

Medicina

Mi spieghi dottore

L'alternativa Un'attività valida e divertente anche in spiaggia

Anche l'alternativa da spiaggia del tennis è uno sport molto valido e divertente. «Il "beach tennis" per certi aspetti è ancora più faticoso. Il campo piccolo e i tempi più ristretti, perché la palla non deve rimbalzare a terra, richiedono movimenti velocissimi e ottime doti di resistenza. Dovendo correre, scattare, saltare o tuffarsi nella sabbia si sviluppa molto l'aspetto cardiovascolare e la forza esplosiva. Per ridurre il rischio di distorsioni è utile prepararsi con

qualche esercizio propriocettivo e con un buon allenamento delle gambe. Rispetto al tennis, possono praticarlo anche persone che non hanno mai preso in mano una racchetta, perché non servono particolari conoscenze tecniche. Se possibile evitare di giocare nelle ore più calde della giornata. In caso contrario proteggersi in modo adeguato dal sole e fare in modo di non disidratarsi», sottolinea Beltrami.

A.S.

Quali sono i benefici del **tennis** per la salute?

Lo specialista

È uno sport che tonifica i muscoli, sviluppa la coordinazione e migliora l'autostima



Gianfranco Beltrami
Specialista in Medicina dello sport, vicepresidente nazionale Federazione medico sportiva italiana

I tennis è uno degli sport più popolari, apprezzato da grandi e piccoli. Secondo uno studio pubblicato sul *British Journal of Sport Medicine* è addirittura lo sport che più allunga la vita, seguito dal nuoto, dall'aerobica e dal ciclismo.

Quali sono i principali benefici del tennis?
«Trattandosi di uno sport aerobico-anaerobico alternato offre benefici a tutto tondo. Da una parte migliora le prestazioni cardiorespiratorie, dall'altra tonifica e irrobustisce i principali gruppi muscolari. Sviluppa inoltre la coordinazione e la capacità di concentrazione e migliora la precisione e la velocità dei movimenti. Dal punto di vista psicologico è molto educativo, soprattutto per i bambini: insegna a gestire la tensione e a risolvere i problemi da soli, essendo uno sport in cui per battere l'avversario, occorre molta tattica, oltre a una buona tecnica. Non solo, abbinato a una dieta corretta, può aiutare a dimagrire» spiega Gianfranco Beltrami, specialista in medicina dello sport e vicepresidente nazionale della Federazione medico sportiva italiana.

Ma è vero che è uno sport asimmetrico?
«Un agonismo precoce potrebbe in effetti favorire un maggiore sviluppo di una parte del corpo, cosa che però oggi è possibile evitare con una preparazione atletica completa. Quando si inizia a giocare a tennis da bambini si raccomanda sempre una ginnastica compensatoria per limitare lo sviluppo di squilibri nel sistema muscoloscheletrico. A questo scopo si possono proporre esercizi per migliorare il trofismo del lato opposto del braccio dominante; lanci bilaterali, a due mani e con l'impiego di torsioni verso entrambi i lati o suggerire la pratica in parallelo di uno sport "simmetrico" come il nuoto o il judo. Comunque per chi gioca a tennis una o due ore a settimana, oggi il rischio di uno sviluppo asimmetrico è pressoché assente, grazie all'uso di racchette molto più leggere rispetto al passato e all'esecuzione del rovescio a due mani».

Serve qualche precauzione?
«Il tennis è uno sport impegnativo per l'apparato cardiorespiratorio e quello muscoloscheletrico, quindi prima di scendere in campo è sempre fondamentale una visita specialistica dal medico dello sport. Se non si è già allenati, bisogna inoltre procedere per gradi, pena un maggior rischio di infortuni. Un buon allenamento non può prescindere da un adeguato avviamento motorio con un'attività generale, per esempio la corsa, e una specifica, dove invece sono coinvolti in maniera mirata i muscoli più sollecitati durante il gioco. A fine allenamento è poi sempre utile chiudere con una sequenza di esercizi di stretching per tutti i gruppi muscolari. Per ridurre il rischio di traumi è importante anche scegliere bene l'attrezzatura».

