

Una giornata trascorsa insieme al tennista professionista : Alexandre Sidorenko



Alexandre Sidorenko con Enrico Milani

(PaoRos) Il cronista di Pianeta Tennis **Enrico Milani** (con cui giocavo spesso volte in gioventù e gioco tuttora quando lui rientra in vallata) si è allenato con Alexandre Sidorenko, tennista di 23 anni di nazionalità francese, best ranking ATP n.145 del mondo, oggi sceso al n. 339, nel 2006 campione Juniores agli Open d'Australia. L'interessante esperienza di Enrico Milani insieme a Sidorenko è stata fatta grazie alla partecipazione dello stesso Milani ad un torneo per over 40 che metteva in palio per il vincitore questa eccezionale possibilità di gioco : trascorrere un pomeriggio di allenamento con un vero giocatore professionista !!! Quella che segue è la cronaca della giornata.

Enrico Milani PianetaTennis.com

Non c'è solo il grande tennis del Master di Londra. In questo periodo di calma dopo un anno frenetico, in attesa del Masters e della finale di Coppa Davis come ultimo atto della stagione, ci sono le realtà minori dei giocatori emergenti che preparano la nuova stagione 2012 con la speranza di vedere premiato l'allenamento, il sacrificio, il lavoro duro ed umile della preparazione invernale. Il vostro affezionato cronista nell'ambito d'un Master riservato agli over 40 ha avuto la possibilità di seguire da vicino e partecipare agli allenamenti di **Alexandre Sidorenko**, 23 anni, ex n.145 del mondo, oggi classificato al n.339 ATP, vincitore nel 2006 del torneo juniores agli Open d'Australia a

Melbourne. L'allenamento insieme a Alexandre **Sidorenko** è stato fatto sui campi in green-set del Tennis Club de Paris. Queste le impressioni tratte nel giocare contro un vero tennista professionista:

Scambi da fondo : inizialmente si arriva a tenere il palleggio, ma come lo scambio procede Alexandre aumenta leggermente la velocità dei colpi ed in men che non si dica ci si trova a fronteggiare una palla che pesa, invece dei canonici 54 grammi almeno due chili, si arretra fino a trovarsi con le spalle al muro senza avere nemmeno il tempo di aprire...

Rovescio in back : qui Alexandre che gioca abitualmente a due mani fa vedere di essere dotato di un ottimo tocco, stacca una mano e gioca una rasoia in back, la prima volta si arriva a rimetterla come si può, la seconda invece scivola via con un rimbalzo bassissimo che diventa imprevedibile...

Prima di servizio : nonostante non sia particolarmente alto Alexandre Sidorenko ha una prima di servizio piatta e velocissima. Per rispondere si fa come il portiere su un calcio di rigore. Ci si getta da una parte e si tiene ben stretta la racchetta. Se è il lato giusto e la racchetta e la mano non si staccano dal braccio, la palla ritorna dall'altra parte del campo grazie alla velocità elevata con cui questa arriva. Confesso che per ben due volte sono riuscito nell'ardua impresa, ma Alexandre era già sceso sotto rete per chiudere il punto...

Seconda di servizio : meglio la prima perché la seconda di Sidorenko, giocata in **kick**, rimbalza talmente alta e gira in modo tale che : (1) ci si deve mettere un buon metro dietro la linea di fondo (2) non si fa in tempo a posizionare la racchetta in quanto la palla arriva diretta al centro del corpo e se non ci si muove con grande anticipo qualsiasi movimento è perfettamente inutile. Non vi dico poi d'un paio di **slice** tirati ad uscire sul mio dritto che ho cercato di raccogliere finendo fin sulla rete che divide i vari campi da tennis dell'impianto dove abbiamo giocato...

La volée : ho chiesto ad Alexandre di giocarmi qualche stop volley e nonostante non sia un giocatore che va a rete particolarmente spesso, per

quanto cercassi io di tirare forte la palla, questa ricadeva sempre nel mio campo come se fosse una piuma d'oca persa dal piumino di uno spettatore, senza peso e con un rimbalzo talmente basso che forse solo il centometrista Bolt avrebbe potuto recuperarla prima che toccasse terra un'altra e un'altra e un'altra volta...

Conclusioni : l'impressione è che la palla viaggi ad una velocità tale che, i gesti, le aperture, gli spostamenti, devono essere automatizzati al punto tale da essere eseguiti quasi senza pensare. Forse se si inizia a giocare così dai 13 anni d'età la cosa non impressiona più di tanto, ma comincio a capire la tattica di certi giocatori che stanno un metro abbondantemente fuori dal campo. Su certi colpi è l'unico modo per avere il tempo di organizzare il proprio gioco, ed anche se può sembrare banale, onore veramente a **Roger Federer** che gioca sempre sulla linea di fondo e spesso riesce a rispondere di contro balzo !

Conclusa l'ora di gioco abbiamo fatto questa domanda al giocatore : *A parte allenarsi come oggi con dei giornalisti senza fiato, come si svolge la tua giornata da atleta e tennista professionista?*

Sidorenko : "Faccio due ore di preparazione atletica e fisica a cui aggiungo due ore di tennis ogni giorno. Se faccio ginnastica la mattina faccio poi tennis nel pomeriggio oppure viceversa. In serata poi inserisco anche l'attività di palestra, come addominali e pesi. Mi alleno al Roland Garros ed oltre al mio coach personale c'è un'equipe medica che segue con esami periodici e mi consiglia una dieta specifica e appropriata". **Grazie Alexandre ed i migliori auguri di Pianeta Tennis !**



Enrico Milani visto di rovescio