

# Preparazione Tennis

stagione 2017 2018

a cura di Gianni Cedolini: Preparatore fisico tennis - collabora con **Accademia del tennis Pontedera (PI)**.



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

Nella mia collaborazione con l'Accademia di Pontedera ho la possibilità ed il piacere culturale di passare dei momenti discutendo con maestri su tematiche legate alla preparazione fisica in particolare sulla necessità di organizzare il lavoro in funzione dei movimenti specifici e della velocità di esecuzione che richiede il tennis moderno.

Tra le varie discussioni affrontate una in particolare ha acceso le nostre competenze nel periodo pre stagione; la necessità di individuare un programma integrando la parte tecnica e fisica 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.

## Valutazione generale e specifica:

Antropometrica: Altezza, Peso, Plicometria

## Abilità specifiche

### Agilità e rapidità degli spostamenti con e senza racchetta

T Test: Sprint in campo partendo dalla posizione di attesa di 3 metri laterale, avanti, indietro.

Stella: Sprint in campo con Plit step ad ogni cambio di direzione

### Metabolico:

Navetta di 18 metri da effettuare 4 volte per 4 serie con recupero di 20" tra le serie.

### Funzionale:

Squat test bipodalico

Squat test monopodalico

test analitici per mobilità articolare e retrazioni muscolari

## Macro obiettivi di lavoro

### Rapidità negli spostamenti:

Movimenti alla massima intensità con tempo di lavoro di 3/8" sempre riferito al modello prestativo del tennis

### Controllo del corpo e stabilità articolazioni maggiormente sollecitate:

Lavoro partendo dalla posizione tipica del tennista detta "di attesa" e dalla "split position" per arrivare a compiere movimenti con arti superiori o inferiori in controllo con la massima escursione articolare.

### Resistenza al carico di lavoro nel game-set-partita:

Proposte specifiche, in accordo con il maestro, che abbinano movimenti in campo nelle situazioni abituali della partita

### Mobilità articolare e allungamento muscolare:

Nella fase di attivazione e nella fase di defaticamento l'attenzione è sulle varie tipologie di stretching statico o dinamico.

**Prevenzione infortuni:**

Dopo aver valutato che gli infortuni più frequenti nel tennis sono a carico dell'articolazione della caviglia, della colonna vertebrale e della spalla, una buona parte del tempo dedicato alla preparazione fisica viene dedicato ad esercizi preventivi.

**Numero Sedute:**

1 seduta di allenamento giornaliera di 3 h di cui 1,30 h parte fisica e 1,30 h parte tecnica

Categorie:

giovanili da U13 a U20

Microciclo settimanale:

da 4 a 5 sedute settimanali

A cura di Gianni Cedolini  
[www.preparazioneatletica.it](http://www.preparazioneatletica.it)  
Mail: [info@preparazioneatletica.it](mailto:info@preparazioneatletica.it)