

LA REATTIVITÀ: LA QUALITÀ NASCOSTA DEL MOVIMENTO DEL TENNISTA



Essere reattivo aiuterà tutti i giocatori di alto livello a partire in modo rapido per raggiungere le palle più difficili, senza dover migliorare la velocità di corsa. Prima di entrare nel dettaglio, credo sia importante fare una distinzione tra la capacità di reagire e il tempo di reazione (che non sono la stessa cosa... anche se una non esclude l'altra).

Ecco la differenza principale (dal mio punto di vista): il tempo di reazione è basato su uno stimolo esterno che attiva il movimento. Per esempio, un giocatore che sta aspettando di rispondere a un servizio che viaggia ai 190 km/h, avrà più possibilità di rispondere alla palla se avrà un tempo di reazione molto breve rispetto a chi è più lento nel percepire la palla in arrivo. Di conseguenza, vedendo la palla prima, sarete in grado di iniziare il movimento più velocemente.

La capacità di essere reattivi invece, è una dote fisica necessaria per quasi tutti i movimenti del tennis. Può essere descritta come l'espressione della quantità di forza necessaria per eseguire il movimento nel più breve tempo possibile. A parer mio questa qualità è così indispensabile da battere di gran lunga la velocità per importanza. Quando lo notiamo? Ad ogni split-step.

E quando si esegue lo split-step?

Praticamente all'inizio di quasi tutti i colpi! Anche se parleremo soprattutto di quanto la reattività sia utile nell'apertura di gambe iniziale, è una qualità importante per anche per molti altri movimenti, come ad esempio recuperare velocemente dopo aver rincorso una palla lontana. In ogni caso, possiamo tranquillamente affermare che la reattività rappresenti una dote di estrema importanza per tutti i grandi giocatori.

Prima di parlare di come allenare questa capacità, cerchiamo di conoscerla più nel dettaglio.

L'esempio di una professionista

Userò come esempio Simona Halep. I colpi di Simona non sono i più forti nel circuito, per cui deve compensare in altro modo. Per vincere deve sapersi muovere bene: lavora moltissimo per poter essere molto reattiva ad ogni split-step. Guardate il video qui sotto: provate a concentrarvi su Simona. La reattività del suo split-step dà il via a un primo passo ancora più dinamico e esplosivo: questo le darà la possibilità di arrivare prima sulla palla, togliere il tempo alla Cibulkova e riuscire a controllare il colpo con il movimento. La sua capacità di reazione dopo lo split-step è talmente impressionante che sembra quasi che venga colpita da un fulmine. In realtà, la sua intenzione di essere reattiva è talmente forte da riuscire a coordinare la parte inferiore del corpo per farla muovere nella direzione giusta appena capisce che direzione prenderà la palla.

Prima di finire lo split-step, ha già iniziato il movimento. Questo è diverso da quello che vedete in molti ragazzini al giorno d'oggi: eseguono lo split-step tanto per fare, ricadendo nella stessa identica posizione (...sempre che lo eseguano!). Ho dovuto lavorare su questo aspetto tecnico persino con dei professionisti. Alcuni di loro hanno trascorso la maggior parte della loro carriera senza sapere come ottimizzare i movimenti usando la reattività.

Vorrei di nuovo sottolineare che non stiamo parlando dell'importanza della velocità della corsa o dell'accelerazione, ma della capacità di reazione. A un tennista capita raramente di dover correre per più di 5 metri nella stessa direzione durante una partita e ancora più raramente di dover correre per 10 metri. La maggior parte degli spostamenti sono di 2-3 metri. Ma la velocità di gioco è così frenetica che diventa davvero fondamentale riuscire a scattare ogni volta che si deve colpire la palla - e tutto inizia sempre con uno split-step.

I 3 pilastri della reattività

- La forza
- La forza esplosiva
- La rigidità muscolo-tendinea

Tutte queste doti sono supportate da altre capacità più specifiche, ma preferisco parlare solo di queste tre per il momento. Giocare a tennis è il modo più specifico per allenare la capacità di reazione. Ma molti giocatori in crescita non hanno le capacità fisiche per farlo, per cui debbono iniziare ad allenarsi fuori dal campo. Ecco qui un elenco di modi per allenare ognuna di queste 3 capacità.

La forza

Come prima cosa i tennisti devono rafforzare la parte inferiore del corpo. Poiché la capacità di reazione dipende molto dalla forza esplosiva e la forza esplosiva richiede l'utilizzo delle fibre muscolari di tipo 2, sarà necessario migliorare la nostra capacità di fare ricorso a questo tipo di fibre muscolari.

L'unico modo per fornire sufficienti stimoli per attivare le fibre a contrazione rapida è sollevare pesi superiori all'80% del proprio "1RM" (ossia il peso massimo sollevabile con un'unica ripetizione). Gli squat, gli stacchi da terra, gli affondi e persino il classico sollevamento olimpico; tutte le variazioni di questi esercizi possono essere d'aiuto in questo caso.

Sì, sollevare pesi fa bene agli atleti in crescita e **no**, non bloccherà la loro crescita. Chiaramente esiste una curva di apprendimento per eseguire questi esercizi, ma ho notato che normalmente i tennisti riescono a capire velocemente come eseguirli in modo corretto. Grazie a tutto il lavoro tecnico fatto in campo nel corso degli anni, il loro controllo motorio è solitamente molto buono.

