



ALLENARE LO SPRINT

Nel corso di una partita, succede molto spesso di essere obbligati ad uno scatto rapido, di pochi metri, ma che va eseguito con prontezza e rapidità. Come riuscire ad allenare questa qualità atletica? Ecco una serie di esercizi e consigli pratici per migliorare il vostro sprint. Con quelle 30 ripetizioni...

di LORENZO FALCO

Chissà quante volte vi è capitato di soffrire i continui scatti a cui vi costringe l'avversario. E le palle corte? Dopo alcuni scambi in cui fate il *tergicristallo*, improvvisamente dovete scattare in avanti per recuperare una smorzata e vi manca la prontezza sufficiente. La soluzione c'è, basta allenarla.

LO SPRINT NEL TENNIS

In tutte le attività sportive dinamiche che prevedono spostamenti, talvolta è necessario compiere dei tratti brevi a velocità quasi massimali. Nel tennis lo sprint è situazionale e il nostro corpo si adatta continuamente alle esigenze del momento e crea un movimento di risposta. Giocando vi succederà di correre velocemente con

traiettoria in diagonale, verso destra, in avanti, con partenza frontale alla rete o dovendo rincorrere un lob. E poi, correre sulla terra rossa è differente che sulle superfici dure, anche per ragioni tattiche perché sulla terra potete essere chiamati ad uno sprint anche dopo scambi prolungati, con un grado di fatica già molto pronunciato, mentre su superfici più rapide, la corsa in avanti potrebbe risultare più agile.

GLI ASPETTI PRATICI

Ma ecco come diventare più abili nell'esecuzione degli sprint sul campo da tennis. Prima di iniziare le esercitazioni, suggerisco sempre due qualità per arrivare prima sulla palla: la ricerca di una base di partenza ampia e reattiva e l'ottimizzazione dei passi, che

non dovranno mai essere troppo corti e ravvicinati. In sostanza, per arrivare a prendere una palla corta, bisogna correre con il busto e le ginocchia piegate in avanti e compiere i primi passi lunghi, per risparmiare tempo e coprire una distanza maggiore.

Un altro aspetto coordinativo che interviene nella capacità di accelerare, è l'anticipazione motoria. Su questa qualità, si discute molto: in sostanza, se percepisco immediatamente l'azione avversaria e la situazione che si sta creando, parto prima e arrivo prima.

Il segreto per mantenere a lungo una buona qualità atletica? Impedire che subisca un *deallenamento*. Che significa? Un pensiero comune è quello di interpretare gli obiettivi dell'allenamento, paragonandoli a

cicli, come fossero blocchi separati: «Faccio tre mesi di esercizi sulla forza e due mesi sulla velocità». Questo è fisiologicamente un errore: se voglio allenarmi a diventare veloce, non dovrò fare soltanto esercizi per la velocità ma non dovrò nemmeno metterla nel cassetto per tempi lunghi, ma dovrò mescolarla ad altre qualità, come la forza, la resistenza, la destrezza e la forza esplosiva.

LE ESERCITAZIONI

Gli esercizi possono variare, ma di sicuro prima di iniziare dovrete essere già caldi: gli sprint sono gesti che si avvicinano al vostro massimale muscolare e quindi non si deve partire freddi. La posizione di partenza deve essere dinamica, con un'ampia base di appoggio, testa protesa in avanti e sguardo attento e frontale (**foto 1**). Si possono alternare diverse partenze frontali, su distanze corte e medie, dai 3 ai 5 metri. Per esempio, una partenza frontale con passo lungo destro (**foto 2**) o una variante che può essere lo spostamento incrociato, simile alla situazione di gioco in cui dovete recuperare una palla corta con una corsa diagonale, tagliando il campo. O ancora una partenza per uno spostamento laterale (**foto 3**), con il primo passo lungo destro, per correre verso sinistra (**foto 4**). Altre varianti? Una partenza di spalle, utile a livello coordinativo (**foto 5**).

Ma come si eseguono questi esercizi? L'ideale sarebbe avere un compagno che vi *chiama le partenze* e con cui vi alternate, dopo 3 - 5 sprint ripetuti. Trenta partenze possono essere un valido stimolo e l'attenzione, come la capacità di anticipo, giocano un ruolo decisivo. Per questo gli sprint andrebbero eseguiti in tutte le forme (corsa lineare, laterale, diagonale), con l'obiettivo di seguire il rimbalzo della palla (**foto 6**) e afferrarla, con la mano o la racchetta (**foto 7**). Anche su questi esercizi, le 30 ripetizioni costituiscono un valido stimolo. Quando vanno evitati questi lavori? Quando siete stanchi e vi sentite già in partenza le gambe affaticate.

Lorenzo Falco si è laureato in Scienze Motorie e Sportive a Torino ed è preparatore fisico di primo e secondo grado FIT. Si è poi specializzato nella preparazione running e tennis, per ragazzi e adulti. Dalla metà di aprile troverete i video completi con gli esercizi da svolgere su playbook.tennisitaliano.it



IL DISPENDIO ENERGETICO

Ogni attività sportiva è associata ad un consumo calorico, un fattore che riveste un'importanza decisiva, in ottica salutistica e per il controllo del peso. Molti sono attratti dalla pratica sportiva ma in pochi con una precisa ricerca della forma atletica generale e un attento controllo della massa grassa. Così sopravvalutano il loro consumo energetico e finiscono col mangiare troppo dopo un allenamento, facendo crollare gli obiettivi di salute. Ma quanto si consuma giocando un'ora di tennis? Dobbiamo distinguere tra tennis agonistico e ricreativo. Quello agonistico è un'attività svolta a medio-alta intensità, con poche pause, respiro affannoso e un livello alto di tensione e attenzione. Quello ricreativo è svolto a bassa intensità, con pochi spostamenti e pause lunghe e frequenti. Questo si verifica tra i principianti o negli allenamenti di doppio tra soggetti di età avanzata, spesso in sovrappeso. Consultando i testi di fisiologia, in cui sono riportati studi con prove dirette sul consumo energetico, si legge che, per un soggetto di 70 kg, un'ora di tennis agonistico comporta un dispendio energetico stimato di 620 kcal. A parità di peso, la pratica di un tennis più ricreativo comporta una spesa energetica intorno alle 450 kcal. Quindi, come fare per rendere il tennis uno sport altamente salutistico? Agite su tre fronti: controllate l'alimentazione, prestando attenzione al peso; abbinare un'attività di preparazione atletica che vi faccia muovere, sudare e vi dia un buon tono muscolare; allenatevi con compagni che vi permettano di scambiare a tutto campo, con buoni spostamenti. In poco tempo noterete la differenza nel vostro fisico.