

PREPARAZIONE ATLETICA

# PROGRAMMATI PER VINCERE

Per essere competitivi nei tornei bisogna essere ben preparati fisicamente. Ecco un programma settimanale completo, in palestra e sul campo, per migliorare la propria condizione atletica

**GIAN NICOLA BISCIOTTI**

Oltre a professionisti e amatori, non dobbiamo dimenticare che nel mezzo c'è una vasta schiera di amanti della racchetta che nutrono delle ambizioni di un certo livello. Stiamo parlando di tutti coloro che affrontano il tennis con "grinta agonistica" e che si cimentano, con alterni successi, sino alla terza categoria. In questo caso è necessaria una programmazione decisamente specifica e impegnativa. Le sedute di preparazione fisica comporteranno quindi un'intensità e una continuità decisamente superiore, prevedendo l'utilizzo di metodi e mezzi di allenamento più avanzati. Oltre a ciò, occorrerà necessariamente far convivere le sedute di allenamento tecnico con quelle rivolte alla preparazione atletica, cercando un giusto equilibrio tra i due diversi campi d'intervento in modo che il primo non costituisca un elemento di disturbo al miglioramento del secondo e viceversa. Ecco di seguito una serie di esercitazioni suddivise in sezioni e una tabella settimanale di allenamento e... buon lavoro a tutti!

## SEZIONE 1: ALLENAMENTO AEROBICO

### Esercizio 1:

**Intermittente lungo 1'-1'** si tratta di alternare, per un tempo totale di 20', 1 minuto di corsa a ritmo sostenuto a 1' di corsa a un ritmo di recupero attivo. Se vi basate sul ritmo respiratorio per regolare l'andatura, ricordate che durante il minuto "forte" dovrete essere assolutamente obbligati ad iperventilare con la bocca e, nell'eventualità che corriate con un compagno d'allenamento, non dovrete essere in grado di scambiare con quest'ultimo che pochi e "sibilanti" monosillabi, mentre nel minuto corso a ritmo inferiore, dovette adottare un'andatura che vi permetta sostanzialmente di riprendere fiato. Per avere anche un riferimento di percorrenza, potremmo dire indicativamente che un tennista forte areobicamente dovrebbe essere in grado di correre oltre 270 metri.

### Esercizio 2:

**Intermittente medio 30"-30"**: l'esercitazione è analoga a quella precedente, l'unica variante è costituita dal fatto che i tempi di corsa, sia quelli veloci che quelli lenti, sono ridotti della metà. In un intermittente di questo tipo si è normalmente in grado di mantenere un'andatura leggermente più sostenuta, nei 30 secondi "forti" un atleta allenato dovrebbe essere in grado di coprire circa 150 metri. Effettuate due serie di 8 minuti intervallate da 4 minuti di corsa a ritmo di recupero attivo.





## SEZIONE 2: ALLENAMENTO MUSCOLARE



### Esercizio 1: Distensioni su panca piana con metodo di lavoro a contrasto

**Esecuzione:** Distendetevi supini su di una panca piana, possibilmente munita di appoggi, impugnate il bilanciere alla larghezza delle spalle, flettete le braccia portando il bilanciere all'altezza della parte alta del petto, non appena quest'ultimo sfiora il petto, invertite il movimento, distendendo completamente le braccia.

**Impegno muscolare prevalente:** Gran pettorale, piccolo pettorale, deltoide anteriore, tricipite brachiale, gran dentato. Stringendo l'impugnatura sul bilanciere aumenta l'impegno del tricipite brachiale.

**Serie:** da 3 a 5

**Carico:** 80% del carico massimale per 4 ripetizioni

**Carico:** 40% del carico massimale per 6 ripetizioni effettuate alla massima velocità esecutiva

**Recupero tra le serie:** 2'30"

### Esercizio 2:

**Lento dietro con bilanciere con metodo di lavoro a contrasto**

**Esecuzione:** Seduti, possibilmente su di una panca munita di schienale, portate il bilanciere dietro la nuca e di seguito in distensione completa sopra la testa

**Impegno muscolare prevalente:**

Deltoide, tricipite brachiale.

