

PREPARAZIONE ATLETICA

RITORNO ALLE

Avete oziato tutta l'estate? Dormire sotto l'ombrellone è stata la vostra massima fatica e adesso vi lamentate che non recuperate nemmeno una palla corta? Ecco come tornare in forma in tre settimane

DI GIAN NICOLA BISCIOTTI

Le vacanze, ahimé, sono finite, e già i nostri pensieri sono malinconicamente rivolti al ritorno in città. Ma per fortuna possiamo riprendere con continuità e impegno l'attività tennistica, che forse molti, e quest'articolo è proprio rivolto a loro, avevano "cicalosamente" dimenticato durante le vacanze. Ragion per cui è ora di ritornare al lavoro come le più umili ma sagge formiche e cercare di ricostruire, in tempi possibilmente brevi, quello stato di forma che ci permetta di ritornare competitivi come prima. Un periodo ragionevole per poter pensare di riguadagnare una condizione accettabile, che naturalmente dovremo poi continuare a mantenere se non addirittura incrementare durante tutto l'arco della stagione, si può fissare in tre settimane, ed è proprio un programma di tre settimane di lavoro, qualitativamente e quantitativamente crescente, che troverete nelle note che seguono. Leggete il tutto attentamente, ritrovate voglia e concentrazione e mettetevi al lavoro. Nuove e stimolanti sfide vi aspettano, e la prima è... con voi stessi!



PRIMA SETTIMANA

In questa prima settimana si tratta di riprendere gradualmente un lavoro fisico, di tipo organico, muscolare ma anche tecnico, in modo continuativo e razionale. Il volume di lavoro proposto è di tipo crescente anche se l'intensità di quest'ultimo rimane a livelli piuttosto bassi. Non strafate, soprattutto se provenite da un periodo di completa inattività, magari accoppiato a numerosi "bagordi" di vario genere. Non è ammazzandosi di lavoro in modo scriteriato che si ritorna in forma rapidamente. Anzi, in questo caso la progressività del carico e la prudenza sono le regole principali.

Lunedì 20' di corsa a ritmo blando (il vostro riferimento deve essere un ritmo respiratorio non impegnativo) + esercizio 1 (3 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 (3 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (3 serie da 20 ripetizioni con 30" di recupero)

Martedì Circuito di muscolazione (3 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 3' di recupero tra i vari esercizi) + 1h di tennis a bassa intensità

Mercoledì 25' di corsa a ritmo blando (il vostro riferimento deve essere un ritmo respiratorio non impegnativo) + esercizio 1 (4 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 (4 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (4 serie da 20 ripetizioni con 30" di recupero)

Giovedì Circuito di muscolazione (3 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 3' di recupero tra i vari esercizi) + 1h 15' di tennis a bassa intensità

Venerdì 30' di corsa a ritmo blando (il vostro riferimento deve essere un ritmo respiratorio non impegnativo) + esercizio 1 (5 serie da 8 ripetizioni con 1'

di recupero) + esercizio 2 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 20 ripetizioni con 30" di recupero)

Sabato Circuito di muscolazione (3 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 3' di recupero tra i vari esercizi) + 1h 30' di tennis a bassa intensità

Domenica Riposo o 1 h di tennis a bassa intensità

SECONDA SETTIMANA

In questa seconda settimana aumentate sia l'intensità dell'allenamento aerobico (dalla corsa a ritmo continuo si passa alla corsa intermittente), che la quantità e l'intensità, sia del piano di lavoro muscolare, sia di quello tecnico.

Lunedì 20' di corsa intermittente alternando 1' a velocità elevata ad 1' di corsa a ritmo blando (il vostro riferimento deve essere un ritmo respiratorio impegnativo nel minuto di corsa a velocità elevata ed il ritorno ad un ritmo respiratorio pressoché normale nel minuto di corsa a ritmo blando) + esercizio 1 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 30 ripetizioni con 30" di recupero)

Martedì Circuito di muscolazione (4 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 2' di recupero tra i vari esercizi) + 1h 30' di tennis a media intensità

Mercoledì 25' di corsa intermittente alternando 1' a velocità elevata ad 1' di corsa a ritmo blando + esercizio 1 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 30 ripetizioni con 30" di recupero)

Giovedì Circuito di muscolazione (4 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e

ARMI

2' di recupero tra i vari esercizi) + 1h 30' di tennis a media intensità

Venerdì 30' di corsa intermittente alternando 1' a velocità elevata ad 1' di corsa a ritmo blando + esercizio 1 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 30 ripetizioni con 30" di recupero)

Sabato Circuito di muscolazione (4 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 2' di recupero tra i vari esercizi) + 1h 30' di tennis a media intensità

Domenica Riposo o 1 h di tennis a bassa intensità

TERZA SETTIMANA

Nella terza settimana si raggiungono i massimi carichi di lavoro aerobici, muscolari e tecnici. Soprattutto l'allenamento aerobico diviene maggiormente intenso e specifico in virtù dell'inserimento di "frazionati corti" costituiti da dei "30"-30" e dei "30"-15".

