAPITOLO 15	La gara
104	CAPITOLO 16	I consigli
106	CAPITOLO 17	L'avviamento dei più piccoli (Under)
112	CAPITOLO 18	La scuola del beach tennis
114	CAPITOLO 19	Categoria "over"
118	CAPITOLO 20	Gym Racket
120	CAPITOLO 21	Racket Volley
122	CAPITOLO 22	Pronto soccorso
134	CAPITOLO 23	Come organizzare una gara

## STORIA ED EVOLUZIONE DEL BEACH TENNIS

Il dott. Giandomenico Bellettini (nella foto qui sopra), presidente Mondiale della I.F.B.T. (International Federation Beach Tennis), è stato il primo a credere nella possibilità di trasformare una moda estiva (nata come un gioco) in un vero e proprio sport, con un regolamento, manifestazioni ufficiali, gare nazionali e internazionali, corsi per istruttori, arbitri e giudici. E così, sotto il suo impulso (Bellettini è un esperto di “Diritto Sportivo”), in ogni regione e in ogni provincia

si è creato un responsabile: in poche parole è nata una federazione che copre l’aspetto assicurativo e che mette a disposizione dei suoi associati una organizzazione! Nel contempo è nata una Federazione Mondiale (l’unica del settore) dove il dott. Bellettini è uno dei Soci Fondatori ed è l’attuale presidente Mondiale, la IFBT annovera ben 71 nazioni aderenti basti vedere il sito internet [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) Non si sa esattamente come è



Magali Garnier e Caroline Renard

nato il beach tennis; sappiamo che alla fine degli anni '70, in alcuni stabilimenti balneari della Romagna (nella provincia di Ravenna), si cominciava a giocare a "racchettone", una evoluzione del tamburello da spiaggia, nel momento in cui nascevano i primi campi di beach volley. Inizialmente si giocava con la rete alta da pallavolo, poi, dopo qualche anno, si è passati alla rete alta 1,70, per aumentare la spettacolarità. Tutte le regole sono state create dal Dott. Bellettini. Dal racchettone al beach tennis il passo era davvero breve. Il dott. Bellettini ha inoltre avuto un ruolo determinante nella creazione di un circuito mondiale, di un circuito nazionale, con classifiche, con la creazione di una serie A, B, C e non classificati. Ci sono voluti ben 7 anni di esperimenti e tentativi per elaborare

un regolamento snello ed efficace, ma soprattutto per creare uno spettacolo sportivo nuovo, rendendo il beach tennis molto spettacolare per il pubblico.

Questo nuovo sport ha il vantaggio che si può giocare 12 mesi all'anno, e che non può essere disturbato dalle condizioni meteorologiche. Ma soprattutto è uno sport altamente televisivo, più veloce del tennis e più dinamico della pallavolo: praticamente prende i lati migliori del tennis e della pallavolo. Nel giro di pochi anni sarà molto più conosciuto e praticato, fino a diventare uno sport diffuso in tutto il mondo. L'obiettivo primario della Federazione Internazionale è quello di far diventare il "beach tennis" sport Olimpico! Date il vostro contributo, partecipando alla vita federale e diffondendo il nostro magnifico Sport!



## QUANDO, DOVE E COME COMINCIARE

Non è mai troppo presto. Non è mai troppo tardi... Se ancora non avete giocato a beach tennis, cominciate subito! Oggi stesso! E non preoccupatevi dell'età: non si è mai troppo vecchi per giocare a questo sport... Accertatevi soltanto di essere in condizione fisica idonea, consultando un medico. Se il medico darà parere favorevole, il beach tennis vi terrà in forma: è un'attività fisica sana, che coinvolgerà tanto i muscoli quanto il cervello. Non si è mai nemmeno troppo giovani, per cominciare a praticare questo sport... Anche a 6 anni si può

prendere la racchetta in mano. Purché si sia già sufficientemente forti per impugnarla come si deve, mantenendo il polso fermo e dritto.

### DOVE COMINCIARE?

L'ideale è cominciare su una spiaggia. In quel caso l'equipaggiamento necessario è davvero minimo: la racchetta e la pallina, che spesso si trovano a noleggio presso i bagni dotati di impianti di beach tennis.

Nei mesi freddi, praticare questo sport è un po' meno comodo.

Esistono migliaia di campi al coperto



Horau- France (Reunion)

si tratta del beach tennis indoor potete chiedere informazioni a [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com) oppure qualsiasi palestra dotata di un campo di pallavolo si presta a fungere da terreno di gioco. Se vi capita di trovare un circolo di beach tennis, iscrivetevi subito. La domanda, in questo periodo, supera l'offerta; e dunque non lasciatevi sfuggire l'occasione di avere accesso costante ad un campo di gioco.

### COME COMINCIARE?

Il modo migliore è quello di iniziare senza sviluppare difetti tecnici gravi: dopo, infatti, sarebbe più difficile correggerli. Valutate dunque l'ipotesi di sceglierVi un buon maestro, che vi insegni i fondamentali tecnici e gli elementi tattici basilari. In mancanza di un maestro, leggete con attenzione questo libro: vi permetterà di essere un autodidatta sufficientemente agguerrito. Imparare "in solitudine", tuttavia,



Stephanie Duptain - Caroline Renard

è più facile quando avete già assimilato le tecniche di base. Il consiglio che ribadiamo, pertanto, è quello di rivolgerVi a un buon maestro.

In seguito, potete sviluppare le vostre conoscenze e migliorare agonisticamente anche da soli, sia con la pratica che con l'aiuto di questo manuale.

### LE TRE PERCHÉ DEL BEACH TENNIS

*Molte sono le ragioni che possono indurvi a prendere in mano una racchetta e a rincorrere una piccola palla gialla-arancio per ore. Probabilmente non ci avete pensato in modo particolare, poiché forse non vi importa molto il perché lo facciate ma vi importa il farlo. Tuttavia le ragioni per praticarlo ci sono... Chi non fa beach tennis per professione, infatti, dovrebbe farlo per le tre seguenti ragioni:*

- **perché è divertente;**
- **perché è un gioco;**
- **perché è uno sport.**

*Per coloro che giocano seguendo questa filosofia, il beach tennis diventa una piacevole occupazione, un aiuto per il buono stato fisico e uno sport per la vita (il che è vero soprattutto per i giocatori dotati di un forte spirito agonistico).*



## L'ATTREZZATURA

Prima di iniziare ad apprendere le regole e il modo in cui si gioca il beach tennis, dovete prendere confidenza con l'equipaggiamento essenziale ed il campo.

### LA PALLA

La palla da beach tennis è fatta di gomma e rivestita con lana o altre sostanze artificiali analoghe; non deve avere cuciture.

È la stessa del tennis, ma deve essere omologata: ogni organizzatore di gare deve procurare le palle.

Nelle gare ufficiali è l'International Federation Beach Tennis che decide le palle da usare.



### IL VESTIARIO

Come nella maggior parte degli sport, anche nel beach tennis è importante che il corpo non sia "imprigionato" in un abbigliamento poco confortevole.

Se siete in spiaggia, nessun problema: basterà lo slip... e magari un po' di crema che vi protegga dai raggi del sole!

Il discorso cambia se giocate a beach tennis indoor (la versione al coperto). In questo caso sarà meglio procurarsi dei capi di vestiario specifici. A cominciare dai calzari, che devono ad un tempo garantirvi la mobilità, proteggere il piede, consentire una regolare traspirazione... e così via.

Rivolgetevi ad un buon negozio di calzature e articoli sportivi: lì potrete trovare un ampio assortimento di scarpe da beach tennis sono praticamente uguali a quelle da windsurf.

### PANTALONCINI E GONNELLINE

Anche per pantaloncini e gonnelline, valgono gli stessi principi: comodità, ventilazione, libertà di movimento. Non usate capi troppo stretti o troppo larghi. E fate attenzione ai



materiali: devono essere freschi, e non irritarvi la pelle...

### **GLI ACCESSORI**

Polsini, fasce per capelli, "frontini", visiere...

Certi accessori sono utilissimi all'aperto. Se ad esempio vi dà fastidio il sole, una visiera vi sarà utilissima per praticare il beach tennis.

Un suggerimento: scegliete una visiera a misura regolabile.

Alcuni accessori possono diventare indispensabili se avete determinate caratteristiche.

Per chi suda con facilità, specie se ha i capelli molto lunghi, un "frontino" diventerà un amico prezioso.

Meglio se il "frontino" sarà accompagnato da un paio di polsini: questi assorbiranno il sudore delle braccia, impedendogli di scivolare sul manico della racchetta.

### **LA RACCHETTA**

L'elemento più importante dell'equipaggiamento è senza dubbio la racchetta.

La scelta dei telai è praticamente infinita.

La racchetta deve essere adatta alla vostra struttura fisica e alla misura della vostra mano. Quindi non deve essere troppo pesante, altrimenti caricherà troppo il polso e i muscoli del braccio. Il manico non deve essere troppo grosso, altrimenti le dita non saranno in grado di afferrarlo saldamente. Il manico non deve essere nemmeno



Michela Del Pasqua



troppo sottile, altrimenti potrebbe facilmente girare nella mano. Provatene diverse misure. Quando impugnate la racchetta, le dita devono avvolgersi intorno al manico con naturalezza.

Tra la punta del pollice e le dita della mano devono rimanere circa 2-3 centimetri. I bambini normalmente giocano con manici di misura 1-3; le donne 3-5; gli uomini 5-8. Per i principianti è consigliabile un telaio di fibra di vetro, poiché con questo tipo si controlla meglio la palla. Gli altri tipi di telaio dovrebbero essere usati solo da giocatori esperti.

Le misure sono:

massimo 55 centimetri di lunghezza e 30 centimetri di larghezza.

### IL CAMPO

Il beach tennis può essere giocato su qualsiasi tipo sabbia.

Le misure per il beach tennis; sono: lunghezza 16 metri, larghezza 8 metri; sono le stesse misure del campo del beach volley.

In tutto il mondo troverete, le stesse misure...



## GUIDA AL GIOCO

Come negli altri sport con racchetta, l'obiettivo del beach tennis è quello di vincere gli scambi per accumulare punti. Tuttavia, a differenza di altri sport simili, non è necessario essere al servizio per vincere dei punti. Lo scopo del gioco è semplice: colpire la palla e rimandarla nella metà campo dell'avversario in modo tale che questi non riesca a

respingerla. Un incontro è costituito da un numero prestabilito di set. Il lancio della monetina, decide quale giocatore può servire per primo. Entrambi i giocatori possono riscaldarsi prima dell'inizio dell'incontro per un massimo di 3 minuti. Chi vince il sorteggio può scegliere di essere il primo a servire oppure a ricevere, e l'altro giocatore

### IL SERVIZIO / 1

Nicholas Frontali ●



ha la scelta del lato della metà campo. In alternativa, il giocatore che vince il sorteggio può avere la scelta del lato, lasciando all'altro quella di servire oppure ricevere. I giocatori stanno ai lati opposti della rete.

## IL SERVIZIO

Stabilito il giocatore che deve essere alla battuta, con il primo servizio comincia il game.

Al momento del servizio, il battitore deve avere entrambi i piedi dietro la linea di fondo.

Per fare un servizio valido, la palla deve essere lanciata in aria con la mano che non tiene la racchetta e, prima che tocchi terra, colpita con la racchetta.

Il servizio è valido se la palla atterra nel campo opposto, o viene ribattuta dall'avversario prima che atterri.

Se il servizio non è valido, si ha un fallo, ed il punto è vinto dall'altro giocatore. Se, dopo il servizio, la palla è ribattuta, lo scambio di colpi continua finché la palla non tocca terra dentro il campo di gioco, oppure finisce nella rete o fuori dal campo. Descriviamo qui il servizio piatto, quello cioè in cui la palla non subisce intenzionalmente alcun effetto. Il servizio è sicuramente il colpo più importante del beach tennis. Se è buono può essere determinante, se è debole vi costringerà a subire l'iniziativa dell'avversario.

Poiché è l'unico colpo a non essere influenzato dall'avversario, la responsabilità del successo sarà



soltanto di chi lo effettua.

Non è difficile imparare il servizio, ma certamente effettuare questo colpo in modo corretto richiede molto esercizio.

Cercate di allenarlo bene, perché è determinante.

## L'IMPUGNATURA CORRETTA

L'impugnatura migliore per effettuare il servizio è quella istintiva: dovete sentirla Voi.





Jan Macko e Rick Simeon (Team USA)

## IL SERVIZIO / 2

**Preparazione al servizio**



Alessandro Moretto

**Servizio**



**Avanzamento dopo il servizio**





### LA CORRETTA POSIZIONE INIZIALE

Prendete posizione. La punta del piede sinistro è rivolta verso la rete, mentre il piede destro è quasi parallelo al piede sinistro di uno spazio pari all'ampiezza delle spalle. La spalla sinistra, la testa della racchetta e la linea immaginaria che corre tra i due piedi sono in direzione del colpo. Il peso è distribuito ugualmente su due piedi. La mano destra tiene la racchetta, mentre la sinistra la sostiene.

### IL LANCIO CORRETTO

Per un buon servizio bisognerebbe lanciare la palla un po' distante dal corpo e nella direzione del colpo. Il lancio deve essere accurato e nella direzione corretta, cioè in avanti, ma

non troppo alto. Può essere potente o di precisione.

### PER UN BUON SERVIZIO

Esercitatevi a lanciare la palla in alto. Se malgrado i vostri sforzi continuate a lanciare la palla troppo alta o nella direzione sbagliata, provate ad accorciare il movimento verso l'alto della mano che lancia, riducendolo approssimativamente a 10 cm. In questo modo risulteranno più controllati sia la direzione che l'altezza del lancio. Lanciate la palla circa 50 cm più in alto del punto d'impatto. Lo slancio dato al movimento del braccio verso l'alto determinerà l'altezza del lancio della palla. Lanciate la palla leggermente in diagonale verso l'alto, se dopo il





colpo avanzate verso la rete.  
In questo caso, il passo compiuto con il piede destro per bilanciare il vostro corpo vi porterà verso la rete. Se lasciate cadere a terra questa palla, cadrebbe circa 1 m davanti alla linea di fondo.

**Importante:** *colpite soltanto le palle lanciate bene. Se siete in dubbio, riafferrate la palla e ricominciate.*

## LA MECCANICA DEL MOVIMENTO

La sequenza del movimento del servizio è relativamente semplice, perché corrisponde al movimento naturale di un lancio.

## PREPARAZIONE AL COLPO

Dalla posizione iniziale portate contemporaneamente in basso

entrambe le braccia. Poi, mentre il braccio sinistro lancia in alto la palla, il destro inizia una rotazione all'indietro e quindi verso l'alto. Lanciate la palla quando la mano sinistra è all'altezza degli occhi. Portate la racchetta ancora più in alto con un movimento sciolto e spostate il peso del corpo completamente sul piede sinistro. Quando il braccio sarà all'altezza delle spalle, piegate il gomito, portando la testa della racchetta dietro il dorso verso il basso. Contemporaneamente piegate le ginocchia portando i fianchi in avanti (il corpo è arcuato).

## FINALE

Dopo l'impatto, il braccio e la

racchetta proseguono con scioltezza il movimento in avanti e verso il basso, oltre il fianco sinistro. Il piede destro si porterà quindi in avanti per bilanciare la flessione del corpo in avanti e per ristabilire l'equilibrio. Le gambe devono essere piegate in modo corretto e il bacino deve essere proteso in avanti.

Ne risulterà una tensione del corpo che aggiungerà forza al colpo. Stendendo il polso e accompagnando il colpo con scioltezza, potete imprimere alla palla la velocità desiderata. Un finale perfetto e sciolto indica che la palla ha ricevuto il massimo della forza nel momento dell'impatto. In questo modo darete alla palla l'impulso migliore.

Se durante la preparazione le gambe sono rigide, non sarà possibile assumere la posizione più funzionale, e si perderà quindi gran parte della spinta che il corpo potrebbe dare.

Durante il movimento il polso deve rimanere immobile e rigido.

### FALLO DI PIEDE

Il fallo di piede si commette quando il giocatore, durante il servizio-battuta, tocca con uno o entrambi i piedi la riga di fondo campo, prima dell'impatto con la palla.

Un fallo di piede è trattato come un fallo normale.

### VINCERE E PERDERE PUNTI

Ci sono molti modi per vincere e

## RISPOSTA ALLA BATTUTA

Alessandro Moretto





perdere punti. Quelli che seguono sono i più comuni.

Al servizio, il battitore vince il punto se la palla colpisce l'avversario in qualunque punto del vestiario oppure della racchetta prima di toccare il terreno.

Se chi riceve non riesce a rimandare la palla oltre la rete, dopo che è arrivata nella propria parte del campo, il battitore vince il punto.

Chi riceve vince automaticamente il punto se il giocatore al servizio sbaglia.

In altri casi, si perde il punto se:

- a)** la palla tocca terra nella propria metà campo;
- b)** si respinge la palla, che però non supera la rete.
- c)** si colpisce la palla più di una

volta;

- d)** si gioca lo volée prima che la palla abbia superato la rete;
- e)** il giocatore, o qualsiasi parte del suo vestiario o dello racchetta, tocca la rete, la corda della rete, i suoi paletti di sostegno o il terreno nella parte di campo dell'avversario.
- f)** se si getta la racchetta contro la palla; se la si tira contro qualsiasi cosa o persona si può incorrere in penalità anche più severa!

Gli arbitri hanno l'autorità di attribuire dei punti per violazione delle regole di condotta a svantaggio di un giocatore per tutte quelle azioni che a loro giudizio non sono nello spirito del gioco.

È vietato nella maniera più



Maurizio Gattamorta e Domenico Scimia

categorica offendere l'arbitro e gli avversari.

Continuare nelle intemperanze, insomma, può costare l'incontro. Siete stati avvertiti.

Oltre a quanto sopra, si può perdere il punto se l'arbitro ritiene che l'avversario sia stato ostacolato deliberatamente nel colpire la palla.

### **PALLA DENTRO O FUORI**

Una palla è nel campo se qualunque sua parte colpisce la linea di lato o quella di fondo. Lo stesso vale se la palla colpisce la linea di battuta. Ora, riguardo alle cose importanti...

### **PUNTEGGIO**

Segnare dei punti al beach tennis è semplice. È esattamente come nel

tennis. Il primo punto vinto da un giocatore si chiama 15, il secondo 30 ed il terzo 40.

Il punto successivo è il game.

Una volta si poteva vincere un game solo con due punti di vantaggio sull'avversario (perciò, sul 40 pari, il game proseguiva ai "vantaggi").

Oggi, invece, il regolamento è stato semplificato: il primo punto dopo il 40 pari decide il game.

### **TIE-BREAK**

Il tie-break è introdotto quando il punteggio in un qualunque set raggiunge il 6 pari. Il punteggio numerico (1, 2, 3, ecc.) opposto al punteggio convenzionale del tennis (15, 30, 40) viene utilizzato per tutto il tie-break.

Il giocatore che dovrebbe essere alla battuta successiva, se l'incontro continuasse normalmente, serve per primo nel tie-break.

È alla battuta solo per il primo punto, dopo di che il servizio passa all'altro giocatore.

Questo serve per due punti, poi, nuovamente, il servizio passa all'altro giocatore per due punti, e così via finché c'è un vincitore.

Il primo giocatore che raggiunge i sette punti vince il tie-break e si aggiudica il set 7-6.

Tuttavia per vincere il tie-break bisogna essere in vantaggio di due punti sull'avversario. Non si può vincere 7-6, 8-7, 9-8, ecc., ma 7-5, 8-6, 9-7 e così via. I giocatori cambiano campo ogni quattro punti ed anche al termine del game del tie-break. Il giocatore che ha servito per primo nel game del tie-break riceverà il servizio nel primo game del set successivo.

## IGIUDICI

In pratica, la maggior parte degli incontri viene giocata senza alcun giudice. Sta all'onestà dei giocatori essere corretti e prendere le decisioni giuste. Nei club, ci sarà un arbitro per ogni incontro che sia a livello di torneo o simile. Per i campionati internazionali e quelli più importanti l'arbitro è assistito dai giudici. A meno che non venga nominato un giudice arbitro, l'arbitro è l'unico mediatore. Tuttavia, se c'è un giudice arbitro, ci si può appellare a lui, che ha l'autorità di inficiare le decisioni dell'arbitro. Se i giudici non



Serena Meloni

sono in una posizione tale da poter decidere devono avvertire l'arbitro, il quale si assume la responsabilità della decisione.

## IL SINGOLO

Mentre il tennis ruota soprattutto intorno agli incontri di "singolo", nel beach tennis è alla rovescia: il singolo è poco praticato, perché quasi tutti preferiscono il "doppio", essendo meno faticoso. Le misure del campo per il "singolo" sono 18 metri di lunghezza per 5 metri di larghezza.

## IL DOPPIO

Il servizio è uguale al "singolo", e deve essere mandato nel campo avversario. Se siete al servizio nel





Alice Meloni

primo game, il vostro partner servirà nel terzo. Il secondo game è servito da uno degli avversari ed il quarto dall'altro. Questo ordine deve essere mantenuto per tutto il set.

Lo si può variare all'inizio di quello successivo. Se il servizio deve essere "alternato", così non è per la "ricezione". Chiunque dei giocatori della coppia può ricevere.

E chi è al servizio può battere in direzione di entrambi gli avversari: non esiste, a differenza del tennis, una zona di campo precisa in cui il servizio deve giungere. Una volta che il servizio è stato respinto, lo scambio di colpi continua, e ciascun giocatore su entrambi i lati del campo può colpire la palla; non bisogna giocare alternati come nel tennis da tavolo.

Se un servizio colpisce il partner di chi è alla battuta si tratta di fallo. Se colpisce il partner di chi riceve, il team al servizio vince il punto. Se un doppio finisce al tie-break, il giocatore che dovrebbe fare il servizio successivo serve per primo. Dopo di che il servizio viene alternato, come nel tie-break del "singolo". La coppia per prima al servizio nel tie-break riceverà il primo servizio nel game di apertura del set successivo.

## SPIEGAZIONE DELLE REGOLE

**Si può chiedere un net se la palla tocca la corda della rete e cade in campo durante un normale scambio di colpi?**

Il net non esiste, è sempre “buona”.

**Cosa succede se una palla si rompe durante uno scambio di colpi?**

Si rigioca nuovamente il punto.

**Cosa succede se la mia racchetta si rompe durante uno scambio di colpi?**

Bisogna attendere la fine del punto per cambiarla.

**Cosa succede se accidentalmente mi scivola di mano la racchetta, che colpisce la rete: perdo il punto?**

Sì, purché si stia giocando la palla in quel momento.

**Il giocatore deve essere fermo nel campo per giocare una palla?**

No. Può stare in qualunque parte del campo, ad eccezione della zona del suo avversario.

**Se gioco una volée vicino alla rete colpendo la palla nella mia metà campo, ma la racchetta segue la palla e supera la rete, sono penalizzato?**

No, purché la racchetta non giunga a toccare la rete.

**Se sono ostacolato nel giocare la mia palla, posso chiedere di rigiocare il punto?**

Sì. Supponiamo che un piccione vi passi davanti proprio mentre state per giocare. Certamente questa è una interferenza esterna, e dunque potete rigiocare il punto.

