



Già all'alba di venerdì in campo gli azzurri: e SuperTennis c'è

Federer riscrive la storia: 20 volte



I mille volti di un supereroe dal cuore tenero

Pag.3, 4 e 9



Mikael YMER (SWE)
Pro Hurricane Tour string



Fabio FOGNINI (ITA)
RPM Blast string



Garbine MUGURUZA (SPA)
RPM Team string

PURE
DRIVE
FEAR NOTHING.
#PLAYTOBEWILD

TEAM BABOLAT PRO-PLAYERS MAY PLAY WITH A CUSTOMIZED OR DIFFERENT MODEL THAN THE ONE DEPICTED.

 **DOWNLOAD THE APP!**
www.babolat.com/app
 



Non ci resta che piangere

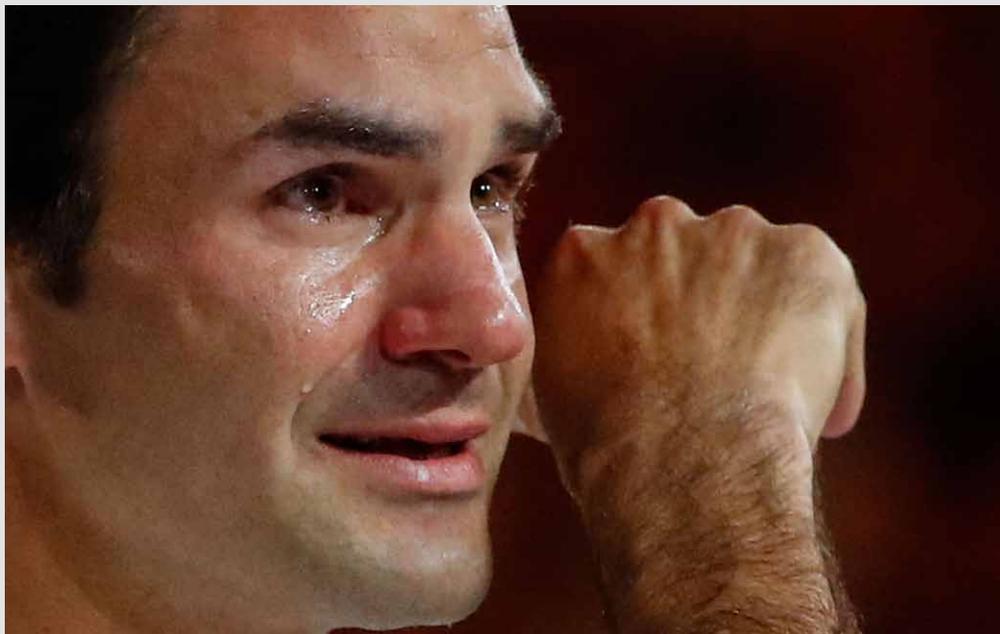


DI ENZO ANDERLONI - FOTO GETTY IMAGES

E adesso che gli Slam sono 20, abbiamo anche il certificato: l'ha postato con lo smartphone il signor Rod Laver, dalla tribuna della Arena che porta il suo nome, immortalando il più forte tennista di sempre mentre piangeva con il trofeo in mano. Il signor due Grande Slam non voleva perdersi l'attimo in cui Roger Federer riscriveva la storia del tennis, celebrando un'impresa che aggiunge valori numerici a qualcosa che sul campo si era capito già dieci anni fa.

Mai nessuno aveva giocato così (e conseguentemente vinto), con quella magia unica che fonde l'uomo con quello che fa, quando l'intenzione si fa gesto e risultato simultaneamente. Una semplicità difficilissima da raggiungere. E leggere i messaggi social di personaggi leggendari come Martina Navratilova, che inneggiano senza esitazione al GO-AT (Greatest Of All Time), nonostante abbiano vinto più 'titoli' di lui, aggiunge brividi ai brividi.

D'altro canto si era spesso parlato, riferendosi proprio a Rod Laver (unico rivale di Federer nella discussione su chi sia il più forte di tutti i tempi) dell'eccezionalità del suo riuscire a fare il poker 'Australian-Parigi-Wimbledon-Us Open' nel 1962 e poi nel 1969, sette anni dopo, in avvio di Era Open con l'intermezzo della carriera professionistica. Oggi ci troviamo di fronte



a un campione che ha conquistato da solo il 10% degli Slam (20 su 200) disputati nell'Era Open, raggiungendo 30 finali e 43 semifinali in 72 partecipazioni. E ha conquistato il ventesimo major a 15 anni di distanza dal primo (Wimbledon 2003).

Dovrebbe essere un'abitudine vederlo vincere. E invece l'impatto emotivo che quest'uomo ha su di noi è travolgente. Viene da chiedersi perché (non prima di essersi goduti la vicenda soffrendo e gioendo come se si trattasse di un parente stretto...).

Forse perché aveva in mano la partita (due set a uno per lui e 3-1 nel quarto) e se la stava facendo portare via sotto il naso come un 'pollo' qualunque (quarto set a Cilic e due palle break Cilic nel primo game del quinto)?

Forse perché quando ha salvato la seconda palla break nel primo game ha urlato "E andiamo!" (lui ruggisce in svizzero-tedesco "Chum jetzel!") come un fighter del circuito amatoriale Tpra all'Australian Open di Bergamo?

Forse perché poi, con la coppa Norman Brookes in mano, quando ha pensato a tutto quello che gli aveva attraversato

la mente in quelle ore, alle aspettative, alle paure, al suo team e alla sua famiglia (Mirka là, col telefonino coperto di brillantini...) gli è venuto un magone che non è riuscito a trattenere? E si è sciolto nella commozione, come noi?

