

L'UTILITÀ DEI LAVORI LATTACIDI: L'OPINIONE DI ALCUNI ADDETTI AI LAVORI



a cura di Davide Fantini, preparatore fisico FIT di 2° grado
preparatore fisico di calcio FIGC

Questo contributo altro non è che il riassunto di un breve, ma proficuo, dibattito sul lavoro lattacidi nel tennis, sviluppatosi fra alcuni addetti ai lavori su un input del prof. Buzzelli:

"Contemplare o meno il lavoro lattacido nella preparazione del tennista? Perché?".

Ecco gli interventi pervenuti fino a questo momento: chiunque vuole esporre la propria idea può intervenire sulla pagina del prof. Buzzelli, quella di PreparazioneTennis o inviare una mail al blog. I futuri interventi saranno da me integrati in questo lavoro.

(Luca Scordo, PF FIT 1° grado): *"intanto occorre ragionare su qualche studio e qualche dato noto... qual è il lattato medio a fine partita nel tennista di alto livello? Quali sono, invece, i picchi raggiunti durante la partita?"*

Capito questo si può ragionare su aspetti prettamente metodologici...ha senso "offendere" e superare il modello prestativo con esercizi a grande prevalenza lattacida (come fa il prof Buzzelli) o ha più senso rimanere in range prestativi?"

(Buzzelli): *"Ho studiato abbastanza ed ho sperimentato altrettanto nei 40 anni che mi occupo di tennis per considerare le parole di Luca condivisibili, ma l'esperienza personale mi ha portato ad avvalorare un approccio diverso all'allenamento del tennista. Quanto dura una partita di tennis? Quante partite si fanno in un giorno? Quante partite si fanno in un torneo? Ci sono tornei anche di livello elevato in cui si effettua il doppio turno giornaliero. Quanti tornei consecutivi prevede la programmazione? Ecco, più che tener conto del modello prestativo, risponderai a queste domande. Purtroppo il tennis, a differenza di tutti gli altri sport, ha solo variabili e nessuna costante (tranne le dimensioni del campo e il numero di giocatori su di esso). Soprattutto bisogna aver consapevolezza che l'atleta deve gestire la tecnica e la tattica aggrappandosi alla propria condizione atletica e mentale. A parer mio, dotarsi di tutte le armi possibili rafforza la fiducia e consolida la sicurezza in sé stessi e nelle proprie capacità. L'allenamento deve supportare queste richieste ed il lavoro lattacido, inglobando in sé un alto livello di intensità in tempi ristretti, garantisce risultati sul piano della resistenza allo sforzo, dell'acquisizione e l'interiorizzazione di particolari sensazioni e della formazione della personalità. Il tennis è uno sport di combattimento in cui si confrontano due personalità. Questo è il motivo che mi ha portato ad inserire almeno una volta alla settimana un lavoro ad alto impatto (stelle con salto): naturalmente il dosaggio delle sedute e quante sedute nel microciclo, dipendono dal periodo della programmazione".*

(Luca Scordo): *"Sfiando (e solo sfiando, perché di tennis purtroppo capisco ancora poco) si può anche pensare di individualizzare la cosa in base al tipo di giocatore che abbiamo davanti (tatticamente parlando). Ci sono alcuni più "pallettari" che tendono a chiudere meno di altri e ad avere mediamente punti molto più lunghi. Altri invece che hanno più "fretta" di chiudere (perché più capaci o perché invece meno sicuri dei propri mezzi). Probabilmente anche questa potrebbe essere una variabile importante degli aspetti lattacidi!!"*

(Buzzelli): *"Ben detto Luca. Intanto bisogna capire che tipologia di atleta si ha davanti ed in base alle caratteristiche cucirgli addosso la tecnattica più congeniale. Ma in questo sport, se vuoi vincere, la faretra deve essere piena di dardi!"*

(Aldo di Benedetto, PF ASD Nuova Andria, Barletta): "io credo che i lavori lattacidi, considerando le pause concesse tra un punto e l'altro (20"), siano del tutto inutili ... io lavorerei sulla pesistica adattata, CDD ed efficacia del gesto motorio. ZERO macchine isotoniche. Lo squat test può indicarmi su quali carenze di mobilità ed ipotonia devo lavorare. Per il resto, l'aspetto tattico credo che sia di pari passo con l'aspetto fisico...io sinceramente ho molti limiti sull'aspetto prettamente tecnico. Un connubio con il maestro sarebbe il TOP, anche se dubito che gli aspetti "fisici" elencati precedentemente sia molto apprezzati dai maestri. La realtà [Luca Scordo](#) è che purtroppo nel tennis i maestri sono poco sensibili all'allenamento specifico per il tennista. Sono dei forti sostenitori del fondo e dei multibalzi in avanzamento piuttosto che osservare cosa fa il tennista. Si sente dire: "falli correre in linea per 5-6 km, perché devono sentire il sacrificio" ... io non condivido!