**Cosa sono esattamente le strutture fisse?**

Le regole del gioco definiscono strutture permanenti la rete, le corde o i cavi di metallo, i nastri e le strisce. Sono strutture fisse anche (dove ce ne sono) le recinzioni laterali e di fondo, le tribune, i sedili fissi o mobili e le sedie attorno al campo, ed i loro occupanti, tutte







le altre strutture sopra ed attorno al campo, e l'arbitro, il giudice della corda della rete, quello del fallo di piede, i giudici di linea e i raccattapalle quando sono ai loro posti.

**I piedi del giocatore alla battuta possono non essere a terra al momento del servizio?**

Sì, ma nel momento in cui si colpisce la palla i piedi non devono toccare la linea di fondo né il campo dall'altro lato della linea di fondo.

**Dove deve stare il ribattitore quando riceve un servizio?**

Ovunque, purché nella sua parte del campo.

**Come viene calcolato l'intervallo di un minuto e mezzo tra i games?**

È calcolato dal momento in cui la

palla esce di gioco alla fine del game fino al comando del giudice, o al rientro in campo.

**C'è un tempo limite che il giocatore alla battuta può far trascorrere tra la fine di un punto ed il servizio per iniziare quello successivo?**

Negli incontri internazionali più importanti è di 30 secondi.

**Quante volte vengono cambiate le palle durante il game del tie-break?**

Non vengono cambiate. Solo su disposizione del giudice.

**Nel caso del "long set", quando si disputa il tie-break?**

Nel "long set" (set unico ai 9 game) si disputa il tie-break quando si raggiunge il punteggio di 8 pari.

## LE TECNICHE

Ora che abbiamo superato la teoria passiamo ad un po' di lavoro pratico... imparando le tecniche del gioco. Il punto di partenza è la racchetta. Se non la si impugna nel modo corretto, si hanno dei problemi sin dall'inizio, perciò cominciamo di qui.

### L'IMPUGNATURA

È importante sapere che l'impugnatura varia a seconda del colpo che si gioca. Quella più comune, che andrà bene per la maggior parte dei vostri colpi ed è usata per il diritto, è detta eastern di diritto. È conosciuta anche come impugnatura "stretta di mano", perché si tiene il manico come se si dovesse stringere una mano. Per essere sicuri di avere una presa corretta tenete la racchetta con la mano sinistra, mettete il palmo della mano destra sull'ovale della racchetta e fate scivolare il palmo lungo la racchetta mantenendolo nella medesima posizione finché arrivate all'impugnatura. Ora avvolgete le dita intorno all'impugnatura. A questo punto dovrete avere il controllo della racchetta per giocare i colpi dritti. Le dita non devono essere troppo

serrate e neanche troppo vicine tra loro. Tenete l'indice come se stesse per premere il grilletto di una pistola. Una impugnatura salda eviterà ogni movimento di polso. La racchetta è un prolungamento del braccio, ed è indispensabile un polso fermo. Non dimenticate mai 5 punti fondamentali:

- 1) guardate sempre la palla;

Janne Suominen (Finlandia)



- 2) mantenete sempre l'equilibrio e la velocità di movimento sui piedi;
- 3) assicuratevi di avere una buona posizione;
- 4) controllare il movimento della racchetta;
- 5) controllare la faccia della racchetta.

Non pensate che la racchetta faccia tutto il lavoro da sola.

È come il computer: esegue ciò che l'operatore gli dice di fare!

Controllare il piatto della racchetta è importante quanto gli altri punti fondamentali, perché se non riuscite a farlo ben difficilmente giocherete delle palle vincenti.

Il controllo del piatto della racchetta viene di conseguenza alla giusta impugnatura per il tiro giusto.

Afferrate saldamente la racchetta ed immaginate che sia il prolungamento del vostro braccio.

## ■ ■ ■ IL DIRITTO

Tutte le palle che terminano alla vostra destra devono essere colpite di dritto. I requisiti di un dritto corretto sono i seguenti: impugnatura corretta: il modo in cui le dita si dispongono intorno all'impugnatura; movimento rotatorio corretto: il modo in cui viene giocato il colpo; lavoro delle gambe ed equilibrio corretti: la posizione dei piedi e la distribuzione del peso.

## LA POSIZIONE DI ATTESA

Dalla posizione di attesa potete



colpire la palla o muovervi verso il punto in cui colpire la palla.

La posizione di attesa coincide con quella iniziale poiché tutti i colpi da fondo campo vanno giocati partendo da questa posizione; dovrete quindi cercare di ritornarvi ripetutamente durante il gioco. Essendo diverse le esigenze tra un normale palleggio e la risposta al servizio, si distingue tra posizione di attesa «a metà campo» e «di return».

### **A METÀ CAMPO**

Mettetevi al centro del campo, guardando la rete. Le gambe devono essere leggermente divaricate e le ginocchia flesse, la parte superiore del corpo è lievemente protesa in avanti. Il peso del corpo deve essere sulla punta dei piedi, per essere pronti a scattare in qualsiasi direzione. Le braccia sono leggermente flesse; la mano destra impugna la racchetta, la sinistra l'aiuta a tenere il manico. La racchetta si tiene davanti al corpo con la punta rivolta verso l'avversario. Seguite con gli occhi la palla. Ogni volta che colpite la palla tornate il più presto possibile alla posizione di attesa.

### **PER IL RETURN**

La posizione di attesa per il return (risposta al servizio) deve essere tale da poter rispondere facilmente sia di diritto che di rovescio. Tenete presente che la vostra posizione può variare a seconda del vostro avversario. Per riuscire a rispondere anche ai

servizi più veloci, la posizione di attesa ottimale è con le ginocchia un po' più flesse rispetto alla normale posizione di attesa. Considerazione importante: la posizione di attesa non è una posizione statica, è solo un "punto di riferimento". Cercate di essere sempre in continuo movimento.

### **IL ROVESCIO**

Usate il rovescio per rimandare tutte le palle che arrivano sulla vostra sinistra. I requisiti per un rovescio corretto sono: impugnatura corretta, movimento corretto, lavoro delle gambe ed equilibrio corretti.

### **L'IMPUGNATURA CORRETTA**

Quella che descriviamo qui di seguito è l'impugnatura ideale. Per esigenze personali potrete naturalmente apportare piccole modifiche, ma non dei mutamenti sostanziali. Tenete il collo della racchetta con la mano sinistra e badate che il piatto della racchetta sia verticale al terreno. Partite dall'impugnatura del dritto, sempre sostenendo il collo della racchetta con la mano sinistra. Ora girate la mano destra verso sinistra, intorno al manico fino a che la racchetta, vista da sopra, venga a formare un prolungamento in linea retta con l'avambraccio. Per cambiare impugnatura, passando da quella del dritto a quella del rovescio o viceversa, si fa scivolare la mano intorno al manico. Con un po' di pratica questo cambiamento diverrà automatico. Osservate la posizione

delle dita. Esse si tendono in avanti partendo dal margine inferiore, disponendosi attorno al manico senza stringerlo troppo. Il pollice si dispone sulla parte sinistra del manico fino a toccare il dito medio. La racchetta diventa la diretta estensione del braccio.

L'avambraccio, la mano e la racchetta, visti da sopra, formano infatti una linea retta (l'impugnatura del rovescio è spesso indicata con il nome di continental).

L'indice e il medio non si toccano. L'indice è posto sul lato destro del manico e il palmo avvolge la parte superiore e più stretta del manico. L'attaccatura del pollice, che si trova sulla parte superiore stretta dell'impugnatura, è sul bordo del

manico. Per il resto, l'impugnatura è come nel dritto.

*Importante:* la presa sul manico deve essere rilassata. Stringete saldamente solo nel momento dell'impatto con la palla. Eviterete così di auto-ostacolarvi per eccessiva rigidità. Il colpo che qui descriviamo è il rovescio piatto, in cui non diamo intenzionalmente alla palla alcuna rotazione.

Il movimento di rotazione descrive una curva ellittica, e può essere suddiviso in tre fasi:

- 1) l'apertura;
- 2) l'effettuazione del colpo;
- 3) l'accompagnamento o "finale".

Comunque il movimento non è costituito da una serie di azioni separate, ma è continuo e sciolto.

## IL BILANCIERE

Alessandro Moretto





## IL ROVESCIO A DUE MANI

Nel passato i colpi a due mani erano considerati da specialisti e non venivano incoraggiati, perché poco conosciuti e pratici. Oggi il rovescio a due mani è invece diventato (quasi) normale e diffuso. Provate con il maestro quale tipo di rovescio vi si adatti di più, tenendo presente che la vostra sveltezza e agilità hanno una notevole influenza. A volte può capitare di ricorrere al rovescio a due mani (con il quale il busto si gira automaticamente) quando ci si trovi in difficoltà con il rovescio effettuato con il solo braccio destro (se non si riesce a mantenere la posizione laterale). Comunque nel beach tennis è un colpo poco usato, perché non c'è il tempo per preparare il colpo!

## L'IMPUGNATURA CORRETTA

Tenere la racchetta con la destra, con l'impugnatura per il rovescio, e con la sinistra immediatamente sopra la destra con l'impugnatura del dritto. Il mignolo della mano sinistra deve toccare l'indice della destra e il bordo della mano sinistra deve stare a contatto del pollice della destra.

## IL FINALE

Lasciate andare il braccio e la racchetta oltre il punto d'impatto in avanti e verso l'alto. Il busto si gira fino a essere in posizione frontale rispetto alla rete. La racchetta prosegue il movimento fino a sopra la spalla destra. A questo punto potete lasciare la presa con la



mano sinistra, e il piede sinistro può compiere un passo in avanti.

## **LE VOLÉE**

Nel beach tennis e nel gym racket, tutti i colpi sono volée (a parte il servizio e lo smash: quest'ultimo, però, può essere considerato un tipo di volée). Le volée alte possono essere diritte o di rovescio. La tecnica è uguale al dritto e al rovescio! Per raggiungere la palla, specie se dovrete anche saltare. È importantissimo guardare sempre la palla.

### **LA VOLÉE ALTA**

Partiamo dalla volée alta di dritto. Anche in questo caso dovete essere nella posizione di 'attesa' davanti alla rete, ma il colpo è giocato da una posizione laterale. Ruotate sul piede posteriore e allargate verso l'esterno il braccio sinistro, per aiutare l'equilibrio. La testa della racchetta è piuttosto in alto, a livello della vostra testa nel momento dell'avvicinamento. Non appena la racchetta comincia ad abbassarsi spostate il peso sul piede più in avanti "camminando" nel colpo. Mentre la palla si avvicina dovrete orientare le spalle di fronte alla rete. La volée alta è giocata con un'azione di "impatto" e con il polso molto fermo. Non è necessario un ampio movimento all'indietro. Invece di dare velocità alla palla, usate quella che ha per respingerla. La volée alta di rovescio dovrebbe essere giocata sotto rete. Adottate la posizione di "attesa" e poi ruotate

il corpo sul piede posteriore. Controllate di avere la presa per il rovescio e di sostenere la racchetta con la mano sinistra. Il movimento all'indietro è molto breve e si gioca la palla, allungandosi verso l'alto, quando questa è ben davanti al corpo con una breve azione a "punzone". L'errore più grosso che si può fare nella volée di rovescio è di allentare il polso, ma non voglio continuare ad insistere sul polso fermo. Ormai dovrete saperlo. La volée alta di rovescio è un colpo difficile e richiede molta scioltezza. I principianti spesso hanno dei problemi perché mancano di sicurezza. Perciò non scoraggiatevi!

### **LA VOLÉE BASSA**

Per effettuare correttamente la volée bassa è necessario piegare notevolmente le ginocchia. È importante soprattutto la flessione della gamba posteriore (destra), che serve a evitare che il giocatore si chini sulla palla. Il piede che si muove incontro alla palla deve toccare terra prima del momento dell'impatto. Più la palla sarà colpita bassa, più aperto dovrà essere il piatto della racchetta. Lasciate andare la racchetta in avanti e verso l'alto.

### **L'IMPUGNATURA NELLE VOLÉE**

Sia per la volée di dritto che per quella di rovescio si adopererà la stessa impugnatura usata per il dritto ed il rovescio da fondo campo. Chiaramente il cambio di impugnatura dovrà essere



estremamente più veloce, specie in caso di uno scambio molto veloce.

## LA POSIZIONE INIZIALE

La posizione di attesa per la volée è simile a quella dei colpi dalla linea di fondo. Dovete tuttavia ricordare le seguenti differenze:

- il peso è spostato più avanti;
- le gambe sono più piegate e divaricate.
- le braccia, e specialmente i gomiti, sono più avanzati rispetto al corpo.
- la testa della racchetta è tenuta più alta, circa all'altezza degli occhi.

Ma soprattutto va sottolineato come la posizione di partenza, salvo il caso di un incontro di doppio, sia un movimento dinamico, di passaggio, corrispondente all'atteggiamento di chi, dopo una discesa a rete, riprende per un attimo l'equilibrio prima di colpire la palla. È una posizione che vi preparerete con un colpo preparatorio da metà campo o con il servizio. Seguite a rete entrambi i tiri. La distanza dalla rete dipende dalla vostra velocità, reattività e raggio di azione. La preparazione dovrà sempre essere adeguata all'altezza della palla. Le gambe devono essere pronte a flettersi al massimo, per colpire al volo anche eventuali palle molto basse. Il colpo sarà così perfettamente bilanciato e coordinato; non ci saranno dunque difficoltà a riprendere la posizione iniziale per intercettare la palla di risposta, se e quando arriverà.

Enrico Cinosi



L'impatto deve avvenire il più possibile davanti al corpo, e l'allungo o accompagnamento deve sempre seguire la traiettoria della palla. Questo movimento di apertura permette di colpire correttamente sia le palle che arrivano troppo vicine che quelle più lontane, verso le quali è necessario stendersi.

## LO SMASH

La miglior risposta ad un pallonetto è la schiacciata (smash). Questo colpo può essere effettuato sia tenendo entrambi i piedi a terra, che saltando.

## L'IMPUGNATURA CORRETTA

L'impugnatura più adatta allo smash è quella del dritto. La posizione



iniziale d'attesa per la volée è la stessa posizione di partenza per lo smash. Si tratta di un colpo potente, che spesso è vincente. L'errore nel quale cadono più spesso i principianti quando giocano uno smash è di distogliere lo sguardo dalla palla ed affrettarsi per il colpo. Quando il principiante vede il colpo, cerca di eseguirlo e liberarsene il più in fretta possibile. E questo è un errore fatale, poiché la preparazione è sempre fondamentale. Per quale motivo affrettarsi, solo perché si tratta di un colpo vincente? Avete un grosso vantaggio giocando lo smash, quindi non fate pasticci con la fretta. Lo smash dovrebbe essere usato per ribattere un lob del vostro avversario che è venuto corto. La posizione

### LO SMASH



Alessandro Moretto

ideale è nuovamente intorno ai 3 m. dalla rete. Dovrebbe essere giocato da una posizione angolata e dall'alto. Lo smash è simile al servizio e richiede molto sincronismo. Dopo essersi messi di lato, la mano libera va all'infuori sulla destra. La palla è colpita in piena estensione per avere il massimo effetto e, come per il servizio, la racchetta dovrebbe essere "tirata" dietro alla palla. Mentre portate la racchetta dietro la testa il peso del corpo si sposta sul piede posteriore e, quando vi allungate per il colpo, lo mano sinistra dovrebbe venire in avanti ed essere di fronte alla palla. Quando cominciate a "tirare" la racchetta dietro alla palla, le spalle si muovono perpendicolarmente alla rete consentendo così la massima

potenza, ed il colpo è eseguito con un movimento verso il basso sulla palla. Si può anche fare uno smash di rovescio, ma non è il caso di esaminarlo a questo livello. Si tratta di uno dei colpi più difficili: prendetelo in considerazione solo quando il vostro centro sportivo debutterà ai Campionati Italiani...

## ■ ■ ■ IL PALLONETTO

Il pallonetto è quel colpo che fa passare la palla molto al di sopra del giocatore piazzato vicino alla rete. Se ben giocato, la palla dovrebbe cadere nei pressi della linea di fondo del campo avversario. È un colpo importante in risposta a un tiro d'attacco, perché permette di guadagnare tempo per la

### IL PALLONETTO E LA SMORZATA



maggiore traiettoria che la palla deve compiere. Potrete quindi riconquistare il centro campo dopo essere stati costretti in posizione di svantaggio da una volée o da un colpo piazzato dell'avversario, ed essere pronti per il colpo successivo. Se il pallonetto sarà particolarmente efficace, riuscirete anche a mettere in difficoltà il giocatore a rete o a costringerlo a retrocedere fino alla linea di fondo.

### L'IMPUGNATURA CORRETTA

Il pallonetto di dritto viene giocato con l'impugnatura del dritto, il pallonetto di rovescio con l'impugnatura di rovescio.

### ■ ■ ■ LA SMORZATA

La smorzata (drop-shot) è un tiro con il quale si fa ricadere la palla molto vicina alla rete, tanto che spesso l'avversario non è in grado di raggiungerla. La smorzata deve essere eseguita in modo perfetto altrimenti sarà una facile preda per il vostro avversario. I giocatori che non riescono bene in questo colpo dovrebbero perciò applicarsi con particolare impegno nelle tecniche qui di seguito consigliate. Se ben eseguita e ben piazzata, la smorzata migliora la capacità di gioco, ed è molto efficace nel beach tennis femminile e in quello dei veterani.

### L'IMPUGNATURA CORRETTA

La smorzata di dritto è giocata con l'impugnatura del dritto, e del rovescio con l'impugnatura del rovescio.

## LA SMORZATA

Francesco Cantoni



Adrienne Cerra (Usa)



### IL MOVIMENTO CORRETTO

La sequenza dei movimenti per la smorzata corrisponde a quella dei colpi tagliati dalla linea di fondo. Solo che dopo l'impatto, invece di proseguire nel movimento in avanti, si fa scivolare il piatto della racchetta intorno alla palla come per avvolgerla. Per fare questo, occorre lavorare di polso, come quando si prende un pallone con il palmo della mano: in questo modo si dà alla palla un effetto all'indietro. Attenzione alla posizione dei piedi, che è la stessa dei colpi da fondo campo. In tal modo il peso del corpo rimane sul piede sinistro anche dopo aver colpito la palla.

Enrico Cinosi e Paolo Tronci







Patrice Bang (Reunion)



Valerio Baruzzi

## LO SVENTAGLIO

Simone Babini







*In questa foto, Simone Babini, usa un colpo particolare molto efficace, che si chiama sventaglio. È un colpo che non tutti sono in grado di eseguire, per il semplice motivo che serve, occhio, coordinazione dei movimenti, tempistica perfetta, reattività e svariati anni di allenamento per poterlo fare in modo ottimale. Questa mossa sostituisce il colpo Veronica ovvero la schiacciata di rovescio, è più difficile da intercettare, quasi sempre un punto acquisito. La pallina viene colpita col dritto con un effetto particolare dato dal giocatore, e sembra che la racchetta avvolga completamente la pallina, visto che essa tende ad andare verso l'alto scavalcando la rete, ma grazie all'effetto dato scende precipitosamente e quasi sempre impedisce all'avversario di intercettarla.*



## LA TATTICA

Vediamo ora un po' di tattica. È importante sapere dove stare all'interno del campo. Alla battuta dovrete essere vicini alla metà del campo. Di solito, il gioco viene stabilito da uno dei giocatori che si mette vicino alla rete ed inizia un gioco di volée.

In questo caso, tenetevi verso il centro del campo e tentate di replicare con un lob che lo coglierà di sorpresa e lo costringerà ad arretrare nella propria metà campo. Come dilettanti sarete già contenti di mandare la palla oltre la rete e fare uno scambio di colpi.

Con l'esperienza vi verrà voglia di mettere alla prova il vostro avversario. Gli incontri di beach tennis si vincono con il cervello, oltre che con i muscoli.

Vi farà piacere variare i colpi, giocare un po' di palle con topspin, un po' con sidespin, ed anche cambiare la direzione.

Se mandate un colpo verso il fondo del campo avversario per il suo rovescio e giocate il suo ritorno immediatamente nell'angolo opposto egli dovrà correre per raggiungere la palla...

Con un po' di colpi così presto lo stancherete.

Non dimenticate che può sempre fare la stessa cosa con voi!

Oggiogiorno, il beach tennis ai massimi livelli è un gioco di potenza. Il giocatore alla battuta spesso gioca un primo servizio forte e lo segue immediatamente a rete, pronto a schiacciare dopo l'affannosa respinta... Ma se l'avversario è molto forte in ricezione, e respinge ottimamente i servizi... allora bisognerà usare delle tattiche differenti.

Il gioco di potenza da solo non è sufficiente per vincere gli incontri: bisogna essere capaci di giocare tiri diagonali, colpi profondi o angolati, drop shot, e così via.

Questo quando il beach tennis diventa un gioco tecnico, con uno dei giocatori che cerca di superare l'altro in abilità, oltre che in potenza. Prima di poter applicare qualunque tattica, dovete essere sicuri di tenere la palla in gioco.

Può sembrare ovvio, ma molto spesso il principiante si concentra troppo sui colpi "difficili" quando quelli facili sono appena accettabili.

Mettete alla prova il vostro avversario sulla linea di centro: avrete maggiori possibilità di vittoria. Non dimenticate che non è necessario giocare una palla vincente per aggiudicarsi uno scambio di colpi; molti sono vinti perché l'avversario gioca un colpo "perdente". È importante mantenere una buona posizione sul campo, in modo da essere pronti per il tiro successivo. Altrimenti, sarà veramente difficile che la prima palla in arrivo sia un colpo vincente a vostro favore. Vi capiterà spesso di vedere dei giocatori correre come matti per raggiungere un ritorno, ma che non si piazzano bene sul campo con lo stesso entusiasmo. Dovete mettervi in buona posizione, ed il più in fretta possibile.

Oggi giorno, si sente spesso l'espressione "giocare una percentuale". È una parte molto importante del gioco, ma significa semplicemente un tiro che ha più d'una possibilità di vincere un punto.

Giocate sempre in anticipo la vostra prima volée: questo vi dà un vantaggio.

Ed infine, se siete indecisi sul tiro da fare, giocate il colpo che vi viene meglio. Può darsi che non sia un colpo vincente, ma se avevate dei dubbi certamente un altro sarebbe stato perdente.

Quanto detto sopra vale anche nel doppio. Ovviamente, le posizioni sul campo cambiano notevolmente, ed è fondamentale per voi sapere in ogni





I pallonetti nel doppio, sono spesso colpi perdenti, perché uno o entrambi gli avversari hanno delle buone probabilità di arrivare sulla palla.

Nel doppio, la maggior parte degli scambi di colpi migliori sono giocati quando i quattro tennisti stanno a rete e le palle vengono mantenute basse.

Analogamente al singolo, è importante vincere il vostro turno di servizio. Anche i punti deboli degli avversari devono essere sempre utilizzati. Nel doppio, inevitabilmente, uno dei partner sarà più debole, e questo deve essere sfruttato in pieno: i servizi, ad esempio, vanno indirizzati su quello tra i due avversari che è meno forte in ricezione.

istante dove è il vostro compagno. Dovreste preparare a priori un piano sulla suddivisione del campo quando siete alla battuta o ricevete. Nel doppio esistono molte possibilità: entrambi i giocatori possono assumere una posizione di attacco sotto la rete, oppure uno può tenere la posizione di attacco mentre l'altro sta al fondo del campo, e così via. Le tattiche fondamentali da ricordare nel doppio sono:

- a)** si tratta di un gioco di squadra: non dimenticate di avere un compagno in campo con voi;
- b)** cercate di arrivare alla rete prima dei vostri avversari;
- c)** tenete le palle basse sulla rete, soprattutto quando restituite un servizio.