Commuoversi è qualcosa che si fa insieme, lo dice l'etimologia della parola. C'è dell'immedesimazione. Ecco: forse è l'eccezionalità di questa storia. Federer è assolutamente straordinario, quasi soprannaturale come tennista ma del tutto simile a noi come persona. Anche in campo.

Si esalta. Pasticcia. Se la fa sotto. Prova a reagire. Qualche volta ci riesce (almeno 20...). Qualche altra no. Ascoltiamolo, nel dopo-partita: "Dal terzo set in poi ho cominciato a pensare 'Che cosa mi succede se vinco? E se invece perdo? Ero a un passo dalla vittoria e dentro mi dicevo: 'Dai, ormai è fatta, non puoi lasciartela sfuggire'. Che è il pensiero perfetto per rovinare tutto".

E si arriva alla palla break per Cilic nel primo game del quinto. E di colpo ci si potrebbe sentire vecchi e lenti (come noi?). E invece... "Chum jetzel!". E allora, andiamo! Non ci resta che piangere...

DIRETTORE
Angelo Binaghi



COMITATO DI DIREZIONE
Angelo Binaghi, Giovanni Milan,
Nicola Pietrangeli, Giancarlo Baccini,
Massimo Verdina

DIRETTORE RESPONSABILE
Enzo Anderloni

COORDINAMENTO REDAZIONALE
Angelo Mancuso
SUPER TENNIS TEAM
Antonio Costantini (foto editor),
Amanda Lanari, Annamaria Pedani
(grafica)

FOTO
Getty Images, Archivio FIT, Antonio
Costantini, Angelo Tonelli

HANNO COLLABORATO
Giovanni Di Natale, Max Fogazzi,
Andrea Nizzero, Gabriele Riva,
Mauro Simoncini, Giorgio Spalluto,
Piero Valesio

A CURA DI
Sportcast srl
Via Cesena, 58 - 00182 Roma
amministrazione@sportcast.it

REALIZZAZIONE E IMPAGINAZIONE
GAME Comunicazione & Media S.r.l.

REDAZIONE E SEGRETERIA
Stadio Olimpico - Curva Nord
Ingresso 44, Scala G
00135 Roma
Info: supertennis@federtennis.it
Reg. Tribunale di Roma n. 1/2004
dell'8 gennaio 2004

Manoscritti e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

La rivista è disponibile
in formato digitale sui siti www.federtennis.it e www.supertennis.tv
e spedita via newsletter. Per riceverla
scrivere a supertennis@federtennis.it

Qual buon... venti

12 mesi fa Federer era arrivato a Melbourne con 17 titoli Slam, nessuno nelle 5 stagioni precedenti. Ora ha toccato quota 20, il primo nella storia del tennis maschile. Un altro miracolo avvenuto a 36 anni e 173 giorni



DI ANGELO MANCUSO
FOTO GETTY IMAGES

Melbourne - Un'emozione lunga 15 anni. "L'età non è un problema, ma solo un numero", ha ribadito Federer dopo il trionfo agli Australian Open, l'ennesimo. La sua è stata una dimostrazione di onnipotenza tennistica. "E non abbiamo mica finito qui", ha aggiunto Ivan Ljubicic, il suo coach, per la gioia dei fan di King Roger, spaventati alla sola idea che l'eterno ragazzo possa andare in pensione. Alla vigilia degli Australian Open lo svizzero aveva confessato che se solo un anno fa gli avessero



detto che avrebbe vinto ancora uno Slam prima del ritiro, la sua firma sarebbe arrivata di getto, senza dubbi o ripensamenti. Detto, fatto. Dodici mesi fa era sbarcato a Melbourne con in bacheca 17 titoli nei Major, ma non ne vinceva uno da 5 stagioni. Ora ha toccato quota 20: nessuno come lui tra gli uomini, il quarto in assoluto con Margaret Court, Steffi Graf e Serena Williams. A 36 anni a 173 giorni è il secondo più anziano di sempre a conquistare uno Slam dietro Ken Rosewall, che nel 1972 vinse il Major down under a 37 anni e 62 giorni. Nello stretto giro di un anno sono arrivati i trionfi agli Australian Open e a Wimbledon e poi ancora a



Roger Federer sopra alla premiazione in lacrime accanto al finalista Marin Cilic, che ha all'attivo tre finali Slam e un titolo agli Us Open



Melbourne (sesto in totale). Ha così dato un'altra bella spallata all'eterno dibattito sul GOAT, il più grande di sempre. Chi se non lui?

L'elisir di eterna giovinezza

L'elisir di eterna giovinezza è nascosto da qualche parte, ma il Divino si è limitato a usarlo solo in finale. In sei incontri non aveva lasciato per strada neppure un set. Merito di Marin Cilic averlo costretto al quinto sfilandogliene via due in finale (6-2 6-7 6-3 3-6 6-1). Nel momento topico gli stessi dei del tennis che erano scesi su Melbourne Park un anno fa e avevano ripreso per i capelli King Roger

tirandolo fuori dalla fossa preparata da Nadal, sono ricomparsi. "Vincere di nuovo è una favola", ha detto. Alla fine piangevano tutti: Federer, la moglie Mirka, mamma Lynette e papà Robert, coach Ljubicic e chissà quanti appassionati sugli spalti e davanti alla tv. E Rod Laver in persona ha tirato fuori lo smartphone per immortalare il momento.