**Serie:** da 3 a 5

**Carico:** 80% del carico massimale per 4 ripetizioni

**Carico:** 40% del carico massimale per 6 ripetizioni effettuate alla massima velocità esecutiva



### Esercizio 3:

**Trazioni al mento con bilanciere con metodo di lavoro a contrasto**

**Esecuzione:**

In piedi impugnando il bilanciere a braccia distese, impugnatura stretta pollici in dentro, portare il bilanciere al mento elevando i gomiti in fuori ed in alto.

**Impegno muscolare prevalente:**

Deltoide, trapezio, romboide, elevatore della scapola, bicipite brachiale,

**Serie:** da 3 a 5

**Carico:** 80% del carico massimale per 4 ripetizioni

**Carico:** 40% del carico massimale per 6 ripetizioni effettuate alla massima velocità esecutiva

**Recupero tra le serie:** 2'30"

### Esercizio 4:

**Rematore con manubrio con metodo di lavoro a contrasto**

**Esecuzione:** Flettete il busto a 90° appoggiandovi ad una panca con il braccio libero, impugnate un manubrio e mantenendo il gomito aderente al fianco portate il manubrio all'altezza del petto e ritornate poi in distensione completa

**Impegno muscolare prevalente:** gran dorsale, grande rotondo, romboide, bicipite brachiale.

**Serie:** da 3 a 5

**Carico:** 80% del carico massimale per 4 ripetizioni

**Carico:** 40% del carico massimale per 6 ripetizioni effettuate alla massima velocità esecutiva

**Recupero tra le serie:** 2'30"

## SEZIONE 3: FORZA SPECIFICA



### Esercizio 1

#### Sprint in salita

Individuate una salita di pendenza uniforme pari a circa un 15% e lunga almeno una trentina di metri.

#### Riscaldamento

**skip medio** 3 serie x 20 metri con 45" di recupero tra le serie

**skip alto** 3 serie x 20 metri con 45" di recupero tra le serie

**skip basso** 3 serie x 20 metri con 45" di recupero tra le serie

**calciata dietro** 3 serie x 20 metri con 45" di recupero tra le serie

**corsa balzata** 3 serie x 20 metri con 45" di recupero tra le serie

**passo incrociato** 3 serie x 20 metri con 45" di recupero tra le serie

**spostamenti laterali** 3 serie x 20 metri con 45" di

recupero tra le serie

**Sprint in salita 20 m**

**Serie:** 1

**Ripetizioni:** 5

**Recupero:** 1'

**Pausa di recupero:** 4'

**Sprint in salita 30 m**

**Serie:** 1

**Ripetizioni:** 5

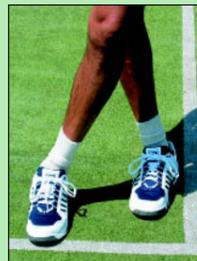
**Recupero:** 1'

**Sprint in piano 15 m**

**Serie:** 1

**Ripetizioni:** 3

**Recupero:** 1'



## LA TABELLA SETTIMANALE

A questo punto non ci resta che inserire le varie sezioni in uno schema di allenamento settimanale che preveda, oltre alle sedute dedicate alla preparazione atletica, quelle tecniche. Al fine di ottenere un giusto equilibrio tra queste due componenti, vi consigliamo lo schema seguente.

**lunedì:** resistenza organica (intermittente 1' + 1') + allenamento tecnico

**martedì:** allenamento muscolare (esercizi della sezione 2)

**mercoledì:** forza specifica (esercitazioni della sezione 3) + allenamento tecnico

**giovedì:** resistenza organica (intermittente 30" - 30")

**venerdì:** riposo o lavoro tecnico di bassa intensità

**sabato:** partita o torneo

**domenica:** partita o torneo