## ANCORA SULLA TATTICA

Quando avrete imparato il servizio e la volée (di dritto e di rovescio), avrete già delle solide basi tecniche. A questo punto sorge la domanda cruciale: come usare questa capacità per ottenere i migliori risultati? Poiché la capacità è un fatto relativo che andrebbe valutato in dipendenza del tempo, dell'energia impiegata e dell'attitudine, c'è sempre il rischio di sottovalutare o sopravvalutare le proprie capacità.

Per essere in grado di delineare una tattica commisurata alla propria forza di gioco rispetto ad un dato incontro, bisognerà essere in grado di valutare accuratamente sia le proprie capacità tecniche che quelle

dell'avversario. Naturalmente il giocatore esperto ha meno difficoltà del principiante a fare questa valutazione.

Ed è per questo che i neofiti del beach tennis commettono frequenti errori tattici. Spesso è la presunzione a causare questi errori. È meglio attenersi ai principi tecnici di base, che sono sempre validi, a prescindere dal livello di gioco:

- fate a meno d'improvvisare dei colpi;
- non dovrete mai tentare dei tiri di cui non siete più che sicuri;
- cercate di giocare i vostri colpi più forti;
- abbiate fiducia nelle vostre capacità;
- il gioco ansioso o di difesa non è mai vincente;
- approfittate delle debolezze dell'avversario;
- se avete scoperto i suoi punti deboli, dovete giocare su di essi.

### CONSIGLI PER I PRINCIPIANTI

Se siete principianti non createvi troppe illusioni: il problema tecnico vi darà certamente delle difficoltà. Non c'è nulla di cui vergognarsi: è un effetto secondario del processo di apprendimento, e anche i neofiti più dotati avranno dei problemi. Non cercate mai di sembrare più bravi di quanto siete. Se volete veramente vincere un incontro, questo atteggiamento nuocerebbe al vostro gioco, perché non vi farebbe notare gli errori che commettete. Affrontate comunque un avversario alla vostra portata senza

inibizioni. Solo così, e con l'aiuto dell'allenatore, il principiante può diventare rapidamente un buon giocatore.

**La tattica nei tornei** Un buon giocatore è padrone del proprio gioco. Conosce per esperienza quali colpi è in grado di tirare e su quali palle può fare affidamento quando è sotto pressione. Sa anche con precisione quali sono i suoi punti deboli e cerca di mascherarli come meglio può. La tecnica è il mezzo per raggiungere un fine e deve essere subordinata a un piano tattico; e, viceversa, il piano tattico deve tener conto delle capacità tecniche. Il giocatore esperto sa adattarsi alle condizioni del campo e ai mutamenti del tempo, invece di lamentarsi. Sa che la vittoria dipende soprattutto dalla volontà di vincere e dal morale che si ha durante l'incontro.

Evita perciò di irritarsi per banali errori, o per erronee decisioni dell'arbitro, o per le palle fortunate dell'avversario. In definitiva si mostra responsabile verso se stesso, la propria reputazione e, cosa ancor più importante, verso la propria squadra. Per essere di aiuto ai compagni di squadra bisogna preparare l'incontro con attenzione, cosa che del resto è sempre necessaria. Questo è l'unico modo per ovviare alle possibili deficienze del proprio gioco. Anche se non avete una grande esperienza attenetevi alle seguenti indicazioni di massima.



Elena Del Duca

### **Giocate seguendo una strategia**

Per delineare il piano strategico è importante conoscere per tempo i punti forti e i punti deboli dell'avversario. Solo allora potrete discutere il piano con il vostro allenatore ed i vostri compagni, non dimenticando naturalmente le vostre possibilità. Non c'è bisogno di cominciare a vincere fin dai primi giochi. Il successo desiderato non viene sempre immediatamente. Dovrete, comunque, essere abbastanza duttili da cambiare eventualmente tattica. Ma non dimenticate mai che un beach tennis senza strategia è un cattivo beach tennis.

**Giocate a rete** Non abbiate paura di attaccare: si possono fare errori anche giocando dal fondo, perciò perché non andare a rete? Nel beach tennis è perdente rimanere sulla linea del servizio: bisogna andare il più possibile a rete. Più sarete vicini alla rete più

sarà facile la volée. Chi conquista il controllo della rete vince.

**Siate agili** Il giocatore sotto rete dovrebbe, soprattutto, essere sempre in movimento, in modo da poter reagire con rapidità e scioltezza intercettando una risposta debole o schiacciando efficacemente un pallonetto. Il giocatore a rete che si muove di continuo ha anche la funzione di distrarre l'avversario, che così non potrà concentrarsi soltanto sulla propria risposta.

**Aiutatevi reciprocamente** Nel doppio, il capitano deve dare disposizioni chiare e udibili. L'altro giocatore deve eseguirle prontamente, altrimenti il gioco diventerà presto caotico. Potete anche aiutarvi reciprocamente chiamando in anticipo le palle che terminerebbero fuori, o indicando al compagno che la vostra posizione non è idonea per un determinato colpo, o viceversa. Se riuscirete ad aiutarvi in questo modo, farete rapidi progressi come doppiisti. Giocate sulla stessa linea Tranne che nel momento del servizio, dovrete sempre giocare vicino al compagno. Se un giocatore è a rete, mentre l'altro rimane sul fondo, c'è pericolo che l'avversario possa giocare in diagonale entro lo spazio lasciato scoperto. Perciò i due giocatori devono solitamente trovarsi o entrambi avanti, o entrambi sul fondo.

**Giocate più vicini alla rete dei**





Michela Del Pasqua e Valentina Ridolfi

**vostrì avversari** È meglio avere una posizione il più possibile vicina alla rete. Più sarete vicini alla rete, più precise saranno le vostre volée. Non c'è da temere i pallonetti quando si è a rete: se sono mal riusciti, potrete facilmente schiacciarli; se sono buoni, potrete recuperare all'indietro, e rispondere con un altro pallonetto.

**Giocate al centro** Il punto più debole di una coppia è nel mezzo. Tirate dunque i vostri colpi proprio in mezzo agli avversari: potrebbero ostacolarsi a vicenda. In ogni caso dovete delineare un piano con il vostro compagno prima dell'incontro. Se per esempio sapete che uno dei vostri avversari è bravo a schiacciare,

dovete mettervi d'accordo a non alzare pallonetti su di lui. Dovete comunque arrivare a concordare questo tipo di cose in anticipo, in modo da evitare equivoci durante il gioco. La strategia è importante nel doppio quanto nel singolo.

**Consigli durante l'incontro** Prima dell'incontro, discutete i vari punti con una persona valida. Cercate di ricevere consigli da una sola persona durante l'incontro. Se qualcuno vi suggerisce qualcosa di astutamente tattico ogni dieci minuti, o tre persone vi parlano contemporaneamente, sarà praticamente impossibile costruire un gioco che abbia un minimo di coerenza tattica o che sia comunque efficace.

## CONSIGLI PER GLI AUTODIDATTI

Se malgrado i vostri sforzi non siete riusciti a prendere delle lezioni con un maestro, non perdetevi d'animo. Cercate un compagno che abbia il vostro stesso desiderio di imparare. Eccovi alcuni consigli a cui vale la pena prestare ascolto...

Rileggete attentamente le parti del libro riguardanti il dritto ed il rovescio. Provate l'impugnatura del dritto e provate il movimento con la racchetta. Esercitatevi finché non avrete ben assimilato la tecnica dei colpi dal centro del campo. Imparate a conoscere la palla come rimbalza sul piatto della vostra racchetta. Lanciatela in alto, in basso, con o senza slancio, da fermi, in corsa, o su una gamba. Esercitatevi sul rovescio e sul dritto, dieci, cento, mille volte! Esercitatevi inizialmente contro il muro, poi con la rete. Colpite la palla in modo da indirizzarla a metà tra la linea del servizio e la linea di fondo. Scambiatevi le parti con il vostro compagno.

### SEI REGOLE D'ORO

#### 1 **Mettetecela tutta.**

Sia che giochiate in un torneo o che vi alleniate con un amico

o che prendiate lezione dal maestro, date sempre il meglio di voi stessi, sforzatevi.

Questo è il modo migliore per imparare rapidamente, per progredire e per vincere.

#### 2 **Concentratevi.**

Soltanto se riuscirete a concentrarvi, potrete tirare fuori i vostri colpi migliori e sfruttare al meglio le vostre capacità, oltre che imparare a tenere sotto controllo il gioco. Soprattutto durante l'allenamento, cercate di eseguire i colpi con la massima precisione tecnica; questo vi permetterà di effettuare un gioco pulito durante le partite.

#### 3 **Guardate sempre la palla.**

È la premessa fondamentale per giocare e colpire la palla in modo preciso. Seguitela con gli occhi fino a quando l'avrete colpita col centro della racchetta: è la premessa per un colpo corretto. Soltanto dopo l'impatto, potrete guardare in direzione del colpo.

#### 4 **Correte.**

È del tutto inutile che siate in grado di tirare dei colpi perfetti se poi arrivate sempre in ritardo sulla palla. Partite prima e



correte verso la palla con passi brevi. Solo allora potrete colpire la palla dalla posizione giusta e con successo.

**5 Impugnate la racchetta con fermezza.** L'impugnatura deve essere ferma ma non rigida anche nell'impatto, specialmente in chiusura del colpo. Questo soltanto vi potrà garantire un impatto perfetto, tempestivo ed efficace.

**6 Giocate con lealtà e correttezza.** Sappiate apprezzare l'impegno e la bravura dell'avversario. Quando giocate senza arbitro giocate sempre anche la palla che ha appena sfiorato la riga. Imparate a vincere con modestia e a perdere con auto-controllo: l'avversario vi rispetterà di più.



## L'ALLENAMENTO

### LA PREPARAZIONE PSICO-FISICA

Senza una buona forma fisica, imparare il beach tennis non vi servirà a nulla, perché non riuscireste a mettere in pratica la teoria. Per il beach tennis servono essenzialmente due presupposti: una discreta agilità (scioltezza nei movimenti) e una certa resistenza (“fiato”, capacità di sopportare la fatica). Praticare con un minimo di regolarità una qualsiasi attività sportiva servirà in modo eccellente a “conquistare” agilità e resistenza. A coloro che non praticano alcuno sport, ad ogni modo, proponiamo un piccolo programma di allenamenti per tenersi in forma a casa propria, senza necessità di recarsi in palestra o in altre strutture sportive, né di acquistare alcun attrezzo particolare. Il programma, semplicissimo, è fondato su quattro elementi: corsa; stretching; esercizi a corpo libero per tonificare i muscoli (specie addominali, pettorali, muscoli delle braccia e delle spalle). È un programma adatto a tutti: basta possedere una normale costituzione fisica. È sempre meglio, tuttavia, che consultiate il vostro medico prima di cominciare.

**Ricordate:** non esagerate mai con gli sforzi, specie all’inizio. Se potete, fate tre allenamenti a settimana; mantenendo però come abitudine quotidiana (sia la mattina che la sera) lo stretching e gli esercizi a corpo libero. Per quanto riguarda la corsa, può bastare anche una sola seduta a settimana; quando sarete in forma (dal terzo mese in poi) il tempo di corsa potrà crescere gradatamente fino a 40 minuti, 1 ora o anche più.

### ESERCIZI A CORPO LIBERO

Tutte le mattine: due serie di 10 flessioni; fra una serie e l’altra, 10 “sollevamenti” per gli addominali. Tutte le sere: due serie di 10 flessioni (dalla sesta settimana in poi potete aumentare a 3 il numero delle serie); due serie di 10 “sollevamenti” per gli addominali (dalla sesta settimana in poi potete aumentare a 3 il numero delle serie). Inutile aggiungere che fare una vita sana serve moltissimo al beach tennis.

### CORSA

La corsa aumenta la nostra resistenza, migliora la nostra capacità respiratoria, rinforza in

generale tutto l'apparato muscolare. Potete correre dove preferite: in strada, nel vostro giardino, su una pista d'atletica; e persino in palestra. La sola cosa importante è evitare di correre in ambienti a rischio di inquinamento atmosferico: rinunciate in partenza, pertanto, a correre in mezzo al traffico cittadino, giacché i danni potrebbero essere superiori ai benefici.

Per la corsa, dovete usare un abbigliamento comodo. E ricordate: nei primi due mesi di allenamento cercate di rispettare i tempi di corsa, senza preoccuparvi dell'intensità del suo ritmo; non fate sforzi eroici, insomma. Dal terzo mese in poi, potrete accelerare gradatamente anche il ritmo (cioè la velocità).

## STRETCHING

Sotto il nome di stretching sono compresi tutti gli esercizi di allungamento muscolare. Lo stretching permette ai muscoli di migliorare la loro elasticità, consentendoci una maggiore scioltezza/agilità e una più ampia possibilità di movimento. Lo stretching, inoltre, riduce il rischio di strappi e di altre noie muscolari, rendendo più sicuro (e più efficace) il nostro allenamento. A causa della nostra vita sedentaria, sono soprattutto i muscoli delle gambe ad aver bisogno di esercizi di stretching. A chi volesse saperne di più sullo stretching, consigliamo di ricorrere a un manuale specifico (esiste in materia una vastissima letteratura).



Michela Del Pasqua



Sappiate, ad ogni modo, che applicando scrupolosamente i principi generali qui sotto enunciati potete tranquillamente “inventarvi” altri allungamenti, senza che il vostro fisico corra alcun rischio.

- **1° principio:** prima dello stretching, frizionate i muscoli interessati con alcool canforato o con altri prodotti idonei, al fine di aumentare le potenzialità di estensione dei muscoli stessi.
- **2° principio:** il modo corretto di allungarsi non è mai doloroso; quando mettete in tensione il muscolo, pertanto, non spingetevi mai oltre la soglia del dolore.
- **3° principio:** una volta raggiunta la prima tensione muscolare, mantenetele fino a raggiungere il rilassamento; mantenetele, cioè, fino a che non vi sarete perfettamente abituati a quella tensione.
- **4° principio:** una volta abituati alla posizione di tensione, cercate di aumentare leggermente la tensione stessa, fermandovi però al primo accenno di dolore, e continuando a respirare regolarmente.
- **5° principio:** frizionate il muscolo fino a che non vi sarete abituati al piccolo aumento di tensione sopra descritto. Quindi sciogliete i muscoli e rilassatevi.

**Esercizio:** appoggiate il tallone su un tavolo, su un muretto o su un'altra superficie (che comunque non superi l'altezza dei vostri fianchi), mantenendo la gamba rigida; spingete la punta del piede verso di voi, fino a



Simone Omiccioli

*che non sentite “tirare” i muscoli del polpaccio e della coscia; mantenete la posizione per un paio di minuti; con la mano, quindi, andate a stringere la pianta del piede (mano destra per il piede destro; mano sinistra per il piede sinistro). Se il piede è troppo “lontano” per voi, non preoccupatevi: riuscirete a raggiungerlo dopo qualche settimana di allenamento. Rispettando i principi enunciati, evitate il dolore; e per le prime sedute afferrate la caviglia anziché il piede. Infine, ripetete l’esercizio con l’altra gamba.*

## ESERCIZI PER I MUSCOLI

### Flessioni

Stendetevi a pancia in giù. Contraendo i muscoli in modo che il vostro corpo rimanga diritto, e che la schiena non si pieghi, appoggiate le palme delle mani a terra, immediatamente a lato delle vostre spalle, e tiratevi su a forza di braccia (fino a stenderle del tutto), guardando non verso terra ma davanti a voi. Mentre vi tirate su (sempre mantenendo il corpo lungo un unico asse, cioè senza piegare la schiena), espirate con la bocca. Quindi riavvicinatevi al terreno, inspirando con il naso. Ripetete 10 volte il movimento. Variando leggermente la posizione delle mani, cambierete anche la distribuzione dello sforzo sui muscoli. Con le mani parallele, lavorerete soprattutto sui muscoli delle spalle e del petto (il rispettivo carico di lavoro dipenderà anche dalla distanza tra le mani). Con le mani rivolte verso l’interno o verso l’esterno, invece, tonificherete

maggiormente i muscoli della braccia. Per ridurre la fatica delle braccia, si può ricorrere ad una semplice variante: piegate le gambe, in modo che il sollevamento del corpo sia compiuto mantenendo a terra le ginocchia anziché le punte dei piedi.

### Sollevamenti per gli addominali

Sdraiatevi a terra sulla schiena, con le gambe piegate (a formare un angolo di circa 90°), il collo sollevato, e le mani incrociate dietro la nuca: in questa posizione devono toccare il pavimento soltanto le piante dei piedi, il bacino e la schiena. Quindi sollevatevi a forza di addominali fino a toccare le ginocchia col busto. Tornate (non troppo velocemente) nella posizione di partenza. Anche in questo esercizio si deve inspirare quando si è sdraiati, ed espirare quando ci si solleva (cioè nel momento del massimo sforzo). Per tonificare i muscoli addominali esistono tantissimi altri esercizi. Ma non è il caso, in questa sede, di dilungarsi nel loro esame. A chi volesse approfondire, consigliamo di consultare la letteratura specifica sulla preparazione fisica.

## ALIMENTAZIONE

Allenamento e alimentazione sono un binomio importante. Feuerbach sosteneva che «l’uomo è ciò che mangia». Non serve, in questa sede, soffermarci sulle implicazioni ontologiche del materialismo feuerbachiano. Ma è



Matteo Del Grande



Gemma Egea

certamente vero che la nostra forma fisica dipende anche dalla quantità e dalla qualità di ciò che mangiamo. Facciamo dunque attenzione tanto agli allenamenti quanto alla alimentazione. Vale la pena, su entrambi i fronti, chiedere qualche consiglio al nostro medico di fiducia.

## L'ALLENAMENTO

Allenarsi significa esercitarsi, imparare, migliorare. Se vi allenate avrete certamente una meta da raggiungere, che potrà essere il torneo sociale.

Ma un punto deve essere chiaro: la meta da raggiungere sarà proporzionata alla quantità di tempo che potrete dedicare a questo sport. La prima cosa da fare è quella

di migliorare la tecnica. Quando sentirete che braccia, gambe e corpo risponderanno sempre di più a quello che volete voi, allora riuscirete a vincere. Il segreto è allenarsi.

## COME ALLENARSI

È chiaro che vorrete allenarvi in modo da fare progressi il più rapidamente possibile. Perciò allenatevi sistematicamente. Esercitatevi con regolarità. Fate un programma ed attenetevi ad esso il più possibile. Stabilite un certo periodo di tempo per ciascuna tecnica (per esempio: 10 minuti per il rovescio incrociato). Stabilite in quali colpi volete esercitarvi e con quale sequenza. Tracciate un piano

a breve, media e lunga scadenza. Consultatevi con un compagno o con il vostro allenatore.

Siate concentrati quando vi allenate. Prendete l'allenamento seriamente anche quando in verità giocate tanto per divertirvi.

Fate attenzione a ogni sequenza di ciascun movimento, sia in teoria che in pratica. Allenatevi con uno scopo ben preciso.

Certo vi potete allenare nel dritto come colpo fine a se stesso, ma è opportuno cercare di dare al colpo una direzione ben precisa: per esempio il lungo-linea. Questo doppio scopo nell'allenamento (sequenza tecnica del movimento e bersaglio tattico del colpo) dovrebbe far parte del vostro subconscio sin dall'inizio.

### **ALLENATEVI CON TENACIA**

Non è sufficiente stare in campo ben disposti ad allenarsi. Correte, sforzatevi, superate voi stessi. Qualche goccia di sudore non vi farà certo male. Siate ambiziosi. Ricordate che i vostri colpi possono essere belli quanto e più di quelli del vostro compagno.

### **ALLENATEVI DIVERTENDOVVI**

Smettete quando non siete più in grado di concentrarvi. Il tirare la palla di qua e di là senza scopo non serve a niente, tantomeno a migliorare.

### **NON ALLENATEVI TROPPO**

Sospendete l'allenamento per un certo periodo se, per qualche

ragione, non ve la sentite. Malessere? Affaticamento emotivo? Troppo lavoro? Super allenamento? In tutti questi casi, sospendere vi farà certamente bene.

### **ALLENARSI PROPRIAMENTE**

Anche se curare la forma in generale (a prescindere dal beach tennis) fa bene comunque alla condizione mentale e fisica, qui parliamo soltanto di allenamento specifico per il beach tennis.

### **ESERCIZI GENERALI**

Allenatevi su tutti i colpi specificamente. Esercitatevi finché non vi soddisfano. Potrete cominciare con il dritto anche dopo solo cinque minuti di riscaldamento, e magari con il servizio dopo una ventina di minuti.

Non dimenticate il lavoro delle gambe. Muovete i piedi rapidamente facendo passi piccoli, e concentratevi a prendere la posizione giusta rispetto alla palla.

### **ESERCIZI IN COMPETITIVITÀ**

È ovvio che vorreste e dovrete giocare delle partite. Quando ciò avverrà, dovrà essere la voglia di vincere a dominare il gioco.

È questo il momento di mettere in pratica quanto avete imparato e di cercare di giocare i colpi vincenti in ogni scambio.

Il risultato di un incontro dipende dalla idoneità fisica, dalla tattica e dallo spirito competitivo, oltre che dalla base tecnica. Non chiedete mai troppo né a voi stessi né



al vostro compagno. Dopo ogni incontro dedicate un po' di tempo ad analizzare che cosa vi ha portati alla vittoria o alla sconfitta, e programmate di conseguenza il vostro successivo allenamento.

### **CHI SI ALLENA?**

Si allena chiunque voglia essere bravo o migliorare nel beach tennis. Ciò è vero sia per il ragazzo di dieci anni che sogna di diventare un campione mondiale, che per la persona matura che desidera avere un posto nella squadra dei veterani. L'allenarsi quindi non dipende né dall'età né dal livello di bravura. Chiunque trovi piacere nel sentire di essere padrone di un colpo o di una tecnica deve allenarsi.

### **CON CHI ALLENARSI?**

In effetti non è affatto facile trovare un compagno con il quale allenarsi. Sarebbe opportuno che fosse almeno al vostro livello, se non addirittura più bravo. Per dirla in breve, potete allenarvi alla partita praticamente con chiunque abbia pressappoco il vostro stesso livello di bravura. Potrete stabilire un handicap a favore del giocatore più debole: partire per esempio da 15-0 o 30-0 in ogni gioco o ogni due giochi. Allenarsi significa esercitarsi secondo uno schema per raggiungere uno scopo.

### **LA PREPARAZIONE**

Quando entrate in campo con la racchetta e le palle, dovete essere



ben preparati: non ha nessuna importanza se scendete solo per scambiare due palle, o per una lezione, o ancora per un incontro. Solo così sarete in grado di giocare il vostro beach tennis migliore, poiché solo allora ne ricaverete quel divertimento che vi aspettate dal vostro hobby. Normalmente dovrete osservare le seguenti regole. Controllate l'attrezzatura. Soprattutto la racchetta deve essere sempre in ordine. Controllate il contenuto della borsa da beach tennis. Prima di uscire di casa date un'occhiata nella borsa, specie se è qualcun altro a prepararvela. È particolarmente fastidioso arrivare in campo e scoprire che mancano le scarpe, o l'asciugamano, o i calzini.