La perfezione stilistica del gesto

"Fa cose che gli altri non solo non fanno, ma neppure pensano", disse qualche anno fa Roddick. Tanto forte che McEnroe, non uno qualunque, è arrivato a dire "avrei voluto giocare co-

La delusione del finalista dello scorso anno Rafael Nadal, costretto al ritiro nei quarti di finale contro Marin Cilic



Una volée impossibile, come molti dei colpi che ancora una volta Roger Federer ha messo a segno nelle fasi decisive di questi Australian Open; sotto, dopo la vittoria la mano allungata verso la moglie Mirka: "Senza il suo supporto nulla di tutto questo sarebbe mai potuto succedere"

me lui". Benché il computer dell'AtP la pensi diversamente (Nadal è ancora davanti nel ranking, seppur di soli 155 punti), Federer è il più amato dagli appassionati di tutto il globo. Perché sa giocare tutti i colpi con ogni effetto possibile, mentre i rivali incarnano il simbolo del corri, tira, difendi, spacca. Lui si inventa la SABR sul servizio dell'avversario anticipando la risposta, o magari gioca la smorzata sempre di risposta, oppure tira un passante al volo da fondo tra gli ooh del pubblico estasiato. In campo dipinge tennis come mai nessun altro ha fatto. E probabilmente farà.

Campione e gentiluomo

La finale di Melbourne ha vissuto un curioso antipasto a fine novembre, quando Federer e Cilic si sono incontrati casualmente alle Maldive. Lo svizzero sapeva che il collega era lì, aveva voglia di tirare due palle, ma non lo ha voluto disturbare. Ha aspettato che fosse il croato a cercarlo. Allenamenti, aperitivo e cena insieme. "Noi ci odiavamo sul serio", ripete spesso Connors ricordando le grandi rivalità del tennis degli anni Ottanta. Sampras e Agassi si guardavano bene dall'andare a cena insieme.



me. Se McEnroe e Lendl si incrociavano in mezzo alla strada cambiavano direzione. Al contrario, Federer è un killer sorridente: mai una parola fuori posto sugli avversari. Un campione gentiluomo che però non fa sconti sul campo da tennis.

L'immortale

Mentre Federer alzava al cielo la sua sesta Norman Brookes Challenge Cup, la domanda già aleggiava sulla Rod Laver Arena. Il trionfo di Melbourne rende King Roger il più grande sportivo di tutti i tempi per eleganza, talento, professionalità, correttezza e capacità di vincere da ragazzino e ora a 36 anni? Che gli spetti di diritto il GOAT, il virtuale titolo di più grande tennista di sempre, lo dicono i numeri e quelli non si possono discutere. Record di successi nei tornei dello Slam (20), di settimane da numero uno (302) e di guadagni (115 milioni di dollari solo di montepremi). Un extraterrestre, un braccio mai visto prima, uno stile affascinante. E un fisico atletico, ma non gonfio di muscoli, agile e snello. Impossibile non lasciarsi ammaliare dalla storia infinita di un campione irripetibile. È ancora in attività (e

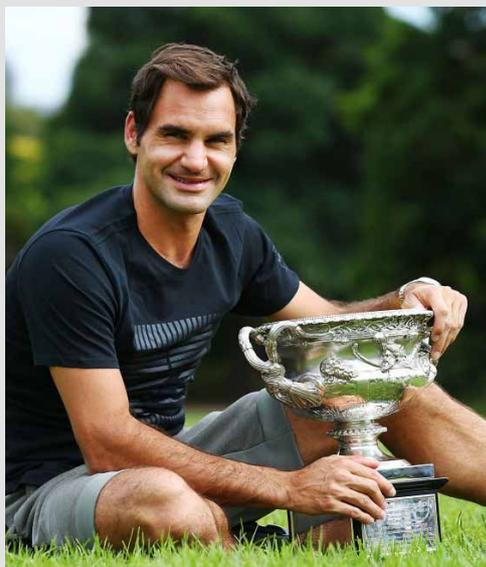
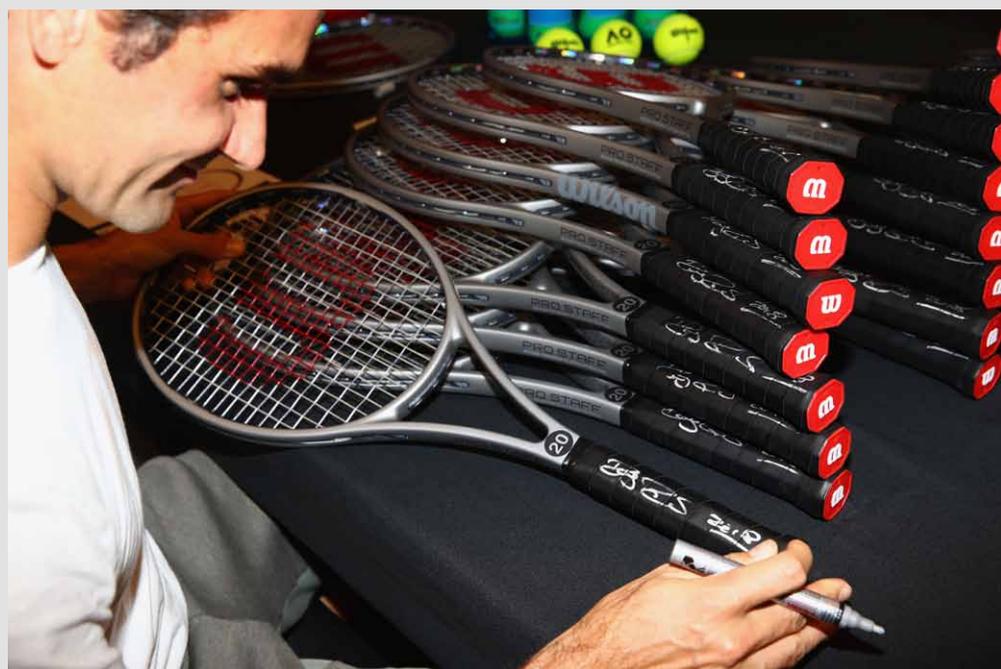
speriamo lo resti a lungo), ma fa già parte del gotha dello sport al fianco di campioni immortali: da Pelé a Schumacher, passando per Maradona, Bolt, Michael Jordan, Muhammad Ali, Merckx, Phelps, Valentino Rossi e Senna.

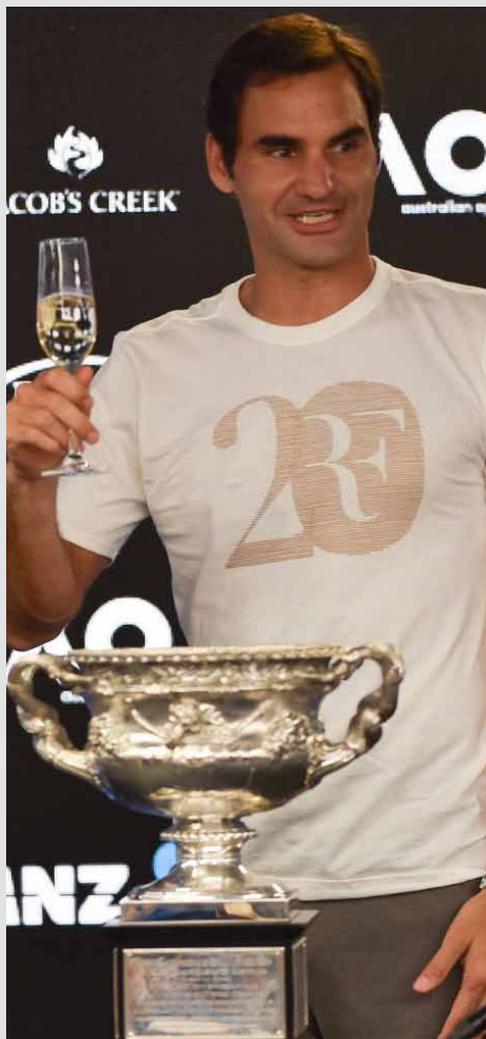
Ma Roger Federer ha qualcosa in più

In realtà il Fenomeno di Basilea ha forse qualcosa in più. Tutti i grandi campioni citati hanno avuto una carriera normale seppur nella loro straordinarietà. Hanno raggiunto la vetta, hanno vissuto un declino più o meno veloce, chi con dignità, chi con qualche frustrazione. Federer no, è andato oltre facendosi beffe del tempo che scorre inesorabile. Sono passati 15 anni dal primo trionfo a Wimbledon (era il 2003) e in questo lasso di tempo è diventato l'idolo di milioni di appassionati di ogni nazione ed età, giocando con il pubblico dalla propria parte in qualsiasi posto del mondo e facendo appassionare a questo sport un numero straordinario di tifosi. Lui ha fatto quello che non si era mai visto fare prima a uno sportivo: è tornato a vincere quando la sua epopea sembrava finita. Invecchiando qualcosa muta a livello fisico e mentale e Federer ha saputo adeguarsi al cambiamento. Ha modificato il modo di allenarsi e il suo tennis riuscendo addirittura a migliorarlo e oggi, dopo quasi due decenni di professionismo, è in grado di giocare colpi che qualche anno fa neppure avrebbe provato o immaginato. Diverte perché lui è il primo a divertirsi in campo. È questa la sua magia.



Il team di Roger al gran completo con la coppa. Il coach Ivan Ljubicic, il fisioterapista Daniel Troxler e Severin Luthi (capitano di Davis elvetico); sotto, le racchette celebrative per il 20° titolo Slam e le scarpe speciali per Melbourne





Il futuro di Roger

È un esempio di programmazione e professionalità eccezionali: conosci te stesso è diventato il suo mantra. Una vita dedicata al tennis, che continua a esserlo. Con dei segreti solo in apparenza banali. "Credo che uno sia il non giocare troppo - ha sottolineato - e l'aver un grande team al mio fianco. Ciò rende tutto più facile. Cercherò di continuare con un calendario intelligente, sperando che arrivino altre vittorie. Sono felice di come vanno le cose e credo che il mio successo nei prossimi mesi dipenderà dalla mia capacità di fissare in anticipo obiettivi e priorità". E ancora: "Vado avanti perché adoro vedere i miei genitori fieri di me e felicissimi di ciò che faccio. E poi c'è mia moglie, che rende possibile tutto questo. Senza il suo appoggio avrei smesso anni fa. Ne abbiamo parlato, le ho chiesto se era felice che io continuassi a girare il mondo per giocare a tennis, e lei mi ha supportato alla grande. Si è presa tante responsabilità con i bambini, senza di lei questa vita non andrebbe avanti. Se sono ancora qui vuol dire che i pezzi del puzzle sono tutti al loro posto".

Dei 200 Slam disputati nell'Era Open, Roger Federer ne ha conquistati 20: il 10% del totale



Fare punto in due colpi: la scelta di Federer

DI ENZO ANDERLONI

Abbagliati dallo splendore di un ventesimo, incredibile titolo del Grande Slam conquistato, travolti dall'emozione delle lacrime sul podio, si potrebbe facilmente finire per perdere di vista la realtà pratica del gioco. E sarebbe un peccato perché le imprese tennistiche di Roger Federer portano quasi sempre con loro dei risvolti tecnico-tattici molto interessanti. Se lo chiamano The Swiss Maestro un perché ci sarà... Analizzando la finalissima di Melbourne il guru della match analysis Craig O'Shannessy ci ha fornito in pochi semplici dati sulla finale contro Marin Cilic la chiave dell'ennesimo successo di Roger e la fotografia dell'evoluzione del suo gioco. Aggredire, essere incisivo subito, con il servizio ma anche con la risposta: che questo fosse il sigillo del nuovo Federer l'avevamo percepito tutti, ma i numeri di O'Shannessy definiscono molto più chiaramente il quadro.

Il fuoriclasse svizzero spinge fortissimo l'acceleratore sui colpi di inizio gioco e gli scambi brevi finiscono così per rappresentare la stragrande maggioranza dei punti giocati.

