

Vocalizzi tennistici: necessità o tattica? Considerazioni in relazione all'etica sportiva

Simone Cigni

Ospedale San Paolo Milano

Riassunto

L'utilizzo di vocalizzi di vario genere da parte dei tennisti è divenuto sempre più frequente, sia a livello agonistico che amatoriale. L'utilità reale di questa abitudine nell'esecuzione del gesto atletico è molto dibattuta: se da un lato si ritiene che sia utile nel timing della cinetica del colpo e possa migliorarne l'efficacia, dall'altro è indubbio che disturbi psicologicamente l'avversario.

Le due fazioni restano ad oggi molto distanti da un punto d'incontro quanto mai necessario in relazione agli aspetti puramente etici della pratica sportiva che vedono scontrarsi le esigenze psicologiche e tecniche di chi pratica tale abitudine e quelle di chi ne vede inficiata la concentrazione nella risposta al colpo dell'avversario.

Parole chiave: Tennis, vocalizzi, sport, etica

Abstract

Tennis grunting has become increasingly common, both at a competitive and amateur level. The real usefulness of this habit in the execution of the athletic gesture is much debated: while it is considered useful in timing the shot and can improve its effectiveness, at the same time there is no doubt that it psychologically disturbs the opponent.

The two sides remain far apart from a more and more necessary compromise, considering the ethical aspects of the sport, between psychological and technical needs of grunting tennis players and those relating to non-grunting players whose concentration is impaired when responding to their rival's shot.

Keywords: Tennis, grunting, sport ethics

Contatti:
Simone Cigni
scisim26@gmail.com

Articolo revisionato da:
Francesco Di Gruttola

Coordinatrice Editoriale:
Francesca Vitali

Citazione:

Cigni, S. (2026). Vocalizzi tennistici: necessità o tattica? Considerazioni in relazione all'etica sportiva. PSE - Psicologia dello Sport e dell'Esercizio, 3(2).

© Copyright2025. L'autore/Gli autori assegna/assegnano a PSE Psicologia dello Sport e dell'Esercizio il diritto di prima pubblicazione dell'opera, contemporaneamente licenziata sotto una Licenza Creative Commons - Attribuzione che permette ad altri di condividere l'opera indicando la paternità intellettuale e la prima pubblicazione su questa rivista.

Introduzione

L'emissione di vocalizzi, grugniti o rumori di vario genere durante l'esecuzione dei colpi sia nel tennis di alto livello che in quello amatoriale sta purtroppo diventando una pratica sempre più frequente, causa di polemiche e critiche crescenti correlate al disturbo che gli stessi possono recare all'avversario (Farhead e Punt, 2015; Sinnett e Kingstone, 2010).

Si è supposto d'altro canto che tale abitudine sia in grado di migliorare l'efficacia del gesto (Sinnett, Maglioni e Kingstone, 2018), anche se non vi è una evidenza scientifica definitiva (Müller, Jauernig e Cañal-Bruland 2019), motivo per cui viene adottata addirittura come impostazione complementare alla tecnica di base in alcune scuole tennistiche. Questa abitudine fa peraltro parte della cultura di molti altri sport come il golf e il sollevamento pesi, datando talvolta addirittura da secoli, come accade in alcune arti marziali, tra cui spicca la giapponese Jigen-ryū, fondata alla fine del XVI secolo a Kyushu (attuale prefettura di Kagoshima), che utilizza vocalizzazioni molto aggressive ("kiai") concentrate elettivamente sul primo colpo, che in linea teorica dovrebbe già bastare a concludere il combattimento con la funzione primaria, tramite la respirazione consapevole, di convogliare la propria energia (Ki) e coordinare il centro di massa corporea per ottenere una corretta e soprattutto efficace esecuzione tecnica.

Di fatto due scuole di pensiero si scontrano: la prima che vede i suoni che accompagnano il colpo come un inutile e spesso ricercato effetto atto ad infastidire l'avversario, la seconda che inquadra il tutto come un utile complemento nella gestione del gesto tecnico, incanalandone la gestione su schemi consolidati e programmati. In questo breve lavoro prenderò in considerazione gli aspetti relativi all'argomento in questione che riguardano strettamente il tennis.