### **SIATE PUNTUALI**

Arrivate per tempo: non solo per ragioni di cortesia, ma anche per il vostro tornaconto. Se arrivate in ritardo per una lezione o per un incontro e dovete cambiarvi in fretta, il vostro gioco ne risentirà.

### **SIATE DI BUON UMORE**

Ci sono molte cose che ci possono irritare: nel lavoro, in famiglia, o nel traffico... Non cercate di scaricare il vostro nervosismo sul compagno di beach tennis. Essere di cattivo umore rovina la forma.

### **PRONTEZZA FISICA**

La preparazione ideale è cinque minuti di ginnastica specifica per il beach tennis negli spogliatoi. Dà risultati stupefacenti.

### **PRONTEZZA MENTALE**

Potreste rovinare il possibile successo di un incontro o di una lezione se vi distraete pensando ad altre cose. È bene quindi raccogliersi e concentrarsi un po' prima di incominciare. Osservate quindi le regole che seguono. Per la preparazione prima dell'incontro (nel giorno stesso della partita), dovrete sciogliervi per circa mezz'ora giocando in modo rilassato. Prima degli incontri importanti, ciò è di fondamentale importanza: per quanto è possibile, fatelo abbastanza a lungo. Qualche leggero esercizio di ginnastica prima di entrare in campo servirà a sciogliervi e a rendervi pronti per il gioco. Prima di un incontro è consigliabile mangiare cibi leggeri e facilmente digeribili. Se l'incontro comincia di pomeriggio, non dovrete concedervi il riposino, perché potrebbe rallentare la circolazione sanguigna. È meglio avere le bevande pronte prima dell'inizio, piuttosto che farvele portare in campo durante la partita. Prima di iniziare l'incontro si sorteggia il campo o il servizio. Se tocca a voi scegliere, tenete conto del sole, del vento e delle condizioni del campo, oltre che delle vostre capacità di servizio e di risposta alla palla avversaria. Studiate anche l'avversario per scoprirne i punti forti e deboli. Questa cognizione vi sarà certamente d'aiuto durante l'incontro.



## IL REGOLAMENTO DEL BEACH TENNIS

Il presente regolamento viene emanato dalla IFBT (International Federation Beach Tennis per l'insegnamento, la pratica e le competizioni).

### PREMESSA

La IFBT si divide in 3 Settori :

- 1) Settore Beach Tennis (tennis da spiaggia con i racchettoni );
- 2) Settore Gym Racket ( Beach Tennis da palestra);
- 3) Settore Beach Tennis (si gioca con la racchetta da tennis )

Le discipline possono essere praticate sia in spiaggia che in palestra con i rispettivi regolamenti. Lo scopo dello sport è quello di inviare la pallina in modo regolare sopra la rete sul suolo del campo avverso e di evitare che essa cada sul proprio.

La palla viene messa in gioco dal giocatore al servizio.

Egli serve colpendo la pallina con una racchetta (omologata), cercando di inviarla nel campo avverso al di sopra della rete.

Un giocatore non può toccare la pallina due volte consecutive, l'azione continua fino a che la pallina tocca il suolo o è inviata fuori campo.

### REGOLA 1

Il presente regolamento considera:

- Atleti;
- Ufficiali di gara;
- Gradi;
- Giurie;
- Regole per la competizione;
- Organi tecnici.

### REGOLA 2

#### Gli atleti

Tutti i tesserati sono Atleti agonisti: i partecipanti alle competizioni sportive. Sono Atleti non agonisti: i partecipanti ai corsi che non svolgono attività agonistica.

Gli Atleti sono distinti in categorie di età e di specialità. Le competizioni sono divise in gare Femminili e Maschili. Vi sono inoltre competizioni a squadre, individuali e miste. Possono partecipare, a qualsiasi competizione, tutte le persone di cittadinanza italiana o straniera; ma gli atleti devono essere in possesso della tessera federale dell'anno in corso.

### REGOLA 3

#### Ufficiali di Gara

Classificazione.

Sono ufficiali di gara:



- Direttori di gara;
- Arbitri;
- Giurati.

#### **Direttori di gara - arbitri**

Appartengono al ruolo di Direttori di gara e degli Arbitri tutti coloro che sono in possesso del grado di Direttore di gara o di Arbitro, che abbiano sostenuto l'apposito esame; e che quindi possano fregiarsi del titolo di Direttore di gara o di Arbitro. La nomina dei Direttori di gara e degli Arbitri spetta alla Commissione Arbitrale Nazionale della IFBT ; la nomina dei Giurati spetta al Direttore di Gara responsabile della singola competizione. I Direttori di Gara e gli Arbitri dovranno essere specializzati nelle varie discipline.

Come gradi abbiamo: Arbitri Provinciali, Regionali, Nazionali, Internazionali.

Questi dovranno figurare nella lista (Albo Speciale per Arbitri e Direttori di Gara). Il Direttore di Gara e gli Arbitri faranno il verbale per i seguenti falli: mancato rispetto del tempo regolamentare, presentazione in ritardo degli atleti, altre irregolarità. Prima della gara il Direttore di Gara dovrà riunire gli Arbitri per un incontro preliminare.

#### **REGOLA 4**

##### **Giurie**

La Giuria è composta dai seguenti ufficiali di gara:

- l'arbitro;
- il segnalinee;



#### ■ il segnapunti.

Soltanto l'arbitro può fischiare durante la gara. L'arbitro fischia per autorizzare il servizio che dà inizio alla partita. L'arbitro svolge le sue funzioni, seduto o in piedi, sistemato ad una delle estremità della rete.

Ha l'autorità per decidere su ogni questione concernente la gara, anche su quelle non specificate dalle regole. Non deve permettere alcuna discussione sulle sue decisioni.

A fine gioco può, a richiesta, dare spiegazioni sul suo operato. Se un giocatore non è soddisfatto, a fine partita può fare ricorso (per iscritto). Sono responsabilità dell'arbitro, prima dell'incontro:

- controllare le condizioni dell'area di gioco, della rete e delle

attrezzature;

- eseguire il sorteggio tra i due capitani;
- controllare il riscaldamento.

Durante la gara:

- sanzionare le condotte scorrette;
- decidere sui falli.

I segnalinee (almeno due) segnalano se la pallina è dentro o fuori.

Ma, compito fondamentale, devono segnalare anche il fallo di piede del giocatore durante il servizio.

Il segnapunti esplica le sue funzioni seduto ad un tavolo sistemato dalla parte opposta, di fronte all'arbitro.

Registra tutti i dati della gara, indica l'ordine di battuta, registra il risultato finale. I giurati devono essere tesserati alla IFBT; il loro compito è di segnare i punti, il

tempo, e tutto quel lavoro che normalmente si svolge in giuria, come compilare i tabelloni di gara, ecc. Il Direttore di Gara presiede la Giuria; il suo compito è di dirigere lo svolgimento della manifestazione sportiva.

## REGOLA 5

### I gradi

Nella IFBT, esistono 3 gradi:

- Allenatori;
- Istruttori;
- Maestri.

### Allenatori

Nella IFBT, s'incomincia ad insegnare con la qualifica di Allenatore di 1° grado, che viene data dal Responsabile Tecnico Nazionale o Regionale o Provinciale.

Ogniquale volta un Responsabile Tecnico, Regionale o Nazionale, procede alla nomina di un Allenatore, deve inviare un resoconto alla segreteria nazionale, con relativa tassa d'esame. Il titolo di allenatore (1° grado) viene assegnato dalla IFBT a quanti si dedicano alla preparazione degli atleti presso le società affiliate. Il grado di istruttore e di Maestro, vengono dati solo dopo aver sostenuto un esame davanti alla Commissione Tecnica Nazionale.

Il grado di **Istruttore** deve essere convalidato dal Consiglio Nazionale della IFBT. Il titolo di istruttore tecnico viene assegnato dalla Federazione a quanti abbiano partecipato con esito favorevole ad appositi corsi con esami finali indetti dai vari Comitati Regionali e riservati agli Istruttori secondo le modalità

che la IFBT stessa avrà stabilito. Il titolo di istruttore (2° grado) potrà inoltre essere assegnato eccezionalmente anche a coloro che, per lunghe e meritorie attività, o per aver vinto competizioni a carattere nazionale od internazionale, abbiano dimostrato di possedere spiccate qualità tecniche o didattiche.

Il titolo di **Maestro** (3° grado) viene assegnato agli Istruttori tecnici che abbiano superato favorevolmente l'esame finale di un corso di grado superiore e che abbiano contribuito alla diffusione del Beach Tennis e degli sport collegati. In via eccezionale il titolo di istruttore federale è assegnato anche a coloro che per meriti agonistici abbiano contribuito ad aumentare il prestigio della IFBT, vincendo più gare nazionali o internazionali. Per tutte le categorie di Insegnanti, saranno rilasciati l'apposita tessera e l'apposito diploma.

## REGOLA 6

### L'area di gioco

L'area di gioco deve essere un rettangolo di m. 16 di lunghezza e m. 8 di larghezza, uguale al campo da pallavolo e di beach volley.

Il campo deve essere diviso a metà da una rete, sospesa ad una corda o a un cavo metallico. La rete deve essere montata in modo da riempire completamente lo spazio compreso fra le due linee laterali, e deve essere (possibilmente) a maglie sufficientemente piccole da non permettere alla palla di attraversarla. L'altezza della rete





deve essere di m. 1,80 al centro (se si gioca in palestra, o a beach tennis con le racchette da tennis ).

Se si gioca sulla spiaggia, invece, l'altezza della rete deve essere di m. 1,70 al centro. Le linee delimitanti gli estremi ed i lati del campo sono rispettivamente chiamate linee di fondo e linee laterali. Tutte le misure vanno prese dal margine esterno delle linee. Tutte le linee devono essere di colore uniforme, contrastante con il fondo di gioco. La superficie di gioco non deve presentare alcun pericolo per i giocatori.

## **REGOLA 7**

### **La pallina**

La pallina deve corrispondere per

peso e misura e pressione a quelle omologate dalla I.F.B.T. .

## **REGOLA 8**

### **La racchetta**

Le racchette devono essere omologate. Le misure massime consentite sono cm. 55 di lunghezza e cm. 30 di larghezza. Il piatto della racchetta non può avere uno spessore, superiore a 3,5 centimetri.

## **REGOLA 9**

### **Battitore e ribattitore**

I giocatori devono stare ognuno ai lati opposti della rete; il giocatore che lancia per primo la palla si chiama battitore, e quello che la colpisce successivamente si chiama ribattitore.

## REGOLA 10

### Sorteggio del lato e della battuta

La scelta dei lati del campo ed il diritto di essere battitore o ribattitore, nel primo gioco, sono decisi tirando a sorte.

## REGOLA 11

### La battuta

La battuta deve essere effettuata nella maniera che segue. Il giocatore che esegue la battuta deve trovarsi al di fuori della linea di fondo, e deve colpire la palla con l'attrezzo.

## REGOLA 12

### Fallo di battuta

Vi è fallo di battuta, con perdita del punto:

- a) se la palla servita tocca un arredo permanente, la rete che delimita il campo, il muro o il soffitto dell'eventuale palestra, prima di toccare terra.
- b) se il battitore invade il proprio campo, prima di colpire la palla.
- c) se nella traiettoria la palla tocca un giocatore della squadra del battitore.

## REGOLA 13

### Quando battere

Il battitore non deve servire fino al comando di ripresa del gioco da parte del giudice. Se manca il giudice, il giocatore deve avvertire, prima di battere. Ogni giocatore deve battere entro 30 secondi, dopo tale tempo perde il punto.

## REGOLA 14

### Ordine di battuta e fallo di rotazione

Ciascun giocatore si deve alternare alla battuta. È commesso fallo di rotazione quando il servizio non è eseguito in accordo con l'ordine di servizio. Tutti i punti assegnati successivamente alla squadra che ha commesso il fallo devono essere cancellati. E si ritorna al punteggio precedente all'errore di rotazione.

## REGOLA 15

### Quando i giocatori cambiano lato del campo

I giocatori, nelle gare di torneo, devono cambiare il lato del campo alla fine di ogni gioco dispari.

## REGOLA 16

### Palla in gioco

Una palla è in gioco dal momento in cui è battuta. Essa rimane in gioco fino a quando il punto è deciso, a meno che non venga chiamato un fallo o un colpo nullo.

## REGOLA 17

### Come si determina il punto

- 1) Tutte le volte che la palla tocca il suolo del proprio perimetro di gioco, si assegna il punto alla squadra avversaria.
- 2) Se il giocatore manda la palla fuori dal perimetro di gioco (a terra), perde il punto.
- 3) Una palla che cade sulla linea è considerata come caduta nel campo delimitato da quella linea.

Se un giocatore commette un atto che disturba il suo avversario nella esecuzione di un colpo, se ciò è volontario egli perde il punto, se involontario il punto deve essere

rigiocato.

La risposta è buona:

- a) se la palla tocca la rete, purché essa passi al di sopra e tocchi terra entro il campo;
- b) non si può rispondere invadendo il campo avversario.

### **Punteggio in un gioco**

Quando un giocatore vince il primo punto, gli viene assegnato il punteggio di 15; vinto il secondo, gli viene assegnato il punteggio di 30; quando vince il terzo punto, il punteggio diventa 40; vinto il quarto punto, il giocatore vince il gioco. Se entrambi i giocatori hanno vinto tre punti, il punteggio viene chiamato parità; il punto successivo vinto da un giocatore è conteggiato punto per quel giocatore, che vince anche il gioco. Viene abolito il doppio vantaggio, assegnando il gioco al primo vantaggio.

### **Punteggio in una partita**

Il giocatore (o i giocatori, il regolamento di gara decide il numero dei giocatori) che per primo vince il numero dei giochi stabilito (6 o 9 giochi), vince un set; egli deve però vincere con un vantaggio di due giochi sull'avversario; nel caso di parità di 6-6 o di 8-8 si deve passare al tie break.

### **Il tie break**

- a) il giocatore che per primo si aggiudica sette punti vincerà il gioco e la partita purché abbia un vantaggio di due punti. Se il punteggio giunge a sei punti

pari, il gioco continuerà fino a quando non si raggiunga questo vantaggio. Per tutta la durata del tie-break si userà la numerazione progressiva.

- b) I giocatori cambieranno campo dopo ogni quattro punti. Il giocatore cui tocca il turno di servizio servirà il primo punto. In seguito ogni giocatore servirà a rotazione per due punti, nello stesso ordine precedentemente stabilito in quella partita, fino a quando il set non sarà concluso.

## **REGOLA 18**

### **Formule di Gara**

Numero massimo di partite  
Normalmente si usa il tabellone "Vincenti- Perdenti", uguale a quello del beach volley. La squadra che perde un incontro, sulla distanza dei 9 giochi (long set), passa nel tabellone dei perdenti, se perde un altro incontro (sulla distanza dei 6 giochi) è eliminata, se invece continua a vincere ha la possibilità di arrivare sino alla finale con la vincitrice del girone dei Vincenti, in una finale di due partite vinte su tre (ai 6 giochi). Nel caso che la vincitrice del girone "vincenti" perda dalla vincitrice del girone "perdenti", si disputa la finalissima sulla distanza dei 9 giochi. L'organizzatore può decidere di fare tornei sulla sola distanza di un set, ad eliminazione diretta, senza ripescaggio. L'organizzatore può decidere di fare tornei a "gironi" di 3 o 4 squadre, con una o due squadre qualificate, passando poi alla eliminazione diretta.



Lucia Caldironi e Patrizia Pirazzini

## REGOLA 19

### Decisioni degli Ufficiali di Gara

Negli incontri in cui viene nominato un arbitro, la sua decisione è definitiva; ma quando viene nominato un giudice arbitro, si può far appello a lui contro la decisione di un arbitro su una questione di diritto, e in tutti questi casi la decisione del giudice arbitro è definitiva. Negli incontri in cui siano nominati degli assistenti dell'arbitro le loro decisioni saranno definitive su questioni di fatto, a meno che,

a giudizio dell'arbitro, sia stato commesso un errore evidente, nel qual caso egli potrà cambiare la decisione di un assistente o ordinare di rigiocare il punto. Quando un assistente non è in grado di decidere lo deve segnalare immediatamente all'arbitro che deve prendere una decisione. Quando un arbitro non è in grado di decidere su una questione di fatto, deve ordinare di rigiocare il punto. Negli incontri dove il giudice arbitro è sul campo, qualsiasi decisione può essere cambiata dal giudice arbitro, il quale può anche ordinare ad un arbitro di far rigiocare il punto. Il giudice arbitro, a sua discrezione, può, in qualsiasi momento, rinviare un incontro a causa dell'oscurità, delle condizioni del terreno o del tempo. In ogni caso di rinvio il punteggio precedente e i posti precedentemente occupati in campo restano acquisiti, a meno che il giudice arbitro e i giocatori, all'unanimità, non si accordino diversamente.

## REGOLA 20

### Gioco continuo e riposi

Il gioco deve essere continuo dalla prima battuta fino alla conclusione dell'incontro, secondo le disposizioni che seguono. Il ribattitore deve adeguarsi al ragionevole ritmo del battitore e deve essere pronto a ricevere quando il battitore è pronto a servire. Al cambio di campo non deve trascorrere più di un minuto e trenta secondi dal momento in cui la palla va fuori gioco alla fine del



gioco al momento in cui la palla è colpita per il primo punto del gioco successivo. È a discrezione dell'arbitro il caso in cui una interferenza renda impossibile rispettare la continuità del gioco. Il gioco non deve avere mai sospensioni, dilazioni o interferenze allo scopo di permettere ad un giocatore di riprendere forza o fiato o condizione fisica. Tuttavia, in caso di infortunio accidentale, l'arbitro può concedere, una sola volta, tre minuti di sospensione. L'arbitro può sospendere o dilazionare il gioco in qualsiasi momento, se ciò si rende necessario e consigliabile. Il comitato organizzatore di un torneo ha la facoltà di decidere il tempo concesso per il palleggio

preliminare, che comunque non potrà superare i tre minuti e che deve essere comunicato prima dell'inizio della manifestazione.

## **REGOLA 21**

### **Istruzioni ai giocatori**

Durante il gioco di una competizione a squadre, un giocatore può ricevere consigli («coaching») dal capitano, che siede ai margini del campo, solamente quando cambia lato al termine di un gioco. Nel momento in cui la pallina viene colpita dal battitore, i giocatori di ogni squadra devono trovarsi dentro il proprio campo (ad eccezione del battitore). I giocatori sono liberi di scegliere la propria posizione all'interno del proprio campo. Non ci sono posizioni



prestabilite. Non sono previsti il cambio o la sostituzione dei giocatori. La collisione fra giocatori della stessa squadra non costituisce fallo. È proibito toccare la rete.

tuttavia, se una squadra non si presenta in tempo sul terreno di gioco (tempo massimo cinque minuti) senza una ragione valida, è dichiarata perdente.

## Incidente

- 1) Nel caso che un giocatore sia vittima di un incidente durante il palleggio preliminare o durante l'incontro, purché non si tratti di impossibilità a giocare per perdita naturale dell'efficienza fisica, egli ha diritto di chiedere e di ottenere per tale incidente una sospensione del gioco di tre minuti. Dopo tale tempo, se il giocatore non si è ristabilito, perde l'incontro per abbandono.
- 2) Il giudice arbitro o l'arbitro hanno la facoltà di sospendere il gioco ed autorizzare la sospensione dei tre minuti immediatamente dopo l'incidente. Il danno accidentale deve verificarsi a seguito di un incidente visibile, come una caduta, una collisione, uno strappo improvviso o un colpo.
- 3) Il giocatore può ricevere consulti, interventi medici e trattamenti da parte del massaggiatore o del medico del torneo, se disponibili, durante la sospensione dei tre minuti.
- 4) Altri trattamenti: quando il giudice arbitro lo ritenga appropriato e necessario, il giocatore può ricevere consulti e interventi da parte del massaggiatore o del medico durante i novanta secondi di ogni cambio di campo;

## REGOLA 22

### Le competizioni

Sono competizioni ufficiali tutte le manifestazioni sportive riconosciute dalla I.F.B.T..

Vi sono competizioni individuali e a squadre, maschili, femminili e a squadre miste. Vi sono anche competizioni per età:

- fino a 10-12-14-16-18 anni (categoria allievi);
- fino ai 21anni (juniores);
- da 22 a 35 anni (seniores);
- sopra i 36 anni (over 35-40-45-50-55).

Vi possono essere anche competizioni e tornei senza nessuna distinzione di età.

Sono previste tre suddivisioni:

- CLASSE A: Professionisti;
- CLASSE B: Semi-Professionisti;
- CLASSE C: Dilettanti.

Le competizioni si dividono in:

- Trofei vari
- Campionati Provinciali
- Campionati Regionali
- Coppa Italia
- Campionati Nazionali
- Campionati a Squadre
- Campionati Europei
- Gare Internazionali
- Campionati Mondiali

Per ogni stagione agonistica sarà stilato un calendario gare con le relative classifiche. Per organizzare una gara, ogni società deve farne



richiesta al Consiglio Direttivo, almeno 30 giorni prima. Nel Beach Tennis si può giocare con 1 giocatore individuale o a squadre di due giocatori.

## **REGOLA 23**

### **Partecipazione ai tornei**

Alle gare ufficiali Internazionali, e ai Campionati Italiani, possono partecipare solo i giocatori con la tessera I.F.B.T.. L'iscrizione alla competizione deve essere effettuata almeno tre giorni prima della gara, con il nome, cognome, società e tipo di gara. La tassa d'iscrizione viene stabilita dall'organizzatore. L'iscrizione alle gare, sia individuali che di squadra, deve essere inviata alla Società o

al comitato organizzatore entro la data prescritta dal regolamento della manifestazione, e deve essere accompagnata dalla quota di iscrizione.

Sul foglio dovrà figurare il nome della società e il numero della tessera federale di ogni atleta. Copia del foglio d'iscrizione dovrà essere inviata, inoltre, alla Segreteria Nazionale. Nel caso che tale iscrizione non pervenisse nel tempo utile fissato, gli atleti e le squadre ritardatarie non saranno ammesse alla gara.

I Comitati Provinciali o Regionali che intendano organizzare gare o manifestazioni, devono fare una richiesta all'organo superiore. Per gare Provinciali l'organo



competente è il Responsabile Regionale. Per gare Regionali l'organo competente è il Consiglio Direttivo. La domanda deve essere corredata di tutte le indicazioni concernenti il luogo, i servizi accessori, eventuali sponsor, il piano finanziario necessario all'organizzazione ed una adeguata dotazione di premi.

#### **REGOLA 24**

##### **Direttore di gara, ufficiali di gara, arbitri**

Tutte le competizioni ufficiali devono essere dirette da un direttore di gara della IFBT. Tutti gli Ufficiali di gara e gli Arbitri devono avere l'apposito patentino e saranno inseriti in un apposito albo. La Federazione

organizzerà stage e corsi appositi.

#### **REGOLA 25**

##### **L'equipaggiamento**

L'equipaggiamento di un giocatore si compone di pantaloncini o costume da bagno, maglia polo o canottiera; facoltativi sono il copricapo, la tuta, le scarpe e i calzettini.

