

## IL TENNIS: LO SPORT CHE AIUTA A CRESCERE

***Poche discipline sono così indicate a favorire lo sviluppo di una soddisfacente capacità coordinativa e a propiziare un incremento della Capacità Motoria nel fondamentale momento evolutivo dei giovani dai 5/6 anni ai 11/12 anni.***

Il Tennis è uno sport straordinario per le ricchezze e le varietà di azioni che nel suo sviluppo si verificano. E' compreso tra gli Sport considerati di " SITUAZIONE " proprio per il fatto che ogni volta è richiesta al giocatore una soluzione diversa. Tutto questo implica, per chi lo gioca, il possesso di Capacità Coordinative altamente spiccate.

E' noto agli esperti che queste capacità hanno nella crescita di un individuo un momento ideale per il loro sviluppo identificato tra i 5/6 e 11/12 anni di età. Questo periodo si rivela quindi una fase sensibile per l'incremento dell'abilità motoria generale. E' irrinunciabile ed importantissima dunque, l'attività che dovranno svolgere gli operatori del settore ( Maestri e Preparatori Atletici).

Ricordiamo che la Tecnica del Tennis nella fase iniziale dell'apprendimento si identifichi con lo sviluppo stesso delle Capacità Motorie, che si dividono in **CAPACITA' COORDINATIVE** e **ORGANICO MUSCOLARE**.

Le **CAPACITA' COORDINATIVE** sono preposte al controllo ed alla regolazione del movimento e dipendono dal sistema nervoso.

Le **CAPACITA' MUSCOLARI** sono quelle che consentono di realizzare visivamente e fisicamente i movimenti e dipendono dall'efficienza dei processi di trasformazione energetica.

Tra queste si inseriscono le **CAPACITA' DI MOBILITA' ARTICOLARE** che anche se poco considerata influisce non poco nella prestazione di un tennista che , per aumentare la velocità della palla, spesso deve compensare con più elevate tensioni di forza una minore mobilità.

### **IL TENNIS : Uno sport per TUTTI e per TUTTE le ETA'**

Lo sport del Tennis si inserisce a pieno diritto tra quelle discipline atletiche dove la componente tecnica è estremamente importante e dove il gesto atletico, l'organizzazione degli schemi motori e la coordinazione dei movimenti deve essere appresa e metabolizzata fin dalla giovane età per arricchire quel bagaglio di informazioni sulla gestualità e sul movimento , così prezioso negli anni seguenti , per qualsiasi altro sport a componente tecnica.

Il Tennis però non è solamente precisione e gestualità coordinata , ma è anche una prestazione aerobico - anaerobica di elevato impegno metabolico e muscolare. Ciò presuppone un allenamento della forza e della resistenza, svolgendo delle attività sportive che non presuppongono l'utilizzo della racchetta. I Tennisti prediligono solitamente la corsa a piedi, intervallata con frequenti e rapidi cambiamenti di ritmo che richiamano le caratteristiche dello sforzo specifico. Altri gradiscono pedalare, come ad esempio le due

sorelle d'america..... che nei periodi liberi da tornei percorrono circa 50 km al giorno in bici per incrementare il loro fondo atletico. In ogni caso tutto serve per aumentare la cilindrata del proprio motore sia nelle caratteristiche anaerobiche che aerobiche; in altre parole bisogna formare parallelamente il tennista e l'atleta per avere sempre la maggiore predisposizione possibile all'apprendimento tecnico e non rischiare di andare incontro a problemi di sovraccarico settoriale, tipici dello sport del Tennis.

Sotto il profilo alimentare e di integrazione il Tennis non si discosta da altri sport. L'impegno fisico è notevole soprattutto se si gioca a certi livelli e quindi l'integrazione dovrà essere attenta e puntuale. La possibilità di fermarsi ogni due giochi è per il tennista una bella comodità per integrare liquidi, sali e sostanze energetiche in modo regolare, cosa importantissima per far funzionare al meglio i sistemi metabolici.

Approposito di sforzo e impegno cardiocircolatorio non si può non affermare quanto siano importanti le valutazioni mediche preventive per accertare lo stato di salute. Da sempre il Tennis viene etichettato come uno sport a rischio, per le dinamiche che si realizzano in sportivi non preparati fisicamente, che non lesinano energie spingendosi a sforzi eccessivi. L'obbligatorietà della visita medica sportiva per coloro che praticano attività agonistica, diventa ancor più obbligatoria per coloro che praticano questo sport in modo saltuario e senza avere le conoscenze specifiche sulla adeguata integrazione, sulla metodologia dell'allenamento e sull'impegno fisico richiesto durante il gioco.

**Il Tennis è quindi per TUTTI e per TUTTE le ETA'**, ma con le solite precauzioni per la salute che valgono per tutti gli sport e non dimenticando mai che una adeguata preparazione atletica è sempre alla base di una buona capacità di apprendimento del gesto atletico specifico.