Il "grugnito" nel tennis

La pratica di accompagnare i colpi con emissioni sonore risale a circa 50 anni fa. I primi ad utilizzarlo, peraltro in modo molto più sfumato rispetto a quanto abbiamo oggi occasione di vedere, furono Jimmy Connors, John McEnroe e Monica Seles. Oggi il parco di coloro che ne usufruiscono si è ampliato in modo esponenziale comprendendo tra i tennisti ad alto livello le sorelle Williams, Rafael Nadal, Andy Murray, Novak Djokovic (che nel tempo ha però ridotto l'entità del rumore durante il colpo, dopo avere peraltro perso anche un punto per questo motivo nelle semifinali di Wimbledon nella edizione del 2023), per giungere sino alle estreme e irritanti vocalizzazioni di Carlos Alcaraz, Maria Sharapova, Aryna Sabalenka, Victoria Azarenka e della "primatista" indiscussa Larcker de Brito. Tra queste ultime alcune riuscivano a produrre un rumore superiore ai 100 decibel (la Sharapova ha toccato i 109), intensità simile a quella prodotta da una moto o da una motosega.

Le diatribe in relazione all'argomento non mancano sia all'interno dello stesso gruppo dei tennisti più qualificati che tra gli addetti ai lavori. Martina Navratilova (Rossing, 2009) e Chris Evert (Jeansonne, 2009) criticarono già decenni orsono gli strilli inutili identificandoli chiaramente come elemento di disturbo, spesso contestato anche dal pubblico; sul versante opposto i tennisti (e soprattutto le tenniste) che fanno ampio utilizzo di questa abitudine si sono quasi sempre dichiarati non disponibili a cambiare le loro abitudini e tantomeno disposti a prendere in considerazione le lamentele degli avversari o del pubblico.

Le posizioni sono dunque molto varie alternandosi tra due estremi che spaziano tra la proposta di bandire completamente ogni emissione sonora (Flatman, 2009; Zavos, 2009) a quella di non interferire del tutto nelle modalità di gestione personale dell'attività agonistica, con una posizione intermedia che mira all'imposizione di una semplice riduzione della potenza emessa in decibel, peraltro difficilmente controllabile e valutabile.

Come già accennato, data la provenienza di molti dei professionisti che adottano questo stile da precise scuole tennistiche, prima tra tutti quella che fa riferimento a Nick Bollettieri, le stesse sono state ritenute colpevoli di impostare volutamente il

gesto tecnico associandolo di default alla vocalizzazione forzata. Il problema resta ambiguo anche se i referenti stessi, dopo aver tentato di giustificare il tutto come mezzo per incanalare un plus di energia nell'esecuzione del colpo, hanno concordato, a seguito di richiami ufficiali della WTA, sul riconoscimento dell'esistenza di una problematica nei confronti dell'avversario di turno.

Cosa dice la scienza

Dal punto di vista scientifico le evidenze sono ancora difforme, anche se su alcuni punti sembrano esserci riscontri precisi. E' certo come la vocalizzazione possa infastidire sia la preparazione degli schemi di risposta psico-motori che la conseguente esecuzione stessa del gesto atletico da parte dell'avversario (Farhead e Punt, 2015), divenendo causa di una risposta più lenta e meno precisa (Müller, Jauernig e Cañal-Bruland, 2009; Sinnett e Kingstone, 2010), con traiettorie alterate rispetto a quelle idealmente apprese ed auspicabili e con una conseguente aumentata percentuale di errori, fatto evidenziato peraltro anche nelle arti marziali (Sinnett, Maglinti e Kingstone, 2018). Ciò sembra essere dovuto al mascheramento, da parte del rumore vocale, di quello prodotto dall'impatto della palla che serve da guida alla preparazione della risposta, di cui viene conseguentemente alterato il tempo e la coordinazione.

