

benessere | sport

tennis

colpi di salute

Definisce la silhouette, aiuta a scaricare le tensioni, **regala momenti di euforia**, è divertente e può essere praticato anche dopo una certa età. Scendiamo in campo!

Allena tutto il corpo

Il tennis è uno sport indicato per mantenersi in forma divertendosi. Sotto l'aspetto fisico favorisce una **tonificazione muscolare completa** e abbastanza omogenea; scolpisce senza far aumentare troppo di volume.

★ I muscoli delle **braccia e delle spalle**, così come i pettorali, sono sollecitati quando si muove la racchetta per colpire la pallina, ma anche se non è evidente, giocando a tennis lavorano molto gli **addominali e i dorsali**: infatti, la preparazione dei colpi comincia proprio dal movimento di questi muscoli.

★ Gli addominali sono sollecitati anche quando si corre per il campo, sebbene in questo caso lavorino di più i muscoli quadricipiti delle **gambe e i glutei**. È fondamentale, infatti, spostarsi rapidamente e con la pratica si migliora molto.

ATTENTI AL CUORE

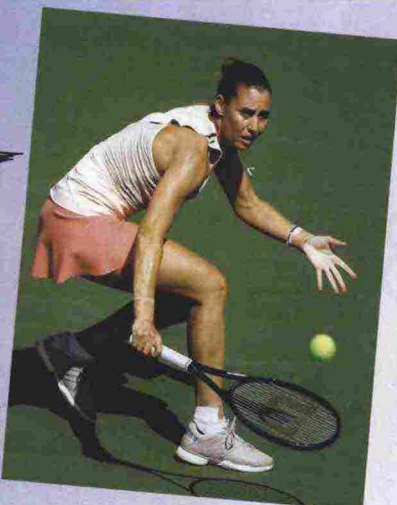
A differenza, per esempio, del running, che richiede uno sforzo moderato, ma prolungato nel tempo, il tennis è un'attività anaerobica: chi lo pratica deve sostenere un impegno fisico non lungo (quando termina lo scambio si riprende fiato), ma intenso perché, specialmente quando

il gioco è veloce, bisogna fare continui scatti.

★ Poiché, quindi, fa aumentare la frequenza cardiaca rapidamente, questo sport non è indicato per chi ha problemi di cuore; in questi casi, è meglio privilegiare attività aerobiche, come la camminata veloce o la corsa lenta.

Prima della partita, fare qualche esercizio di stretching e giocare 5 minuti su metà campo, per riscaldare i muscoli e sciogliere gambe e braccia.

Foto: A. Adidas



Asimmetria? Oggi è lieve

Quando le racchette erano molto pesanti e si giocava il rovescio impugnandole con una sola mano, il tennis era giustamente considerato uno sport asimmetrico, ossia che **sviluppa la muscolatura di un lato del corpo**, a discapito dell'altro.

★ Da qualche anno a questa parte, però, non è più così: **oggi** le racchette sono estremamente leggere e quasi tutti giocano il rovescio **con due mani**. Inoltre, è cambiato anche il modo di impugnare la racchetta e ciò porta, spesso, a usare entrambe le mani anche per il dritto.

★ Perciò, questa disciplina è soltanto leggermente asimmetrica, così come lo sono la pallavolo e il basket.

NON È A RISCHIO TRAUMI

Il tennis non è uno sport traumatico, perché **non prevede il contatto fisico con l'avversario**, ma si può correre il rischio di qualche infortunio, che nella maggior parte dei casi si rivela di lieve entità.

★ Il più diffuso è l'epicondilita, nota anche come **"gomito del tennista"**, un'infiammazione dei tendini che causa dolore nella parte esterna dell'articolazione ed è favorita dalla frequente ripetizione degli stessi movimenti.

★ Le altre parti del corpo più esposte a infortuni sono i **polsi, le spalle, le ginocchia e le caviglie**.

Sondo

LA TERRA ROSSA
SALVA CAVIGLIE
E GINOCCHIA

LA SCHIENA NON È TROPPO SOLLECITATA

Pochi anni fa, uno studio dell'**Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale)** ha sfatato il falso mito secondo cui il tennis favorisce problemi alla schiena; ciò è dovuto anche al fatto che oggi l'**asimmetria è decisamente inferiore rispetto al passato**.

