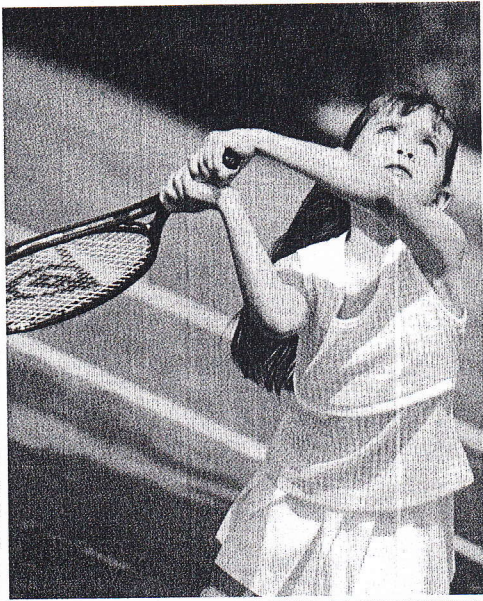


Autoverifica

Leggi con attenzione il testo, poi svolgi le attività di verifica proposte.



Maurizio Bianchi

Tennis per tutti?

Genere di scrittura:
articolo di costume

Epoca:
contemporanea

Il tennis è uno sport di élite o uno sport di massa? Divertente, popolare, praticabile quasi da tutti, il tennis è uno sport che rende più agili e scattanti, fa bruciare calorie, migliora i riflessi, abitua a ragionare. I campi sono praticamente dappertutto ed è possibile giocare da mattina a sera tutto l'anno a prezzi abbordabili. L'equipaggiamento è semplice: scarpe, racchetta, qualche pallina. L'abbigliamento è informale, purché comodo e traspirante. Queste le ragioni del successo del tennis, oggi lo sport individuale più diffuso in Italia con lo sci, la corsa, il nuoto, il ciclismo.

Veramente sull'espressione "prezzi abbordabili" ci sarebbe da obiettare: già una racchetta decente non costa meno di 100 euro, l'abbigliamento è sì informale, ma

quasi nessuno va in campo senza un completo dell'Adidas o della Lacoste, e soprattutto non si può cominciare a tirare colpi a una palla senza alcuna preparazione. Non è difficile imparare i fondamentali del tennis, dal servizio alla volée, dal diritto al rovescio, dal pallonetto allo smash: ma bisogna essere affiancati, almeno all'inizio, da un maestro qualificato, anche per risparmiarsi contratture e distorsioni. E con il maestro i costi salgono... Quindi non si può certo parlare di sport per tutti anche se negli ultimi anni gli appassionati di questa disciplina, fra i giovani, sono più che triplicati rispetto a dieci anni fa.

Il tennis affascina e intriga per l'imprevedibilità del gioco, perché non basta colpire la palla in modo corretto: occorre saper superare i propri momenti di difficoltà e approfittare per contro delle debolezze dell'avversario. Inoltre è eccellente per stimolare l'attenzione, potenza i riflessi, eleva la resistenza alla fatica, tonifica i muscoli, rende scattanti e coordinati.

Si può cominciare a giocare verso i 9 anni e andare avanti fino agli 80. Tuttavia il tennis presenta pericoli da non sottovalutare: specialmente i ragazzini rischiano disarmonie osteomuscolari dovute all'asimmetrico aumento di volume delle parti del corpo che lavorano e infiammazioni dei tendini del braccio (il cosiddetto gomito del tennista).

Per praticare il tennis senza rischi si deve fare fiato con mezz'ora al giorno di jogging o camminata veloce e allenare continuamente i muscoli meno coinvolti con ginnastica a corpo libero o usando piccoli pesi. Insomma non bisogna affrontare questo sport con superficialità e faciloneria.

adattato da M. Bianchi, "Famiglia Cristiana"

5

10

15

20

25

30

35