Il tutto si inserisce in un quadro più generale e complesso che sinteticamente implica un disturbo dell'attenzione in tutto ciò che precede la preparazione del colpo (Sinnett e Kingstone, 2010), evidenza riconosciuta anche dai capofila di alcune scuole tennistiche e di cui si sono lamentati ufficialmente anche tennisti d'élite come Ivan Lendl. L'errore è causato da una alterazione delle afferenze uditive e visive che agisce quindi a livello multisensoriale (Müller, Jauernig e Cañal-Bruland, 2019) in un processo che viene comunemente descritto come "interferenza cross-modale",

fenomeno percettivo prodotto dalla integrazione cerebrale spontanea di più afferenze sensoriali correlabili ad ambiti diversi (udito e vista per esempio) ma collegate sincronicamente ad un singolo evento che si influenzano a vicenda. Il tutto è indipendente dalla volontà del soggetto ed interferisce in ambito emozionale condizionando la conseguente risposta allo stimolo ricevuto.

Per quanto attiene alla problematica che stiamo considerando da tutto ciò conseguirebbe l'evidenza scientifica di come l'errore dell'avversario sia una conseguenza psicofisica diretta e non una semplice mancanza di volontà.

Le influenze nocive sull'avversario sono ovviamente direttamente correlabili all'aumento del rumore in decibel: lo scarto tra valutazione corretta ed inficiata esita principalmente in traiettorie che si allungano oltre il desiderabile e che a lungo andare hanno una azione deleteria sulla psiche dello sportivo, potendo giungere a far fallire l'intera gestione tattica della partita. Da quanto detto si può facilmente dedurre come il disturbo sull'avversario sia indubbio e conclamato.

Per quel che riguarda invece colui che emette il suono disturbante si sono al contrario supposti effetti positivi come un aumento della velocità (O'Connell, Hinman, Hearne, Michael e Nixon 2014; Callison, Berg e Slivka, 2014) e di conseguenza della forza di impatto della racchetta sulla palla (che può sfiorare i 10 km) ed una più efficace dinamica nell'azione e nella coordinazione muscolare, soprattutto per quanto riguarda l'obliquo esterno ed il grande pettorale, in particolare nella esecuzione del servizio e del diritto (O'Connell, Hinman, Hearne, Michael e Nixon 2014). In questo senso lo sforzo fisico associato a quello volto a mantenere la concentrazione troverebbero nel "grugnito" un mezzo utile per ridurre le tensioni e imprimere ritmo alla sequenza dei gesti, sincronizzando respirazione e cinetica motoria, con l'obiettivo di ottenere un vantaggio almeno parziale sull'avversario (edwardssports.co.uk, 2024). Facendo riferimento a quanto riportato in precedenza in relazione ai vocalizzi tipici delle arti marziali, un utilizzo funzionale e potenzialmente etico volto esclusivamente alla ricerca della perfezione del colpo e della sua massima efficacia potrebbe avere un suo significato anche nella

pratica tennistica.

Gli aspetti psicologici collegati alle problematiche esposte, così spesso negletti ma di fondamentale importanza nella pratica sportiva, sono evidenti e lo sono da entrambe le parti in causa. Da un lato come disturbo verso il giocatore opponente, dall'altro come vantaggio di colui che emette suoni, non dimenticando che uno degli scopi associati è quello di far sembrare il colpo più veloce, brillante e di conseguenza efficace (Callison, Berg e Slivka, 2014; Jeansonne, 2009). Sembra anche infine che l'intensità del vocalizzo sia inversamente correlabile al buon esito della partita: il giocatore che sta perdendo tende ad aumentare la forza dell'urlo stesso, e viceversa.

