

## "Federer in campo fino a 40 anni"



Roger Federer - Foto di Paolo Rossi

Nel corso di una visita in Argentina su invito della federtennis locale (è intervenuto presso un corso di formazione), il guru della preparazione atletica **Paul Dorochenko** ha parlato non solo di Federer, ma anche di Nadal ("Difficile che arrivi a 30 anni competitivo"), Djokovic, Del Potro e Murray. I bene informati lo ricorderanno per aver collaborato con la FIT, tenendo un seminario di aggiornamento per la Scuola Nazionale Maestri.

### da **UBITENNIS.COM** di Stefano Pentagallo

L'interazionismo, derivante dal dualismo, sostiene che esistano due sostanze fondamentali (mente-corpo) e che ci sia un certo grado di influenza dell'una sull'altra. Una filosofia che ben si sposa con la visione di Paul Dorochenko, il quale sostiene che i suoi atleti debbano vivere della relazione corpo-mente rafforzandola affinché possano adeguarsi alle dure esigenze della competizione, perché il corpo oggi giorno rappresenta ormai il 70% della mente. Un nome, quello di Dorochenko, ai più noto per esser stato uno dei primi preparatori atletici di Roger Federer - quando allo svizzero allora 17enne, insieme al suo primo maestro Peter Carter (poi tragicamente scomparso in un incidente stradale nel 2002), vennero affiancati Peter Lundgren e lo stesso Dorochenko - colui che ne ha plasmato il fisico fino ai primi passi nel mondo del professionismo. Nei tre anni passati insieme, Federer è balzato dalla posizione numero 680 alla numero 36 del ranking ATP. Un incarico quello propostogli dalla Federazione svizzera che Dorochenko racconta di aver accettato non senza esitazione "Stavo lavorando con Bruguera, che era in depressione perché aveva rotto con la sua ragazza. Un giorno mi disse che non voleva continuare perché non riusciva a dare il 100% ed io ero alla ricerca di qualcosa. Una settimana dopo mi chiama la Federazione svizzera dicendomi: "Noi abbiamo un ragazzo di 17 anni di nome Roger Federer che gioca benissimo." Fin lì avevo lavorato

solo con giocatori al top ed esitai, però mi convinsero. Era un ragazzo difficile da gestire, iperattivo dalla mattina alla sera, non stava un attimo zitto, spaccava racchette, cantava e urlava come un matto quand'era sotto la doccia. Lo punivano spesso. Un giorno lo mandarono a ripulire i campi alle 6 del mattino, con temperature sotto lo zero". Il 58enne franco-algerino, nato a Batna, è stato uno dei primi preparatori atletici del circuito professionistico di tennis negli anni '80 e, in un certo modo, è stato l'artefice di una rivoluzione. Ha lavorato, oltre che con Bruguera, con tennisti del calibro di Carlos Moya, Felix Mantilla, Dinara Safina e Guy Forget, in tutto con dieci top 10 e più di venti top 20. E nessuno meglio di lui può spiegarci quali sono le più grandi differenze tra il tennis di oggi e quello degli anni '80. "Il più grande cambiamento lo si è avuto nella forza e nella velocità. Ci sono stati anche alcuni cambiamenti tecnici, come il miglioramento del servizio, l'emergere di una tale risposta vincente, mentre prima si trattava semplicemente di rimettere la palla in gioco. Ma un cambiamento fondamentale è avvenuto soprattutto a livello fisico. Ora il giocatore è alto 1,80 metri e pesa 80 chili, prima ne pesava 70. Così ora gli infortuni sono diversi, sono aumentati e sono più gravi. Prima non era possibile perdere una partita per stanchezza, ora invece sì. Oggi la maggior parte degli atleti sono ben allenati. I giocatori tra i primi 150 del mondo hanno i mezzi per battere un top 10, ma la differenza la fa l'aspetto mentale e la visione di gioco". Ed è proprio sull'aspetto mentale che ci si sofferma e sulla costruzione di un campione "Si può ancora costruire un giocatore con valori fisici, tecnici e mentali, ma l'aspetto più difficile resta quello mentale. È difficile acquisire un livello mentale come quello di Nadal". Il suo capolavoro Dorochenko l'ha compiuto con Federer, che egli stesso reputa essere il lavoro più completo che abbia mai realizzato, merito della Federazione, della stretta collaborazione con il suo coach e delle qualità fisiche e mentali dello stesso Roger. "Ha un gioco di gambe incredibile. È sempre stato molto veloce, ben coordinato, aveva tutto ciò di cui c'era bisogno ed era sempre esigente. E ha evitato infortuni di rilievo. La tecnica di Federer è scolastica. Federer potrebbe giocare fino a 40 anni ad un buon livello. Invece, ho dei dubbi sul fatto che Nadal possa arrivare alla soglia dei 30 anni mantenendo il livello di Federer. Il suo fisico è al massimo ed è esposto ad infortuni". Gli domandano di Djokovic, della sua incredibile stagione e se possa definirsi

un "diverso" e lui risponde che "Era un predestinato, un numero uno. Non credo che la camera iperbarica lo abbia aiutato. C'è stato un drastico cambiamento rispetto al passato con l'aiuto della psicologia dello sport. Negli anni '80 non si dava importanza a questo. Oggi di 20 giocatori, 16 pongono l'aspetto mentale prima di tutto". Ma prima ancora che un preparatore atletico, Dorochenko è un **osteopata e fisioterapista** dello sport, una sorta di guru nell'ambito della riabilitazione e prevenzione degli infortuni (assiste calciatori, pugili e cestisti). Nel giugno del 2006 si è ritirato dal circuito professionistico per aprire, a Valencia, il Primo Centro Internazionale di Riabilitazione dello Sportivo (CIRD). A tal proposito ci svela qual è l'infortunio più temuto dal tennista. "La lesione all'anca, si tratta senz'altro di un infortunio moderno. Viene causata dalla posizione aperta e dal rovescio a due mani. **La palla non ti dà il tempo di metterti di profilo per colpirla e dunque la si colpisce di fronte.** Questo ti costringe a ruotare eccessivamente l'anca". La sua grande esperienza nel campo delle neuroscienze, poi, lo hanno portato ad apprendere una particolare abilità nella riprogrammazione neuromotoria nel post-infortunio dell'atleta e nell'ottimizzazione dei periodi di immobilizzazione, il che lo rendono un vero specialista nel campo della prevenzione e del ritorno alla competizione. "In dieci anni ho ricevuto due volte il premio ATP per il miglior ritorno, con Guy Forget e Bruguera. Si sono infortunati, hanno perso posizioni in classifica fino a tornare tra i primi dieci. Ma il recupero di un giocatore è molto complicato. Il dolore genera molti dubbi e soprattutto quando il corpo non risponde adeguatamente è deludente". Non poteva mancare una chiosa finale sul tennista di casa Juan Martin Del Potro che, infortunatosi al polso, è stato costretto a ricorrere ad un intervento chirurgico, saltando quasi interamente la passata stagione ed iniziando l'anno da numero 485 del mondo fino a rientrare tra i primi venti, precisamente al numero 12. "Difficilmente potrà tornare ad essere quello del 2009. Ma è giovane, anche se pochi giocatori nella storia dell'ATP son potuti ritornare ai livelli che gli competevano. E il suo allenatore dovrebbe un tantino preoccuparsi. Non vedo la stessa incoscienza di prima. Però ciò che ha fatto fino ad ora è sorprendente e sono sicuro che se dovesse superare i problemi che insorgeranno, sarà il futuro leader del circuito. L'altro giocatore che può dominare è Andy Murray. Però dovrà superare i suoi limiti mentali".