

## **IL ROVESCIO**

Per quanto riguarda il rovescio, esistono vari tipi di impugnature particolari. Il segreto di un buon rovescio a una mano è la posizione del polso nel momento dell'impatto.

Per un'impugnatura eastern (foto a lato) bisogna allineare il palmo della mano con il manico della racchetta e stringere la mano in modo che la nocca dell'indice sia ben visibile. In questo caso, l'imbottitura della mano che si trova sotto il pollice, posizionata sotto il manico della racchetta, conferirà maggiore stabilità al colpo, ovvero nel momento dell'impatto, quasi tutta la mano si troverà dietro il manico. E' un'impugnatura che permette di portare la racchetta al punto d'impatto davanti al piede posteriore, aumentando la forza del polso. Girando il pollice ancora più dietro il manico della racchetta, si ottiene l'impugnatura western.



L'impugnatura continentale per il rovescio è la stessa di quella per il dritto. Bisogna allineare il palmo della mano con il manico e stringere la mano in modo che sia ben visibile questa volta la "V" formata dal pollice e dall'indice. In questo caso, infatti, al momento dell'impatto solo una parte dell'imbottitura della mano sotto il pollice si trova dietro il manico. Il vantaggio di questo tipo di impugnatura è che può essere utilizzata sia per il dritto che per il rovescio, ma la mano viene a trovarsi in una posizione più debole per poter dare forza alla palla.



La combinazione ideale in un rovescio a due mani è costituita da un'impugnatura eastern di dritto sia per la mano dominante (quella più vicina all'estremità del manico) sia per la mano passiva (quella più vicina alla testa della racchetta). Ma ne esistono di vario tipo. Una delle più comuni prevede un'impugnatura continentale per la mano dominante ed un'impugnatura eastern di dritto per quella passiva (vedi foto a lato). In un rovescio a due mani la forza deriva soprattutto dalla rotazione del corpo, mentre in quella a una mano dipende dal movimento del braccio. Inoltre, nel rovescio a due mani il contatto avviene vicino al piede davanti, non così davanti al corpo come nel rovescio a una mano.