Discussione

Come si evince da quanto detto le opinioni di praticanti, osservatori e tifosi circa le vocalizzazioni inutili associate al gesto tennistico si schierano su versanti opposti. Da una parte coloro che li ritengono fastidiosi, antisportivi e del tutto inutili (molti numeri uno delle classifiche ATP, primo tra tutti Roger Federer, non utilizzano peraltro questo genere di emissioni sonore). Dall'altra chi li reputa parte integrante dell'esecuzione tecnica, in grado di aiutare sia fisicamente, impostando ritmo e programmazione del colpo, che mentalmente l'esecutore e li identifica quasi come un segno reale di vera passione agonistica.

E' stato fatto notare come molti urlatori o urlatrici (la già citata Larcher de Brito, per esempio) non vocalizzino affatto durante le sedute di allenamento, fatto che potrebbe essere attribuibile alla minor tensione agonistica ma anche alla mancata necessità in quel preciso momento di impiegare azioni di disturbo verso l'avversario.

E' comunque difficile trovare un punto d'incontro, anche per la difficoltà di definire cosa sia eccessivo, inutile o superfluo, sino ad andare a configurarsi come vero e proprio disturbo, e cosa possa essere invece di reale e dimostrato aiuto durante

l'attività sportiva: molti aspetti restano al momento soggettivi e non in grado di condurre a risposte incontestabili. Un parziale escamotage è stato evinto da alcuni studi scientifici che prendendo in esame strutture muscolari coinvolte nel gesto atletico (deltoide anteriore, obliquo interno, erettori del tronco) hanno suggerito come alternativa efficace ma meno disturbante l'adozione di una semplice espirazione forzata non eccessiva (O'Connell, Brewer, Man, Weldon e Hinman, 2016).

Al netto della possibile utilità come implementazione, più psicologica che fisica, alla pratica tennistica, dato che sembra indubbia la concomitante azione di disturbo sull'opponente, il piano etico può essere quello su cui portare più logicamente e praticamente la discussione. Se l'etica sportiva prevede che ogni azione debba essere libera da condizionamenti esterni ma necessariamente riconducibile e valutabile solo in base alle potenzialità ed abilità di chi la esegue potremmo concludere, ricollegandoci anche alle criticità osservate da tennisti professionisti a livello mondiale e che ho citato in precedenza, che ogni vocalizzo associato al colpo e superfluo (in sostanza quando non vi sia una necessità associata ad uno sforzo massimale) sia da proscrivere.

Prospettive e limiti

Nonostante la scienza abbia dato riscontri concreti ed evidenze relative a quanto preso in esame in questo lavoro, il campo d'indagine, che coinvolge elettivamente aspetti psicologici, lascia aperte ancora molte domande circa l'impatto dei vocalizzi in ambito tennistico sia in relazione e chi li emette che, non secondariamente, a chi li subisce. Resta infatti difficile trarre conclusioni valide per chiunque dall'esame di un aspetto che è sottoposto a molte possibili variabili legate alle modalità di emissione (volume sonoro, ripetizione e costanza, tempistica rispetto al colpo, tipo del vocalizzo), a quelle di ricezione (e alle sue implicazioni sulla psiche e di conseguenza sull'attivazione motoria), al sesso (differenze di genere sia dal punto di vista psicologico che fisico) nonché a varianti del tutto soggettive in relazione al singolo, al rapporto dell'agonista

professionista col pubblico di ogni specifico torneo (e quindi ad aspetti emozionali peculiari e unici) o anche alle tecnologie di rilevazione e valutazione dei dati raccolti nel singolo studio.

Come per moltissimi studi scientifici credo sia necessario ottimizzare, definendone modalità che ne limitino le varianti, la raccolta dei dati e soprattutto valutarne con efficienza e onestà il reale impatto sui contendenti per poter così stabilire se e dove si possano porre limiti regolamentati a questi atteggiamenti. Per far questo è necessario aver chiaro quali siano i fondamenti etici della pratica sportiva e come siano applicabili al professionista. Una condivisione ed una elaborazione con i soggetti stessi coinvolti in prima persona sarà di fatto necessaria qualora il problema fosse ritenuto di importanza degna di nota. Qualora fosse chiaro che vi sia un danneggiamento psicologico verso chi subisce un vocalizzo ingiustificato potrebbe anche essere opportuno impedirne l'emissione tramite penalità.

