

Scienze Motorie

Preparazione Fisica nel Tennis: un'idea per discutere

di Marco Cappelletti

Preparatore atletico

Dott. In Scienze Motorie

Preparatore fisico I grado FIT

Riscaldamento o “Warm-Up”

La fase di riscaldamento e i suoi principali obiettivi:

Il riscaldamento costituisce una fase fondamentale della preparazione fisica sia per quanto riguarda l'approccio alla competizione che all'allenamento. Lo scopo fondamentale è quello di preparare l'organismo alla performance sportiva, sia agonistica o dilettantistica.

Questa attività implica molti e differenti aspetti che interessano i seguenti fattori:

- + *Preparazione e miglioramento della performance*
- + *Prevenzione infortuni*
- + *Tecnico (abilità specifiche)*
- + *Psicologico*

Come ricordato, e come suggerisce il termine stesso di “riscaldamento”, lo scopo di questa fase, preparatoria all'allenamento e alla gara, è innalzare la temperatura corporea nei due distretti principali: quello centrale e quello periferico (muscolare).

- + *Livello periferico (muscolare): aumento della vascolarizzazione dei gruppi muscolari interessati all'esercizio o alla performance.*
- + *Livello centrale: aumento dell'efficacia delle reazioni biochimiche dell'organismo.*

La fisiologia ci insegna che all'aumento della temperatura muscolare e centrale corrispondono una serie di effetti:

- + *Diminuzione della viscosità muscolare e una conseguente diminuzione delle resistenze passive delle articolazioni e una migliore fluidità articolare;*
- + *Diminuzione della stiffness muscolare cioè distacco dei ponti di miosina quindi una diminuzione della rigidità muscolare (Prose e coll. 1993);*

- ✚ *Miglioramento della conduzione degli impulsi nervosi; conseguentemente si abbassa il tempo necessario al raggiungimento dell'attivazione nervosa producendo un consistente sviluppo della velocità di contrazione (Karvonen 1992);*
- ✚ *Aumento della degradazione dei fosfati altamente energetici (ATP, CP) con conseguente miglioramento della velocità di accorciamento dei sarcomeri e modifica della curva forza-velocità, determinando un miglioramento delle performance di forza dinamica (Bennet 1984);*

Considerazioni

Prima di entrare nella parte descrittiva di un warm-up è opportuno fare delle precisazioni.

Sia che si tratti di un bambino o di un campione, agonista o amatore bisognerebbe partire sempre da un'analisi il più completa possibile del tennista.

Più minuziosa e sapiente sarà la nostra osservazione, il nostro ascoltare, capire l'atleta e più la nostra valutazione sarà completa e quindi riusciremo a programmare il percorso migliore in modo da ottenere i risultati migliori.

In base alle possibilità, conoscenze, è opportuno avere ben chiaro un quadro generale del nostro tennista. La sua storia, i traumi, livello, obiettivi.

A monte di tutto ciò è opportuno fare delle visite specialistiche, Medico Sportiva, Fisiatrica, Valutazione Posturale, ecc.

L'individualizzazione dell'allenamento, per quanto possibile, è di fondamentale importanza già a partire dal riscaldamento e già a livello giovanile.

Questo perché consente all'atleta di imparare a conoscersi, autogestirsi, (tornei, competizioni a squadre), iniziare a capire il proprio stato emotivo prima di una partita, capire e cercare di gestire le emozioni (aspetto psicologico del riscaldamento).

Questo dipende dall'esperienza del nostro giocatore, dalla sua natura emotiva, quindi importante è che lo staff conosca il tennista e lo aiuti in questo sia in fase di allenamento che di gara.

Riscaldamento pre-allenamento

Descrizione:

Per una corretta e ottimale programmazione individuale del riscaldamento è opportuno conoscere l'attività che il tennista andrà ad eseguire in campo (comunicazione Maestro – Preparatore) e conoscerne gli aspetti specifici, cioè l'impegno organico-funzionale richiesto e le eventuali problematiche inerenti dal tipo di allenamento eseguito.

