

# La terra non fa male: Roger, che occasione!

Il preparatore fisico di Federer ha sostenuto che giocare sul "rosso" mette a rischio le ginocchia del campionissimo. Gli studi lo smentiscono. E mai come quest'anno c'è l'occasione di sfruttare l'accoppiata Roma-Parigi

DI RODOLFO LISI - FOTO GETTY IMAGES

**N**on c'è niente di meglio di un bel campo in terra battuta per dare il massimo del proprio tennis salvaguardando il fisico. Lo dicono numerosi studi che confermano quello che è esperienza quotidiana di tanti giocatori. E questo vale sia per i tennisti di alto livello sia per i giocatori di club, checché ne dica Pierre Paganini, il mitico preparatore fisico di Roger Federer, preoccupato per le ginocchia del n.1 di sempre. Anzi: mai come quest'anno la scelta di puntare sul "rosso", con l'accoppiata Roma - Parigi, potrebbe rivelarsi vincente. Perché? Andiamo con ordine.

L'accorta, e lungimirante, programmazione dello staff del campione di Basilea sta dando frutti insperati. Se, infatti, riavvolgiamo il nastro del tempo e ritorniamo con la memoria a Wimbledon 2016 (dove Federer subì una cocente sconfitta da Raonic oltre ad uscire malconco dal torneo a causa di un infortunio al ginocchio) in pochi avrebbero scommesso un "penny" sul ritorno in grande stile del campione rossocrociato. Il quasi 37enne di Basilea, a suo tempo, si prese una lunga pausa dai court. La saggia scelta gli consentì di ritornare ad alti livelli all'inizio del 2017 con la tripletta Australian Open-Indian Wells-Miami. La decisione, poi, di saltare completamente la stagione sul rosso diede maggiore linfa e vigore al suo fisico e la vittoria sui prati londinesi (ottavo successo record ai Championships) confermò la bontà della sua programmazione.

## Dubbi sul rosso

In molti, appassionati e addetti ai lavori, si domandano se Federer parteciperà o meno, quest'anno, al torneo



di Roma e, di conseguenza, al Roland Garros. L'elvetico, secondo le ultime indiscrezioni, deciderà solo dopo Miami. Tuttavia, alcune dichiarazioni del suo storico preparatore, Paganini, lascerebbero pochi spiragli aperti. A suo dire, Federer dovrebbe rinunciare al "rosso" perché "pericoloso per le ginocchia". Più precisamente, egli afferma: *«Nei campi duri c'è un colpo ed il giocatore si coordina come un ballerino, sulla terra è diverso. Non lo vediamo dall'esterno, ma per controllare lo scivolamento ed i movimenti in generale c'è instabilità nel ginocchio, nel piede e nella caviglia. In alcuni casi può essere negativo per il ginocchio o per l'articolazione in questione».*

Le motivazioni addotte dal "guru" di Federer lasciano alquanto perplessi: Paganini è un ottimo preparatore e un uomo di spessore umano e professionale ma le sue valutazioni sulle proprietà delle superfici e la biomeccanica articolare fanno discutere. È noto come sia preferibile praticare lo sport del tennis su una superficie "soft", lenta, come la comunissima terra rossa. Vediamo il perché.

Dai risultati di una ricerca di Bastholt (storico preparatore fisico di Berdych) condotta su tennisti professionisti di sesso maschile, si evince come i campi in cemento siano caratterizzati da un'incidenza decisamente superiore di infortuni rispetto ai campi in terra rossa (0,37 trattamenti medici per partita contro 0,20).

### Terra o duro?

A proposito della terra rossa, tra l'altro, lo statunitense Saal è dell'avviso che essa non sia particolarmente dannosa dato che «assorbe meglio i colpi, attutisce e richiede un passo scivolante». Diverso, invece, è il parere dello specialista sui campi in duro, che trasferirebbero carichi più elevati agli arti inferiori e al rachide. Per quanto concerne, infine, i campi in erba, Saal ne evidenzia sì le peculiarità di assorbimento dei colpi, ma nel contempo li ritiene «[...] molto duri e di conseguenza persino peggiori dei campi composite».

Lo stesso Federer s'infortunò proprio a Wimbledon, nel 2016 contro Raonic, per una caduta dovuta alla superficie "instabile". La disamina di Saal è solo in parte suffragata da riscontri scientifici. Se è vero che esistono in letteratura studi che dimostrano un'elevata frequenza di infortuni a carico degli arti inferiori conseguenti alla pratica



del tennis su una determinata superficie, è altrettanto vero che gli studi sugli infortuni, sempre in relazione alla pratica di detto sport, a carico del rachide sono pochi, e quei pochi scarsamente attendibili.

### Gli studi

Dai risultati dello studio di Georg von Salis-Soglio è emerso che un esiguo gruppo (15 elementi) di *giocatori esperti accusava dolori alla schiena, ma anche agli arti inferiori, durante la pratica dell'attività tennistica su superfici dure. Tale sintomatologia dolorosa, invece, era generalmente modesta, se non del tutto assente, quando gli stessi giocatori svolgevano la loro attività professionale su campi in terra rossa.*

Le informazioni raccolte su base empirica da Joe H. Gieck, insieme alle sue personali esperienze con la discopatia degenerativa, indicano che le superfici più morbide riducono l'impatto sulla colonna vertebrale, sulle radici nervose e sui dischi intervertebrali rispetto alle superfici più dure, come il cemento.

Tuttavia, e questo è un dato su cui riflettere, nel tennis i movimenti potenzialmente più rischiosi sono gli spostamenti laterali nei quali il giocatore si ferma bruscamente per colpire la palla. In questa particolare situazione, le soles delle scarpe possono fungere da leva forzando il piede in supinazione e causando, a volte, un trauma detto appunto "da supinazione". *Dunque, una superficie con attrito elevato è più critica rispetto alla terra rossa anche*

*perché quest'ultima lascia al giocatore un tempo sufficiente al controllo attivo del movimento.*

### Il panorama

Queste brevi considerazioni dovrebbero far riflettere Paganini e lo stesso Federer. Il rischio di infortuni sulla terra rossa è molto basso se raffrontato ad altre superfici. E, viste le eccellenti condizioni dello svizzero e gli infortuni dei vari Murray e Djokovic, la ancora acerba maturità agonistica dei giovani Thiem, Zverev, Kyrgios, oltre alla non eccezionale forma fisica di Nadal e Wawrinka, non sarebbe azzardato provare a bissare il successo del 2009 (e fare così un pensierino al Grande Slam...), passando per il torneo di Roma, dove le condizioni dei court sono molto simili a quelle presenti nell'arena francese.

A costo di apparire di parte, non si può fare a meno di evidenziare che la partecipazione al torneo di Roma sarebbe una scelta quanto mai accorta: Federer, per prepararsi al Roland Garros, dovrebbe gioco-forza scegliere almeno un torneo di preparazione. E la scelta, per condizioni di calendario, clima e di superfici, dunque per questioni tecniche, non può che ricadere sull'evento della Capitale, senz'altro quello che più si avvicina allo Slam parigino. Monte-Carlo è troppo distante nel calendario e la superficie è più lenta. A Madrid si gioca in altura. Quindi, caro Roger, mai come quest'anno Roma e il Roland Garros ti aspettano: ora o mai più.