



IL TENNIS

CHE COS'È?

Il tennis è uno sport della racchetta, derivato dall'antica pallacorda. Questo sport si pratica su un campo rettangolare, diviso a metà da una rete, opponendo due (singolo) o quattro (doppio) giocatori, che rilanciano a vicenda la palla nella metà campo avversaria con l'aiuto di una racchetta.



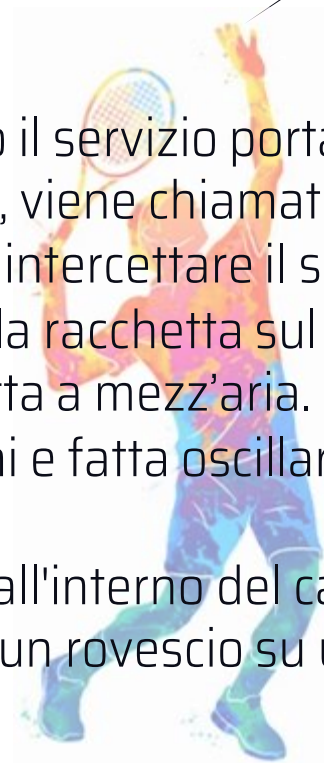
QUALI SONO LE REGOLE ?

Lo sport viene praticato da due giocatori o da due coppie, ognuno ha la propria racchetta e una pallina. Lo scopo è quello di mandare la pallina nel campo opposto, facendola passare sopra alla rete: si ottiene il punto quando la pallina tocca a terra nel campo avversario in modo che l'altro giocatore non riesca a colpirla.



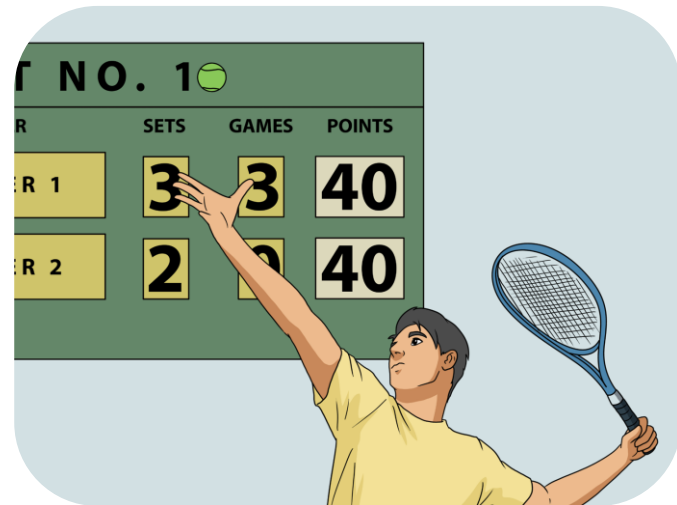
I COLPI FONDAMENTALI

- **Battuta o servizio** → colpo di inizio gioco. Quando il servizio porta un punto diretto senza che l'avversario riesca a colpire la palla, viene chiamato ace. La risposta è invece il colpo con cui l'avversario cerca di intercettare il servizio.
- **Dritto o dritto** → tiro effettuato facendo oscillare la racchetta sul lato destro destro del corpo. La palla viene colpita con la racchetta a mezz'aria.
- **Rovescio** → la racchetta viene tenuta con due mani e fatta oscillare alla sinistra del corpo.
- **Colpo al volo o volée** → gesto tecnico, eseguito all'interno del campo, colpo al volo viene effettuando giocando un dritto o un rovescio su una palla calante



COME SI CONTANO I PUNTI?

Il primo punto è contrassegnato con 15, il secondo con 30 e il terzo con 40. Con il quarto punto si aggiudica un game. Il set viene vinto dal giocatore che ha vinto almeno sei game con un distacco di due sull'avversario. Ogni partita è composta normalmente da 3 set (ad eccezione dello slam in cui sono 5). Per la vittoria è necessario ottenere almeno 2 set (3 nello slam).



COME CI SI POSIZIONA SUL CAMPO?



MISURE E TIPI DI CAMPO



Erba

Wimbledon



Cemento

US Open



Sintetico

Australian Open



Terra battuta

Roland Garros

- **Misure campo:** 23,78 m × 10,97 m, compresi i corridoi laterali larghi 1,37 m (validi solo nelle partite di doppio).
- **Misure rete divisoria:**
 - Altezza al centro → 0,914 m
 - Altezza ai pali (situati a 0,91 m fuori dal campo) → 1,07 m.

QUALI BENEFICI COMPORTA?

Il tennis è definito uno “sport completo” perché comporta molti benefici per la salute del nostro corpo e per il nostro benessere fisico e mentale.

I principali benefici che possiamo ricavare da questo sport sono:

- un migliore adattamento cardiovascolare alla resistenza e alla fatica
- migliore muscolatura
- lavoro fisiologico delle articolazioni
- richiede molta forza di volontà dal punto di vista psicologico.



COME PUOI ALLENARTI?

Come può allenarsi un tennista?

Oltre al semplice “praticare tennis” si possono svolgere esercizi che giocano a favore di questo sport.