Ecco le cifre della finale:

Scambi da 0 a 4 colpi: 76% (212)
Scambi da 5 a 8 colpi: 19% (52)
Scambi da più di 9 colpi: 5% (16).

Dunque più dei tre quarti dei punti si sono risolti nei primi quattro colpi: ace o servizi vincenti, risposte vincenti, servizio più terzo colpo offensivo, risposta più quarto colpo offensivo. E, provate a indovinare, chi ha prevalso in questa grande fetta del match? Federer ha vinto 120 punti contro i 92 di Cilic. Che invece ha conquistato 36 punti, contro i 32 di Federer quando lo scambio è andato oltre i 4 colpi. Significa che Federer ha servito meglio, risposto meglio e attaccato immediatamente (e bene) sui colpi subito successivi.

Vogliamo parlare di servizio? Eccoci: Federer ha piazzato 24 ace contro i 16 di Cilic. Normale? No, speciale, se consideriamo che il croato nel resto del torneo ne aveva serviti ben 107 contro i 'soli' 71 dello svizzero. La stessa inversione dei ruoli (più ace nel torneo, meno nel match decisivo) si era riscontrata a Wimbledon 2017. E vediamo dove ha piazzato (mai a caso) i suoi servizi Roger.

Da destra: Larghi a uscire (sul diritto di Cilic): 26. Al corpo: 2. Centrali, alla T: 22;

Da sinistra: larghi a uscire (sul rovescio di Cilic): 17. Al corpo: 2. Centrali, alla T: 15.

Da destra a uscire: il servizio-chiave

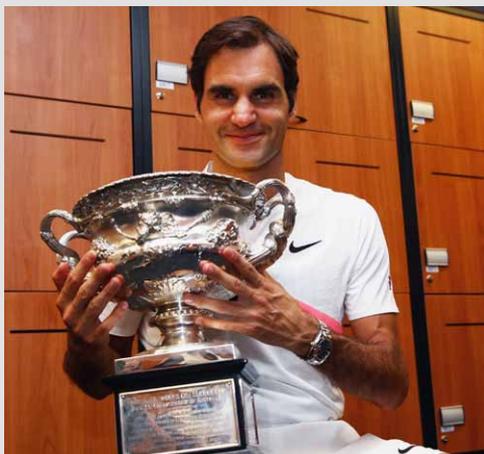
O'Shannessy fa notare come Cilic abbia giocato qualche spettacolare risposta vincente di diritto incrociato ma come complessivamente il servizio da destra a uscire sia stato un punto di riferimento vincente per Federer. Il croato ha messo in campo solo il 38% delle risposte di diritto quando Roger ha servito lì. Spesso Federer ha giocato questo colpo riducendo la velocità della palla a vantaggio di un maggior effetto slice per mandare l'avversario ancora più fuori dal campo a rispondere. Lo stesso vantaggio non poteva ottenerlo servendo da sinistra, poiché comunque la curva della palla non lo avvantaggia. Non a caso Cilic ha rimesso in gioco il 54% delle risposte di rovescio.

Serve and volley: sette su sette

Per chiudere, a ulteriore testimonianza dell'efficacia della strategia di Federer, mirata ad aggredire appena possibile e dominare gli scambi brevi, l'efficacia del serve and volley. Roger in finale ha scelto di seguire il servizio a rete sette volte e ha raccolto sette punti: 100% di successo. Nel torneo aveva giocato 51 serve and volley raccogliendo 41 punti. Queste 51 discese a rete su 603 servizi (tra prime e seconde palle) rappresentano l'8% delle occasioni possibili per scegliere questo schema. Quasi 1 su 10.

La rinascita di Roger è concisa con la sua scelta di comandare il gioco dal primo colpo, servizio o risposta che sia, dice O'Shannessy con i suoi numeri. Che il vecchio 'Rogi' stia disegnando anche il tennis del futuro?

Roger dell'altro mondo



DI GIORGIO SPALLUTO - FOTO TONELLI

94 le vittorie dell'elvetico agli **Australian Open**, il torneo in cui Federer ha conquistato il maggior numero di vittorie. Seguono Wimbledon con 91 successi e gli **Us Open** (82). Il match vinto contro Cilic è stato il 107° disputato a Melbourne. Nessuno ne ha mai giocati tanti. Federer è uno dei 2 tennisti ad aver giocato più di 100 incontri in uno Slam nell'Era Open, insieme a Connors (102 a Wimbledon e 115 agli US Open).

10 le volte in cui **Roger Federer** ha difeso con successo il titolo conquistato l'anno prima in uno Slam. L'elvetico non vinceva due edizioni di fila di uno stesso major da ben 10 anni, da quando a New York, nel 2008, conquistò il suo quinto Us Open consecutivo.

50 i quinti set disputati in carriera da Federer. Vincendo la finale contro Cilic, il 20 volte campione Slam si è imposto per la 30ª volta in un match da 5 parziali. Lo svizzero è il 6° nell'Era Open ad aver vinto almeno 30 match al 5°, dietro Lendl (36), Nastase (35), Sampras (33), Becker e Hewitt (32).

3 i tennisti capaci di aggiudicarsi ben 4 titoli dello Slam dopo aver compiuto il 30° anno di età. Federer eguaglia così **Rod Laver** e **Ken Rosewall**. Con 36 anni a 173 giorni di età, lo svizzero è il secondo più anziano di sempre a vincere uno Slam. Meglio di lui, il solo Rosewall, che nel 1972 vinse l'Australian Open a 37 anni e 62 giorni.

155 i punti che separano Federer dalla **vetta del ranking** occupata da Nadal. Roger potrebbe scalzare il maiorchino già il 5 marzo, dopo Acapulco e Dubai, dove Nadal e Federer difendono rispettivamente i 300 punti della finale in Messico (Nadal) e i 45 punti degli ottavi a Dubai (Federer). In caso di forfait di Nadal in Centroamerica, Federer diventerebbe automaticamente numero 1.

