

Gomito del tennista? Gioca il rovescio sicuro

Amatori e dilettanti usano movimenti biomeccanicamente non vantaggiosi o in equilibrio precario. Invece impattare davanti al corpo, con il segmento braccio-avambraccio-polso in linea, è l'ideale per prevenire l'epicondilite

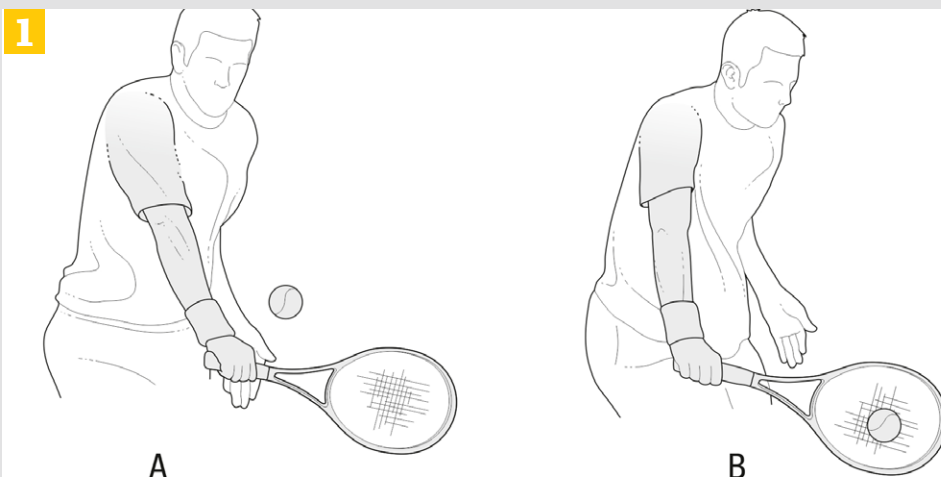
DI RODOLFO LISI *

Se è vero che i fenomeni lesivi all'inserzione condiloidea e ai motori muscolari estensivi del gomito sono da ascrivere, in primis, alle vibrazioni indotte dall'impatto palla-racchetta, è altrettanto vero che lo scarso allenamento, la precaria coordinazione muscolare, l'inadeguata preparazione muscolare del comparto omero-ulnare, radio-ulnare prossimale e radio-omerale possono rappresentare, a ben donde, fattori di rischio.

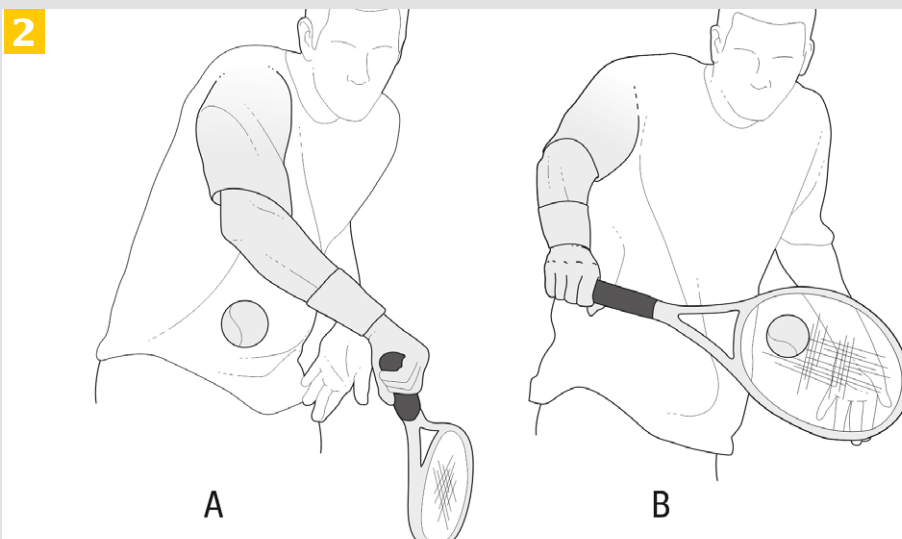
I campioni, quelli con la "C" maiuscola, sono in grado di "sincronizzare" le contrazioni muscolari in modo che si verifichino secondo una sequenza specifica, collegando così gli arti inferiori con il braccio-racchetta in un'efficiente catena cinetica dinamica. Da tale integrazione scaturisce un adeguato trasferimento dell'energia, accumulata nella fase iniziale del movimento, e una più razionale distribuzione delle forze tra i vari segmenti corporei. Più precisamente, il trasferimento di energia evolve dai piedi al tronco attraverso la torsione ascendente delle gambe e dal tronco alle spalle sino a raggiungere la racchetta.

La giusta posizione

Accanto a queste considerazioni, ne va aggiunta un'altra altrettanto importante. Sebbene non esista un movimento ideale che si adatti a ogni atleta (un'esecuzione tecnica formalmente corretta può comunque essere causa di patologia in presenza di strutture anatomiche favorevoli l'insorgenza di disfunzioni), il tennista d'élite effettua il rovescio a una sola mano con modalità ben definite, in accordo, cioè, con i fondamenti di base della meccanica finalizzati alla fluidità del gesto e alla riduzione del dispendio energetico (Figura 1). I tennisti dilettanti, per contro, assumono



Le specifiche di un rovescio "sicuro" contemplano: 1) tempistica esecutiva (timing) ottimale; 2) adeguato trasferimento della massa corporea sulla palla; 3) braccio dominante disteso sia all'inizio del movimento a colpire (A) sia all'impatto (B).



Leading elbow backhand. Il tennista "porta il colpo" a gomito flessa e, in fase preparatoria (A), la testa della racchetta è posizionata sotto il livello del polso. Non consigliato.

spesso posizioni in equilibrio precario o biomeccanicamente non vantaggiose. Diversi specialisti consigliano di rifuggire dalla impropria modalità di conduzione del gesto tecnico del rovescio nota sotto la dizione "leading elbow backhand technique".

I principianti, in altre parole, eseguono un rovescio in "ritardo" con il gomito

che anticipa il braccio e "punta" verso la rete (Figura 2). Così si viene a configurare un errato meccanismo d'azione che annovera, tra gli altri, anche una scorretta cinematica del polso.

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