

DM POSSO AIUTARTI? . FORMA

LA CAMPIONESSA

Il micidiale rovescio della numero uno del ranking mondiale: la tennista ceca Karolina Pliskova.



COME INIZIARE

«Un corso con un maestro federale è fondamentale: il tennis è uno sport tecnico, servono le basi giuste» suggerisce Mauro Faleschini. Attenta poi, all'abbigliamento. «Le scarpe da running o da palestra non vanno bene. Quelle da tennis hanno il bordo arrotondato, per fare le scivolate, le protezioni anteriori e laterali e i cuscinetti specifici che evitano le infiammazioni al tendine d'Achille». Per iniziare potrai noleggiare la racchetta dal maestro, poi non serve spendere troppo. «Un modello da 100 euro, dal peso di 300 grammi circa, è l'ideale» conclude l'esperto.

10 motivi per giocare a tennis

Questo sport allunga la vita. Lo dice un importante studio medico che ha coinvolto 80.000 persone. Noi abbiamo chiesto a un esperto di spiegarci il perché

di Anna Pugliese

L'ultimo studio voluto dall'Università di Oxford e pubblicato sul *British journal of sports medicine*, riassume i dati di 11 ricerche che hanno coinvolto più di 80.000 persone di 52 anni di media e premia il tennis come lo sport che allunga la vita. Mettendo a confronto per 9 anni gli sportivi con i soggetti sedentari, è risultato che il rischio di morte per gli appassionati della racchetta è di circa la metà rispetto a chi non si allena. Un dato significativo se si pensa che la percentuale scende solo al 28% per i nuotatori. Vale la pena provare, allora. Insieme a Mauro Faleschini, istruttore di tennis laureato in patologia clinica, abbiamo trovato 10 ottimi motivi per impugnare la racchetta.

1 **Allena il cuore**

Un recente studio pubblicato dal *New england journal of medicine* spiega come il tennis faccia parte degli sport che, se praticati per almeno 3 ore a settimana, combattono il rischio di contrarre malattie cardiovascolari.

2 **Definisce i muscoli**

È uno sport dove si susseguono fasi di gioco molto intense, esplosive e veloci, che coinvolgono tutto il corpo e aiutano a costruire una muscolatura tonica soprattutto su addome, schiena, glutei e spalle, muscoli fondamentali anche per sostenere al meglio la colonna vertebrale.

3 **Accelera i tempi di reazione**

Devi anticipare il gioco dell'avversario, capire dove finirà la palla e, soprattutto, essere in grado di reagire, in tempi rapidi, al suo attacco. Ciò vuol dire imparare a prendere decisioni veloci, ma anche a controllare la coordinazione, l'equilibrio e la velocità.

4 **Fa bruciare i grassi**

Durante una partita si percorrono dai 5 agli 11 chilometri e il consumo calorico è molto alto: in un singolo si bruciano 8 met, che è l'unità di misura del dispendio energetico, contro per esempio i 6 di un'ora di nuoto. Inoltre lavori mediamente al 70% della frequenza cardiaca massima, il range migliore per bruciare i grassi.

5 **Potenzia l'attenzione**

Il tennis stimola e allena le capacità cognitive, il controllo della tensione, la concentrazione che deve essere sempre alta per poter captare lo stato d'animo dell'avversario e approfittare di ogni sua debolezza. È uno sport di grande strategia, molto psicologico.

6 **Facilita la socializzazione**

Uno studio pubblicato dalla rivista scientifica *The physician and*

sportmedicine valuta il tennis come uno degli sport che migliorano il nostro equilibrio psichico a livello emotivo perché sviluppa la socializzazione e la spontaneità, rendendo i giocatori più sicuri di loro stessi e aperti al prossimo.

7 **Non danneggia la schiena**

I genitori dei giovani tennisti possono stare tranquilli: a sfatare il falso mito secondo cui questo sport potrebbe causare il mal di schiena e in certi casi anche aggravare la scoliosi, è lo studio della [Isico \(Istituto scientifico italiano colonna vertebrale\)](#) pubblicato sulla rivista *European spine journal*. Nello studio sono stati messi a confronto 100 12enni tennisti agonisti con 200 studenti della stessa età che non giocano. Dai dati non sono emerse differenze fra i due gruppi.

8 **Migliora l'agilità**

La coordinazione occhio-mano è fondamentale per ottenere colpi vincenti. Soprattutto nel momento del servizio ci vuole quella che in gergo tecnico si chiama "acuità visiva dinamica", cioè una buona capacità di seguire, con tutto il corpo, un oggetto in movimento. Si tratta di una dote che poi aiuta a essere più agili anche nella vita di tutti i giorni.

9 **Garantisce ossa forti**

Uno studio sulla densità ossea dei giovani sportivi, promosso dall'Istituto di medicina dello sport di Torino, ha dimostrato che i risultati migliori, in campo femminile, si ottengono proprio praticando il tennis. Ossa forti garantiscono anche una maggior resistenza all'osteoporosi nella terza età.

10 **Mantiene giovani**

È uno sport che si può praticare, con intensità diverse e dopo un controllo medico, a tutte le età. Non c'è impatto fisico e la gestione della pallina è fatta da chi gioca: basta abbassare la velocità dei palleggi per divertirsi anche a 80 anni. Inoltre i colpi sono vari, coinvolgono entrambi i lati del corpo, e il movimento è continuo.