Altra cosa da considerare è questa: il rapporto lavoro-pausa nel tennis è quasi 1:2, se consideriamo le pause ai break e quelle fra un punto e l'altro. Il lattato si crea, nessuno sostiene il contrario, ma l'accumulo dello stesso è veramente irrisorio. Avrebbe senso passare (o meglio perdere) del tempo indirizzando l'allenamento, anche se pur per una seduta, verso il lattacido? Io preferirei passarlo sugli aspetti che citavo prima. Rispetto tutte le opinioni, ma io penso e credo questo !!!"

(Davide Fantini, pf FIT di 2° grado): "io ho scritto un contributo sul lattacido nel tennis (è sul mio blog e siete liberi di scaricarlo) e mi è piovuto addosso di tutto: questo perché, molto spesso, chi legge non è in grado di capire (e a volte non vuole...) quello che si scrive..."

Del tutto inutile il lavoro lattacido non è, per le ragioni che ha descritto mirabilmente il prof. Buzzelli: la preparazione fisica è il torneo e la serie di tornei, non la partita. Se però parliamo di ripetute sui 1200 metri o addirittura sui 400 metri alla max intensità, allora non sono d'accordo. Un lavoro che stimola blandamente il sistema lattacido (io mi sono posto un limite intorno alle 8 mM/l) è bene farlo; il resto è non solo inutile, ma dannoso, perché causando fatica (una fatica che il tennista non digerisce perché diversa da quella che sente in campo) limita il volume complessivo di lavoro metabolico. Naturalmente questa è la (mia) teoria: la pratica è che se volete lavorare come pf nel tennis in Italia dovete fare le ripetute in linea, il lattacido a 20 mM e i multibalzi perché lo vogliono i coach. Spesso il confronto è abolito....oppure non è un confronto! L'alternativa è fare come me e rinchiudersi in un circolino ad allenare i quarta per tre ore a settimana."

(Lorenzo Falco, pf FIT di 2° grado): "Buongiorno a tutti. Saluto coloro che hanno scritto anche se non li conosco personalmente.

E' molto interessante e formativo leggere proposte e pareri.

Qual è la domanda a cui dobbiamo rispondere?

"Contemplare o meno il lavoro lattacido nella preparazione del tennista? Perché?"

Io rispondo che è importante inserire lavori lattacidi in particolari periodi di allenamento.

A mio modesto parere, non facciamoci ingannare dalla rigidità dottrinale del modello prestativo del tennista.

Nessuno vieta di proporre lavori ad alta intensità che vadano a stimolare la "tempesta lattacida".

Se l'atleta è pronto, capace, forte e vuole ottenere risultati, non tiriamoci indietro.

La mia esperienza di lavoro, con amatori e agonisti di seconda categoria, mi suggerisce che gli atleti migliorano se sono messi in crisi "seriamente" attraverso esercitazioni ad alta intensità.

Molti dolori ritardati a medio termine, alcuni affaticamenti, difficoltà a recuperare sono effetti collaterali dell'allenamento ad alta intensità.

L'atleta deve essere allenato, con i mezzi giusti. Se fatica e mette impegno, migliorerà certamente le sue qualità.

Per dettagli sui lavori lattacidi, ci aggiorniamo ad un prossimo post. In questo volevo esprimere sommariamente la mia opinione e la mia esperienza".

(Davide Fantini): "mi diresti qualcosa in più su cos'è la tempesta lattacida? Comunque condivido: qua si parte dal presupposto che i lavori lattacidi fin qui proposti (corse in linea e massimali sui 400 metri) siano aspecifici...non che non siano da fare in senso assoluto!"

Poi io non chiamo lattacidi quei lavori che stimolano blandamente il sistema con accumuli di poche mM/l, perché li ritengo semplicemente lavori di elevata intensità, che ci mancherebbe non fossero svolti. Ho del materiale su alcuni lavoretti che ho fatto fare ai miei ragazzini che sono di intensità elevatissima e con recuperi incompleti: il SAL è stimolato, ma in modo specifico e funzionale all'età e con grande attenzione ai segnali che i ragazzi mi inviano".