I primi 20 del ranking Atp			I primi 20 italiani del ranking Atp			
Pos.	Nome (nazionalità)	Punti	Pos.	Rank.	Nome	Punti
1	Rafael Nadal (ESP)	9760	1	22	Fabio Fognini	1850
2	Roger Federer (SUI)	9605	2	46	Paolo Lorenzi	1085
3	Marin Cilic (CRO)	4960	3	78	Andreas Seppi	686
4	Grigor Dimitrov (BUL)	4630	4	79	Thomas Fabbiano	676
5	Alexander Zverev (GER)	4610	5	99	Marco Cecchinato	543
6	Dominic Thiem (AUT)	4060	6	128	Matteo Berrettini	465
7	David Goffin (BEL)	3460	7	133	Stefano Travaglia	442
8	Jack Sock (USA)	2880	8	157	Alessandro Giannessi	343
9	Juan Martin del Potro (ARG)	2815	9	172	Simone Bolelli	313
10	Pablo Carreno Busta (ESP)	2705	10	173	Lorenzo Sonogo	313
11	Kevin Anderson (RSA)	2620	11	185	Salvatore Caruso	286
12	Sam Querrey (USA)	2490	12	209	Stefano Napolitano	251
13	Novak Djokovic (SRB)	2470	13	229	Andrea Arnaboldi	228
14	Nick Kyrgios (AUS)	2395	14	249	Federico Gaio	211
15	Stan Wawrinka (SUI)	2385	15	250	Matteo Viola	211
16	Tomas Berdych (CZE)	2320	16	258	Lorenzo Giustino	198
17	Lucas Pouille (FRA)	2235	17	266	Matteo Donati	192
18	John Isner (USA)	2230	18	272	Luca Vanni	185
19	Jo-Wilfried Tsonga (FRA)	2050	19	306	Gianluigi Quinzi	158
20	Andy Murray (GBR)	1960	20	335	Andrea Basso	139

Le prime 20 del ranking Wta			Le prime 20 italiane del ranking Wta			
Pos.	Nome (nazionalità)	Punti	Pos.	Rank.	Nome	Punti
1	Caroline Wozniacki (DEN)	7965	1	63	Camila Giorgi	937
2	Simona Halep (ROU)	7715	2	90	Francesca Schiavone	708
3	Elina Svitolina (UKR)	6085	3	141	Sara Errani	414
4	Garbine Muguruza (ESP)	5690	4	147	Roberta Vinci	397
5	Karolina Pliskova (CZE)	5445	5	158	Jasmine Paolini	367
6	Jelena Ostapenko (LAT)	4901	6	185	Deborah Chiesa	309
7	Caroline Garcia (FRA)	4495	7	202	Georgia Brescia	279
8	Venus Williams (USA)	4278	8	206	Martina Trevisan	277
9	Angelique Kerber (GER)	3031	9	222	Jessica Pieri	253
10	Kristina Mladenovic (FRA)	2935	10	268	Giulia Gatto-Monticone	200
11	Johanna Konta (GBR)	2825	11	281	Cristiana Ferrando	180
12	Julia Goerges (GER)	2825	12	295	Camilla Rosatello	162
13	Sloane Stephens (USA)	2813	13	311	Martina Di Giuseppe	151
14	Madison Keys (USA)	2644	14	337	Stefania Rubini	131
15	Anastasija Sevastova (LAT)	2540	15	349	Anastasia Grymalska	123
16	Ashleigh Barty (AUS)	2486	16	371	Martina Caregaro	108
17	Svetlana Kuznetsova (RUS)	2462	17	434	Camilla Scala	83
18	Coco Vandeweghe (USA)	2434	18	442	Alice Matteucci	81
19	Magdalena Rybarikova (RUS)	2363	19	449	Gaia Sanesi	78
20	Elena Vesnina (RUS)	2215	20	505	Martina Colmegna	62

I PRIMI 16 DEL RANKING ATP NEXT GEN

NEXT GEN
ATP FINALS

Pos.	Nome (nazionalità)	Punti	Pos.	Nome (nazionalità)	Punti
1	Andrey Rublev (AUS)	240	9	Denis Shapovalov (CAN)	65
2	Alex de Minaur (AUS)	240	10	Jaume Munar (ESP)	35
3	Taylor Fritz (USA)	188	11	Miomir Kecmanovic (SRB)	31
4	Casper Ruud (NOR)	99	12	Duckhee Lee (KOR)	31
5	Alexander Zverev (GER)	90	13	Bernabe Z. Miralles (ESP)	31
6	Reilly Opelka (USA)	74	14	Stefan Kozlov (USA)	26
7	Michael Mmoh (USA)	67	15	Hubert Hurkacz (POL)	22
8	Stefanos Tsitsipas (GRE)	67	16	Zsombor Piros (HUN)	21

E adesso rido io!

Subito dopo il primo Slam in carriera erano lacrime. Ma Caroline Wozniacki ha avuto a Melbourne il suo lieto fine. Esattamente sei anni prima perdeva il trono di n.1 e cadeva in una spirale molto complessa. Così ne è uscita

DI ANDREA NIZZERO - FOTO GETTY IMAGES

Il 29 gennaio del 2012 potrebbe essere una buona scelta, per iniziare a raccontare in medias res la fiaba di Caroline Wozniacki. Quella domenica di gennaio non fu un buon giorno per Caroline, c'è da scommetterci. Il giorno prima, sulla Rod Laver Arena, Vika Azarenka aveva battuto Maria Sharapova per conquistare il suo primo Slam. Il giorno dopo, Caroline avrebbe ceduto alla sua collega bielorusa il primato mondiale in classifica. Per le 67 settimane precedenti era stata la numero 1 del suo sport, arrivando a diciotto titoli a nemmeno 22 anni di età. Quelle settimane erano trascorse senza un giorno in cui stampa, internet, colleghe, o semplicemente la sua testa, le ricordassero ciò che non aveva. Ora, in un attimo, con un torneo, la collega-amica che con lei aveva messo piede tra le professioniste ma che era sempre rimasta nella sua ombra, avrebbe conquistato quello che lei non aveva mai potuto assaporare. Caroline aveva giocato bene e raggiunto i quarti di finale in quegli Australian Open 2012, ma da quel momento iniziò una spirale di sconfitte che in meno di nove mesi l'avrebbe portata fuori dalla Top 10.

