

Rafa, attento alla frenata

Voler tagliare il traguardo da n.1 lo scorso anno, insistendo sui campi duri dopo la vittoria agli Us Open, non è stata la scelta giusta per Nadal. La sta pagando con gli infortuni del 2018. Speriamo che la terra...

DI RODOLFO LISI * - FOTO GETTY IMAGES

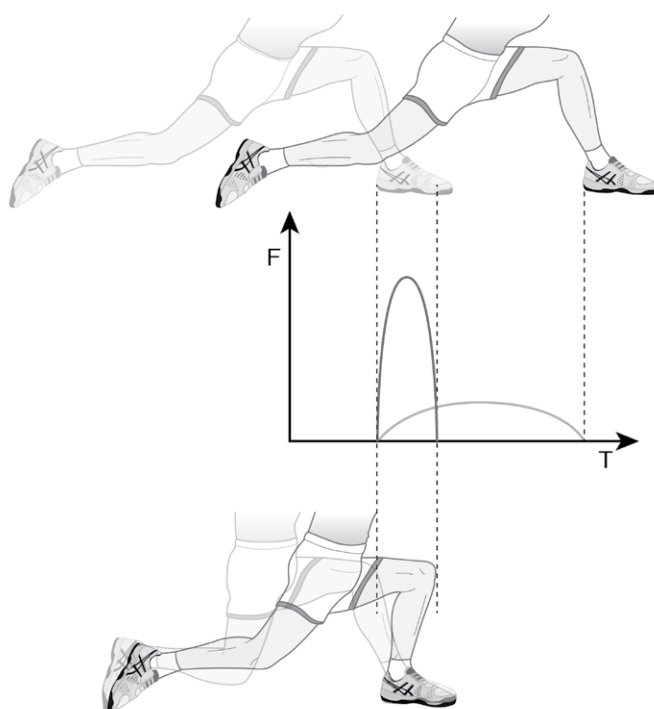
La carriera di Nadal è stata, sin dagli esordi, a elevato rischio. Si ricordi come lo spagnolo abbia sofferto di un problema al piede che lo costrinse a saltare i primi importanti appuntamenti sull'amato rosso, come il Roland Garros del 2004. A suo tempo, grazie all'utilizzo di una particolare soletta, si scongiurò il ritiro anticipato del toro di Manacor dai campi di gioco. Tuttavia, i problemi di Rafa non si limitarono al solo problema al piede. È noto come Nadal sia affetto dalla cosiddetta "Sindrome di Hoffa", una patologia assai debilitante che colpisce le ginocchia. Più precisamente, trattasi di una infiammazione dolorosa del corpo di Hoffa (un cuscinetto di tessuto adiposo posto dietro la rotula). Non è raro osservare due bende subito sotto il ginocchio. Gli "strap" servono a prevenire un peggioramento della condizione clinica e l'insorgenza di una più grave patologia del tendine rotuleo.

Terra rossa, cambiano le cose

Sulla terra rossa, è bene precisare, il problema è in parte limitato: i giocatori abituati a queste superfici che permettono lo "scivolamento controllato" - dove, a parità di impulso, il maggior tempo di frenata implica il raggiungimento di forze massime più basse (**Figura 1**) - sono colpiti da un numero significativamente inferiore di situazioni dolorose o di infortuni rispetto a coloro i quali si cimentano su superfici "dure". Questi riscontri hanno giustificazioni di tipo biomeccanico in quanto, ad esempio, la reazione al terreno, in alcuni colpi, è tre volte superiore su queste superfici rispetto a quella sulla comune terra rossa, così come risulta più elevata l'attività elettromiografica



1



Lo scivolamento su una superficie in terra rossa si traduce in una fase di frenata più lunga e con forze massime inferiori a quelle che si riscontrano su una superficie dura. Si noti che se il tennista arriva alla frenata con la stessa velocità, ossia la stessa quantità di moto, l'area sottesa dalle due curve, corrispondente all'impulso, è la medesima nei due casi

ca dei muscoli peronei.

Rafa, in estrema sintesi, sulla terra rossa può scivolare nel recupero di una palla, ad esempio, ammortizzando i carichi elevati: maggior tempo di frenata significa minore stress meccanico a livello delle articolazioni.

Rafa, niente pause...

Ciò, ovviamente, non è possibile con le stesse modalità e facilità sui campi in duro. Tanto premesso, chi scrive stigmatizza la programmazione del 2017 del Campione spagnolo. Premesso che Rafa non riesce, spesso, a terminare integro una intera stagione, dopo la vittoria agli Us Open dello scorso anno, sarebbe stata auspicabile una pausa. Dunque, saltare la tournée asiatica (o almeno partecipare a un solo evento), indirizzando i propri obiettivi verso la conquista dell'unico trofeo mancante al suo invidiabile palmarès, ovvero le Atp Finals.

Invece, Rafa ha partecipato ai maggiori eventi di ottobre e novembre - per riuscire a conquistare il primo posto nel ranking Atp - arrivando in condizioni precarie all'appuntamento di Londra. Tale decisione, a nostro parere discutibile, ha contribuito all'insorgenza dell'infortunio all'inguine patito agli Australian Open 2018, nel corso della partita contro Cilic.

Nadal in sovraccarico

Si è verificato verosimilmente un sovraccarico distrettuale dovuto, appunto, alla mole di gioco degli ultimi mesi. La programmazione del 16 volte campione Slam prevedeva il ritorno ad Acapulco e, poi, la partecipazione ai due Masters 1000 americani. Avevo già molte perplessità sulla partecipazione al torneo messicano: troppo poco tempo era passato dall'infortunio in quel di Melbourne. La lesione abbisognava, a mio parere, di un decorso clinico adeguato e la ripresa degli allenamenti, così come la competizione propriamente detta, prevedeva un approccio "soft", morbido (sulla terra rossa, per intenderci).

Nadal, a causa del riacutizzarsi del problema all'inguine nel corso di una delle dure sessioni di allenamento in Acapulco, si è ritirato dalla prova Atp. Ora, il campione iberico rientrerà solo a Monte-Carlo, in aprile. Speriamo di rivederlo a Roma, quest'anno, in



Nadal sulla terra rossa può scivolare nel recupero di palla ammortizzando i carichi elevati: maggior tempo di frenata significa minore stress meccanico a livello delle articolazioni. Cosa che sui campi in duro evidentemente non può avvenire allo stesso modo

ottime condizioni fisiche e pronto a giocare da favorito - chissà! - una finale da sogno con il suo eterno rivale, Roger Federer. Il quale, durante la recente cerimonia di consegna degli Laureus Awards, ha affermato: "Ciò che ho imparato è essere paziente quando sei infortunato e tornare solo se sei al 100%, non al 92%. Ho

capito che è meglio aspettare [...] Gli sponsor si lamentano, addio ai premi? Non mi interessa il denaro, dopo 20 anni di carriera. Voglio giocare per divertirmi, per divertire".

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