Per far ciò è indispensabile conoscere le caratteristiche morfo-funzionali del nostro atleta, i suoi punti deboli, la condizione atletica e mentale in cui si trova nel momento specifico.

Tutto questo è fondamentale per poter programmare e sviluppare un piano individuale di allenamento.

Il warm-up deve prevedere:

- 1. fase generale*
- 2. fase specifica*

Nella fase generale preparare l'organismo, aumento della temperatura, attraverso esercizi di mobilità, flessibilità generali (attivi, passivi, statici, dinamici), core stability, esercizi misti incrementali.

Nella fase specifica il nostro obiettivo è quello di portare il tennista nella giusta condizione fisica e mentale per iniziare in maniera ottimale l'allenamento o la gara.

Schema generico di “Warm-up” per-allenamento per tennisti agonisti (16 – 35 anni)

“Si tratta di uno schema esemplificativo e non rispetta il principio fondamentale dell' Individualizzazione dell'allenamento”

Riscaldamento generale

- ✚ esercizi di mobilità delle caviglie: flessione, estensione, pronazione, supinazione, circonduzioni, combinazione dei vari movimenti:
- ✚ spostamenti avanti, dietro, laterali, variando l'appoggio del piede a terra, esterno, interno, rullata completa eseguita lentamente:
- ✚ mobilità anche: circonduzioni nei 2 sensi sia a terra che in piedi. In piedi flesso-estensione della coscia sul tronco, movimenti di intrarotazione ed estrarotazione. A terra circonduzioni e mobilità attiva:
- ✚ vari esercizi di mobilità del rachide sia a terra che in piedi:
- ✚ mobilità spalle con l'ausilio di bastone, elastici:
- ✚ esercizi su fitball per rinforzo del rachide e prevenzione:
- ✚ core stability con l'ausilio di fitball, roll, tavolette propriocettive, bosu, ecc...
- ✚ prevenzione spalle (cuffia dei rotatori) con elastici 2 sets x 20 rip.:

- ✚ corsa, cyclette, corda con un lavoro incrementale fino ad una freq. Card. 140-160 bpm:
- ✚ esercizi di rinforzo tronco e spalle (3-5 esercizi, 2 sets x 12-15 rip.):
- ✚ esercizi combinati di rinforzo allungamento arti inferiori (4-6 esercizi, 2/3 sets x 6/8 rip.):

** il lavoro di mobilità deve essere graduale cioè di non arrivare subito alla massima estensione o flessione, evitate la fretta ma focalizzare l'attenzione sui movimenti da quelli minimi fino al R.O.M massimo.*

Riscaldamento specifico:

- ✚ Andature tecniche sui 10 mt, tutte le direzioni e combinazione delle suddette:
- ✚ vari circuiti singoli o combinati per agilità e rapidità:
- ✚ Esercizi di pliometria con l'ausilio di coni, footwork:
- ✚ Lancio palla zavorrata, in piedi, seduti, seduti su fitball, in appoggio monopodalico o bipodalico su bosu, effettuando spostamenti tecnici, simulazione del colpo, ecc...

Questi sono soltanto degli spunti di come può essere strutturata una seduta di riscaldamento, poi sta al preparatore variare, diversificare gli esercizi in funzione di quello che si vuole ottenere, del tempo, delle strutture, del numero dei tennisti.

Spesso accade che, soprattutto i ragazzi, perdono subito la pazienza appena sentono la parola "riscaldamento". Sta al preparatore educare e motivare i ragazzi all'importanza di questa fase, variare per quanto possibile gli esercizi, mantenendo uno schema di base in modo che i ragazzi durante i tornei possano auto gestirsi.

Ricordiamoci che stiamo parlando di riscaldamento e non di una seduta specifica di allenamento, quindi deve essere programmato in modo da non sprecare troppa energia ma allo stesso tempo non deve avere un effetto di rilassamento e cool down. Spesso potrà capitare di programmare una seduta e poi di trovarsi in una situazione in cui i nostri tennisti non rispondano agli stimoli somministrati, questo per vari fattori. Sarà alla nostra bravura e capacità di osservazione modificare e rendere piacevole e funzionale il nostro lavoro.

Buon Lavoro a Tutti.