

Come migliorare la resistenza specifica del tennista

Negli anni settanta Borg, Vilas e Connors, negli anni ottanta Wilander, oggi Bruguera sono e sono stati i più grandi interpreti del tennis di "tenuta". La capacità di produrre alla fine della partita, un livello di gioco pressoché pari a quello iniziale, è considerata una qualità molto importante, ma spesso non viene ricondotta come invece si dovrebbe fare, alla resistenza psico-fisica. Nel tennis per la conquista del punto sono più importanti altre qualità, le abilità tecniche, l'esplosività, la reattività, l'anticipazione, ma con il trascorrere dei minuti quando la partita è difficile, combattuta, e si prolunga al terzo set, e soprattutto se le condizioni climatiche sono difficili (caldo e sole), la capacità di allontanare l'insorgere di un qualsiasi tipo di fatica diventa determinante per la vittoria finale. La resistenza del tennista può essere definita come la capacità del giocatore di recuperare il più possibile e molto rapidamente quanto ha speso durante lo scambio, o ai cambi di campo, quello che ha consumato durante i games precedenti. Più precisamente, durante il gioco il tennista consuma ATP "la benzina" che gli viene fornita dal meccanismo anaerobico lattacido, il quale è efficientissimo come rapidità di intervento ma è limitato come quantità di carburante disponibile. Durante le pause i serbatoi prima svuotati vengono riempiti; se tutte le volte si riesce a fare il pieno, il nostro giocatore sarà totalmente efficiente dal primo all'ultimo minuto di gara, se invece i serbatoi del sistema anaerobico lattacido saranno riempiti solo parzialmente, la "benzina" necessaria sarà fornita dal sistema anaerobico lattacido che purtroppo, a differenza del precedente, rilascia un prodotto di scarto, il famoso acido lattico, che se continuerà ad essere accumulato, alla lunga provocherà l'insorgere della fatica. La velocità con la quale si fa il pieno ai serbatoi e contemporaneamente si elimina riciclandolo il "lattato", (pagamento del debito di ossigeno anaerobico lattacido e lattacido) dipende dalla quantità di ossigeno che siamo in grado di fornire ed utilizzare ai muscoli, nell'unità di tempo. Quindi, chi possiede una potenza aerobica elevata, e' con riferimento a questo aspetto, il nostro tennista ideale. Ma

come si migliora questo particolare aspetto della resistenza? Di seguito troverete due programmi che riguardano la parte atletica e quella tecnica; il lavoro andrebbe fatto contemporaneamente ma se non fosse possibile iniziate con quello atletico che però è consigliato solo ad over 14 mentre quello sul campo è in relazione alle proprie abilità di gioco. Premesso che in ogni seduta ci sono prima 10 minuti di riscaldamento e poi 10 di defaticamento e che in entrambi i periodi la maggior parte del tempo si trascorre facendo esercizi di stretching, il programma atletico deve iniziare con almeno quattro sedute di corsa lenta , 15 - 20 - 30 - 40 minuti , il ritmo dovrà permettervi di parlare tranquillamente con un vostro compagno di allenamento e dovrà essere uniforme. Successivamente , nei 40 minuti di corsa a ritmo costante si devono introdurre degli stimoli di 30 secondi nei quali l'atleta deve aumentare con leggera progressione la velocità sino a raggiungere e mantenere 80% di quella massima. Si inizierà con 4 stimoli per arrivare sino a 12, ogni allenamento un progressivo in più; i progressivi vanno distribuiti uniformemente. Dopo questo periodo che dovrebbe durare al massimo un mese, il progressivo sarà sostituito da uno scatto su di una salita di circa 40 metri, gli stimoli come in precedenza, sono 4 durante il primo allenamento e si arriva a 12 alla fine del periodo, ogni seduta una salita in più .Dopo queste tre settimane gli allenamenti dedicati al miglioramento della potenza aerobica fuori dal campo saranno solo due una volta la seduta con i 12 progressivi e l'altra l'allenamento con le 12 salite. In campo si può iniziare con la stessa metodologia, aumentare progressivamente i minuti di un determinato esercizio, a ritmo blando e costante. Il ritmo più adatto al miglioramento della potenza aerobica però è quello che si avvicina alla "frequenza di soglia cioè la frequenza cardiaca alla quale oltre alla produzione c'è accumulo di lattato, o più precisamente come dicono i finlandesi , frequenza cardiaca alla quale la concentrazione di lattato è pari a 4 millimoli per 100 cc di sangue. Per chi è privo di apparecchiature speciali (cardiofrequenzimetro e test del lattato da campo) suggerisco di allenarsi facendo esercizi e schemi che fanno venire il fiatone cercando di aumentare di volta in volta la loro durata. Gli esercizi da campo

devono comunque rispettare anche la componente tecnico-tattica altrimenti diventa un lavoro dannoso.

Una scaletta che posso suggerire e' la seguente:

iniziate con un lavoro di continuità: 30-50-100 colpi, ripetuti una, tre, cinque, sette volte, solo dritto, solo rovescio, dritto e rovescio, solo voleè, senza commettere errori.

Passate ad un lavoro di continuità e precisione: 30-50-100- colpi ripetuti una tre cinque sette volte, di dritto, di rovescio, ecc ecc, stabilendo in quali zone del campo deve rimbalzare la palla, ad esempio, prima o oltre la metà campo, nel corridoio, incrociando.

Concludete con continuità precisione a ritmi prestabiliti : 30-50-100-colpi ripetuti una tre cinque sette volte al volo, di rimbalzo, di dritto, di rovescio, ecc ecc... in 3, 5, 10, minuti.