

Peso, manico, presa: 3 consigli salva-gomito

La racchetta non deve essere né troppo pesante né troppo leggera. Incide poco la grandezza del manico mentre è importante decontrarre la muscolatura della mano che impugna, tra un colpo e l'altro

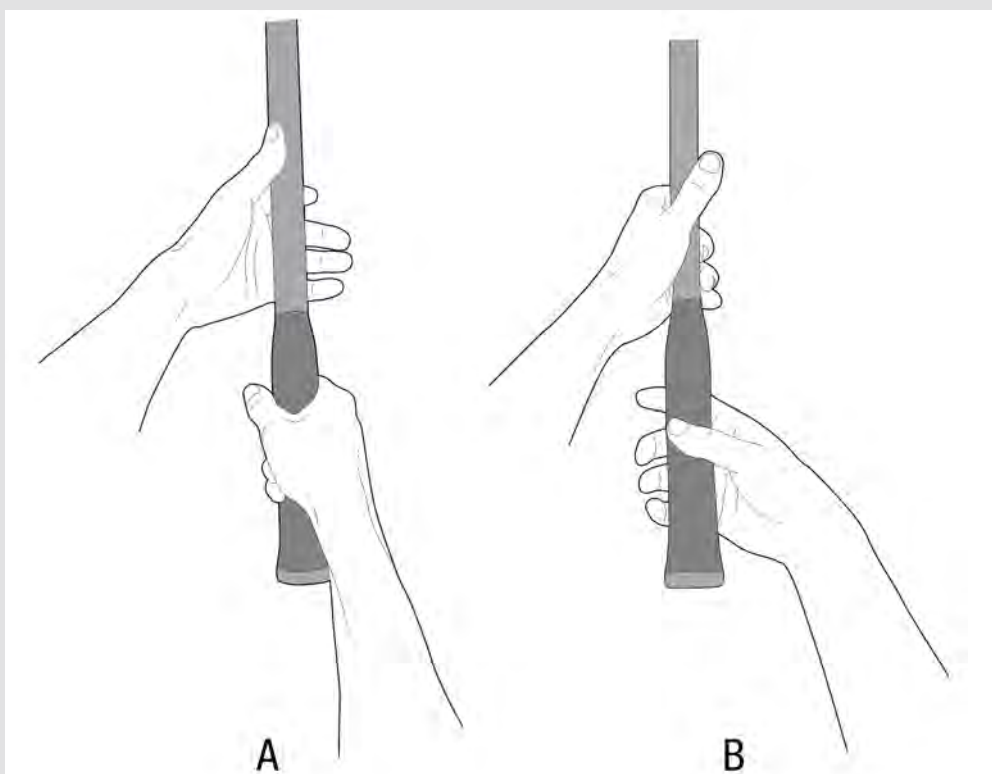
DI RODOLFO LISI *

Racchetta leggera o pesante? Per il gomito è meglio una via di mezzo... Il ricorso a racchette leggere è comprensibile anche se non giustificabile: i tennisti meno esperti, per sopperire alla mancanza di forza e alla scarsa tecnica di base, si affidano, ad esempio, a telai in carbonio o leghe di polimeri che, oltre a concedere maggiore indulgenza nei colpi decentrati, riducono (teoricamente) l'affaticamento muscolare in quanto si movimenta, spesse volte contro gravità, un oggetto di massa minore. Nonostante i vantaggi, non si può trascurare il fatto che, facendo riferimento alla seconda legge di Newton ($F = ma$), una racchetta più leggera, a parità di forza muscolare applicata, è accelerata più rapidamente. L'esecuzione di movimenti più veloci implica, a parità di traiettoria dell'attrezzo, fasi di accelerazione e decelerazione più brusche aumentando la probabilità che si verifichino situazioni motorie non pienamente controllate dal soggetto.

Considerazioni tutt'altro che rassicuranti, nondimeno, valgono per le racchette "pesanti". In fase di accelerazione, così come in fase di "frenata" (quando, cioè, è necessario ridurre la velocità a fine colpo), l'impegno muscolo-osseo-tendineo è notevole soprattutto se l'atleta è stato in grado di eseguire un colpo tanto veloce quanto quello fatto con la racchetta leggera. Anche in questo caso è possibile il verificarsi di situazioni di sovraccarico.

E il manico?

Nonostante si sia da più parti stigmatizzato l'uso di una racchetta con manico troppo sottile o troppo largo, la differenza di diametro di alcuni millimetri



Oltre alle pause regolamentate (il cambio di campo, ad esempio), un match di tennis prevede i cosiddetti "tempi morti", cioè quella frazione di tempo non giocato che intercorre tra un punto e l'altro. In quei brevi istanti, si consiglia di allentare la presa sul manico (B).

non dovrebbe influenzare la tipologia e l'intensità delle contrazioni. Il muscolo sopperisce alla discrepanza con la sua elasticità. Se, poi, il diametro diviene di molti millimetri, le cose cambiano perché si modifica la capacità adattiva dei flessori delle dita influenzando le potenzialità di pressione in rapporto all'impugnatura e all'ampiezza della mano. Hatch e colleghi, comunque, hanno dimostrato come non esista alcuna correlazione tra dimensione del manico e insorgenza di epicondilita.

Un piccola (efficace) accortezza

Dopo il servizio, e tra un colpo di diritto e uno di rovescio, il tennista ama-

toriale viene invitato a decontrarre la muscolatura, sia pure per qualche frazione di secondo, in maniera tale da ridurre l'intensità della presa (Figura 1B). Quest'accortezza evita una prolungata contrazione isometrica dei muscoli del braccio e soprattutto della mano, che potrebbe affaticare e indurre in errore nel gioco della palla. Nel tennista professionista, le tensioni generate dalle contrazioni isometriche, ancorché notevoli, sono in parte smorzate dall'attività coordinativa della coppia muscolare agonisti-antagonisti.

* **posturologo, laureato in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative**