

Preparazione pre stagione: Tennis

a cura di Gianni Cedolini: Preparatore fisico tennis lavora c/o Accademia del tennis Pontedera (PI).

Tempo di programmi in vista dei prossimi appuntamenti sportivi che caratterizzeranno la stagione.

Nella mia collaborazione con l'Accademia di Pontedera ho la possibilità e il piacere culturale di passare dei piacevoli momenti discutendo con maestri su tematiche legate alla preparazione fisica in particolare sulla necessità, per quanto riguarda la parte fisica, di organizzare il lavoro in funzione dei movimenti specifici che richiede il tennis.

Tra le varie discussioni affrontate una in particolare ha acceso le nostre competenze riguardo al periodo pre stagione, alla necessità di individuare un programma funzionale per i giocatori che si apprestano ad affrontare una stagione lunga e impegnativa come i tornei di tennis richiedono.

Prima di proporre uno schema di lavoro efficace è doverosa una spiegazione sintetica sulla differenza tra periodizzazione e programmazione per determinare gli obiettivi del lavoro soprattutto in considerazione della categoria e delle abilità dei giocatori.

Periodizzare si intende allenare in funzione di un evento agonistico dividendo il periodo in varie fasi di lavoro che definiamo macrocicli (1 mese) e microcicli (1 settimana), programmare, invece, significa valutare e testare le capacità e abilità del singolo atleta e lavorare in funzione del loro miglioramento.

Mi piacerebbe vedere un settore giovanile che programma in funzione dei miglioramenti e non periodizza in funzione del risultato ma mi accorgo che la realtà purtroppo è cosparsa di tecnici che fanno della vittoria il loro obiettivo primario ma ognuno è libero di agire secondo scienza e coscienza purché sia coerente con se stesso e con chi allena.

La mia esperienza mi consiglia di suddividere il primo periodo di lavoro in 4 microcicli settimanali dove, in sintesi, esporrò gli obiettivi e le problematiche che possono emergere durante il lavoro.

la 1^a settimana

Necessità: individualizzare il lavoro in funzione di come si presentano i giocatori al raduno. Nonostante la buona volontà e le indicazioni che ciascun preparatore ha avuto per mantenere un minimo di forma anche nel periodo di vacanza i giocatori si presentano nelle più svariate condizioni siano essi professionisti, amatori o giovani.

Ha senso proporre una serie di test funzionali valutandoli già dal primo giorno? Secondo me no per il semplice motivo che la prima settimana deve trascorrere come una sorta di warm up stagionale dove il livello di intensità e il volume di allenamento deve essere molto basso e consentire a tutti di attivare muscoli, articolazioni e movimenti con proposte a carattere generale.

Numero Sedute:

1 seduta di allenamento giornaliera di 2 h di cui 1 h parte fisica e 1 h parte tecnica

Proposte tennis:

tecnica del rovescio e diritto da fondo campo, partita /palleggio ritmo blando

Proposte parte fisica:

Necessità di preparare l'atleta sia dal punto di vista muscolare che metabolico con allenamenti a carattere generale, inserimento delle metodiche di prevenzione dei maggiori infortuni (articolazione spalla e caviglia).

Obiettivi:

Attivazione dinamica con andature di corsa e corsa continua, tecniche di stretching, movimenti funzionali a carico naturale, esercitazioni di stabilizzazione articolazioni coinvolte nel gioco, core training.

Programma settimanale:

Es. Lunedì 2h – Martedì riposo - Mercoledì/2h - Giovedì/riposo – Venerdì 2 ore – Sabato riposo Domenica riposo. Chiaramente ogni Maestro dovrà modulare il volume in funzione della categoria, dell'età, della disponibilità dei propri atleti.

A cura di Gianni Cedolini