

## **Giocare sulla terra battuta : la superficie che vi vuole bene !**



Giocare a tennis è molto divertente. Lo diventa ancora di più quando è possibile farlo sopra un campo da gioco confortevole e ben tenuto. La terra rossa battuta è senza ombra di dubbio la superficie migliore per tutelare la salute. Sì, perché fare sport fa bene al corpo, ma l'attività sportiva, ritenuta un potentissimo farmaco naturale, va saputa praticare e dosare, senza abusi né eccessi. Esiste quindi una sorta di "Bugiardino dell'esercizio", termine coniato dal Dr. Maurizio Checchagnini noto Medico dello Sport di Anghiari, da tenere a mente ogni qual volta si pratica una disciplina sportiva anche in maniera amatoriale. Come per l'assunzione d'un farmaco occorre conoscere e tenere lontani gli effetti collaterali. Tra questi ci sono **i possibili infortuni**, che si manifestano o per **sovraccarichi funzionali**, o per **esecuzioni tecniche errate**. La ripetizione di movimenti, a volte poco corretti possono provocare accumulo di stress su tendini, muscoli ed articolazioni delle caviglie, ginocchia, anche, schiena. Le patologie più note dovute al tennis sono a carico del braccio, quali il "gomito del tennista" (epicondilitis) e il "gomito del golfista" (epitrocleite) definizioni che comprendono vari problemi ai muscoli dell'avambraccio e all'articolazione del gomito. Tuttavia le **gambe** e la **schiena** sono molto impegnate durante una partita di tennis. La migliore strategia per evitare incidenti consiste nel praticare sempre un adeguato riscaldamento prima di giocare. Il riscaldamento prepara il corpo a sostenere le sollecitazioni richieste dal gioco. Una appropriata preparazione atletica assicurerà poi maggiore resistenza, forza e agilità. Migliorando le caratteristiche meccaniche dei muscoli e dei legamenti diminuirà il rischio di infortuni durante il gioco. **A questo punto è importante la scelta del campo su cui giocare.** La terra rossa battuta è, insieme all'erba naturale, la meno traumatizzante per le gambe tra tutte le superfici esistenti, con un coefficiente di ammortizzazione ben più elevato rispetto ai campi in duro. Un campo

in sintetico deve essere collocato sempre sopra una soletta di asfalto o di cemento. E per forza di cose sarà sempre una superficie in duro, **mimetizzata dall'estetica**. La terra battuta permette la classica scivolata: le forze dinamiche che entrano in gioco durante la corsa sono distribuite così in modo armonico. Inoltre gli impatti prodotti dagli appoggi dei piedi sono assorbiti dal terreno quasi per intero, senza scaricarsi in linea verticale sul corpo a partire dalle caviglie fino alla schiena. Un'ora di gioco intensa su un campo in duro si avverte il giorno dopo, con tensioni muscolari evidenti. Potremmo definire la terra rossa battuta facendo il paragone con gli alimenti una superficie "biologica", costruita senza additivi né conservanti dannosi alla salute. Il Tennis Club Anghiari A.S.D. ha optato per questa scelta di qualità e tutela il proprio impianto sportivo in terra rossa battuta adottando da tempo un **protocollo ufficiale di manutenzione severo** ma l'unico in grado di garantire requisiti di gioco eccezionali rendendo la superficie una sorta di biliardo rosso. Nei mesi di chiusura invernale la superficie è stata coperta (quest'anno per la prima volta) da un telo di superficie per limitare i danni da gelo sul terreno. Alla riapertura il campo è stato poi rigenerato tramite l'operazione di "dissodatura", viene cioè arato con uno speciale rullo dotato di lamine. L'azione riossigena il materiale di sottanto ormai indurito. Successivamente occorre ricaricare il terreno con sottanto fresco, che deve essere prodotto con materie prime selezionate quali mattoni nuovi ed argille naturali. **Mai usare scarti di demolizioni, di tufo e di marmo, materiali abitualmente utilizzati da alcune aziende del settore.** La qualità andrebbe a picco. L'innaffiatura abbondante è elemento fondamentale per la buona riuscita dell'intervento. Se necessario occorre sostituire le linee segna campo usurate, da fissare al terreno tramite chiodi zincati da 7 centimetri di lunghezza. A questo punto entra in gioco il rullo pesante da passare quante più volte per compattare il terreno. L'ultima manovra è la stesa del manto di finitura. Autentica polvere di mattone, nella misura di circa 2-3 millimetri, dalla zona centrale verso le aree laterali, quanto basta per garantire la giusta umidità al campo, il colore tradizionale e soprattutto la possibilità di effettuare le caratteristiche scivolate durante il gioco. Il tappeto copri tracce e l'innaffiatura con getto a pressione ad acqua nebulizzata sono gli interventi di manutenzione quotidiana. **Tutto ciò trasforma un comune campo da tennis in un vero biliardo in terra rossa battuta.** La

tradizione nel tennis se mantenuta a dovere è sinonimo di qualità garantita, tutela per le proprie gambe. **E non è un caso se ex tennisti professionisti fanno certe dichiarazioni.** John Alexander, giocatore australiano dell'era di Panatta (l'Adriano nazionale ci perse una finale di Coppa Davis a Sidney per 11-9 al quinto set sull'erba nel 1977) ha di recente rilasciato questa affermazione: "Tenuto conto del modo di giocare moderno molti giocatori saranno rovinati all'età di 25 anni. Ginocchia, caviglie e schiena subiranno sollecitazioni estreme. Per questo ogni campo in duro dovrebbe esporre un avviso medico all'entrata: **Questa superficie è a rischio di artrosi precoce. Nuoce alla salute**". Ma non solo gli ex giocatori tuonano contro i campi in duro. Qualche tempo fa Tony Nadal, lo zio allenatore dello spagnolo Rafael Nadal, tennista numero 1 del mondo, affermò: "Non conosco nessun altro sport professionistico come il tennis che organizza così tanti tornei sul duro traumatizzanti per l'organismo. I giochi di squadra si giocano sull'erba oppure sul parquet. I campi da tennis in duro sono nefasti per le ginocchia e il resto del corpo". Un campo sintetico ha notevoli spese di realizzazione iniziale, costi di manutenzione quasi inesistenti, e può durare circa 20 anni. La terra rossa battuta richiede invece una manutenzione perenne, le spese di prima costruzione sono decisamente basse, ma dura una vita. Quindi alla fine il conto economico si bilancia. Ciò che deve far pendere l'ago della bilancia è il mantenere la salute di quanti si avvicinano al tennis. La terra rossa battuta limiterà al minimo i loro rischi di infortunio. In Francia amano dire: "La terre battue, la surface qui vous veut du bien". Semplice da tradurre ma significativo. A proposito: chi legge si sarà chiesto perché facciamo citazioni e tanti riferimenti alla Francia. La ragione è semplice. Il Roland Garros si gioca sulla terra rossa. Ed è l'unico torneo dello Slam in cui l'Italia ha lasciato traccia grazie alle vittorie in singolare di Nicola Pietrangeli (1959 e 1960), Adriano Panatta (1976) e Francesca Schiavone (2010). Siamo un "Piccolo Tennis", ma prendiamo esempio soprattutto anche dal "Grande Tennis". Vi pare poco ?