Lunedì 3 serie da 6' di corsa intermittente alternando 30" a velocità elevata a 30" di corsa a ritmo blando (recupero tra le serie : 3' di corsa a ritmo blando) + esercizio 1 con sovraccarico pari al 10% del peso corporeo (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 con sovraccarico pari al 10% del peso corporeo (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 40 ripetizioni con 30" di recupero)

Martedì Circuito di muscolazione (5 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 2' di recupero tra i vari esercizi) + 2h di tennis a media intensità

Mercoledì 4 serie da 6' di corsa intermittente alternando 30" a velocità elevata a 30" di corsa a ritmo blando (recupero tra le serie : 3' di corsa a ritmo blando) + esercizio 1 con sovraccarico pari al 10% del peso corporeo (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 con sovraccarico pari al 10% del peso corporeo (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 40 ripetizioni con 30" di recupero)

Giovedì Circuito di muscolazione (5 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 2' di recupero tra i vari esercizi) + 2h di tennis a media intensità

Venerdì 4 serie da 6' di corsa intermittente alternando 30" a velocità elevata a 15" di corsa a ritmo blando (recupero tra le serie : 3' di corsa a ritmo blando) + esercizio 1 con sovraccarico pari al 10% del peso corporeo (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 2 con sovraccarico pari al 10% del peso corporeo (5 serie da 8 ripetizioni con 1' di recupero) + esercizio 3 (5 serie da 40 ripetizioni con 30" di recupero)

Sabato Circuito di muscolazione (5 serie da 10 ripetizioni per esercizio con 1' di recupero tra le serie e 2' di recupero tra i vari esercizi) + 2h di tennis a media intensità

Domenica Riposo o 1 h di tennis a bassa intensità

GLI ESERCIZI

Esercizio 1: balzi verso l'alto partendo con le gambe flesse a 90° e il busto eretto

Esercizio 2: salti laterali a piedi uniti lungo una corda tesa alta 30 cm

Esercizio 3: crunch addominale a 90°

IL CIRCUITO DI MUSCOLAZIONE

Scegliete un carico che vi permetta al massimo 10 ripetizioni eseguite correttamente (se potete effettuarne agevolmente di più significa che il carico deve essere aumentato, se al contrario non arrivate alla decima ripetizione dovete diminuire il carico) ed effettuate per il numero di serie indicato nello schema settimanale di allenamento gli esercizi sotto riportati, rispettandone l'ordine d'esecuzione.

A Pressa orizzontale

Esecuzione: seduti di fronte alla pressa, appoggiate la pianta dei piedi sugli appositi appoggi e distendete completamente le gambe, ritornate poi in flessione completa.

Impegno muscolare prevalente: quadricipite femorale, grande gluteo.

B Leg curl

Esecuzione: proni sul Leg Curl, flettete la gamba sulla coscia sino a formare un angolo di circa 90°, ritornate poi in posizione di estensione.

Impegno muscolare prevalente: sartorio, plantare, gracile, semimembranoso, bicipite femorale, popliteo.

C Calf in piedi

Esecuzione: posizionate le spalle sugli appositi appoggi del calf machine, portate il tallone all'esterno della piattaforma di appoggio rimanendo a contatto solo con l'avampiede. Spingetevi sulla punta dei piedi e ritornate poi con il tallone nel punto più basso possibile.

Impegno muscolare prevalente: tricipite surale, plantare, peroneo breve, tibiale posteriore.

D Stretching: 3 serie per gamba della durata di 15'.

E Distensioni su panca piana

Esecuzione: Supini in panca, impugnatura alla larghezza delle spalle o leggermente maggiore, portare il bilanciere alla parte alta del petto e di seguito in distensione completa.

Impegno muscolare prevalente: gran pettorale, deltoide, piccolo pettorale, tricipite brachiale, gran dentato. Nota: stringendo l'impugnatura sul bilanciere, aumenta l'impegno del tricipite brachiale, in quanto si chiude l'angolo tra braccio e avambraccio.

F Pull over con manubrio

Esecuzione: sdraiati su di una panca, impugnate un manubrio con entrambe le mani e portatelo sulla verticale del corpo, flettete leggermente le braccia e mantenendo inalterato l'angolo di flessione al gomito, portate il manubrio dietro la testa, ritornate poi sulla verticale del corpo.

Impegno muscolare prevalente: gran pettorale, gran dentato, gran dorsale, sottoscapolare, deltoide, grande rotondo, trapezio (inferiore), coracobrachiale, piccolo pettorale.

G Trazioni posteriori al lat machine

Esecuzione: seduti di fronte all'attrezzo flettete leggermente la testa portando il mento a contatto del petto, impugnate l'asta ad una larghezza leggermente più ampia delle spalle, trazionare sino a portare l'asta dietro la nuca e ritornate di seguito con le braccia in distensione completa.

Impegno muscolare prevalente: gran dorsale, bicipite brachiale, gran dentato.

H Lento dietro

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, grande rotondo, trapezio (superiore), romboide, sovraspinato.

I Curl in piedi con bilanciere

Esecuzione: impugnate un bilanciere alla larghezza delle spalle con il palmo della mano rivolto verso di voi, partendo dalla posizione di estensione completa delle braccia, portate l'asta del bilanciere al petto e ritornate con le braccia in estensione completa, durante tutto il movimento cercate di tenere i gomiti il più aderente possibile ai fianchi.

Impegno muscolare prevalente: bicipite brachiale, brachiale anteriore.

L Triceps press

Esecuzione: dritti di fronte o con le spalle al lat machine, portate i gomiti ai fianchi ed impugnate l'apposita asta. Senza allargare i gomiti, distendete completamente l'avambraccio sul braccio e ritornate di seguito in completa flessione.

Impegno muscolare prevalente: tricipite brachiale, anconeo.

M Stretching : 3 serie per braccio della durata di 15'.