Quali inconvenienti si possono incontrare, se non ci si allena in modo corretto?

«Il più noto è sicuramente il gomito del tennista o, in termini tecnici, *epicondilita omerale*, un'infiammazione dei tendini estensori delle dita e del polso a livello della sporgenza ossea del gomito (epicondilo), legata ai movimenti ripetitivi dei muscoli epicondiloidei di avambraccio, mano e dita, che possono determinare una serie di microtraumi con conseguenti processi infiammatori a carico dei relativi tendini. I cambi di direzioni improvvisi, i salti e gli stop possono, invece, mettere a dura prova ginocchia e caviglie, mentre se non si eseguono bene i gesti sportivi si può andare incontro anche a problemi alla schiena».

Antonella Sparvoli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il tennis è uno sport aerobico-anaerobico alternato, in cui momenti di scatto anaerobici si alternano a fasi aerobiche di relativo riposo. Richiede doti tecniche, resistenza, velocità nei movimenti e molta concentrazione. Anche se asimmetrico, è uno sport completo che si può praticare a tutte le età

I BENEFICI

- Tonifica i principali gruppi muscolari.** I più sollecitati sono gli **addominali** e i muscoli di **gambe, braccia e spalle**
- Migliora la coordinazione oculo-manuale e la capacità di muoversi nello spazio**
- Migliora la capacità respiratoria,** favorendo una maggiore ossigenazione dei tessuti
- Fa bene all'umore** e aiuta a sconfiggere le tensioni, soprattutto nei bambini
- Ha effetti positivi sulla concentrazione e l'autostima**
- Insegna la padronanza di sé,** perché quando si gioca occorre essere precisi e dosare il colpo
- Fa bene all'apparato cardiocircolatorio,** grazie agli effetti positivi sulla pressione sanguigna, la frequenza cardiaca e i grassi nel sangue

Asimmetria
Il tennis è uno sport asimmetrico, tuttavia il rischio di uno sviluppo muscolare disomogeneo è molto ridotto rispetto al passato, complice l'uso di racchette più leggere e l'esecuzione del rovescio a due mani. Per chi lo pratica a livello agonistico occorre sempre abbinare una ginnastica compensatoria

Idratazione
Per chi gioca a tennis è importante idratarsi sempre in modo adeguato, in relazione a quanto si suda e alle condizioni climatiche

Attrezzatura
Un'attrezzatura adatta è fondamentale per evitare infortuni. Una racchetta troppo pesante o accordata male aumenta il rischio di tendiniti, soprattutto l'epicondilita omerale (gomito del tennista)

DELTOIDE
BICIPITE
TENSORE LATERALE
RETTO DEL FEMORE
VASTO MEDIALE
SARTORIO
GASTROCNEMIO
VASTO LATERALE
ESTENSORI

Può essere d'aiuto se si vuole dimagrire. Giocando a tennis (amatoriale) per un'ora si bruciano dalle 400 alle 600 calorie

COME ALLENARSI

- Prima di iniziare a giocare è utile un breve **riscaldamento**, per esempio alternando una corsetta blanda alle diverse tipologie di spostamento: corsa avanti, indietro, laterale, carioca (*passo incrociato avanti e indietro alternato*). Poi eseguire qualche **salto, affondi ed esercizi per la mobilità articolare**, come rotazioni di polsi, bacino, collo e spalle
- Per avere benefici occorre giocare almeno **un paio di volte a settimana per circa un'ora**. Nei giorni di riposo si può fare un po' di **ginnastica compensatoria**, che aiuti a migliorare anche resistenza (*camminata veloce, corsa, bicicletta, nuoto, ecc*) e forza (*vedi esercizi qui sotto*)
- A fine allenamento è molto importante fare un po' di **stretching per tutti i gruppi muscolari**

L'esperto risponde
alle domande sulla medicina dello sport all'indirizzo <http://forum.corriere.it/medicina-sportiva>