Una giornata "surreale"

Eppure, quel 29 di gennaio del 2012 segnò l'inizio del percorso personale che l'ha portata alla gloria sportiva conquistata, finalmente, lo scorso week-end. È una data importante anche perché dà forma, con il 29 gennaio 2018, al record davvero rilevante con cui Caroline chiuderà con ogni probabilità la carriera: i suoi sei anni esatti, spaccati, sono il gap più lungo della storia delle numero 1 Wta, quelle abbastanza forti da raggiungere la vetta almeno due volte. Il precedente era di Serena Williams, capace di tornare nu-



Caroline Wozniacki, 28 anni, la prima danese a vincere un titolo Slam



Rovescio, che numeri! Solo 40 errori in 1.006 punti giocati da Caroline

Negli ultimi mesi si è parlato molto di come Caroline Wozniacki abbia migliorato la tecnica e l'efficacia del suo servizio. Sascha Bajin, prima di entrare in contrasto con papà Piotr ed essere di conseguenza licenziato, potrebbe avere avuto un ruolo nel cambiamento. Anche il diritto è oggi un colpo in grado di fare male, a differenza del passato. A ogni modo, a fare la differenza sempre e comunque, è stato il rovescio a due mani che è il vero marchio di fabbrica di Caroline: il colpo bimane grazie al quale si è issata a match point, sul 30-30 dell'ultimo game, è un esempio perfetto del talento che si nasconde dietro il gioco soprattutto di sostanza di Caroline. Craig O'Shannessy, nella sua consueta analisi dei dati del torneo, ha sottolineato l'infallibilità del suo rovescio con una statistica impressionante: appena 40 errori gratuiti nei ben 1.006 punti giocati dalla danese nell'arco delle due settimane. E solo 6 su 218 punti in tutta la finale contro Halep. (an.ni.)



Caroline Wozniacki negli spogliatoi con papà Piotr (alle spalle) e il futuro marito David Lee



Kostyuk precoce Sì, ma non come Martina Hingis

Ha fatto molto scalpore il torneo disputato dalla croata Marta Kostyuk, giovanissima capace di raggiungere il terzo turno. L'ucraina nata nel gennaio del 2002 è stata protagonista di un exploit senz'altro notevole, ma non all'altezza del record di cui si rese protagonista nel 1995 Martina Hingis, capace di superare il primo turno alla verdissima età di 14 anni, 3 mesi e 15 giorni. (v.v.)



Simona Halep, che aveva salvato match-point in due partite per arrivare in finale, è alla terza sconfitta su tre nei match clou dei major

mero 1 dopo 5 anni e 29 giorni. Nel 2014, quando Caro raggiunse la sua seconda finale Slam e degli US Open, nonostante il suo ottimo torneo nessuno avrebbe scommesso su un suo ritorno al numero 1. Nessuno ci avrebbe scommesso nemmeno qualche mese fa, quando a Toronto perdeva per mano di Elina Svitolina la sua sesta finale consecutiva. E tutto sommato, visto il destino da "Premio alla carriera" che Agnieszka Radwanska e Dominika Cibulkova hanno fin qui riservato al loro trionfo alle Wta Finals (campionesse a Singapore rispettivamente nel 2015 e nel 2016, oggi entrambe fuori dalle prime 25), Wozniacki numero 1 era un'idea bizzarra anche dopo il suo recente successo al Master femminile. Sabato scorso è stato quindi davvero "surreale", per utilizzare la parola scelta da lei, vederla stringere il trofeo dell'Australian Open da numero 1 in pectore.

La cura della coppa

La finale con Simona Halep era il finale di un film costruito con una scenografia perfetta dove entrambe le protagoniste, dopo essersi salvate per un soffio (entrambe hanno salvato match point lungo il torneo, la Halep in due partite diverse), si trovavano legate a doppio filo. Le due finali Slam perse da Simona prima di quella di sabato, il suo status di numero 1 priva di Slam, la paradossale aura da perdente che l'accompagna, rappresentano le stesse identiche ferite che Caroline ha curato su se stessa, poggiando mani e labbra sulla Daphne Akhurst Memorial Cup ed eliminando l'unica vera lacuna della sua carriera.

Tutte le... Caroline

Una carriera in cui abbiamo conosciuto tante versioni diverse di Caroline, nonostante sia nata meno di 28 anni fa: l'abbiamo vista passare da fortissima diciannovenne finalista degli US Open 2009 a numero 1 tormentata, da donna in crisi a causa di un matrimonio saltato a giocatrice ritrovata ma ancora incompleta, da modella di costumi da bagno a maratoneta (3 ore e 26 minuti a New York 2014), fino a trovare la quadratura del cerchio sia nella vita privata che in quella del gioco. Il suo diritto migliorato, il suo servizio diventato fonte di punti diretti, sono state le aggiunte necessarie al suo rovescio bimane velenoso e pressoché infallibile.