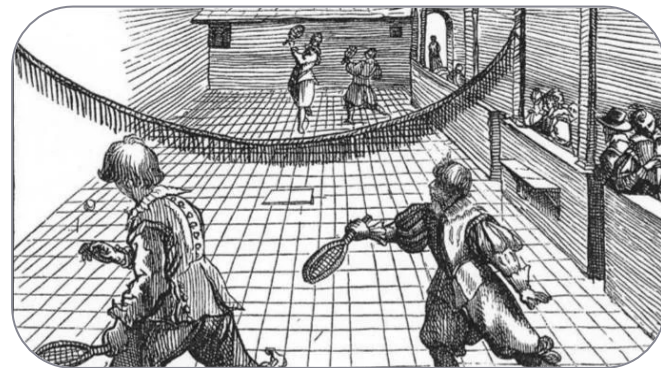
- Mezz'ora al giorno di esercizi per gli addominali e per le braccia con pesi leggeri
- Cyclette una volta alla settimana per 40 minuti. Mai prima di entrare in campo perché appesantisce le gambe!
- Corsa 2 volte a settimana per 40 minuti.

Ricorda di fare sempre un riscaldamento di circa 15 minuti prima di giocare a tennis!



LA STORIA

Le origini del gioco del tennis risalgono all'Antica Grecia, ma fu poi riformato nel Medioevo. In passato era molto simile ad uno sport francese chiamato **pallacorda**. Il tennis era molto praticato a corte, perciò prese il nome di **real tennis**, cioè *regale*. La "nascita ufficiale" del tennis risulterebbe il 23 febbraio 1874, ma la prima partita si svolse nel 1859. In Italia il tennis fu introdotto intorno al 1880 in Liguria. Questo sport è entrato nelle Olimpiadi nel 1894 fino al 1924. Venne poi riammesso nel 1988.



Antica illustrazione del gioco di pallacorda,
antenato del tennis

CHI SONO OGGI I TENNISTI PIÙ FAMOSI?



Novak Djokovic



Roger Federer



Serena Williams



Rafael Nadal



Daniil Medvedev



Jannik Sinner

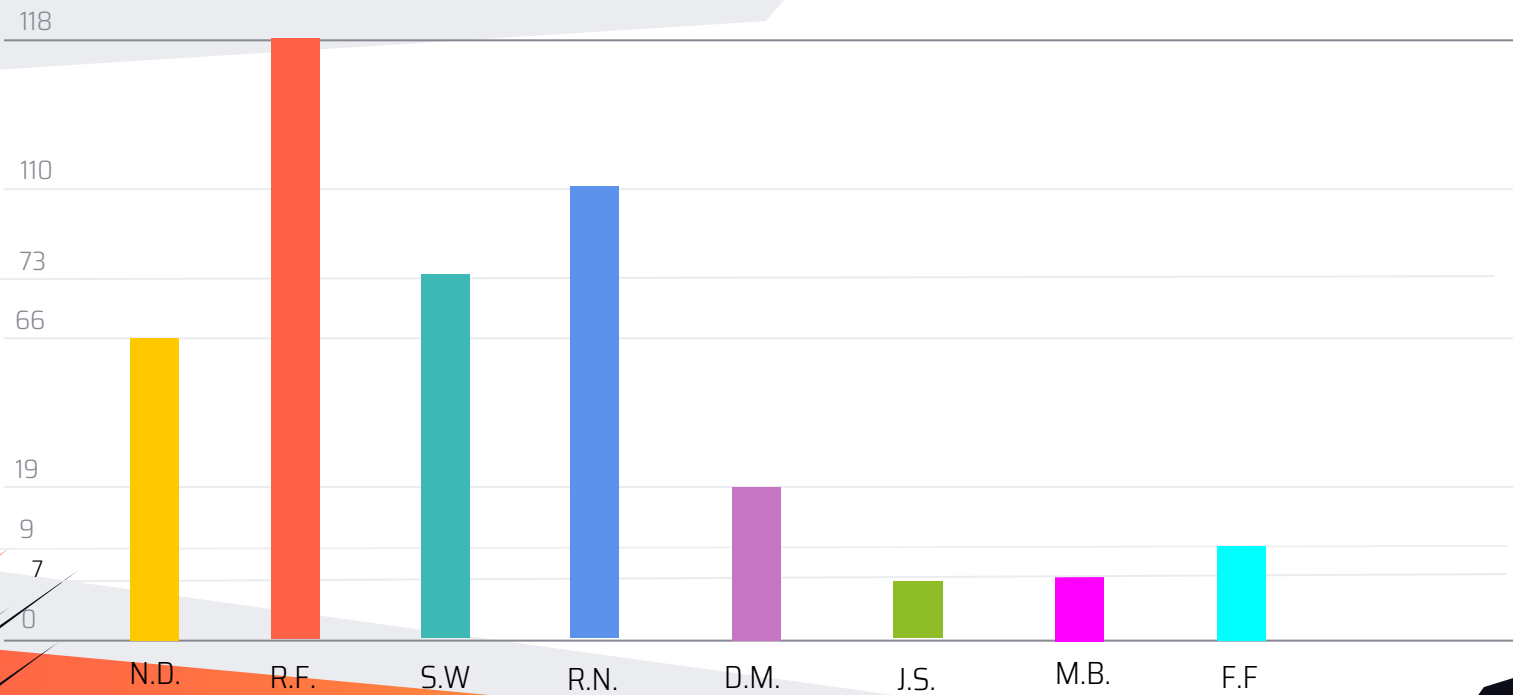


Matteo Berrettini



Fabio Fognini

VITTORIE



I TORNEI PIÙ IMPORTANTI



Torneo di Wimbledon o The Championships



Open Francia di Francia o Roland Garros



US Open o Flushing Meadows.



Australian Open

La vittoria nello stesso anno di questi 4 grandi tornei è chiamata **Grande Slam**.

E ORA... UN ESEMPIO PRATICO!



Come si gioca a tennis?



Presentazione svolta da:

L.E.

M.M.

N.G.

T.A.

