



CI VUOLE UN FISICO BESTIALE

I giovani tennisti, soprattutto tra i 14 e i 16 anni, devono svolgere un'adeguata preparazione fisica che deve tenere conto di vari fattori ed essere la più personalizzata possibile. Ecco un quadro generale con i principi base da seguire

di LORENZO FALCO

Il mondo del tennis è ricco giovani tennisti di buone speranze e coach desiderosi di apprendere quali sono i mezzi di allenamento per una buona preparazione atletica nel tennis giovanile. Qui farò riferimento alle considerazioni teoriche e pratiche sulla preparazione atletica da svolgere verso un giovane (o una giovane) tennista, nella fascia tra i 14 e i 16 anni che fanno parte della categoria di praticanti che hanno già deciso di investire molte energie nel tennis, nella speranza di fare un bel salto di qualità. Quindi, le considerazioni dell'articolo si rivolgono a chi pratica tennis almeno tre giorni alla settimana, gioca diversi tornei all'anno e ha deciso di investire in una programmazione con dei carichi di

lavoro e obiettivi da conseguire, nel breve e medio termine.

ASPETTI POSITIVI

Un fisico giovane apprende in fretta e modifica la sua struttura in poco tempo. I ragazzi hanno anche ottime capacità di recupero, molto più rapide rispetto agli adulti. **Un ragazzo in crescita, quasi sempre manifesta entusiasmo negli allenamenti, se lo sport che ha scelto è quello giusto, con la passione che aiuta a superare la disciplina necessaria.** Un giovane allievo poi, nella maggior parte dei casi trova maggiore disponibilità di coach pronti a seguirlo, in quanto sono generalmente più motivati a seguire un ragazzo in crescita piuttosto che un adulto già formato.

ASPETTI NEGATIVI

Sui giovani tennisti, che fanno intravedere qualche speranza di poter accedere ad un tennis di maggior livello, ci sono sempre molte pressioni: allenatori che vogliono che partecipino a tanti tornei, preparatori atletici che spremono le energie dei malcapitati, con la speranza che così possano diventare più resistenti. Non è trascurabile nemmeno la pressione delle famiglie, che spingono per ottenere sempre il massimo. **Quindi, gli aspetti negativi sono sostanzialmente tre: il primo è legato alla mancanza di pazienza. Le conseguenze dirette sono la ricerca di una programmazione agonistica serrata, con pochissimi momenti per rifiatarsi e costruire l'allievo**

sia tecnicamente sia fisicamente. Il secondo aspetto controverso riguarda le aspettative: se un ragazzo vince un torneo, non necessariamente diventerà un campione. Mantenere la concentrazione significa avere la capacità di sposare un progetto, per un medio-lungo periodo e non avere la fretta di cambiare soltanto perché qualche risultato non è stato ottimale. Il terzo aspetto è legato alla programmazione: come si può migliorare una qualità se, con una lunga sequenza di impegni agonistici, non si ha il tempo di digerirla?

Può avere senso allenarsi un paio di settimane athleticamente, con serietà e organizzazione e poi, per un paio di mesi praticare solo tornei, con pochissimi richiami atletici, blandi e conditi spesso da qualche esercitazione di allungamento e defaticamento?

Il preparatore che lavora e programma l'attività dei giovani tennisti, ha poi un altro problema metodologico: quanto può servire una preparazione atletica svolta con gruppi di ragazzi eterogenei? Il lavoro ottimale è differenziato, selettivo e modulato verso le esigenze del singolo. Talvolta, i preparatori che lavorano nelle realtà quotidiane delle accademie sono in difficoltà a causa dell'elevato numero di allievi nella stessa sessione: chi recupera, chi gioca tornei, chi è infortunato, chi arriva a stagione inoltrata, eccetera.

Dopo queste opportune considerazioni, ecco i più comuni dubbi sulla preparazione atletica giovanile, soprattutto per la fascia di età tra i 14 e i 16 anni.