Le uniformi degli atleti devono essere pulite; nelle competizioni ufficiali i giocatori di una squadra debbono indossare le uniformi dello stesso colore e dello stesso stile.

I giocatori possono portare gli occhiali a loro rischio.

#### **REGOLA 26**

Per svolgere una attività sportiva è fondamentale il rispetto delle regole:



durante le gare sono gli arbitri e i giudici a controllare che ciò avvenga. I giocatori devono conoscere le regole ufficiali ed attenersi ad esse. I giocatori debbono accettare rispettosamente le decisioni degli arbitri senza discuterle. Chi sbaglia deve subire la sanzione prevista: per questo motivo è stata creata una "Commissione Disciplinare". In caso di dubbio, possono essere richiesti dei chiarimenti. I giocatori debbono comportarsi rispettosamente e cortesemente, nello spirito del fair play, non soltanto nei riguardi degli arbitri, ma anche degli avversari, dei compagni di squadra e del pubblico. I giocatori devono evitare azioni ed atteggiamenti volti ad influenzare

le decisioni degli arbitri. I giocatori devono evitare azioni tendenti a ritardare il gioco. È permessa la comunicazione tra i componenti della squadra durante la gara. I giocatori, durante la gara, sono autorizzati a parlare con gli arbitri, quando la palla non è in gioco. I giocatori devono essere autorizzati dagli arbitri ad abbandonare l'area di gioco. Al termine dell'incontro, i giocatori ringraziano gli arbitri e gli avversari.

## **REGOLA 27**

### **Condotta scorretta**

La condotta scorretta di un giocatore, verso gli ufficiali di gara, gli avversari, il suo compagno di squadra, o il pubblico, è classificata



Michela Del Pasqua e Valentina Ridolfi

in 4 categorie secondo la gravità degli atti.

- 1) Condotta antisportiva: discussione, intimidazione, ecc.
- 2) Condotta maleducata: azione contraria alle buone maniere o ai principi morali, espressioni deplorevoli.
- 3) Condotta ingiuriosa: gesti o parole insultanti, offensivi o diffamatori.
- 4) Aggressione: attacco fisico o tentativo di aggressione.

## REGOLA 28

### Le Sanzioni disciplinari

In relazione alla gravità della condotta scorretta, le sanzioni applicabili sono le seguenti :

- 1) Avvertimento - ammonizione per

condotta scorretta: la condotta antisportiva non comporta una penalizzazione, ma il giocatore è avvertito per un eventuale recidiva.

*(1° avvertimento)*

- 2) Penalizzazione per condotta scorretta: per condotta maleducata, il giocatore o la squadra è sanzionata con la perdita di un punto.

*(2° avvertimento).*

Esiste anche la "Responsabilità Oggettiva": nel caso di un giocatore che abbia una condotta maleducata, ne risponde anche il compagno di squadra.

Se un giocatore bestemmia, perde automaticamente il game.

- 3) Espulsione: la ripetizione



Iiro Vuorinen e Janne Suominen (Finlandia)



della condotta maleducata è sanzionata con l'espulsione; equivale alla perdita del set.

*(3° avvertimento)*

- 4)** Squalifica per condotta offensiva o aggressione: equivale alla perdita della partita.

*(4° e ultimo avvertimento)*

Inoltre la Commissione Disciplinare (o il Consiglio Direttivo) può: squalificare un giocatore da una settimana fino a 12 mesi, sospendendolo dall'attività Federale; togliere punti dalle classifiche; squalificare un campo per una o più giornate, o decidere di escluderlo dalla partecipazione a determinate manifestazioni.

Sono ammessi reclami entro 7 giorni dalla sanzione disciplinare:

l'eventuale "riammissione" è a discrezione del Consiglio Direttivo.

## **REGOLA 29**

### **Le classifiche**

Una parte delle competizioni ufficiali deve essere finalizzata per la graduatoria delle classifiche nazionali.

I vari n. 1 delle Classifiche avranno il diritto di partecipare (con parere definitivo del Consiglio Direttivo) ai Campionati Europei e Mondiali.

Le classifiche saranno divise in Settore Beach Tennis, nelle 3 versioni con i racchettoni e con le racchette da tennis e Settore Gym Racket :

- 1)** Individuale maschile
- 2)** Individuale femminile



- 3) Doppio maschile
  - 4) Doppie femminili
  - 5) Doppio misto
- oltre alla divisione per età.

### REGOLA 30

#### Organi Tecnici

Gli organi tecnici sono costituiti dalle varie "Commissioni Tecniche" (una per settore).

La Commissione Tecnica ha il compito di suggerire al Consiglio Direttivo tutte le modifiche che essa riterrà opportune per migliorare il Beach Tennis. Per tutto quello che l'attuale regolamento non prevede, bisogna mandare una lettera con eventuali quesiti al Responsabile del settore, presso la Segreteria Nazionale della IFBT.



Fabrizio Ruffilli

## GLI SPONSOR

La parola “sponsor” è prepotentemente entrata nell’uso comune della lingua italiana. Le origini di questo termine risalgono al verbo latino spondere (promettere, dare garanzia, obbligarsi).

Tuttavia è nella lingua inglese che il termine amplia il suo contenuto e si usa in una accezione moderna, ovvero quella di patrocinare e finanziare un evento.

Per definizione possiamo indicare la sponsorizzazione come quel tipo di comunicazione per la quale un’azienda o un’ente (lo sponsor) lega il marchio (oppure un prodotto o un servizio) ad un evento sociale o a persone protagoniste di quell’evento, utilizzando una o più forme di abbinamento di immagine specificata in un contratto.

L’elemento chiave della contrattazione è quindi l’evento (sportivo, culturale, ecc.) che assume valore e importanza al fine della sponsorizzazione, in funzione dello spazio che i media gli dedicheranno o più in generale in funzione del numero di persone che entreranno in contatto con quell’evento o realtà.

In questo numero è compreso: o il pubblico diretto, cioè quello che entra direttamente in contatto con quell’evento sportivo; o il pubblico indiretto, raggiunto successivamente e contemporaneamente dai media. In Italia lo sviluppo del fenomeno sponsorizzazione si è manifestato a partire dalla seconda metà degli



anni '70.

In quel periodo il forte aumento della domanda pubblicitaria si scontrava con l'offerta rigida ed insufficiente di canali pubblicitari nazionali e locali. Gli alti costi che ne derivavano portarono a due tipi di risposte.

Una prima risposta fu costituita proprio dalla sponsorizzazione di eventi, soprattutto sportivi, che consentivano alle imprese sponsorizzatrici di ottenere risultati a volta anche maggiori della tradizionale pubblicità, ad un prezzo decisamente inferiore.

Il secondo tipo di risposta venne dalla proliferazione dei cosiddetti network della comunicazione televisiva e giornalistica, di livello sia

nazionale che locale, determinando così un forte abbattimento dei costi pubblicitari tradizionali.

Il fenomeno sponsorizzazione si è, comunque, sviluppato capillarmente fino a coinvolgere piccoli eventi e realtà sportive. Questo in ragione della maggiore flessibilità che il sistema delle sponsorizzazioni garantisce e in ragione della possibilità di raggiungere il proprio target di mercato senza il rischio di disperdere il messaggio in una giungla costituita dai comunicati commerciali diffusi dagli innumerevoli network televisivi nazionali e locali (nel nostro paese maggiore che in altri per diversi motivi).

Probabilmente quest'ultimo



Alice Meloni

particolare ha fatto sì che l'Italia risulti oggi il primo paese in Europa in fatto di investimenti per la sponsorizzazione, con un impiego che alla fine degli anni '80 si è aggirato in termini reali fra il 6 e l'8,6% dell'investimento della comunicazione aziendale, esclusa la pubblicità classica.

Uno studio effettuato dalla società NOMISMA ha poi cercato di stimare e quantificare il flusso della sponsorizzazione diretta verso il settore sportivo nel 1989 in Italia. Al sistema sportivo sono stati destinati oltre 1700 miliardi di sponsorizzazioni contro i 500 circa di investimenti pubblicitari.

Dei primi, il 28% circa è destinato ai consumatori finali (cioè ai singoli atleti delle varie discipline), il 48% al settore sportivo non profit (società sportive, manifestazioni sportive) e il restante 24% al settore produttivo sportivo (es. programmi televisivi, centri sportivi, team agonistici, eccetera).

Si intuisce perciò come potenzialmente la sponsorizzazione costituisce per una azienda commerciale, industriale o artigianale un canale strategico della sua comunicazione aziendale, soprattutto se ben utilizzato.

La validità del manager sportivo risiede proprio nella capacità di "confezionare" un buon prodotto-servizio sportivo (manifestazioni sportive, club agonistico, palestra, circoli sportivi, ecc.) e di saperlo proporre alla azienda potenziale sponsor.

Ciò significa che il nostro dirigente ideale dovrà individuare ed evidenziare anche in termini numerici tutti i possibili vantaggi per l'azienda sponsor e presentarli efficacemente con esempi concreti. Pensiamo al manager di un ipotetico centro sportivo che intende proporre la sponsorizzazione dei corsi che si svolgono nella sala a corpo libero del suo centro alla locale Cassa di Risparmio.

Le attività che si svolgono sono quelle di aerobica, ginnastica Jazz, beach tennis, kick boxing, Stretching e attività motoria per la terza età. La sponsorizzazione dovrebbe avvenire tramite l'apposizione del marchio "CR..." sul parquet, sui volantini pubblicitari dei corsi, sulle magliette degli istruttori.

Il manager di un centro sportivo, palestra o club cercherà subito di inserire nel piano di marketing il numero ipotetico di persone che direttamente ed indirettamente entreranno in contatto sensoriale con il marchio dello sponsor.

I partecipanti che in un anno per più volte alla settimana presenziano ai corsi sono circa 300 (messaggio forte e diretto), le persone che riceveranno i coupon pubblicitari si stimano in 5000 circa (messaggio indiretto), più un indefinito ma alto numero di persone che tramite la pubblicità radiofonica e quella che si attua nei quotidiani locali ricevono un messaggio pubblicitario.

I vantaggi per lo sponsor, che il manager dell'ipotetico centro sportivo dovrà evidenziare nel piano





Flavio Cappelli



Brunelli

marketing, sono:

- l'incremento e il consolidamento della sua immagine;
- l'appropriazione di valenze tipiche dell'attività sportiva (dinamicità, benessere, ecc., situazione attiva, non passiva, di chi incontra il marchio in palestra, in quanto è il pubblico che si avvicina all'azienda cercando un evento e non viceversa);
- una presenza gratuita nei media nel caso si tratti di evento competitivo agonistico;
- un aumento (in ultima analisi) delle vendite come conseguenza di un consolidamento di immagine.

Dal canto suo il centro sportivo da questa operazione ricava una

campagna pubblicitaria gratuita per i suoi corsi e quindi un vantaggio economico immediato; successivamente una maggiore conoscenza del centro e un suo innalzamento tecnico; e, soprattutto se lo sponsor è di prestigio, un ulteriore miglioramento dell'immagine.

La sponsorizzazione sportiva è quindi un'opportunità che palestre, circoli sportivi, società e associazioni sportive devono sfruttare al pieno delle loro possibilità.

Le forme attraverso cui si attua possono essere diverse. Si va dalla sponsorizzazione del soggetto sportivo che comporta l'affiancamento del marchio a tutte le attività (un "abbinamento",





Reunion

quando il marchio sostituisce addirittura la ragione sociale del soggetto sportivo) fino a una serie di operazioni di sponsorizzazione attuabili singolarmente.

Queste ultime si possono così schematizzare:

- A)** sponsorizzazioni degli oggetti (apponendo il marchio dello sponsor sugli oggetti
- parquet;
  - poster d'arredo;
  - depliant;
  - carta intestata;
  - schede di allenamento, dieta, valutazione funzionale, valutazione antropometrica; o gadget (magliette, tute, borse, penne, orologi, ecc.).
- B)** sponsorizzazione delle attività e

dell'insegnante:

- sponsorizzazione istruttori;
- sponsorizzazione dei corsi;
- sponsorizzazione della colonna sonora delle attività per quelle a sfondo musicale;

- C)** sponsorizzazione della card del cliente.

Il merchandising è l'attività di una impresa volta a facilitare la vendita dei propri prodotti mediante strategie pubblicitarie e promozionali al dettaglio. Nel contesto sportivo si presenta sotto due forme: merchandising specifico e merchandising generico. Nel merchandising specifico il soggetto sportivo utilizza la propria immagine positiva per una vendita al dettaglio di oggetti riportanti il

proprio marchio.

È il caso delle borse, delle magliette, eccetera, vendute (o date in omaggio a scopo promozionale) dal centro sportivo e contenenti il nome e il logo dell'impresa.

Oppure il soggetto sportivo potrebbe non sfruttare direttamente la propria immagine positiva, ma cederne i diritti ad una impresa intenzionata ad abbinare tale immagine ad uno o più prodotti della sua linea, con lo scopo di aumentarne le vendite.

Nel merchandising generico, al contrario, un centro sportivo, ad esempio, concede all'azienda Tal Dei Tali, che vende abbigliamento, di allestire una vetrina in uno spazio interno ai propri impianti e ben visibile dal pubblico.

La sponsorizzazione sportiva è quindi un mezzo della comunicazione aziendale da gestire con l'utilizzo di tutti gli strumenti del marketing, sempre in una ottica professionale.

Il manager del centro sportivo dovrà pertanto affrontare 4 fasi d'azione:

- 1)** elaborazione del progetto o piano marketing di sponsorizzazione;
- 2)** ricerca dello sponsor comprendente:
  - a) individuazione dei settori possibili;
  - b) approccio con le aziende;
- 3)** definizione dell'accordo;
- 4)** coinvolgimento dello sponsor.

Nell'elaborazione del piano marketing di sponsorizzazione sarà necessario considerare attentamente l'immagine e la consistenza del promotore, la qualità

del prodotto e la redditività della spesa sostenuta dallo sponsor. Basterà che solo uno di questi elementi sia debole per togliere validità ed efficacia all'intero piano marketing.

Esso dovrà contenere una definizione concreta del prodotto sportivo e della sua struttura madre, sia essa società o associazione sportiva, centro fitness, ecc.

Ipotizzando che l'oggetto della sponsorizzazione sia una squadra di beach tennis occorrerà:

descrivere lo sport del beach tennis e la fase del suo ciclo di vita; l'anzianità della associazione sportiva; il periodo dell'anno durante il quale si svolge l'attività; eventuale affiliazione a federazioni sportive o enti di promozione riconosciuti; gli obiettivi della associazione; l'età o il numero delle persone iscritte o affiliate; un budget globale; la struttura organizzativa: i contatti passati e presenti con i media.

Il potenziale sponsor dovrà inoltre avere elementi tangibili di ciò che potrebbe essere il contatto del suo nome con il pubblico diretto e indiretto.

Si specificherà perciò:

- il numero delle opportunità e le date di campionato o torneo;
- l'area geografica interessata;
- il numero di persone che parteciperanno agli incontri, a qualsiasi titolo (pubblico diretto);
- il prospetto di pubblicità e di affissione o di altri mezzi di comunicazione ipotizzati (nel caso di pubblico indiretto);



Pierluigi Gambi e Claudio Paganini

- gli obiettivi finanziari (comprese le spese previste) e la richiesta economica;
- le attrazioni e le formule particolari previste in occasione degli incontri.

Al fine di stimolare ulteriormente il potenziale sponsor è opportuno prendere a titolo esemplificativo uno degli incontri della squadra, specificando tutti i possibili abbinamenti e le utilizzazioni d'immagine che possano convincerlo della redditività dell'intervento. Si dovrà perciò scendere nel particolare utilizzando tutti i parametri a nostra disposizione per fargli comprendere i vantaggi anche numerici di una sua sponsorizzazione.

Dopo aver elaborato il "marketing plan" di sponsorizzazione dovremo ricercare lo Sponsor attraverso:

a) l'individuazione dei settori merceologici e (al loro interno) delle aziende a cui indirizzarsi per proporre la sponsorizzazione. Per questa operazione ci si dovrà servire delle Pagine Gialle, dei giornali (contenenti pubblicità), dell'ufficio imposte comunale per l'individuazione dei redditi aziendali, degli albi dei liberi professionisti e delle associazioni di categoria, dei rapporti sociali e della "strada" (sempre piena di attività economiche).

Si dovrà poi impostare un approccio adeguato con cui avvicinarsi allo sponsor, approccio che rispetti le

normali regole di presentazione tramite una lettera ben elaborata di pre-approccio.

Nel caso si raggiunga l'accordo sarà necessario definire in modo estremamente chiaro i termini della sponsorizzazione, senza che siano presenti elementi di ambiguità.

Quindi:

- a)** formulazione molto esplicita del contratto;
- b)** individuazione della persona che seguirà personalmente i contatti con lo sponsor;
- c)** formulazione di un dettagliato piano operativo;
- d)** nessuna promessa che è impossibile realizzare;
- e)** definizione chiara e analitica degli aspetti finanziari;
- f)** evitare di inserire Nello stesso evento sponsor rappresentati da aziende concorrenti;
- g)** coinvolgere lo sponsor anche emotivamente nell'attività sportiva sponsorizzata;
- h)** inviare continuamente allo sponsor informazioni sull'attività sportiva svolta.

A rinforzo dell'importanza della fidelizzazione è necessario sottolineare che è più facile conservare uno sponsor che trovarne uno nuovo.



Jan Macko (USA)

## LA TERMINOLOGIA

La terminologia del beach tennis è praticamente la stessa del tennis. Guardiamo insieme tutti i vocaboli...

### A

- **Ace** Un servizio che l'avversario non può raggiungere e ribattere è un ace. Se la palla è toccata con la racchetta ma non ribattuta, allora non si tratta di un ace ma solo di un buon servizio vincente (denominato anche "ace sporco").

### C

- **Cappotto** È un game che un giocatore vince "a zero", cioè senza che l'avversario segni alcun punto.

### D

- **Diritto** Un colpo giocato con la parte anteriore della racchetta e con l'avambraccio di fronte alla palla.
- **Doppio** Una gara giocata con due giocatori per parte. Possono essere dello stesso sesso (doppio maschile, doppio femminile) oppure di sesso opposto (doppio misto).

### F

- **Fallo di battuta** Un servizio che arriva nella rete, oppure non cade nel campo avversario, è fallo di battuta.
- **Fallo di piede** Un servizio che infrange le regole per i piedi (che possono toccare il campo di gioco solo dopo la battuta) è fallo di piede, che è considerato un normale fallo (e comporta la perdita del punto).
- **Fuori** Una palla è "fuori" se nessuna sua parte rientra nei confini del campo.

### G

- **Game** Un game prosegue fino a quando un giocatore vince 4 punti. Nel tennis il giocatore deve avere 2 punti di vantaggio, ma nel Beach tennis no: il primo punto dopo il "40 pari" determina il vincitore del game.
- **Gioco a rete** Quando un giocatore adotta una posizione prossima alla rete, pratica un gioco a rete.
- **Giudice arbitro** Il funzionario più autorevole in qualunque



Michela Del Pasqua e Valentina Ridolfi

incontro o campionato. Egli ha la responsabilità del controllo generale dell'incontro e può annullare le decisioni dell'arbitro.

■ **Giudice di linea** Negli incontri più importanti, un segnalinee assiste l'arbitro per decidere se una palla è dentro o fuori campo. L'arbitro può non tenere conto della sua opinione se la ritiene errata.

■ **Giudice di sedia (arbitro)** Probabilmente, giocando tra voi non avrete a disposizione il lusso di un arbitro. Nei casi dubbi, la decisione è lasciata alla correttezza e all'onestà dei giocatori (se siete in dubbio, rigiocate il punto). Tuttavia, nei campionati più importanti l'arbitro è su una sedia in

posizione elevata in linea con la rete. Controlla il gioco sul campo e conferma il punteggio dei giocatori.

**L** ■ **Let** Come in molti sport con la racchetta, nel beach tennis il colpo nullo serve per ripetere un punto.

Se un giocatore è disturbato da un elemento esterno oppure si gioca un servizio prima che il ricevente sia pronto, si chiede un colpo nullo.

■ **Linea di fondo** La linea che delimita il fondo del campo è la linea di fondo. Ce n'è una ad ogni estremità.



## M

- **Match** Un match è costituito da un determinato numero di set. Di solito, sono da 1 a 3.
- **Match point** Se ad un giocatore manca un punto per vincere l'incontro si dice che ha il match point. Se conduce 30-40 ha un match point. Se il punteggio è 40-15 ho due match point, e se è 40-0 ne ha tre.

## N

- **Net** Come nel tennis, nel beach tennis si ha "net" quando il servizio colpisce la corda della rete e ricade nel campo avversario: in questo caso, il punto è nuovamente giocato,

senza penalità. **Ma una sola volta.** In caso di un nuovo net, chi batte il servizio perde il punto. Non si tratta di net se la palla di servizio, dopo aver colpito la rete, cade al di fuori del campo avversario: si ha, in questo caso, un semplice fallo di battuta.

## P

- **Palla in gioco** La palla è in gioco dal momento in cui è effettuato il servizio. A meno che non ci sia un fallo o un colpo nullo, rimane in gioco fino a quando è deciso il punto.
- **Pari 40** Se entrambi i giocatori hanno 3 punti sono 40 pari. Il punto successivo diventa determina il vincitore del game.

Alice e Serena Meloni



## R

- **Raccattapalle** Negli incontri più importanti, i raccattapalle raccolgono le palle perse durante gli scambi di colpi, in modo da non interrompere la concentrazione dei giocatori. Normalmente non si ha questo lusso, e a turno si esce per andare alla ricerca delle palle che hanno superato la recinzione.
- **Rovescio** Un colpo giocato con il rovescio della racchetta e con il dorso della mano verso la palla.

## S

- **Scambio di colpi** Una lunga sequenza di colpi che i giocatori si scambiano.
- **Seeding** Oggigiorno l'ordine delle teste di serie è adottato in molti sport, ma nel tennis lo si applica da più di 60 anni. Il "seeding" dovrebbe assicurare che i migliori giocatori rimangano in competizione il più a lungo possibile. Teoricamente, il primo ed il secondo dovrebbero giocare ogni finale, mentre il terzo ed il quarto ogni semifinale, e così via. Fortunatamente, spesso degli outsiders sconvolgono tutto, altrimenti il tennis e gli altri sport che usano questo sistema sarebbero piuttosto noiosi. Il seeding è auspicabile anche per il beach tennis.
- **Servizio** È il colpo che dà inizio a ciascun punto. Si gioca mandando nel campo opposto la palla.

- **Set** Un set è composto di almeno 6 games. Il giocatore che vince 6 games si aggiudica il set purché ne abbia 2 di vantaggio sull'avversario. In caso contrario, il set continua finché uno dei giocatori ha un margine di 2 games. Se si usa il tie-break, lo si applica sul 6-pari. Chi vince si aggiudica il set 7-6.
- **Set point** È uguale al match point, a parte il fatto che in questo caso il giocatore è sul punto di vincere soltanto il set, e non l'intera partita.
- **Smash** Una palla colpita al di sopra della testa e mandata con forza nella parte opposta del campo. In italiano, "schiacciata".

## T

- **Tie-break** Si gioca quando il punteggio dei games arriva sul 6 pari. Il primo giocatore che si aggiudica il settimo punto vince il tie-break, e con esso il set. Il tie-brak non viene usato nell'ultimo set di un incontro.