(Ivan Dal Corso, pf FIT Accademia Panajotti): *"La mia esperienza in ambito tennistico è poca ma ritrovo molte somiglianze con il calcio, quindi qualche idea me la sono fatta! Ritengo giusta l'idea che la parte fisica aiuti anche la mente oltre al corpo, essendo prima giocatori e poi atleti. Io lavoro con un'idea tolleranza al lattato, che però non si può staccare da lavori di picchi di lattato per migliorare la prestazione e di PA per aiutare lo smaltimento del lattato in breve tempo. Quindi prof per me la PA ci sta ma nella giusta modalità!"*

(S. Buzzelli): *"Bene,credo di poter affermare che siamo quasi tutti d'accordo che si propone il lavoro lattacido per incentivare la capacità di sopportazione delle alte intensità e la capacità di recupero. Certo che l'allenamento del tennista deve essere molto variegato e toccare molti aspetti che riconducono alle variabili di questo sport. Non sarei così assolutista da eliminare o rinnegare il lavoro lattacido (sempre proposto nei tempi e modi che rispettino la fisiologia e la programmazione dell'atleta)".*

(Davide Fantini): *"Credo che sarebbe opportuno si facessero esempi pratici, altrimenti si resta con l'idea astratta che possa andar bene tutto. Io propongo tre tipi di lavori metabolici: uno fin da piccoli, con percorsi coordinativi composti di esercizi conosciuti (o se alto livello anche varianti mai provate, ma vicine al conosciuto) chiedendo qualità e quantità, di "stampo aerobico" con il bambino che si "autoregola" per quanto riguarda l'intensità del lavoro: in questo modo ho modo di farmi anche una prima valutazione sulla propensione al lavoro del soggetto.. Poi in un secondo momento introduco un lavoro "a secco", spesso sul campo, continuo, ma con variazioni di ritmo e direzioni. Infine, un lavoro di intensità elevatissima sul campo, con o senza racchetta e palle, fatto di serie di cdd e cds con passi specifici/speciali, massima precisione tecnica (per quella età), può essere 15/30, 15/15, 30/30 a seconda di quanto voglio interessare il SAL. Quando vedo che l'intensità inizia a scendere, cronometro alla mano, proseguo max. per 1-2 serie con atleti dai 15-16 anni in su, mentre con i giovanissimi mi fermo e valuto".*

(S. Buzzelli): *"Sono d'accordo con Davide. Per quanto mi riguarda l'allenamento intermittente a cui fa riferimento Davide (15-15, 15-30 ecc.), che ho introdotto nell'allenamento tennistico già dal 1990 (soprattutto il 10-20 per 6 - 8 minuti da 3 a 5 serie a seconda dell'atleta e del periodo) non è una novità (è visibile e descritto nella mia videocassetta del '94) anzi nel mio modo di procedere il recupero era svolto correndo blandamente eseguendo anche esercizi per gli arti superiori. Ritengo però che integrare quel tipo di allenamento con uno sconfinamento nel lattacido puro (da 7 a 10 serie con rec. da 1'30" a 45", di stelle 8 punte con salti, in pratica circa 35"-40" sec di corsa radiale su 3.5m con salto massimale e cdd) .*

Paradossalmente si migliora la prestazione aumentando il tempo totale di percorrenza assicurandosi che il lavoro muscolare degli arti inferiori sia più incisivo grazie proprio ai salti verticali che non possono essere eseguiti se non si esprime la massima forza esplosiva, mentre nella corsa basta trascinarsi. Ecco, ritengo che questo lavoro sia quello che garantisce ai miei atleti (che ricordo non sono ragazzini ma agonisti di un certo livello) di esprimere il massimo delle loro potenzialità sul campo in torneo. Questo è quello che tutti, dico tutti, mi riferiscono e mi chiedono. Burzi ne è l'esempio più eclatante: se non effettua questo tipo di allenamento almeno una volta a settimana non sente (sensazione) la gamba! Addirittura Sanges, che per un anno si è allenato in una accademia pugliese di alto livello e il cui PA non faceva svolgere lavori lattacidi, è tornato da 3 mesi ad allenarsi con me e per prima cosa mi ha chiesto le "stelle", con conseguenti risultati agonistici totalmente positivi. Sarà un caso?

