

# Riscaldamento per tennisti



## Fuori dal campo (20 minuti)

*Questa è la fase in cui abituate muscoli ed articolazioni allo sforzo che andranno a fare durante la partita o l'allenamento: potete fare questi esercizi nei minuti prima di entrare in campo. E' la fase più importante per evitare infortuni o infiammazioni articolari ed è il momento più adatto per trovare un po' di concentrazione prima di una partita.*

1. Iniziate con i movimento articolari: rotazioni del busto, delle braccia, dei polsi, delle caviglie, delle anche, distensione dei gomiti, delle ginocchia ecc. **(5 minuti)**
2. Un po' di corsa continua o se siete al chiuso fate un po' di salti con la corda **(5 minuti)**
3. Stretching di vario tipo: stiramento delle spalle, dei gomiti, degl'inguini, dei polpacci, delle cosce e dei muscoli dorsali della schiena **(5 minuti)**
4. Con la racchetta in mano e mantenendosi in leggero skip (o saltelli rapidi sul posto), mimate il dritto, il rovescio e il servizio, facendo ben attenzione ad eseguire bene i vari movimenti del corpo (rotazioni del busto, passo in avanti o laterale, posizione dei piedi ecc.) **(5 minuti)**



## In campo (15 minuti)

*Questa è la fase in cui abituate testa e corpo ad eseguire correttamente i colpi che andrete a fare durante la partita o l'allenamento. E' la fase più importante per trovare equilibrio e coordinazione nei colpi.*

1. Iniziate a fare i primi scambi senza troppa energia, meglio se chiedete al vostro avversario di iniziare con colpi da metà campo **(5 minuti)**
2. Iniziate a forzare maggiormente i colpi spostandovi a fondo campo **(5 minuti)**
3. Provate il servizio iniziando senza forzare: provate soprattutto la seconda di servizio che vi aiuterà a concentrarvi per trovare la giusta coordinazione durante il servizio **(5 minuti)**