## V

- **Vantaggio** Se il punteggio è "40 pari", il primo punto successivo è detto vantaggio. Chi se lo aggiudica vince il game.
- **Volée** Nel tennis, una palla colpita prima che tocchi il terreno. Nel beach tennis, tutti i colpi sono volées, perché se la palla tocca il terreno lo scambio è finito: è punto.

## L'ANSIA

L'ansia nel beach tennis. Perché i ragazzi -talvolta anche gli adulti - rendono di più in allenamento che in partita? Perché all'inizio giocano per lo più con scarsa decisione? Perché non mostrano tutta la loro grinta nei momenti decisivi per il set o per l'incontro, mentre rispondono inaspettatamente da campioni a colpi imprevedibili?

Perché tecnicamente rendono meno, come se avessero improvvisamente dimenticato quanto appreso ormai da tempo?

La risposta è semplice: sono sopraffatti dall'ansia.

Oggi, genitori, allenatori e assistenti dovrebbero occuparsi di questo problema con molta più attenzione. Con il passare degli anni, l'età media del giovane tennista con prestazioni ad alto livello è andata via via abbassandosi; e tanto più il limite d'età diminuisce, quanto più il giocatore ha bisogno di sostegni a livello psicologico. Più il giocatore è giovane, più è fragile il suo equilibrio interiore: l'ansia, più spesso di quanto non si creda, influenza in maniera determinante l'esito di una partita.

**VINCERE L'ANSIA PER GRADI**

Se è impossibile superare completamente l'ansia, è almeno possibile diminuirne gradualmente gli effetti imparando a non lasciarsi sopraffare.

**1****Non mentire a sé stessi**

«L'ansia è una normale manifestazione psichica, che accompagna lo stato di eccitazione relativo ad un importante avvenimento vicino nel tempo e con esito incerto».

Non bisogna vergognarsi. E, soprattutto, l'ansia non va rimossa trovando false giustificazioni al proprio comportamento (condizioni del tempo, un qualche dolore e cose simili). Quando l'ansia costituisce un forte elemento di disturbo, il giocatore va aiutato, da chi ne segue la preparazione, nella vera messa a fuoco del problema.

**2****Riconoscere lo stato d'ansia e comprenderne i meccanismi**

Nello sport lo stato di eccitazione provocato dal forte contrasto tra il desiderio e la paura della

competizione viene detto stato di preallarme, che fondamentalemente è da valutare come uno stato di eccitazione estremamente positivo, se le componenti del desiderio prevalgono su quelle della paura. Infatti le sollecitazioni che partono dal simpatico stimolano fortemente tutte le funzioni dell'organismo, che così attivate (fino alle ultime riserve d'energia) consentono all'atleta il massimo del rendimento, sia sul piano fisico, sia sul piano psichico. Non deve preoccupare quello stato di malessere generale che di solito accompagna il preallarme, i cui sintomi più frequenti sono: colorito pallido; aumento della pressione sanguigna; tremore delle dita; astenia intensa; inappetenza; nausea; vomito; diarrea; vertigini; senso di costrizione al torace; insonnia. Devono invece preoccupare quelle manifestazioni sintomatiche che vanno dalla sensazione di paralisi (ipoattività: il giocatore dà l'impressione di non volersi o potersi muovere) all'iperattività, manifestantesi in una accentuata contrazione della muscolatura, che, nei casi estremi, può provocare dei veri e propri crampi anche nei giocatori più allenati. Dietro queste manifestazioni si nasconde un forte stato d'ansia, che prevalendo sulle componenti del desiderio influisce negativamente tanto sul piano fisico - come abbiamo appena visto - quanto sul piano psichico: l'ansia rappresenta un forte ostacolo ai normali processi relativi alla concentrazione e

alla percezione. L'attenzione del giocatore viene costantemente disturbata dall'alta tensione di sensazioni legate al pensiero di una probabile vittoria o di una probabile sconfitta, cosicché il giocatore non riesce a concentrarsi come dovrebbe, e i risultati sono catastrofici. Inoltre va sottolineato che, a differenza di altri sport, nel beach tennis la situazione di preallarme si ripropone costantemente durante tutto il gioco, e precisamente prima di ogni nuovo scambio (nei casi limite fino a 300 volte per ogni match). Pertanto si comprende bene come il giocatore ansioso già in partenza sia posto in una posizione di svantaggio rispetto al giocatore imperturbabile e dai nervi d'acciaio.

### 3

#### **Ricerca delle cause che impediscono il superamento dell'ansia**

La competizione in sé stessa (e cioè la gara tra due persone desiderose di misurare le proprie forze e di conseguire una vittoria) non è la causa primaria del profondo stato d'ansia, che assale l'atleta prima dell'incontro. Sono gli elementi di contorno (aspettative da parte di amici, ragazza, allenatori, ecc.) a conferire ad essa una forte connotazione ansiogena. Le pressioni psicologiche esercitate sull'atleta dall'esterno possono sovraccaricare il suo sistema nervoso, tanto da provocare un forte stato di stress, che si manifesta nell'ansia e nella paura dell'incontro.



Jan Macko (Team USA)

Influiscono negativamente sulla prestazione: le pressanti richieste di risultati da parte della società sportiva; le richieste di risultati da parte dei dirigenti e dei maestri-allenatori, pena l'esclusione dal gruppo dei favoriti. Un'esclusione le cui conseguenze, sia sul piano psicologico (emarginazione dal gruppo), sia sul piano pratico-materiale (senza gli aiuti economici del circolo e/o della Federazione è quasi impossibile andare avanti sulla stessa strada), sono sentite come molto gravi dall'atleta. È per questo che i responsabili delle selezioni (onde evitare, appunto, la tensione legata all'incertezza per il futuro) dovrebbero far conoscere prima dell'inizio della stagione agonistica i

diversi criteri di valutazione in base ai quali verranno, poi, determinate le riconferme. Negli atleti più giovani possono inoltre costituire elementi di disturbo: le condizioni atmosferiche (sole e vento forti), errori di valutazione da parte del giudice-arbitro, ecc.

Di conseguenza appare chiaro che per questi soggetti la particolarissima situazione riproposta ogni volta dalla partita di beach tennis porta ad uno stato di tensione difficilmente controllabile, che è la causa, in partita, di un rendimento nettamente inferiore alle effettive capacità di gioco.

#### 4

#### **Come ridurre la tensione**

La tensione relativa ai diversi elementi di disturbo provenienti dall'esterno può essere ridotta piuttosto facilmente, facendo sì che l'atleta impari a "rispondere" senza difficoltà alle situazioni comunemente più irritanti. Per esempio, far esercitare l'allievo nel servizio o Nello smash controsolare: egli imparerà che il sole non può disturbare del tutto, se lancia la palla del servizio un po' diversamente dal solito o se aspetta la palla da schiacciare in una posizione un po' diversa da quella abituale. Ogni tanto gli allenamenti potrebbero protrarsi fino all'imbrunire, come potrebbe realmente succedere durante un incontro: oltre a sperimentare una situazione di gioco particolarmente difficoltosa, se ne trarranno vantaggi

anche dal punto di vista della capacità di concentrazione. È inoltre importante ricordare all'atleta che, durante un incontro, sono sempre possibili alcuni errori di valutazione da parte del giudice-arbitro: se si è preparati all'evenienza, il fatto non può irritare più del dovuto. Per quanto concerne le pressioni psicologiche esercitate dall'ambiente, la prima raccomandazione è rivolta ai dirigenti, che innanzitutto devono cercare di sdrammatizzare l'avvenimento. «Anche una sconfitta ha i suoi lati positivi, se la si interpreta come un collaudo, un'informazione da cui trarre le linee direttrici per i futuri programmi di allenamento». I dirigenti e i tecnici della Federazione misurano il talento di un atleta non sulle sconfitte, ma sulle vittorie. I problemi da risolvere, negli atleti caratterialmente ansiosi, presentano non poche difficoltà, anche perché una delle loro tendenze più accentuate è quella di richiedere a sé stessi delle prestazioni superiori alle proprie forze. Ciò comporta, evidentemente, una lunga serie di delusioni e la sistematica rimozione del vero problema.

Il giocatore ansioso trova per ogni sconfitta delle false giustificazioni (il vento, il sole, ecc.) e poiché sposta continuamente la sua attenzione al di fuori di sé, diventa difficile sciogliere insieme a lui i veri nodi della questione. Con questi atleti giova, talvolta, un periodo di attività meno intenso,

che contenendo gli insuccessi contribuisce al rafforzamento della stima di sé; oppure, sempre a tal fine, può giovare distoglierli per qualche tempo dal beach tennis, per consentire loro esperienze di successo in altri campi: sentirsi pienamente capace o esperto in qualcosa (per esempio scuola, musica, altri sport, ecc.) migliora la propria immagine e rafforza la fiducia in sé stessi.

Naturalmente il superamento dell'ansia e la conquista della imperturbabilità (del resto mai assoluta) richiedono tempi molto lunghi.

## 5 **Analizzare le proprie paure**

La paura è qualcosa di molto individuale, che in ciascuno di noi si manifesta per modalità e cause diverse. Da ciò consegue che non esiste un antidoto universalmente efficace, e che ognuno di noi deve affrontare la paura ricercandone autonomamente le cause e i rimedi. Manifestazioni più frequenti:

- Il giorno o la sera prima dell'incontro: insonnia.
- Poco prima del match: scarso rendimento nel corso dei primi palleggi, frequenti errori nel servizio, numerosi errori (a rete o in out) negli altri colpi.
- Al momento di servire: molti errori.
- Altri punti deboli: per esempio lo smash - dapprima lo si manda in out, poi non lo si rischia più.
- Se il colpo finisce in rete: per





esempio anche con delle volée sicurissime - il giocatore, titubante, aspetta troppo e quando infine si decide, non ha più il tempo necessario per prepararsi al colpo.

- Nella situazione del tie break: il giocatore non riesce a concludere a suo favore quasi nessuna delle situazioni di tie break presentatesi in torneo.
- In una situazione sorprendentemente di svantaggio contro un avversario ritenuto più debole: il giocatore arriva all'incontro completamente rilassato, ma l'ansia lo assale e gli impedisce una pur facile rimonta se, con sorpresa, l'avversario riesce ad

aggiudicarsi i primi scambi. Dunque, imparare a controllare l'ansia significa innanzitutto ricercarne esattamente le cause (ovvero individuare le situazioni ritenute pericolose) e comprenderne i meccanismi. Naturalmente l'autoanalisi è impossibile per un atleta, pertanto è indispensabile l'intervento di chi ne segue la preparazione.

## 6 Imparare a rilassarsi

Purtroppo anche qui vanno trovate delle soluzioni individuali, perché non esiste una ricetta valida per tutti. Sarebbero di sicura efficacia lo yoga, il training autogeno e altre simili tecniche di rilassamento, ma poiché l'atleta di solito trova tali pratiche molto noiose, gli esercizi - eseguiti di conseguenza con scarso impegno - non portano quasi mai a dei risultati concreti. Un'altra strada da seguire sarebbe quella di arrivare agli appuntamenti più importanti dopo aver già disputato una serie di tornei minori. Considerando, infatti, che l'intensità dell'ansia è inversamente proporzionale al numero delle esperienze fatte in torneo (cioè, più la situazione diventa familiare, meno la si teme) potrebbe essere senz'altro positivo programmare i vari training tenendo conto anche di questa opportunità. Se non esiste la possibilità di partecipare a tornei proprio nel periodo d'interesse, si può sempre lanciare una sfida tra i soci del circolo oppure tra amici.

I giocatori con molta esperienza in campo agonistico sanno anche che il primo match di un torneo provoca sempre uno stato d'ansia maggiore di quello legato al secondo incontro. E ciò spiega come la maggioranza dei giovani giocatori ogni volta sperino ardentemente in un avversario "cieco" per la loro prima prova in torneo. Purtroppo tale speranza quasi sempre viene delusa!

Tutti gli altri metodi, generalmente indicati come riduttori dell'ansia, non possono garantire un risultato concretamente durevole, anche se nella pratica riescono a produrre qualche effetto vantaggiosamente immediato. Il problema-ansia, ricordiamo ancora una volta, è un problema complesso, e per risolverlo in maniera non solo apparente bisogna risalire alle sue cause più profonde.

Fatta questa precisazione, possiamo indicare come validi rimedi: una preparazione coscienziosa che dia al giocatore la certezza di aver fatto tutto quanto era possibile; ogni tecnica e opportunità di svago che favoriscano la distensione sul piano fisico e psichico; le tecniche che tendono a migliorare la capacità di concentrazione.

I metodi che puntano, invece, sull'ansia dell'avversario - cioè gli espedienti con i quali si cerca di irritare l'avversario - a nostro avviso sono da considerare inammissibili. Tuttavia, qualora se ne dovesse presentare il caso, non è difficile non solo neutralizzare, ma anche contrattaccare l'avversario scorretto,



smontando la sua tattica dando prova di grande indifferenza.

## **7**

### **Come ridurre l'ansia**

Prepararsi all'incontro nel migliore dei modi:

- Prepararsi scrupolosamente sul piano tecnico, tattico e fisico, perché la coscienza d'aver fatto tutto il possibile predispone alla calma e alla sicurezza.
- Prepararsi anche alle condizioni di gioco meno favorevoli: giocare con palle diverse, con vento forte, con rumore, con musica ad alto volume e così via.
- Nel corso degli allenamenti provocare volontariamente un aumento di tensione simulando,

per esempio, le situazioni di tie break o di match point.

- Studiare con l'allenatore o con il compagno di gioco il comportamento, la tecnica e i punti deboli dell'avversario. In particolare, preparare delle risposte tattiche e tecniche per il suo tipo di gioco e per i suoi colpi più insidiosi.
- Disporsi ad affrontare il peggio con grande tranquillità: una sconfitta non è poi la fine del mondo; e ad una partita di beach tennis non va data un'importanza maggiore di quella dovuta. Il risultato di una partita non deve intaccare minimamente la stima di sé, in quanto persona.
- Distaccarsi tanto dall'idea di una vittoria quanto da quella di una sconfitta.

Alla vigilia dell'incontro e comunque in caso d'insonnia: cercare delle distrazioni per rilassarsi.

Per esempio, è molto salutare e distensivo trascorrere in campagna il giorno che precede l'incontro.

Alla sera, per prepararsi ad un sonno tranquillo, si potrebbe fare un massaggio oppure un bel bagno ristoratore. In molti casi, prima di coricarsi, giova bere un bicchiere di latte caldo; e c'è persino chi consiglia, a chiusura, la lettura di un libro terribilmente avventuroso!

### **Poco prima dell'incontro**

- Una mezz'ora prima dell'incontro scaricare la tensione nervosa con una intensa attività muscolare (durata: circa 20 minuti; norma valida per tutti, ma soprattutto

per chi è particolarmente teso).

Se non è possibile effettuare una simile preparazione all'incontro, andrà bene ripiegare su una corsetta di riscaldamento, interrotta ogni tanto da accelerazioni brevi ed improvise (sprint). Qualora non fosse possibile neanche la corsa, allora ci si potrà riscaldare saltando la corda oppure palleggiando il più a lungo possibile. In questo caso rincorrere anche le palle out, in modo tale da arrivare all'incontro con il "motore" (il nostro corpo) già a pieno ritmo.

### **Durante l'incontro**

- «Concentrati, ma rilassati». Arrivare all'incontro fiduciosi in sé stessi e decisi a vincere: con questi presupposti è quasi impossibile che lo stato di naturale eccitazione possa superare il livello di guardia.

## **8**

### **La concentrazione**

«La concentrazione è una particolare forma di attenzione volontariamente selettiva sostenuta da un altissimo grado di attivazione delle funzioni psichiche».

Nel beach tennis, la concentrazione contribuisce al successo in maniera decisiva. È importante saperla dosare, con un andamento ad onde che nei momenti di pausa (seppure brevi: circa 30 secondi tra conquista del punto e nuovo servizio; fino a 90 secondi per il cambio di campo) deve scendere a livelli minimi.

Il centro dell'attenzione viene



Fabio Tarlazzi e Nicola Gambi

determinato in gran parte dalle capacità individuali di ogni singolo giocatore: per esempio, se il giocatore è un principiante, si concentrerà nell'esecuzione dei vari colpi; se il giocatore invece è molto abile, si concentrerà maggiormente sulle situazioni di gioco.

### Elementi di disturbo nella concentrazione

Due sono i fattori di maggior disturbo:

#### ■ **Stanchezza**

Una preparazione atletica carente potrebbe esserne la causa, ma anche un mancato o incompleto rilassamento da parte del giocatore nelle pause di gioco.

#### ■ **Distrazione**

Di gran lunga il fattore di maggior disturbo.

Durante un match non ci si può

distrarre. Per esempio: da uno spettatore che parla; oppure dal sole molto caldo; oppure ancora dalla preoccupazione per un brutto voto ricevuto a scuola.

È possibile migliorare la capacità di concentrazione con l'esercizio? Certamente, ma solo entro determinati limiti! Perché la capacità di concentrazione è una capacità legata al complessivo sviluppo psichico dell'individuo; e pertanto non la si può migliorare in maniera incisiva operando esclusivamente sul piano specifico della pratica sportiva. Sono comunque utili gli esercizi con carattere di precisione, che, data la loro complessità o difficoltà, richiedono già di per sé - e favoriscono con la ripetizione - una maggiore attenzione da parte di chi li esegue. Morale: allenatevi!!!

## PREPARAZIONE ALLA GARA

L'approccio e la gestione di un torneo di beach tennis, per un giocatori, si trasformano in una lunga sequenza di piccoli gesti, spesso importanti o decisivi per il risultato sportivo. Una vittoria si costruisce anche ponendo attenzione ai dettagli, prestando massima cura al proprio fisico, al proprio organismo e al delicato aspetto psicologico, che va curato a dovere per consentire al giocatore di scendere in campo rilassato, ma allo stesso tempo concentrato e determinato, voglioso di fare il massimo per conseguire il miglior risultato possibile. Vediamo ai raggi X come si "vive" un torneo di alto livello. La vigilia. Negli ultimi anni la formula "one-day" ha preso il posto dell'articolazione in due giornate che aveva caratterizzato i primi tornei. Si comincia la mattina e si finisce alla sera, favoriti dalla regola del punto decisivo sul 40 pari (sempre sia lodata: ha dato ritmo e razionalità anche alla visione del pubblico) e dalla professionalità dei direttori di torneo IFBT, ormai abilissimi nel gestire i tempi di gioco e il miglior utilizzo dei campi a disposizione. La sera prima del torneo "sarebbe" consigliata una vigilia leggera, con

un occhio di riguardo soprattutto all'orario di nanna. Il condizionale è però d'obbligo, perché i tornei più importanti si svolgono d'estate, in rinomate località balneari piene di attrazioni e seduzioni; per molti beacher, giovani nell'età o almeno nello spirito, è difficile imporsi una riduzione degli divertimenti notturni e così le trasgressioni sono frequenti. Gli osservatori esperti, però vedono aldilà degli occhiali scuri alla moda e sono perfettamente in grado di capire, dal tipo di gioco e dalla reattività, chi, il giorno prima, ha "fatto il patacca", come si dice in Romagna con espressione efficacissima. Sconsigliata, pertanto l'effimera avventura galante di una notte: porta via preziose energie fisiche ed emotive, deconcentra e spesso dà euforie che possono avere riflessi negativi nei momenti topici del torneo (ricordate che, in caso di errori plateali, il vostro compagno di doppio, per quanto in mutande, è pur sempre armato di un pericoloso racchettone). Assai consigliata, invece, la serata col marito/moglie/fidanzato o con i figli: quella successiva sarà una giornata faticosa e i giocatori che arriveranno



Federica Zavatta

in fondo al torneo potranno avere ben poca attenzione per la famiglia: meglio quindi cercare benevolenza preventiva. Se potete, invece, trascurate il vostro partner di gioco: all'indomani lo vedrete talmente tanto che rischierà di venirvi a noia. Il mattino. I tornei cominciano fra le 10 e le 14, a seconda del numero di coppie iscritte. Il buon giocatore si sveglia per tempo, per dar modo al proprio corpo di avere un'adeguata reazione fisica che predisponga alla dura giornata di gara e dia modo di smaltire una colazione che costituirà il pasto più importante e delicato della giornata: zuccheri a volontà, carboidrati leggeri (fette biscottate), cioccolato e, a seconda della tolleranza, uno o più caffè,

senza esagerare, anche se il controllo antidoping (che sancirebbe la squalifica anche per molti normali impiegati amanti dell'espresso) verrà introdotto solo ai prossimi mondiali. La "sacca" del giocatore va preparata con cura, anche se è fatta di cose semplici: i boxer e le canotte da gioco, gli accessori (polsini, bandane, occhiali, infradito), alcuni generi di conforto e l'eventuale necessaire per passare anche il dopo-torneo in spiaggia. I giocatori tempisti (ricordarsi che per raggiungere i campi di gioco si deve superare il traffico caotico di una domenica al mare) potranno anche dare un'occhiata più accurata al tabellone (per verificare che siano stati correttamente valutati i criteri di





composizione), le condizioni del vento e dei rettangoli di gioco, i punti ristoro, i luoghi per riposare, eccetera. Le partite. Il giocatore che arriva in finale in un torneo a 32 coppie gioca da sei ad otto partite in otto ore. La durata di ciascuna varia dai 20 ai 40 minuti, pertanto i ritmi sono massacranti (spesso la temperatura al suolo è vicina ai 40 gradi e il sole picchia impietoso). Occorre gestire al meglio l'alimentazione e l'idratazione (gelati e frutta, specialmente banane, sono gettonatissimi, insieme a dosi da cammello di acqua, per bere e bagnarsi e ai moderni integratori in polvere o barrette); i giocatori di pelle molto chiara dovranno proteggersi dalle ustioni e portare

cappellini; ogni minuto di pausa sarà da dedicare al relax fisico e mentale (sconsigliati gli affascinanti, ma faticosi bagni in mare, le telefonate di lavoro, le litigate familiari). Le divergenze tattiche col compagno vanno analizzate in brevi e pacati scambi di opinione: l'eventuale litigata o la resa dei conti plateale va rimandata alla fine del torneo. Dopo il torneo. Vincitori e vinti amano rimanere insieme anche dopo il torneo, per un "terzo tempo" informale che ricorda il rugby e che è il "sale" di tutti gli sport da spiaggia. Cena in lunghe tavolate comuni, applausi ai vincitori (il fair play è di casa nel beach tennis, sport che delle poche e semplici regole fa la sua forza), solidarietà e pazienza

Alessandro Moretto



Davide Aloisi



nell'ascoltare le spiegazioni degli sconfitti.  
Cadono le regole, si può eccedere con la pasta, col pesce, con i dolci, con il vino e la birra (peraltro ottimo integratore). Unica avvertenza: attenti se è sabato! L'indomani, di solito, sarà ancora giornata di torneo.

## LA GARA

### LA POSIZIONE

Le posizioni del corpo sono gli elementi fondamentali per imparare a giocare.

La chiave per migliorare la tecnica del vostro gioco è cominciare da una posizione corretta.

Un'attenta valutazione della traiettoria, unita a un'anticipata preparazione, vi porterà al punto di

impatto con il corpo perfettamente bilanciato.