Conclusioni

Il dibattito sugli aspetti connessi all'emissione da parte dell'atleta di vocalizzi data ormai già da molti anni, senza aver fornito conclusioni definitive.

Tentando di porre alcuni paletti orientativi in base a ciò che si deduce dalla letteratura scientifica e dalle opinioni di medici, tennisti o addetti ai lavori credo che si possa concludere allo stato attuale delle cose come non sembri esserci alcuna reale necessità o utilità di associare al gesto una emissione sonora se non nel caso di sforzi estremi nella esecuzione del colpo, al netto del fatto che se sembra esserci una certa utilità nel migliorare sia l'approccio psicologico che l'aspetto puramente cinetico e dinamico alla gestione dello stesso, è pur vero che il tutto è giustificabile solo nel caso in cui non interferisca con gli stessi aspetti relativi all'avversario, fatto che sembra sostanzialmente pressochè impossibile. E' verosimile che ulteriori studi possano

chiarire meglio la questione ma al momento il concetto di base sembra potersi ricondurre su un piano riguardante elettivamente l'etica sportiva che dovrebbe in ogni caso essere salvaguardata per garantire gli aspetti educativi e di correttezza che sono alla base di ogni attività umana, tanto più se si tratti di attività ricreativa.

Bibliografia

Callison, E. R., Berg, K. E., & Slivka, D. R. (2014). Grunting in tennis increases ball velocity but not oxygen cost. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(7), 1915–1919. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000333>

Davis, K. M., Sandage, M. J., Plexico, L., & Pascoe, D. D. (2016). The perception of benefit of vocalization on sport performance when producing maximum effort. *Journal of Voice*, 30(5), 639. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.07.013>

Farhead, N., & Punt, T. D. (2015). Silencing Sharapova's grunt improves the perception of her serve speed. *Perceptual and Motor Skills*, 120(3), 722–730. <https://doi.org/10.2466/30.PMS.120v20x2>

Flatman, B. (2009, July 6). One more grunt and you're out: Wimbledon to crack down after complaints. *The Times Online*.

Foote, K. (2024, June 21). Why do tennis players grunt: Is it necessary? <https://www.edwardssports.co.uk/news/post/why-do-tennis-players-grunt>

Jeansonne, J. (2009, June 29). Scream queens distract opponents, says Evert. *The Indian Express*.

Jeansonne, J. (2009). Grunting in tennis: Gamesmanship or unsportsmanlike? *Newsday*.

Müller, F., Jauernig, L., & Cañal-Bruland, R. (2019). The sound of speed: How grunting affects opponents' anticipation in tennis. *PLoS ONE*, 14(4), Article e0214819. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214819>

O'Connell, D. G., Hinman, M. R., Hearne, K. F., Michael, Z. S., & Nixon, S. L. (2014). The effects of "grunting" on serve and forehand velocities in collegiate tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3469–3475. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000604>

O'Connell, D. G., Brewer, J. F., Man, T. H., Weldon, J. S., & Hinman, M. R. (2016). The effects of forced exhalation and inhalation, grunting, and Valsalva maneuver on forehand force in collegiate tennis players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 430–437. <https://doi.org/>

10.1519/JSC.0000000000001120

Rossingh, D. (2009, June 4). Tennis legend Navratilova calls grunTERS cheats. *News.com.au*.

Rossingh, D. (2009). First Seles, now Larcher: Grunts escalate in Paris. *Bloomberg*.

Sinnett, S., Maglinti, C. J., & Kingstone, A. (2018). Grunting's competitive advantage: Considerations of force and distraction. *PLoS ONE*, *13*(2), Article e0192939. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192939>

Sinnett, S., & Kingstone, A. (2010). A preliminary investigation regarding the effect of tennis grunting: Does white noise during a tennis shot have a negative impact on shot perception? *PLoS ONE*, *5*(10), Article e13148. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0013148>

Zavos, S. (2009). Take the grunt out of tennis. *The Roar*.