

Tennis: Lavoro di gambe con la testa

Nel tennis la velocità di gambe è un fattore di prestazione decisivo. Gli esercizi che riportiamo di seguito migliorano il lavoro di gambe e la rotazione del busto e possono essere eseguiti come allenamento a circuito o a stazioni.

Split-Step

La giocatrice inizia con uno «Split-Step» (saltello con i piedi paralleli) e reagisce ad uno dei seguenti segnali inviati dall'allenatore: lancio di una pallina a sinistra o a destra da due metri di distanza che intercetta nella posizione della volée e rimanda. Oppure correre intorno ad uno dei due coni di demarcazione (a distanza di due-tre metri l'uno dall'altro) prima di eseguire lo «Split-Step». Oppure: dopo lo «Split-Step» ed una rotazione su se stessa correre intorno ad un cono e giocare di dritto o di rovescio una pallina inviata dal compagno.



Corsa incrociata

Quattro coni di demarcazione sono disposti a formare una croce (distanza davanti e ai lati due metri, indietro quattro metri). La giocatrice si trova al centro. L'allenatore indica con una mano quale cono deve aggirare. Torna al centro, esegue uno «Split-Step». Poi segue un nuovo segnale dell'allenatore. La giocatrice corre a sinistra, a destra e all'indietro (ruotare di 90 gradi) con rapidi passi laterali. Per raggiungere il cono davanti corre in avanti e poi all'indietro. Si possono anche lanciare delle palle che l'atleta deve rinviare con una volée.

La corsa dei numeri

Quattro coni di demarcazione (ciascuno contrassegnato da un numero) formano un quadrato di 4-5 metri di lato. Al centro si trova la giocatrice, in posizione di attesa. Quando l'allenatore chiama un numero l'atleta corre ad aggirare il più velocemente possibile il cono corrispondente per poi tornare nella posizione iniziale. L'allenatore le lancia una pallina da rigiocare di dritto o di rovescio. Si continua con un'altra chiamata.

Percorrere la scala

Predisporre a terra sei righe di demarcazione con del nastro adesivo o dei bastoni, ecc. a distanza di mezzo metro l'una dall'altra. La giocatrice corre lateralmente lungo questa scala, arrivata alla fine l'allenatore le lancia la palla da una di tre posizioni prestabilite. La giocatrice reagisce immediatamente rilanciando la palla di dritto o di rovescio. Poi torna nella posizione di partenza e si ricomincia da capo.



A caccia della pallina

Pierre Paganini fa una distinzione, nel tennis, tra allenamento della condizione fisica generale, orientato, integrato o specifico. In tutti questi ambiti ci si può allenare in modo intermittente. L'allenamento orientato intermittente ha lo scopo di far lavorare l'atleta tramite esercizi molto simili alle situazioni reali che si vivono sul campo. Ciò è possibile sia allenando la resistenza (zone prestabilite di frequenza cardiaca) sia altri campi

della condizione fisica (Paganini, P.: Trainingsmethoden. 2005 in preparazione). Gli esercizi vengono eseguiti per 30 secondi seguiti da 30 secondi di pausa, che può essere fatta con una corsa in scioltezza. Assolvere diversi blocchi da sei fino al massimo otto minuti con pause in blocco da un minuto e mezzo a tre minuti.