### POSIZIONE D'ATTESA

Rivolti verso la rete, le gambe divaricate, i piedi in linea con le spalle, ginocchia leggermente piegate e il peso del corpo sugli avampiedi.

Tenete la racchetta al centro, così da



Caroline Renard e Laurie Cadel

poter giocare facilmente ogni colpo. Gli occhi guardano chi lancia la palla per cercare di intuire la traiettoria della palla.

Dovete sostenere il racchettone tenendolo leggermente con l'altra mano, all'altezza del petto. Cercate di avere una posizione più raccolta, per avere gli occhi in linea con qualsiasi colpo che arrivi dall'avversario. Tenete i gomiti lontano dal corpo per essere più liberi.

### IL SALUTO

Il saluto è stato preso dalla pallavolo. Dopo ogni incontro, ci si incontra sotto rete per scambiarsi un gesto sportivo: non la consueta stretta di mano (come nel tennis),

ma un piccolo schiaffo sul palmo della mano (come nel volley).

Durante le partite di doppio, dopo ogni bella azione, ma anche dopo azioni sbagliate, i due compagni di una squadra si "battono" le mani: questo per tirarsi su di morale e come gesto di sostegno a non mollare, a continuare, a stringere i denti.

È molto importante sapere di avere il compagno solidale che ti sprona, che ti incoraggia a non mollare.

A livello psicologico, avere questo sostegno è un incentivo a rendere di più.

Lo "schiaffetto" sul palmo è anche un gesto molto sportivo, che piace al pubblico.

Non mollate mai!!!





## LO SMASH

Lo smash è un killer pronto a eliminare qualsiasi pallonetto debole giocato da un avversario sotto pressione per il vostro attacco. La dinamica è molto simile al servizio di battuta, ma i giocatori migliori lo eseguono con il salto, sul modello della pallavolo. Come abbiamo già ricordato, sono molto avvantaggiati i giocatori provenienti dal volley (oltre, chiaramente, a quelli provenienti dal tennis).

Nell'impatto dovete distendere completamente il braccio che impugna il racchettone e cercare di colpire di faccia piena davanti a voi: terminate il colpo come il servizio. Lo smash al volo è il colpo più bello del gym tennis.

Per giocare veramente bene il colpo dovete sviluppare velocità e agilità per muovervi sul campo. È importante, nelle fasi di allenamento, dedicare tempo e sudore a questo colpo determinante e decisivo. Cercate di mirare all'angolo di rovescio dell'avversario, o in una zona scoperta. Come abbiamo ricordato, è un colpo potente: sarebbe opportuno, pertanto, non schiacciare sul corpo dell'avversario.

### LO SMASH / 1



LO SMASH / 2



Del Pasqua e Ridolfi





Stephanie Duplain e Caroline Renard

## IL GIOCO D'ATTACCO

Nel gioco d'attacco il piazzamento del colpo è cruciale per il successo dell'azione. La posizione e l'altezza a cui giocate la palla comandano il colpo, ma riducete l'apertura per avere un maggiore controllo.

Avendo raggiunto la zona d'attacco, utilizzate la tecnica di volée.

La tecnica è uguale a quella del beach tennis.

Quando c'è la possibilità di un colpo d'attacco impegnatevi completamente nel portarvi a rete, in modo che la fase di accompagnamento del colpo sia veloce. Il piede segue la linea del vostro colpo d'attacco, portate in avanti il peso del vostro corpo. Il polso deve essere fermo al



Nicholas Frontali e Davide Aloisi

momento dell'impatto.

Il gioco d'attacco è determinante in tutte le versioni del beach tennis: questo nuovo sport è nato per essere spettacolare, veloce.

La tecnica più usata è la combinazione di servizio e volée: precisione, velocità e profondità del servizio costruiscono il successo della volée che segue.

L'obiettivo primario è quello di tenere l'avversario sotto pressione. Cercate di indirizzare la volée verso un angolo, prendendo alle spalle l'avversario mentre si porta a rete. Il successo della combinazione di servizio e volée si basa sulle tecniche base della volée: tenete sempre gli occhi sulla palla, le ginocchia piegate e il peso in avanti.



Caroline Renard

## COLPI DIFFICILI

Una volta che avrete appreso le tecniche base dei colpi sarete pronti per imparare i colpi più difficili, in modo da sviluppare ulteriormente la vostra abilità nel gioco.

Se avete cominciato un appropriato programma di allenamento fisico, stabilite quanto tempo dedicare allo stretching, e frequentate un club per regolari lezioni di pratica.

Un colpo più difficile è quello che, paragonato ai colpi basilari, possiede un maggior grado di difficoltà di esecuzione nel corso della partita, o una specifica difficoltà tecnica, o entrambi i tipi di difficoltà.

Tuttavia, se avete seguito la metodica del nostro manuale, siete

pronti.

Tutto è legato alla vostra prontezza di riflessi: dovete anticipare la palla, dovete capire, forse è meglio dire percepire, dove vuole tirare l'avversario.

È questione di esperienza, di lunghi allenamenti; e solo con molti tornei alle spalle potrete avere una predisposizione per i colpi più difficili.

Uno dei colpi più difficili è la mezza volée di dritto; l'apertura deve essere breve e bassa, con il racchettone all'altezza del polso.

Piegate le ginocchia mentre girate sul piede dietro e vi abbassate per colpire la palla prima che tocchi il suolo.

È molto importante, nel vostro

## LA VERONICA

Nicholas Frontali



allenamento, avere un compagno che vi tiri delle palle corte per abituarvi a questa tecnica. Una buona preparazione fisica è indispensabile per lo scatto di reni, se volete prendere la palla. L'abilità nel prendere un colpo difficile è frutto della pratica, e ha una grande importanza ai fini del risultato di ogni punto.



Giorgia Gadoni e Elena Del Duca



Enrico Cinosi e Simone Babini

## I CONSIGLI

### IL CIBO

Difficile consigliare una dieta "in generale", ma di sicuro si consigliano sostanze che entrano subito in circolo e che vengono bruciate giocando (pasta-carboidrati, zucchero, frutta ecc.).

Vietati i maxi pranzi e consigliati i piccoli spuntini.

Quanto al bere, il consiglio migliore è la moderazione, bere tanto fa male. Le bevande migliori sono quelle con i sali minerali, servono per compensare quelli che si perdono con il sudore.

### CREME

Quando si gioca sotto il sole, è consigliato l'uso di creme protettive.

### GLI ORARI

Non è consigliato giocare nelle ore di punta (es.: da mezzogiorno all'una).

### ABBIGLIAMENTO

Costume per le donne; calzoncini e maglietta per gli uomini (purché non siano troppo stretti, per la circolazione del sangue).

La sabbia bollente consiglia l'uso di scarpe da ginnastica o di scarpette da surf.

### CRAMPI E COLPI DI SOLE

Può capitare a tutti.

In caso di colpo di sole bisogna subito smettere di giocare. In caso di crampi, invece, dopo un massaggio si può riprovare...

### PER UNA GARA COSA SERVE?

Nelle gare Internazionali o nelle gare con un titolo italiano in palio è indispensabile avere un'autoambulanza, il seggiolone per l'arbitro, un frigo-bar con bevande fresche, un tubo d'acqua per bagnare il campo, un ombrellone con le sedie per fare riposare gli atleti nei vari cambi campo. Sarà anche utile un impianto per la musica con il microfono. E ancora: i raccattapalle, un servizio di security, un impianto di illuminazione per le partite serali. E magari ragazze che intrattengano il pubblico, organizzando il tifo. Le tribune dovrebbero avere almeno 500 posti. Queste comodità non sono obbligatorie nelle gare minori: in fondo al beach tennis basta un rettangolo di sabbia, una rete... e 4 giocatori!!!







## L'AVVIAMENTO DEI PIÙ PICCOLI (UNDER)

Una guida per i genitori che avvicinano i propri figli al beach-tennis.

### INTRODUZIONE

Il beach-tennis è uno sport che può essere praticato fin dai primi anni di vita e non ha limiti di età. Molti genitori oggi indirizzano i loro figli verso lo sport del beach-tennis perché desiderano che anch'essi godano dei benefici che questo sport offre: divertimento, autorealizzazione, socializzazione, esercizio fisico e salute del corpo e della mente. Si vuole individuare tutta la fascia di età compresa tra i 6 e i 9 anni. La preparazione relativa al beach-tennis per i giovani è oggi di grande attualità perché viene considerata uno dei fondamentali nodi per il proseguimento della pratica del beach-tennis. Nella modalità e nelle forme dell'avviamento al beach-tennis si determinano i presupposti per una permanenza nell'attività beach-tennistica a lungo termine e finalizzata anche alla realizzazione di risultati sportivi. Uno dei principali pericoli dell'avviamento al beach-tennis è costituito dalla

cosiddetta "specializzazione precoce". Con questo termine si intende l'assunzione di un modello di preparazione rigido legato al conseguimento del massimo risultato in tempi medio-brevi, fondato solo sul perfezionamento tecnico. Questo fenomeno si diffonde sempre più con l'abbassamento dell'età di partecipazione ai tornei (attività under 10).

Per evitare tale fenomeno, che sfocia spesso nell'abbandono precoce del beach-tennis, bisogna risistemare gli elementi della preparazione, la diluizione delle competizioni, per mantenere alto il livello delle motivazioni e contenere gli stress che l'attività agonistica comporta. Per questo motivo la preparazione giovanile del beach-tennista deve tenere conto delle evolutive del bambino in una visione pluriennale della preparazione. Questo prevede l'individuazione di obiettivi diversi in diverse tappe, ciascuna delle quali si propone di sviluppare quelle capacità che sono in fase di evoluzione biologica:

- 1ª tappa: preparazione preliminare (6-10 anni)



- 2ª tappa:  
inizio specializzazione  
(10-14 anni)
- 3ª tappa:  
approfondimento specializzazione  
(14-17 anni)
- 4ª tappa:  
perfezionamento tecnico  
(oltre 17 anni)

Tra le caratteristiche più importanti da rispettare nell'avviare i bambini al beach-tennis non dobbiamo dimenticare l'importanza della componente di gioco e divertimento, che deve essere sempre presente in ogni lezione ed esercitazione; se il bambino si diverte apprende più in fretta e vorrà continuare a giocare a beach-tennis.  
Un'altra caratteristica importante

da considerare è quella di fare ottenere al bambino dei successi immediati, rincarati da toni positivi e di incoraggiamento da parte dei genitori e degli istruttori, facendo soprattutto attenzione a non premiare/lodare eccessivamente chi vince, e a non punire chi perde (raccolgi le palle, passa lo straccio, ecc.).

### IL BAMBINO DAI 6 AI 10 ANNI

I bambini di età dai 6 ai 10 anni non possono essere considerati degli adulti in miniatura. Quello che un bambino di 11-12 anni può imparare in poche lezioni, un bambino di 6 anni può impararlo anche in due, tre anni.  
Essi sono immaturi fisicamente,



mentalmente e socialmente rispetto ai giovani o agli adulti.

Un esempio è dato dal rapporto tra massa corporea e superficie della pelle, che è minore rispetto a quello degli adulti; quindi in ambienti caldi e umidi i bambini perdono i fluidi più velocemente rispetto agli adulti e perciò necessitano di pause frequenti durante l'attività sportiva per poter bere.

Tra le capacità più importanti che un bambino deve acquisire in questa tappa della sua crescita abbiamo:

- la coordinazione occhio-mano: è l'abilità di prendere la palla, di lanciarla a un compagno o di eseguire un servizio;
- la coordinazione spazio-tempo, che permette di sapersi muovere

nel campo a seconda di ciò che si deve fare (calcolo della traiettoria);

- l'equilibrio statico e dinamico, fondamentale nella ricerca, nel posizionamento e nell'esecuzione di ciascun colpo;
- la familiarizzazione con la racchetta e la palla: è la capacità di impugnare la racchetta e di controllare la palla;
- la tecnica fondamentale dei colpi, il dritto, il rovescio, il servizio, la volée, lo smash, il lob, la smorzata, la demivolée, la risposta al servizio;
- la tattica elementare di gioco, il punteggio, l'arbitraggio, le zone del campo, le scelte tattiche di base.







## LE FASI IMPORTANTI

- 1 il riscaldamento;
- 2 l'impugnatura;
- 3 il palleggio;
- 4 il rovescio;
- 5 il servizio elementare;
- 6 il servizio avanzato;
- 7 la volée di diritto;
- 8 la volée di rovescio;
- 9 il cambio di impugnatura;
- 10 il punteggio.

La corretta impugnatura di diritto si trova facendo stringere la mano al manico della racchetta. Fatelo ripetere molte volte fino a quando diventa abituale per il bambino.







## LA SCUOLA DI BEACH TENNIS

Il beach-tennis va inteso, da coloro che per la prima volta cominciano l'avventura in una scuola di beach-tennis, con obiettivi ludici e di divertimento, di aggregazione e attività motoria specifica, senza preoccuparsi del lato agonistico. Oltre al divertimento, gli scopi che devono stare alla base dell'iscrizione devono essere un corretto sviluppo fisico e un miglioramento dello stato di salute. L'istruttore deve essere in grado di far divertire gli allievi, proponendo l'insegnamento con passione. I ragazzi devono tornare a casa soddisfatti e con un certo desiderio di riprendere l'attività beach-tennistica. La natura agonistica deve essere sviluppata, ma non alterata né tantomeno esasperata. I genitori devono cercare di non mettere ulteriore pressione sulle spalle dei figli. Non devono aspettarsi risultati immediati ed eclatanti. In particolare, in caso di sconfitta, non devono avere una reazione tragica o di sfiducia nei mezzi del loro figlio. Pur non dovendo risultare un sacrificio, la lezione di beach-tennis va affrontata con serietà, volontà ed impegno, regole naturali per chi proseguirà verso la carriera agonistica. La

frequenza ideale per chi si avvicina al beach-tennis è di circa due ore alla settimana. L'allievo va accompagnato nella crescita senza richiedere sforzi eccessivi che possano rivelarsi controproducenti.

È importante che il ragazzo riesca a praticare altri sport alternativi al beach-tennis per poter migliorare le proprie capacità coordinative.

L'attrezzatura riveste un ruolo importante e va adeguata al livello e all'età dell'allievo in questione.

È inoltre consigliabile controllare l'abbigliamento di gioco del figlio, abbigliamento che, senza dover essere "prevalentemente pratico" come consigliano a Ravenna (la capitale del beach-tennis), deve essere pulito e comodo.

La scuola di beach tennis è fondamentale per lo sviluppo di questo sport, ma questa deve essere abbinata ai corsi per insegnanti e istruttori. La Federazione, in collaborazione con i vari comitati Provinciali e Regionali, ha programmato, per il prossimo futuro, una "mappatura" nazionale per la diffusione del beach tennis in Italia, a partire da un'intensa attività formativa.



## IL BEACH TENNIS PER GLI “OVER”

### **E' la versione del racchettone, con più praticanti.**

La categoria “OVER” parte dagli OVER 30, prosegue di 5 in cinque,

35

40

45

50

55

60

Si avete capito abbiamo i Campionati Mondiali OVER 60 e vi assicuro che questi vecchietti terribili, possono battere anche giocatori molto più giovani..... Sono ben 7 categorie e oltre al doppio maschile, abbiamo anche il singolo, per le categorie femminili abbiamo gli OVER

30

35

40

45

50

Ben 5 categorie.

La IFBT è l'unica organizzazione che organizza gare Internazionali con le categorie OVER,

Ogni anno durante i Campionati Mondiali, atleti provenienti da tutto il mondo si affrontano, in queste categorie e spesso il livello tecnico è

superiore alle categorie OPEN. Per ulteriori informazioni visitate il sito [www.beachtennis.com](http://www.beachtennis.com)



Enrico Crocetti



Marcello Lontani



Il grande Andrea Poggi "Billo"



Karc Kiraly





Claudio Savini e Gino Bubani



Le sorelle Pasi: Enrica e Rossana



Antonio Babini



Mirco Benini



Domenico Barbieri e Paolo Turchetti



## LE VARIANTI DEL BEACH TENNIS: GYM RACKET

### **E' la versione del racchettone, in un campo da pallavolo.**

In spiaggia, sotto il sole, o alla calda luce artificiale dei riflettori di un Palasport, il risultato non cambia. Quando ci sono di mezzo i "racchettoni", lo spettacolo è garantito, così come il divertimento degli atleti. Dopo il grande successo dei circuiti estivi di beach tennis sulle spiagge della riviera romagnola, i racchettoni diventano ufficialmente sport indoor. Il Gym racket (o racchettoni indoor) è un modo completamente nuovo di concepire il beach tennis. Le regole sono le stesse, ma il fatto di essere in un Palasport, senza la sabbia, senza il vento o condizioni meteorologiche avverse, costringe i giocatori ad essere più veloci, a basare il loro gioco sulla potenza... Sono molto avvantaggiati i giocatori che provengono dalla pallavolo, perché la schiacciata è il colpo decisivo per fare punto: gli scambi non durano mai più di due o tre battute.

Ogni coppia deve difendere un quadrato di 9 per 9 metri, quindi due giocatori con uno scatto possono

raggiungere qualsiasi posizione del campo. È uno sport molto televisivo, veloce, potente, ma soprattutto divertente: provare per credere!!!





## LE VARIANTI DEL BEACH TENNIS: RACKET VOLLEY

### LA IFBT apre il settore del beach tennis con le racchette da tennis.

Le regole sono uguali a quelle del beach tennis con i racchettoni, cambia solo l'altezza della rete 1,80 cm e l'uso della racchette da tennis (senza distinzione di misure e di marche). Ben 71 Nazioni hanno aderito a questo nuovo settore. Per informazioni scrivere

a [info@beachtennis.com](mailto:info@beachtennis.com)

Le regole e il campo sono uguali, sia nella versione dei racchettoni, sia nella versione con le racchette da tennis. Nel mondo vi sono trecento milioni di tennisti; almeno l'un per cento, quindi tre milioni di persone, vuole giocare sulla sabbia. La IFBT è l'unica Federazione mondiale che organizza queste gare.

Jan Macko e Rick Simeon (Team USA)





Jan Macko e Rick Simeon (Team USA)

I fratelli Vervaeke (Belgio)



## PRONTO SOCCORSO

Quando non si sa che cosa fare, meglio non fare nulla e ricercare immediatamente aiuti qualificati.

### PREMESSA

Sapere le regole fondamentali del pronto soccorso è, a nostro avviso, molto più di una conoscenza utile: è quasi un "dovere civico", che all'occorrenza può consentirci di salvare una vita umana, magari quella di un nostro amico o familiare. Il nostro primo suggerimento, pertanto, è di approfondire in ogni caso il presente argomento: potreste rivolgervi alla Croce Rossa della vostra città (che senz'altro promuove e organizza appositi corsi), oppure al Dipartimento di Prevenzione della locale Azienda Usl, che potrà fornirvi manuali o altro materiale divulgativo.

Abbiamo detto che conoscere le norme del soccorso di emergenza è utile in ogni caso: tanto più lo sarà per un cultore del beach tennis, che nelle situazioni di pericolo si trova esposto soprattutto al rischio di traumi. Approfondire questo argomento, allora, potrebbe talvolta servirvi per limitare i danni da voi

stessi patiti. Oppure per soccorrere un amico meno fortunato. Leggete dunque con attenzione queste pagine, che offrono un primo panorama del "che fare" durante le emergenze. Ricordatevi comunque il nostro suggerimento: non fermatevi all'ABC che qui vi proponiamo, ma cercate di approfondire le vostre conoscenze in materia.

### COSA FARE... E COSA NON FARE

L'emergenza medica varia le sue caratteristiche a seconda della natura del danno che la persona subisce, nonché del luogo e delle circostanze in cui il danno si verifica, suggerendo o imponendo al soccorritore, di volta in volta, comportamenti e procedure diverse. Va detto che, a meno di un addestramento specifico e di una qualche esperienza, il soccorso di emergenza rischia di risolversi il più delle volte in una serie di interventi precipitosi, inutili nel migliore dei casi, a talvolta tali da aggravare le condizioni dell'infortunato.

Da questa considerazione nasce la prima indicazione: se, di fronte a una situazione di emergenza, non si ha, almeno in modo





Paul Mapley (Australia)

approssimativo, un'idea di come ci si deve comportare, meglio rinunciare a prestare un prolungato soccorso diretto e cercare invece l'aiuto di persone più preparate e, soprattutto, delle istituzioni specificamente deputate agli interventi di emergenza (ospedali, polizia, pompieri).

La persona più esperta di quanti eventualmente si trovino presso la vittima deve immediatamente procedere alla verifica della respirazione dell'infortunato: con attenzione, controlla che il torace e l'addome si muovano seguendo la respirazione se non vi è respirazione o se questa viene giudicata difficoltosa o insufficiente, è d'obbligo procedere con la

respirazione artificiale. Si ricordi che basta 1 minuto di mancata ossigenazione dei centri cerebrali per comprometterne il regolare funzionamento, e 5 minuti perché si determinino lesioni irreversibili.

Il controllo della respirazione deve essere sempre associato a quello del polso, perché se il polso è assente (e quindi vi è un arresto o una insufficienza del cuore), oltre che alla respirazione artificiale bisogna procedere al massaggio cardiaco esterno.

Se vi sono fratture, queste devono essere immobilizzate prima di qualsiasi spostamento.

Non si devono somministrare bevande ad una persona priva di conoscenza, così come si deve



Stephane Retali (Reunion)

impedire che un infortunato si alzi e cammini prima che si sia valutata la possibilità che questo venga fatto senza pericolo.

Quanto al ricovero, meglio aspettare l'ambulanza o soccorsi comunque qualificati. Non si tenti mai, per nessun motivo, di trasportare un infortunato costringendolo sul sedile posteriore di una automobile.

Le misure urgenti che devono essere intraprese seguono questa rapida successione:

- 1) se vi è arresto della respirazione, si proceda con la respirazione artificiale;
- 2) se vi è arresto cardiaco, si pratichi il massaggio cardiaco esterno. Deve essere ricordato

che, all'occorrenza, un solo soccorritore può provvedere sia alla respirazione artificiale sia al massaggio cardiaco;

- 3) se vi è emorragia, la si arresti mediante pressione;
- 4) se vi è perdita di coscienza, si faccia assumere al paziente la posizione laterale di sicurezza;
- 5) se vi è frattura, si proceda ad immobilizzarla.

Si provveda sempre a sorvegliare il paziente, mentre ci si attiva per richiedere i soccorsi qualificati del caso.

### **RESPIRAZIONE ARTIFICIALE**

È importante durante queste manovre mantenere la pervietà delle vie respiratorie. Bisogna verificare



se il cavo orale è libero da materiale estraneo o se la lingua è retratta. Una volta liberato il cavo orale, se non vi è respirazione:

- mantenere l'estensione del capo e chiudere le narici con una mano;
- respirare profondamente;
- appoggiare la bocca su quella del soggetto;
- soffiare con forza controllando l'espansione toracica del soggetto;
- avvenuta questa, staccare la bocca per permettere l'espiazione;
- ripetere 3/5 volte in successione;
- verificare la presenza del polso carotideo; se è presente insufflare ogni 5 secondi.