In ogni modo, rafforzate la muscolatura dei vostri atleti e, quando necessario, non evitate i carichi pesanti. La forza nella parte inferiore del corpo aiuterà lo sviluppo di altre capacità importanti come quelle di cui stiamo per parlare.

La forza esplosiva

Nel mondo del tennis si sente spesso parlare di "esplosività" come sinonimo di potenza (cioè la capacità di esprimere forza in modo molto rapido).

Useremo il termine esplosività perché offre un'immagine migliore ed è una qualità più specifica che riguarda l'origine della forza (che è proprio quello che ci interessa).

L'esplosività e la forza possono essere allenate contemporaneamente. Possono essere migliorate all'interno di un unico allenamento del microciclo o mesociclo settimanale. Con i tennisti molto giovani (under 12) lavorare per esempio sui salti può essere un esercizio per sviluppare sia forza che potenza. Avendo questi giovani atleti una forza ancora limitata, anche dei box jump bassi possono essere utili a questo scopo. Per quanto riguarda gli atleti più maturi, che già possiedono la forza necessaria, l'utilizzo di esercizi di pliometria sia lenti che veloci potrà aiutarli a sviluppare la forza esplosiva e quindi la loro reattività.

Ricordatevi comunque che per allenare l'esplosività, lo scopo è produrre il maggior quantitativo di forza nel più breve tempo possibile. Per esempio saltare su un "box" abbastanza alto aiuterà a sviluppare molto di più la forza che la velocità. Perché? Perché l'altezza del box agisce da peso: più alto sarà il box, maggiore sarà la forza richiesta per saltarci sopra.

Al contrario, se il box sarà troppo basso, lo stimolo potrebbe non essere sufficiente per produrre forza. Siccome stiamo parlando della capacità di reazione e di come sia correlata ai movimenti del tennis, lavorando sull'esplosività dobbiamo tenere presenti le richieste di movimento meccanico specifiche di questo sport.

Per esempio, durante un punto potrà capitarvi di spostarvi in avanti, in dietro, lateralmente e in diagonale: farete degli scatti, degli allunghi, farete dei saltelli con entrambe le gambe, eseguirete dei cambi di direzione, ecc. Credo sia necessario un approccio multi-direzionale. Per cui cercate di allenare l'esplosività in tutte le direzioni possibili (verticale, orizzontale, laterale) e su tutti i piani (sagittale, trasversale, frontale). Questo significa usare il box jump, i salti laterali, i salti su una gamba sola, le rotazioni in salto (vedi video qui sopra). Le possibilità sono illimitate.

La rigidità muscolo-tendinea

Normalmente la rigidità non viene associata mentalmente a una buona prestazione atletica. Ma non voglio considerare la rigidità dal punto di vista della flessibilità. Djokovic è un atleta estremamente flessibile, ma quando è necessaria la reattività, diventa rigido come pochi. Sto parlando soprattutto ai maestri di tennis: l'analogia più semplice che si possa fare è con la tecnologia delle racchette.

Una racchetta Babolat Pure Drive è molto rigida e, se ne avete mai provata una, sapete quanta potenza possa generare. Al contrario, se avete mai provato una vecchia Wilson Pro Staff (quella di Sampras), saprete che potrete tirare fortissimo, ma la palla non sarà mai velocissima, perché la racchetta è molto più flessibile. Lo stesso principio si può applicare ai vostri muscoli e ai vostri tendini: parlando di reattività per il tennis, avrete bisogno soprattutto di rigidità nella zona della caviglia e del polpaccio.

Se il vostro atleta riuscirà ad avere questa dote, non perderà forza e il movimento risulterà molto deciso. Il modo migliore per migliorare questa capacità è allenarsi sui salti di reazione. Iniziate su un box pliometrico basso, saltate giù e appena avvertite il contatto con il suolo, saltate velocemente su di un altro, che dovrà essere più alto (vedi video qui sotto). L'atleta dovrebbe avere la sensazione come di iniziare a saltare ancora prima di aver toccato il suolo, in modo che quando atterra realmente, la zona caviglia/polpaccio resti rigida. Ora prima di provarci, assicuratevi che l'atleta sappia almeno saltare la corda in modo adeguato e lavorate per creare della rigidità con degli esercizi di pliometria molto semplici come dei saltelli a piedi uniti.

Conclusioni

L'allenamento non deve essere qualcosa di complesso, ma sicuramente è bene che sia molto specifico e ben finalizzato al miglioramento di una precisa qualità del movimento. Quello che vi dovete chiedere è: che capacità sto cercando di far migliorare al mio atleta? Qual è il modo migliore per farlo?

Una varietà di salti semplici a direzione multipla saranno più che sufficienti, se eseguiti con intenzionalità e un obiettivo chiaro. Sarà anche fondamentale lavorare sulla reattività prima di aver fatto esercizi di resistenza: se state eseguendo molti esercizi stancanti, non riuscirete a richiamare le fibre muscolari corrette e, pur allenandovi, non riuscirete a diventare molto esplosivi e reattivi.

Ecco il mio ultimo pensiero sull'argomento: non allenate la reattività troppo spesso. Può sfinirvi. Se sono i vostri primi allenamenti, vi consiglio di eseguirli 3 volte a settimana senza esagerare. Se siete un tennista agonista sarà sufficiente eseguire dei box jump e salti di reazione un paio di volte a settimana.

In sintesi, più potenza riuscirete a produrre, più faticoso sarà l'esercizio, più dovrà essere lungo il recupero.