

Resistenza – Tennis

Si vince anche al Tie Break

Fase di preparazione 1 – Le basi

Migliorare la respirazione

10-14 15-20 20+

Come? Due giocatori per campo giocano per almeno 30 minuti delle palle dalla linea di fondo, con solo il 50% di velocità ed energia. In caso di errore l'allenatore mette in gioco una nuova pallina. Non si fanno pause, se necessario si può interrompere ogni 10 minuti per bere.

Perché? Sviluppare la capacità aerobica specifica del tennis.

Metodo: allenamento di durata.

Fartlek

10-14 15-20 20+

Come? Corsa di resistenza su terreno sconnesso. Sfruttare la conformazione del terreno: varianti con brevi scatti in salita o in discesa, poi ancora tratti più lunghi (3-6 minuti) di corsa normale. Alternare fra carico estensivo e massimale.

Perché? Migliorare la capacità aerobica e l'alternanza con carichi di lavoro massimali.

Metodo: allenamento di durata variabile.

Fase di preparazione 2

In forma al terzo set

10-14 15-20 20+

Come? Due giocatori per campo giocano palle ben piazzate per 30 secondi dalla linea di fondo, impegnandosi al 100% e con la massima concentrazione. In caso di errore l'allenatore mette in gioco una nuova palla. Sei ripetizioni di 30 secondi per serie, con 30 secondi di pausa intermedia. In tutto 10 serie con 90 secondi di pausa fra le serie.

Perché? Sviluppare una resistenza specifica per la partita.

Metodo: allenamento a intervalli.

Lavoro di gambe

15-20 20+

Come? Due o quattro giocatori per campo corrono per due minuti da una linea di fondo all'altra (circa 23 metri) seguendo un ritmo stabilito: due volte il percorso in 5 secondi ciascuno, poi due volte in 10 secondi. Eseguire in modo esplosivo il cambio di direzione. Subito dopo palleggiare per due minuti. Attenzione ad un valido lavoro di gambe (passi brevi). 3 x 2 ripetizioni con pause fra le serie di 3-5 minuti.

Annotazione: la distanza di 23 metri dipende dalla velocità del singolo a VO₂ max (eseguire dei test!).

Perché? Sviluppare la resistenza specifica per la partita.

Metodo: allenamento intermittente.

Fase di competizione

Corsa a croce

15-20 20+

Come? Alternanza continua di lavoro (10 sec) e pause (20-30 sec). Quattro coni di demarcazione sono disposti in croce. Il giocatore inizia al centro con uno «split step» ed aggira il più velocemente possibile il cono indicato dall'allenatore con un segnale ottico. Come variante l'allenatore può lanciargli un pallone medicinale che il giocatore dopo lo split step rilancia assumendo una posizione da volley. Pausa in corsa sul posto alla partenza. 2-4 x (minimo) 6 minuti con 3-5 minuti di pausa fra le serie.

Perché? Migliorare la resistenza alla rapidità specifica.

Metodo: allenamento intermittente.

Percorrere la scala

10-14 15-20 20+

Come? Alternanza continua di lavoro (10 sec) e pause (20-30 sec). Il giocatore passa con corsa laterale fra i gradini di una scala appoggiata a terra (o disegnata sul terreno); al termine l'allenatore gli lancia un pallone medicinale da una delle tre posizioni concordate in precedenza. Il giocatore reagisce e rilancia il pallone con un movimento di dritto o di rovescio e torna alla posizione di partenza. 2-4 x (minimo) 6 minuti con 3-5 minuti di pausa fra le serie.

Perché? Migliorare la resistenza veloce specifica.

Metodo: allenamento intermittente.