### **MASSAGGIO CARDIACO**

Se non c'è polso:

- inginocchiarsi di lato al soggetto supino;
- appoggiare il palmo di una mano sulla metà inferiore dello sterno e quello dell'altra sul dorso della prima;
- premere energicamente verso il basso, con le braccia tese, sfruttando il peso del corpo;
- agire solo sullo sterno, non sulle costole o al di sotto del processo xifoideo;
- controllare l'abbassamento dello sterno, che deve aggirarsi sui 3/5 cm,
- alternare 15 compressioni sternali con 2 insufflazioni polmonari (80 compressioni al



Anne Marimoutou e Stephanie Gazzo (Reunion)

minuto).

Se si è in due soccorritori:

- mentre uno comprime l'altro esegue le insufflazioni polmonari (1 ogni 5 compressioni) controllando il polso arterioso;
- si eseguono 60 compressioni al minuto.

Ribadiamo comunque il nostro consiglio: frequentate un corso di CPR privato o della Croce Rossa, al fine di essere meglio preparati a queste gravi emergenze.

## **STRAPPI E STIRAMENTI**

Poche misure generali possono alleviare il dolore ed evitare (o limitare) maggiori complicazioni; per procedure più specifiche occorre di solito un minimo di competenza,

senza la quale è meglio avviare subito l'infortunato al Pronto Soccorso.

- Lo strappo muscolare è uno stiramento doloroso di uno o più muscoli, che può verificarsi a seguito di uno sforzo eccessivo o di un movimento sbagliato che può produrre la rottura delle fibre dei muscoli coinvolti o lo stiramento o la rottura del tendine mediante il quale il muscolo è fissato all'osso.
- Relativamente frequente è lo stiramento dei muscoli della parte inferiore del dorso, spesso dovuto al tentativo di sollevare un peso eccessivo facendo lavorare soltanto questi muscoli, anziché distribuire il peso su tutto il





corpo.

La diagnosi dello strappo muscolare in questa sede è semplice: a seguito dello sforzo compiuto, il paziente avverte un dolore lacerante nella parte inferiore del dorso con possibile irradiazione lungo le gambe, e si irrigidisce nella posizione in cui è avvenuto lo strappo; ogni movimento esacerba il dolore e lo spasmo muscolare.

Il trattamento di questo tipo di strappo muscolare è articolato in due tempi. Innanzitutto, si deve porre il paziente in una posizione di riposo che garantisca la minor tensione possibile dei muscoli del dorso. Questa posizione, di solito, viene assunta

spontaneamente dallo stesso paziente. Si provveda, quindi, ad alleviare lo strappo muscolare sia mediante applicazioni di calore alla parte lesa sia mediante somministrazione di analgesici che, riducendo il dolore, interrompono il circolo vizioso dolore-spasmo-dolore. L'aspirina può essere il farmaco più indicato, in ragione di 0,50-0,60 grammi ogni 4 ore. In un secondo tempo, superata almeno in parte la crisi dolorosa, il paziente può assumere la stazione eretta e potrà essere accompagnato in sede appropriata per l'intervento medico.

- Lo strappo dei muscoli della gamba. Di solito è un muscolo





gastrocnemio, uno dei grandi muscoli del polpaccio, a subire lo strappo, spesso in competizioni sportive in cui si devono produrre improvvisi spunti di velocità, come nel tennis. L'intervento immediato consiste in applicazioni fredde per sedare le reazioni locali (gonfiore, emorragia, ecc.; 10-20 ore); quindi si possono applicare delle strisce di nastro adesivo lungo la superficie del ginocchio fin sotto al calcagno onde alleviare la tensione muscolare. Per qualche giorno è bene che il paziente deambuli servendosi di grucce, smesse le quali è prudente e confortevole indossare una calza elastica.

## **DISTORSIONI E LUSSAZIONI**

- Le distorsioni. Sono lesioni traumatiche dei legamenti articolari e/o delle capsule fibrose che circondano le articolazioni. Tipica è la "storta", che si produce quando si appoggia un piede in malo modo e si grava con il peso del corpo sulla caviglia che non è in asse con la gamba. La distorsione può essere di scarsa entità oppure tale da compromettere l'integrità dei tessuti coinvolti fino alla rottura; in conseguenza varia l'entità della sintomatologia che consiste prevalentemente in dolore, gonfiore, perdita della funzione. Il trattamento generale di tutte



le distorsioni consiste, innanzi tutto, nel mettere a riposo completo la parte del corpo che ha subito il danno, possibilmente in posizione sollevata per facilitare il drenaggio venoso; quindi si provvede ad applicazioni fredde per 24 ore per ridurre gli eventuali fatti emorragici e il gonfiore. Durante questo periodo si può molto opportunamente applicare una fascia elastica, avendo tuttavia cura che non sia troppo stretta. Quando si riterrà che la fase acuta della distorsione è stata superata e che non vi è più pericolo di ulteriori rigonfiamenti, sarà necessario provvedere la parte lesa di un supporto che la immobilizzi

consentendone tuttavia un certo uso, purché questo non comporti danni ulteriori.

- La distorsione del ginocchio. Dopo il trattamento generale, si provveda a predisporre un supporto all'articolazione mediante una benda elastica che parta da una quindicina di centimetri al di sotto della rotula e arrivi a una decina di centimetri sopra.
- Le lussazioni sono caratterizzate da una perdita permanente dei rapporti articolari tra i capi di un'articolazione. La lussazione può essere intracapsulare, quando il capo lussato resta nell'ambito della capsula articolare, oppure



Stephanie Duplain e Caroline Renard

extracapsulare, quando, attraverso una lacerazione della capsula, ne fuoriesce. Inoltre, la lussazione è completa se il capo articolare è del tutto fuori sua sede; incompleta se il capo articolare è solo parzialmente fuori sede (sublussazione).

- Trattamento delle lussazioni. La prima misura in caso di lussazione è di mettere a riposo il paziente e immobilizzare la parte lussata mediante stecche o bracciali. Se la lussazione appare troppo complicata o riguarda sedi per le quali la riduzione non è possibile senza anestesia o richiede una particolare esperienza (come il polso, il pollice, l'anca, la caviglia)

non manipolare inutilmente il paziente, ma avviarlo prontamente all'ospedale, mantenendo sempre immobilizzata la parte lesa.

- Lussazione della spalla. È la forma più frequente di lussazione: per lo più il capo articolare dell'omero perde il rapporto con la scapola verso l'avanti. La lussazione della spalla può essere pericolosa per la concomitante compromissione dei fasci nervosi e dei vasi che transitano in questa regione. Poiché la "riduzione" è molto dolorosa e può produrre danni, è consigliabile immobilizzare l'articolazione con un bendaggio triangolare fissato al collo e



Matteo del Grande e Simone Omiccioli

mandare il paziente in ospedale. Quando questo non è possibile si può tentare la "riduzione". La posizione preferibile del paziente è quella seduta, mentre il soccorritore sta al suo lato, ovviamente in piedi. Questi afferra con delicatezza il gomito e lo avvicina al petto del paziente, spostandolo leggermente indietro; mantenendo con una mano il gomito in questa posizione, con l'altra si fa ruotare l'avambraccio in fuori in modo da formare un angolo retto con il corpo; con cautela si spinga ora il gomito verso l'alto e poi, rapidamente, sempre mantenendo il gomito in posizione sollevata, si porti

l'avambraccio sul davanti del petto. Se la manovra riesce, il rientro della testa dell'omero è contrassegnato da un rumore caratteristico e netto. Se la manovra non riesce, non ritentarla.

## LE FRATTURE

Un'errata manipolazione della vittima può seriamente aggravare le conseguenze della frattura, per cui si devono sempre rispettare alcune norme fondamentali anche quando la frattura è soltanto sospetta. La frattura è una "soluzione di continuità" di un osso prodotta da una forza che supera la resistenza della struttura cui viene applicata. Molto frequentemente le fratture





si verificano a seguito di un evento traumatico: ad esempio una caduta improvvisa e violenta, o anche un colpo forte e preciso durante una colluttazione.

In tutti i casi, pur essendo le fratture delle lesioni locali, tutto l'organismo vi reagisce; perciò di fronte a un fratturato la preoccupazione deve essere duplice: da una parte ci si deve preoccupare della lesione, dall'altra dello stato generale del paziente.

A prescindere dai vari tipi di frattura, una distinzione importante deve essere fatta tra le fratture "chiuse" e fratture "esposte" o "aperte". Si parla di frattura aperta quando la soluzione di continuità di un osso è anche accompagnata da una ferita

attraverso la quale l'osso fratturato è in comunicazione con l'esterno, per cui la lesione è quasi sempre infetta. Si parla invece di frattura chiusa quando la rottura di un osso avviene senza soluzione di continuità dei tessuti che lo ricoprono.

Sia nelle fratture chiuse che in quelle aperte vi possono essere compromissioni di vario grado dei nervi, dei vasi sanguigni e linfatici e dei tessuti molli circostanti. Non sempre è facile rendersi conto che una frattura si è verificata, ma è necessario ridurre al minimo i margini di errore per evitare, nella manipolazione del paziente infortunato, di provocare danni talvolta assai gravi. In generale, si può dire che non riconoscere una frattura è molto più grave di sopprimerla quando non c'è.

Nelle fratture complete, i segni sono quasi sempre piuttosto apprezzabili: dolore circoscritto, tumefazione, impotenza funzionale, abnorme mobilità dei monconi, rumori caratteristici (scroscio osseo) che tuttavia non vanno mai provocati, deformità (allungamento o accorciamento, deviazioni laterali, rotazioni, eccetera).

Naturalmente, per il riconoscimento di una frattura, elemento essenziale è la conoscenza del fatto traumatico che ha provocato l'insorgere della sintomatologia.

Le regole fondamentali che devono essere rispettate quando si accorre in soccorso di un fratturato sono riassumibili in questi termini:

- 1) non cambiare la posizione





dell'infortunato se non dopo aver stabilito sede e natura della lesione;

- 2) non consentirgli di mettersi a sedere e tanto meno di cercare di alzarsi se non dopo aver ragionevolmente accertato che non vi può essere pericolo;
- 3) a meno che non sia assolutamente necessario, non muovere il paziente prima di aver immobilizzato la frattura;
- 4) non tentare mai di accelerare il trasporto in ospedale con mezzi non idonei o pericolosi; ad esempio non bisogna mai caricare il paziente sul sedile posteriore di una vettura, costringendolo a contorsioni e piegamenti che possono gravemente complicare le sue lesioni;
- 5) nelle fratture aperte, non cercare di disinfettare la ferita, ma limitarsi a stendervi sopra, senza toccarla, delle compresse di garza sterile (se è disponibile), altrimenti una tela pulita;
- 6) immobilizzare la frattura il più presto possibile;
- 7) mantenere disteso il fratturato, in attesa dell'ambulanza.

## PERCHÈ NON ORGANIZZIAMO UN TORNEO

È facile realizzarlo, è divertente per chi partecipa: provate anche voi a organizzare una gara!

Ad organizzare una gara di beach tennis, ci pensano in molti, ma non sanno come fare.

La I.F.B.T. vi insegnerà.

Per prima cosa: non dovrebbe essere difficile formare un gruppo di lavoro, con il maestro e gli allievi più disponibili. Di solito c'è sempre una riluttanza alle prime difficoltà, ma non bisogna impressionarsi.

Il primo motivo di una gara è quello di far provare ai propri atleti se riescono a mettere in pratica quello che hanno imparato. Si cominci dunque con una garetta interna al proprio bagno, per dare la possibilità all'atleta di abituarsi alla competizione.

Infine si passerà alla gara valevole come Campionato provinciale o regionale...

### ALCUNE CONSIDERAZIONI PRATICHE

Conviene sempre proporre la gara alla domenica pomeriggio: la mattina si viaggia, il pomeriggio si gareggia, e la sera si torna a casa. Organizzare una gara può diventare un "business" se avete degli

sponsor, o se fate pagare gli atleti. Inoltre farete pubblicità alla vostra società, che organizza. Se c'è molto entusiasmo potreste anche proporre una gara al mese, assegnando un punteggio ai vincitori e mandando le classifiche in Federazione. È importante fare comunicati stampa per giornali, radio, televisioni.

### NORME ORGANIZZATIVE

#### Premessa

Scopo di queste brevi note non è certo quello di insegnare "professionalmente" l'organizzazione di manifestazioni sportive, ma solo quello di raggruppare alcune indicazioni che potranno poi essere adeguatamente ampliate o modificate dagli "addetti ai lavori". Quindi niente lezioni cattedratiche, ma solo promemoria e tracce per seguire un iter abbastanza preciso e lineare.

La speranza è che vadano in mano a non esperti, i quali potranno trarne discreto vantaggio.

#### 1 La scelta della manifestazione

È molto importante, da parte



Michela Del Pasqua



Riccardo Angeli

di chi vuole organizzare una manifestazione sportiva, la sua scelta. Innanzi tutto scegliere il tipo di sport (singolo, doppio, misto) e le fasce di età dei partecipanti (allievi-juniores-seniores-over). Quindi la risonanza (locale, regionale, nazionale) e l'affluenza di partecipanti. È facile comprendere come la scelta della manifestazione sia essenziale per definire il tipo di organizzazione necessaria. Infatti, pur essendo le "voci" organizzative le stesse, ben differente è l'impegno tra una manifestazione di circa 100 ragazzi ed una manifestazione nazionale agonistica con più di

1000 partecipanti. Nella scelta della manifestazione si deve tener conto anche delle seguenti considerazioni (con il più grande realismo):

- le possibilità finanziarie effettive ed i probabili contributi ottenibili;
- le capacità organizzative di chi deve realizzare la manifestazione;
- le possibilità di poter usufruire di impianti ed attrezzature;
- la facilità di reperire validi collaboratori.

## 2 Il programma

Deciso il tipo di manifestazione è necessario stilare il programma, sia pure di massima, che servirà



Riccardo Angeli

a quantificare i termini del problema organizzativo:

- consistenza delle spese, fabbisogno di uomini e materiali, necessità d'impianti, durata della manifestazione;
- esigenze logistiche, ecc. Inoltre il programma, anche se non definitivo, servirà per richiedere le autorizzazioni alle varie autorità politiche e sportive:
- alla I.F.B.T., per la necessaria autorizzazione allo svolgimento della manifestazione, per l'inserimento (se necessario) nel calendario regionale o nazionale, per il benessere sulla data scelta, per garantirsi della disponibilità di giudici, di impianti, di attrezzature;

### 3 Gli impianti

Gli impianti vanno, naturalmente, scelti tra quelli disponibili, il che, di norma, non consente grandi alternative. È però assolutamente necessario che:

- siano adatti al tipo di manifestazione (su quanti campi possiamo contare);
- siano adatti al numero e alle esigenze dei partecipanti (spogliatoi, servizi igienici, luoghi di raccolta per appelli e controlli, settore riservato ai non gareggianti);
- fare richiesta per tempo dell'uso degli impianti ai proprietari o ai gestori, ed assicurarsi di averlo ottenuto prima di proseguire

nell'organizzazione.

### 4 Nomina Comitati

Solo dopo aver avuto il nulla osta dalle Autorità competenti sul tipo di manifestazione, sulla data di svolgimento, sulla disponibilità degli impianti, si potrà dar vita all'organizzazione avanzando per gradi. Il primo atto è la nomina dei vari Comitati organizzativi.

Per una grande manifestazione nazionale occorre nominare un Comitato d'Onore, composto di personalità del mondo dello sport. È il segno di riconoscimento e di qualificazione di una manifestazione. Solo dopo aver ricevuto l'assenso scritto di ognuno, si potrà procedere alla pubblicizzazione della composizione del Comitato d'Onore. Naturalmente tutto questo richiederà del tempo: di qui la necessità di dare la precedenza a questo Comitato, che, in definitiva, sarà l'ultimo ad essere composto.

C'è poi il Comitato Organizzatore, composto da dirigenti I.F.B.T.. Questo Comitato definisce le linee generali organizzative della manifestazione e, periodicamente, controlla quanto già fatto ed accerta quello che resta da fare.

E ancora:

un Comitato Esecutivo, composto di pochi elementi di valore che, seguendo le direttive del Comitato Organizzatore,



realizzino quanto necessario per lo svolgimento della manifestazione.

## **5 La Segreteria**

È il primo ufficio che deve essere creato e messo in funzione. È il cuore dell'organizzazione.

Mantiene i collegamenti con Autorità, privati, organizzazioni; cura le comunicazioni epistolari e telefoniche; fa da tramite tra i settori operativi e ne raccoglie i problemi e le difficoltà che verranno risolte dai responsabili del Comitato Esecutivo.

Deve essere a conoscenza dell'operato e dei piani dei vari settori e Comitati, in modo da poter fornire qualsiasi informazione a chi, avendone il diritto, la richiama.

È il necessario punto di riferimento di tutti i singoli dirigenti che alla Segreteria possono riversare le loro proposte, le loro necessità, i loro impegni di data e di luogo perché ne prenda nota, e dalla Segreteria possono attingere le notizie più varie e più recenti necessarie per il lavoro che stanno svolgendo.

## **6 I settori ed i loro compiti**

Il Comitato Esecutivo provvede alla individuazione e nomina dei vari settori operativi e delle persone cui affidarli. Ecco una indicazione di possibili settori e dei compiti da affidare loro:  
Logistico: provvede alla

sistemazione alberghiera dei partecipanti e fornisce loro continua assistenza durante la permanenza.

Stampa: cura le informazioni ed i rapporti con la stampa. Fornisce notizie, comunica i risultati delle gare, coordina il servizio fotografico.

Sponsorizzazioni e Pubblicità: procura contratti di sponsorizzazione e pubblicità, richiede ad Enti, Ditte, Privati premi da assegnare ai partecipanti, invia lettere di ringraziamento ai donatori.  
Cerimoniale: provvede ad invitare Autorità, Dirigenti, Personalità; cura le cerimonie e le premiazioni.

Stabilisce le precedenze e la sistemazione degli inviati in tribuna.

Tecnico: redige il programma-orario definitivo; cura il reperimento dei campi, ne segue gli eventuali lavori di sistemazione onde garantirne la disponibilità e l'efficienza; si accerta che sui campi tutto sia in ordine e ci siano sufficienti uomini e servizi; compila i comunicati e gli ordini di servizio.

Sanitario: predispone l'assistenza sanitaria per tutti i partecipanti.

Si intende, qui, ribadire un concetto che dovrà essere sempre tenuto presente.

Le linee generali organizzative sono, di massima, eguali in ciascun tipo di manifestazione. Sarà, però, cura di chi deve



organizzare lo scegliere tra quanto detto per creare la “sua organizzazione”. È evidente, quindi, che il modulo organizzativo deve essere personalizzato al tipo della manifestazione, alle esigenze dell’organizzazione, alle particolarità di luogo e di tempo in cui si svolge la manifestazione.

## 7 Scelta e nomina dei collaboratori

Appena decisi i settori operativi, è necessario trovare, se già non ci sono, le persone adatte cui affidarli. Questo è il punto nevralgico dell’organizzazione: la scelta di uomini non adatti pregiudica tutta l’operazione.

Di qui la necessità di trovare dirigenti: giovani, volenterosi, capaci, liberi, con grinta, capacità di decidere, autocritici, umili. Sembrano caratteristiche da libro dei sogni, eppure questi collaboratori esistono, e bisogna averli sotto mano o saperli trovare.

È necessario, una volta trovati gli uomini, amalgamarli, farli parlare una unica lingua e vivere una sola passione; costituire, insomma, un vero collettivo che avrà, nel suo insieme, la forza decuplicata di tutti i singoli. I settori, da loro guidati, debbono saper programmare ed eseguire il proprio lavoro avendo sempre presente le mansioni e le



Fabio Tarlazzi

necessità operative di tutti gli altri settori.

A questo punto ogni organizzazione diventa abbastanza facile.

## 8 La preparazione della manifestazione

I settori entrano nel vivo del lavoro. È necessario che ognuno presenti il suo programma ed il suo iter, fissandosi soprattutto dei precisi tempi di esecuzione. Il Comitato Esecutivo (o il suo factotum) deve a questo punto accertare la validità dei singoli programmi, preoccuparsi che

coprano tutte le necessità organizzative, coordinarli nei tempi in modo che il lavoro globale proceda sveltamente e senza intoppi. È però necessario che il lavoro venga confrontato ed adeguato alle necessità del momento, in brevi, ma succose riunioni di tutti o di parte dei settori, che debbono avere cadenze molto strette: almeno settimanali.

È inevitabile che, nel corso della preparazione, si incontrino improvvise difficoltà o ritardi che possono minacciare la riuscita finale dell'organizzazione. Queste difficoltà vanno esaminate con rapidità e fermezza e superate con decisioni immediate e senza titubanze e ripensamenti. Esse sono il banco di prova, inevitabile, di ciascuna organizzazione.

## 9 I tempi organizzativi della manifestazione

È necessario che, per ogni organizzazione, si stili una scaletta dei tempi di esecuzione che preveda, in ordine strettamente cronologico, la successione di tutte le incombenze di ogni settore.

Prima di tutto si stabilisce la durata della operazione, tenendo conto che spesso ci si deve accontentare non del tempo reputato necessario, ma di quello disponibile, che non è affatto la stessa cosa. Si supponga di aver previsto, e di avere

effettivamente, quattro mesi di tempo per l'organizzazione di una manifestazione.

Un tipo di scaletta, a mo' di esempio ed evidentemente incompleta, può essere la seguente:

*(Nota: abbiamo numerato 60 il primo giorno di attività e 0 il giorno d'inizio della manifestazione, effettuando così un "conto alla rovescia")*

Mancano 60 giorni

Lavoro da svolgere: nomina dei settori operativi. Stesura bilancio preventivo, programma di lavoro nei vari settori.

Settore competente: Comitato Organizzatore.

Lavoro da svolgere: Convenzione alberghi, scelta dei campi da gioco, strutture fisse da montare (rete, sedia per l'arbitro, ecc.), programma cerimonie di apertura e chiusura, ricerca sponsor.

Settore competente: Comitato organizzatore.

Mancano 30 giorni

Lavoro da svolgere: ricerca sponsor, comunicati stampa.

Settore competente: Comitato organizzatore.

Mancano 10 giorni

Lavoro da svolgere: piano completo del personale (incarichi, campi di operazione), comunicati stampa, pubblicizzare la manifestazione, preparare le giurie, ricontrollare tutto.

Settore competente: Comitato organizzatore

Mancano 0 giorni

Inizio manifestazione.

## **10 Le incombenze prima, durante e dopo la manifestazione**

Costituzione delle strutture organizzative. Nomina dei Comitati interni al comitato Organizzatore. Stesura del bilancio preventivo.

Preparare programma lavoro per i vari settori. Programma attività collaterali, e cerimonie di apertura e chiusura spettacolari.

Organizzare ufficio stampa, diramazione comunicati stampa, definizione materiale pubblicitario. Raccolta iscrizioni, preparazione dei tabelloni gara.

Durante la manifestazione Controllare i tabelloni delle gare, assistenza alle giurie e alla stampa. Diramazioni notizie al pubblico. Comunicati stampa dei risultati. Premiazioni atleti.

Dopo la manifestazione Spedire i risultati. Ringraziamenti ad Autorità, sponsor, enti.

Sistemazioni finanziarie.

Relazione finale con documentazioni sui vari aspetti della manifestazione.

Si tenga presente che questo lavoro è largamente incompleto, serve solo come traccia. Ogni manifestazione ha esigenze particolari, ma, in linea di massima, questo quaderno tecnico vi sarà d'aiuto.