L'ALLENAMENTO CON I PESI

È sicuramente importante introdurre un valido lavoro di potenziamento, attraverso l'impiego dei sovraccarichi, in forma guidata e progressiva. Non si devono avere timori: se alcuni giovani si fanno male con l'impiego della pesistica, il motivo principale è legato allo scarso apprendimento delle tecniche esecutive, correlato a una errata gestione dei carichi. Questa è l'età nella quale serve conoscere le basi per una futura introduzione della pesistica. Attenzione, non si deve commettere l'errore di ritenere

che l'allenamento con i pesi risolve interamente la preparazione atletica. Se ci sono problematiche anatomiche e strutturali che sconsigliano l'impiego dei pesi, è giusto contestualizzarle. La pesistica dunque è uno strumento complementare alla preparazione atletica, che può risolvere l'obiettivo del miglioramento della forza, tanto cara al tennis moderno.

PREVENZIONE E ALLENAMENTO FUNZIONALE

Non è scontato distinguere tra contenuti della preparazione atletica e di rieducazione funzionale. Simulare qualche dritto a vuoto su una tavoletta non significa svolgere la preparazione atletica: è invece un contenuto della riabilitazione o un dettaglio in più che si può approfondire soltanto dopo che si è svolto il resto del programma. Un giovane tennista deve possedere ottime doti di forza esplosiva, una valida forza generale e al contempo mobilità del tratto scapolo-omeroale, con un tronco forte per sostenere le rotazioni continue richieste dalla velocità del gioco. Quindi un giovane tennista sano corre, balza, lancia la palla medica, cura le spinte e gli appoggi, fortifica il tronco con esercitazioni isometriche ed esplosive. La preparazione atletica giovanile è da intendersi come un supporto fisico al lavoro tecnico: non è compito del preparatore emulare la tecnica ma è una sua missione migliorare le qualità fisiche dell'allievo.

MEZZI DI ALLENAMENTO

Se il giovane tennista è motivato e pronto ad allenarsi, i mezzi di allenamento devono essere chiari. Qualcuno potrà stupirsi ma bisogna ricondurre i contenuti della preparazione atletica giovanile agli stretti obiettivi del tennis giovanile moderno: spostarsi rapidamente, avere ottime doti di esplosività, resistere agli scambi prolungati, avere spalle e tronco forti, per tirare forte. Ogni preparatore ci può mettere la varietà e la fantasia ma i mezzi e i contenuti di allenamenti sono pochi ed essenziali: miglioramento della forza attraverso i balzi su ostacoli e gradoni (aumentano la forza reattiva

e quella esplosiva); miglioramento della forza del tronco e degli arti superiori (lanci dinamici della palla medica); allenamento delle qualità aerobiche attraverso la corsa di resistenza (non sarà necessario correre per molti minuti) attraverso l'impiego di interval training, fartlek e brevi ripetute di corsa. Poi, a seconda del tempo a disposizione e delle necessità specifiche, c'è la possibilità di esplorare tutte le esercitazioni specifiche per il tronco, il torchio addominale e il busto.

I mezzi di allenamento dovranno essere concatenati tenendo conto che le qualità che non si stimolano, si dealleno: quindi, attivare la forza esplosiva per qualche giorno e poi metterla in un cassetto per qualche settimana non è una scelta corretta. I giovani tennisti poi, fanno un grande lavoro sul campo e quindi non serve produrre estenuanti sedute di preparazione atletica: all'interno di un'ora di attività, si può fare tutto, dall'attivazione al defaticamento.

CONCLUSIONI

Svolgere la preparazione atletica al tennis per giovani, tra i 14 e i 16 anni, è certamente un compito tosto: spesso giocano molto e quindi può diventare arduo costruire le abilità con regolarità e costanza. Il preparatore però deve avere le idee chiare e seguire una programmazione rigorosa. Fare tanto non serve a molto, fare poco e bene serve tantissimo. Se per esempio un giovane tennista ha problemi a svolgere il lavoro atletico perché infortunato, deve seguire un percorso differenziato e con il giusto carico. Se è sano e in forma, deve allenarsi senza perdersi in lunghe e improduttive sedute di allenamento, generiche e blande. L'abilità del preparatore sarà, quando possibile, di personalizzare il lavoro e valutare i progressi con il fondamentale apporto del coach, a cui domandare aggiornamenti sull'andamento e con cui concordare obiettivi e risultati attesi.

Lorenzo Falco è laureato in Scienze Motorie e Sportive a Torino. Preparatore fisico di primo e secondo grado della FIT, si è specializzato nella preparazione atletica legata a running e tennis, per ragazzi e adulti, anche a titolo personale.