

Preparazione di base per tennisti

Chiunque giochi a tennis sa perfettamente che possedere una buona tecnica di gioco non è sufficiente: il solo allenamento al gioco infatti, non consente il corretto sviluppo di una forma fisica adeguata a sostenere per bene la partita stessa.

Una preparazione fisica mirata per il tennis, non solo migliorerà la prestazione sportiva, ma farà bene anche alla forma fisica in senso generale, predisponendo il corpo ad affrontare nel modo migliore lo sforzo fisico ed evitando, inoltre, eventuali infortuni.

I giocatori professionisti devono dedicare molti giorni alla settimana all'allenamento fisico, ma questo non vale per chi pratica il tennis a livello non professionistico: un giocatore non professionista dovrà fare allenamenti fisici molto meno intensi e adatti alla sua categoria di giocatore.

Per un giocatore non professionista vale una sola regola: **non esagerare nell'essere troppo allenato o nell'esserlo troppo poco.**

Considera che il tennis, a livello fisico, è fatto principalmente di 3 cose:

1. **40%** di resistenza fisica (quella che ti farà resistere bene per 1 o 2 ore di gioco);
 2. **40%** di reattività dei movimenti (ciò che ti consente di essere reattivo e partire con slancio per arrivare bene sulle palle);
 3. un po' (**20%**) di forza fisica (ciò che ti consentirà di preparare bene agli sforzi, i muscoli e i tendini ed evitare i mille doloretto dopo una partita o un allenamento).
- a) La **resistenza fisica** può essere allenata con esercizi che richiedono uno sforzo leggero ma prolungato nel tempo (ad esempio fai un po' di **camminata rapida, corsa continua, salti alla corda, esercizi fitness, bici, nuoto** ecc.).
 - b) La **reattività** al contrario richiede esercizi con movimenti rapidi ed esplosivi ma di breve durata (fai ad esempio **scatti brevi con cambi di direzione, scatti avanti e dietro, scatti laterali, esercizi specifici per allenare la rapidità dei movimenti** ecc.). Ricordati di fare sempre un buon riscaldamento prima di allenare la rapidità.
 - c) Infine qualche seduta di **potenziamento muscolare** completa un ottimo programma per mettersi in forma (fai un po' di **squat, step, balzi, pesi, elastici, addominali, pettorali** ecc.)

Il programma di base

Non è necessario fare tutto e subito, anzi, molto meglio alternare le 3 tipologie di esercizi a momenti di riposo e di recupero.

Se vieni da un lungo periodo di stop prima di entrare in campo dedica 2-3 settimane a trovare una buona condizione fisica, alternando le 3 tipologie di esercizi visti sopra: ad esempio facendo, nell'arco di 2-3 settimane, 2-3 giorni di corsa continua (30'/60' minuti non su asfalto!), 2-3 giorni di scatti (15'/30' minuti) e 2-3 giorni di potenziamento muscolare per braccia e gambe (30'/60' minuti). Ricorda sempre che è importante non esagerare e che **i momenti di recupero** dopo uno sforzo fisico sono importanti almeno quanto quelli di lavoro: alterna 1 giorno di attività ad 1 di riposo.

Se invece **hai già una buona forma fisica** alterna alle giornate di tennis qualche mezzora di esercizio sulla resistenza, sulla rapidità e sulla forza muscolare.