Naturalmente da quando ho introdotto il SensoBuzz tutte le esercitazioni metaboliche sono eseguite sotto l'egida attenta componente primaria del tennis che pochi tengono in considerazione ma che è diventato il mio cavallo di battaglia da ormai 7 anni e che altri prep. e coach hanno sposato. Quasi tutto si può fare col SensoBuzz, dalla capacità lattacida al lavoro lattacido e volendo anche il lavoro aerobico. Quest'ultimo preferisco però venga eseguito sul campo dal maestro: non a caso quello che lavora con me è un mio ex allievo che condivide pienamente il mio pensiero e si adegua alle mie scelte metodologiche".

(Davide Fantini): "Ecco, come vedete siamo lontani anni luce dalle ripetute alla max intensità ed in linea sui 400 metri! 35-40" di lavoro con cdd e salti e recuperi fino al 2:1. Non c'è bisogno di un lattametro per capire che non si arriva a 18-20 mM/l...Sottolineo due concetti fondamentali del pensiero sostenuto dal prof.: individualizzazione (Burzi ama questo lavoro, ma magari un giorno capiterà uno che non lo assimila o preferisce non farlo perché alla prima partita ha perso e immagina un rapporto causa-effetto). Il secondo è che questi lavori sono destinati ad atleti evoluti, non certo ai miei ragazzini under 14".

(S. Buzzelli): "Il sistema enzimatico dei ragazzi in fase prepuberale è ancora involuto, soprattutto per quello che riguarda la Latticodeidrogenasi, per cui lavori lattacidi nei ragazzi non hanno senso e non producono gli adattamenti voluti".

(Stefano Baraldo, pf di diversi tennisti professionisti): "Indipendentemente dal tennista (uomo o donna) con il quale ci troviamo a lavorare (in costruzione o di elite), in un modo o in un altro (parlo di metodi e mezzi), si può affermare che un training dove sono presenti stimoli ad alta velocità di esecuzione (senza sovraccarico esterno o cmq <20% del max) quindi di alta intensità (submassimali) di durata compresa tra i 10 e 30 secondi e con densità (rapporto tempo esercizio/tempo recupero) compresa tra 1:1 e 1:5 si raggiunge il target principale del condizionamento fisico necessario al tennista per aumentare il rendimento! Il resto delle scelte metodologiche (allenamento forza, resistenza, elasticità, flessibilità, esplosività reattività, equilibrio, coordinazione e loro derivazioni) saranno dunque propedeutiche e finalizzate al miglioramento qualitativo e quantitativo delle sedute di intermittenze speciali e specifiche (senza/con la palla).

Considerando intensità e tempi (> di 8"-10") l'accumulo del Lattato è una costante, ma ovviamente la quantità di esso è variabile come ovviamente i tempi di smaltimento, conversione e recupero.

La preparazione fisica speciale per questo gioco deve rispettare l'intermittenza tipica degli sport di situazione (ampio spettro di variabili/open skills) per cui il processo di allenamento deve essere concordato prima tra Allenatore e Preparatore e poi proposto al giocatore rimarcandone la finalità reale e cioè l'incremento del potenziale energetico generale in funzione della prestazione che pone al centro del risultato l'attenzione e la soluzione dei problemi tecnico-tattici relativi ad essa (consapevolezza del tennista)!

In poche parole non è plausibile agire indipendentemente dalle caratteristiche mentali, tecnico/tattiche e fisiche dei singoli tennisti (principio della personalizzazione).

Dal punto di vista energetico il modello "ideale" (teorico) del tennis descrive principalmente lavori entro un range tra le 2 e 4mmol/L; quindi la preparazione del tennista dovrebbe essere prevalentemente orientata all'allenamento misto, ossia aerobico-anaerobico alternato con scarso coinvolgimento lattacido...

personalmente lo intendo come una "linea generale" per chi

(come me in passato) si è affacciato al tennis senza avere ancora la sensibilità e l'esperienza di tanti anni sul campo! Un po' come ad un neopatentato si esige la massima precauzione e si impongono delle limitazioni nei primi anni alla guida...ai colleghi giudiziosi che hanno altre esperienze, consiglio di avere un approccio graduale e delicato nei primi ANNI di lavoro nel tennis onde evitare di creare danni non solo ai tennisti, ma al "mercato del lavoro" specializzato che ci dà il pane...

Prima di creare leggende è meglio pensarci bene!

Nel nostro settore la nostra credibilità di preparatori dipende anche dal lavoro dei colleghi e non solo dai nostri successi o fallimenti!