★ Chi soffre di fastidi a **ginocchia o caviglie dovrebbe privilegiare superfici morbide, come la terra battuta, mentre chi ha disturbi al cuore dovrebbe consultarsi con un cardiologo prima di cimentarsi in questa attività**.

★ Se si gode di buona salute, si può giocare a tennis anche a una certa età, però, **senza mai sottoporre il fisico a sforzi eccessivi. Con l'avanzare degli anni, poi, si può scegliere di giocare in doppio, meno faticoso del singolare**.

Appaga anche la mente

Come tutte le attività fisiche, aiuta ad abbassare i livelli di stress e a sciogliere le tensioni. In più, il tennis è molto appagante quando si acquisisce una buona tecnica e porta a uno stato di **leggera euforia** quando si eseguono i colpi a regola d'arte.

★ Ciò significa, però, mettere in conto anche dei **"momenti no"**, in cui non si riesce a giocare secondo le proprie capacità, facendo nascere un senso di inadeguatezza. Per uscire da questa situazione è necessaria una grande **forza di volontà**, motivo per cui il tennis forgia anche il carattere. Il lato negativo, comunque, emerge soprattutto quando si gioca a livello agonistico.

★ Il tennis, poi, richiede prontezza di riflessi, **concentrazione e rapidità di pensiero**. Per questo, è ottimo per mantenere giovani il fisico e la mente.

La campionessa

«È utile per conoscere meglio se stessi»

Tante vittorie nel palmarès di **Flavia Pennetta** (a sinistra nella foto). Da ricordare quelle, in doppio, dell'**Australian Open** e delle **Wta Finals** e ben quattro trionfi in **Federation Cup**. La sua bacheca è piena di trofei, ma quello che più è rimasto nel cuore dei fan è la coppa degli **Us Open** nel 2015, quando ha battuto in finale la connazionale **Roberta Vinci** e subito dopo ha appeso la racchetta al chiodo.

Quando hai iniziato a giocare?

Prima che facessi in tempo a rendermene conto, mio padre mi aveva già messo una racchetta in mano: la sua. Avevo 5 anni e frequentavo il circolo di Brindisi, di cui mio padre era presidente, tifando per mia mamma e per Giorgia, mia sorella. Ero la mascotte della famiglia. A tennis poi giocava anche la sorella di mia madre, **Elvy Intiglietta**, che ha vinto i tricolori Under 18 e poi è diventata insegnante di tennis. Come avrei potuto fuggire al richiamo? Il motivo che, però, più degli altri mi ha spinto a praticare questo sport è stato voler seguire le orme di mia sorella.

Che cosa dà questo sport a chi lo pratica?

Il tennis insegna regole, valori e concentrazione. È una disciplina in cui si è talmente concentrati su se stessi e sulle proprie sensazioni, fisiche e mentali, che nemmeno si vede l'avversario. In campo si è in compagnia solo di sé ed è se stessi che si deve imparare a conoscere.

Lo consiglieresti a un bambino?

Sì. L'importante è che sia un divertimento e che aiuti a crescere in maniera sana. Da piccoli il tennis non deve dare stress, magari a causa delle interferenze dei genitori o per via di allenamenti troppo rigidi.

Perché ti sei ritirata dopo la vittoria più importante della carriera?

È stata una decisione maturata all'inizio di quella stagione. Era arrivato il momento di dire basta, anche perché gli acciacchi non mancavano. La scelta non è dipesa dal mio rapporto con **Fabio (Fognini, suo attuale marito, ndr)**: non ho annullato me stessa per amore. Ho sempre avuto, però, il fortissimo desiderio di creare una nostra famiglia e avere dei figli. Oggi che sono moglie e mamma, sono felice della nostra vita e non ho alcun rimpianto per quella decisione.

Servizio di **Roberto De Filippis**.
Con la consulenza di **Gerardo Del Pra**, istruttore Fit (Federazione italiana tennis) e **Ipppr** (International private tennis professional registry) all'Hangar tennis Segrate (MI).