Se non si conosce ancora in maniera sufficiente l'attività in questione va tenuto a mente che il tennis è una specialità molto complessa rispetto ad altre come i giochi di squadra (vedi il Calcio o il Basket): parlo di eterogeneità dei gruppi di lavoro e dei modelli prestativi che sono più definiti e che quindi è sempre bene porsi delle domande prima di effettuare non solo un planning, ma addirittura prima e durante la seduta stessa (essere flessibili e non seguire "ricette" alla lettera).

L'allenamento fisico puro va sempre incastrato magistralmente nel programma tennistico giornaliero e in base al "momentum" (entusiasmo, attitudine, affaticamento).

Tanti sostengono che per il tennista sia meglio un interval-training derivato dalla Boxe, altri si focalizzano

sulla performance fisica modello Atletica, altri utilizzano metodi da "palestra" come ginnastiche varie o fitness puro tra Bosu Trx ecc... ecc... ecc...

Ognuno di noi cercherà di portare il proprio vissuto sportivo nell'allenamento da proporre... Bene!
Cerchiamo di metterci nella condizione di capire, osservare e imparare ad amare questo sport!

Io spingo molto spesso sull'acceleratore e abituo i giocatori a lavorare nella "red zone", ma non prendo mai iniziativa senza aver consolidato il progetto con l'Allenatore e di conseguenza con l'allievo. MAI!
Perché la PF va integrata in un quadro più ampio che è l'apprendimento e formazione del tennista dove i protagonisti sono fondamentalmente l'allievo ed il maestro (come preparatore posso seguire un gruppo ampio di giocatori, un maestro/coach potrà seguire un numero limitato di allievi)!
Qui non si tratta di noi, ma della carriera sportiva e forse della vita di un'altra persona che non sa bene cosa stia facendo, ma si fida di noi... MAI deludere per egoismo!

Tornando al lattato: sono convinto di aver fatto superare spessissimo livelli di lattato che non riporterò perché a chi non è ferrato potrebbero venire dei serissimi dubbi...

In generale, propongo mesocicli dove si sviluppano progressioni in buona parte basati su interval-training e metodo intermittente con frequenze settimanali e volumi di lavoro che variano in base all'obiettivo del ciclo, che sia potenza, resistenza o altre forme!

Per esperienza personale e condivisa anche da altri colleghi la miscelazione: allenamento intermittente + allenamento della Forza esplosiva (sovraccarichi <40% del max) producono effetti consistenti e sicuri se alternati con buon senso durante il microciclo... (Non nello stesso giorno)

Dal 2009 la maggior parte dell'allenamento Intermittente lo svolgo con il SensoBuzz, che è perfetto per questo metodo!

Sull'intervallo preferisco sempre il TapisRoulant.

Il Circuit Training lo preferisco "concatenato" per aumentare la Potenza Aerobica attraverso le reazioni di adattamento delle ore successive dove l'organismo "tampona" lo stress dell'acidosi coinvolgendo soprattutto il fegato che è anche la più grande ghiandola del corpo (per cui alimentazione modificata in relazione a queste sedute altamente ossidative).

Più raramente rispetto al passato svolgo ripetute sui 300-400metri con macropause (densità 1:5 1:7)
Quando inserisco la pliometria nella programmazione lo faccio con la consapevolezza di superare le 4mmol/L svariate volte durante la seduta.

Ricordo che la denaturazione delle proteine, comprese quelle muscolari, avviene in seguito a vari stimoli tra cui l'alterazione del PH cellulare (aumenta la massa muscolare).

Nell'allenamento della potenza per il tennista, in contrapposizione all'Aerobico Lattacido, scelgo spesso lo sprints-training, in genere con scatti ripetuti sui 10metri in salita o sabbia, ma anche 20metri su pista, o i lanci ripetuti. Insomma, se il training dei saltatori o lanciatori o sprinters, che sviluppano la prestazione in tempi puramente Anaerobici-Alattacidi, prevede con frequenze diverse delle sedute a forte componente lattacida, perché un tennista non dovrebbe?"

Mi auguro che confronti come questo si ripetano più frequentemente: questo è un primo, timido passo. Spero che qualcun'altro segua il mio esempio e metta a disposizione parte del proprio lavoro, accettando sia giudicato e valutato, come avviene da anni in altri sport.

Il prof. Buzzelli ha pubblicato alcuni brevi video.

Insomma, anche da noi si inizia, piano piano, a discutere di preparazione fisica nel tennis.