Ma sarebbe riduttivo confinare questa sua storia a miglioramenti tecnici o, come si tende spesso a fare, a una fiaba d'amore con co-protagonisti gli uomini della sua vita: Rory McIlroy, che nel maggio 2014 le regalò un dolore inutile lasciandola per telefono a matrimonio organizzato; David Lee, ex ottimo gregario NBA con cui ha trovato la felicità e che di recente le ha chiesto la mano; l'onnipresente Piotr, padre e coach nato e cresciuto nella miseria della Polonia sovietica.

Quella di Caroline è la fiaba di una donna che non ha mai voluto arrendersi all'idea - universalmente accettata - che il suo miglior tennis, e la parte migliore della sua carriera, fossero alle spalle. E non fosse nata a Odense, città natale anche di Hans Christian Andersen, non sarebbe nemmeno giusto chiamarla fiaba. È una realtà fatta di fatica, sudore e forza di volontà.

La festa di compleanno di Elisabetta Cocciaretto

Ha compiuto 17 anni a Melbourne mentre raggiungeva le semifinali del torneo under 18. Si ispira a Simona Halep e si allena a Tirrenia, con le dritte di Serra Zanetti, Garbin e Camerin. "Sempre dare il massimo"

DI DARIO CASTALDO
FOTO GETTY IMAGES

Melbourne - A occhio e croce le pagine web da visualizzare erano talmente tante che dopo qualche minuto ho alzato le mani e sono salito al quarto piano dell'ecomostro. Lì ho chiesto lumi ai signori delle statistiche dell'ITF, che prima di fronte alla mia richiesta hanno sgranato gli occhi. Poi hanno tirato fuori un tomo di fotocopie rilegate che faceva molto archivio dell'ufficio sinistri. Quindi hanno cominciato a sfogliare il librone. Infine, dopo qualche minuto, hanno sventolato a loro volta bandiera bianca. "Dacci l'indirizzo email, appena abbiamo trovato l'informazione te la inoltriamo". La risposta è arrivata un'ora dopo, quando stavo aspettando che Elisabetta Cocciaretto si affacciasse sul campo 19 per giocare l'ottavo di finale del suo Australian Open junior. L'ultima italiana a raggiungere i quarti di finale di uno Slam under 18 era stata Sara Errani. Era il 2005 e il Major era proprio questo qui.

L'inizio della festa

Elisabetta Cocciaretto ha compiuto 17 anni il 25 gennaio scorso, ma la

Elisabetta Cocciaretto, 17 anni e Top 20 Itf Under 18, ha cominciato a giocare a tennis al Ct Porto San Giorgio, nelle Marche



festa è iniziata prima, quando la marchigiana è approdata tra le migliori otto a Melbourne Park al termine di un match impeccabile. "In mattinata m'ero riscaldata sullo stesso campo della mia avversaria - racconta - ma non l'avevo mai vista prima, per cui ci ho messo un po' a capire che avrei giocato proprio contro di lei". Quando l'ha incontrata di nuovo, la cine-

se con un nome che stuzzicherebbe la fantasia di George Lucas - Hong Yi Cody Wong - la stava aspettando sul campo 5, dove la direzione le aveva dirottate per motivi imprecisati. E senza preavviso, tant'è che il sottoscritto sedeva solo soletto sulle tribune del campo 19. Il cambiamento di programma non ha distratto la ragazza di Porto San Giorgio, che si è



Sebastian Korda salta in alto 20 anni dopo il trionfo di papà Petr

Il trofeo maschile degli Australian Open Junior 2018 porta la firma del 18enne Sebastian Korda, statunitense di sangue cecoslovacco. Sebastian è un autentico figlio d'arte considerato che i genitori sono Petr Korda, già n.2 del mondo e vincitore degli Australian Open nel 1998, e Regina Rajchrtova che è stata numero 27 delle classifiche open Wta. È nato a Bradenton, in Florida, e questo spiega perché rappresenta gli Stati Uniti e non la Repubblica Ceca. In compenso, quando ha vinto, ha festeggiato con lo stesso saltello che papà Petr fece 20 anni prima... "L'unica differenza - ha fatto notare Mats Wilander nelle sue vesti di commentatore tv - è che Seb è saltato 60 cm più alto". Per quanto riguarda gli azzurrini presenti nel tabellone maschile, Giulio Zeppieri ha superato lo scoglio delle qualificazioni per poi essere fermato al 1° turno dal ceco Ondrej Styler, così come Lorenzo Musetti (condizionato da un infortunio ai muscoli adduttori) di fronte all'americano Tristan Boyer. **(Viviano Vespignani)**



scrollata subito di dosso l'asiatica firmando il 6-4 6-2 in 59 minuti davanti a Corrado Barazzutti e al suo coach.

Nel gruppo di Tirrenia

“Sono Scolari Fausto e seguo la ‘Cocchi’ da un anno e mezzo - mi aveva detto il 43enne tecnico di Sondrio - da quando cioè Elisabetta è stata inserita nel gruppo delle migliori under 18 che lavorano a Tirrenia. Agli ordini della Serra Zanetti ci sono anche Federica Rossi, Lisa Piccinetti e Monica Cappelletti”. Ok, ma perché Cocchi? Per sicurezza l’ho chiesto ad entrambi. “Perché diciamo che fino a non molto tempo fa ero molto strana e in campo davo un po’ di matto - ha ammesso sorridendo la tennista marchigiana -. Ero capace di arrabbiarmi in modo esagerato anche dopo il primo ‘quindici’. E il mio allenatore mi ha ribattezzato così, con riferimento a Kokkinakis”. Evidentemente Scolari Fausto non ha visto troppo spesso giocare Kyrgios Nick o Tomic Bernard.

Da Porto San Giorgio agli Australian Open

Elisabetta ha mossi i primi passi su un campo in tenerissima età. “Tennisticamente parlando sono nata e cresciuta nel circolo di Porto San Giorgio, dove papà mi ha messo in mano una racchetta quando non avevo ancora tre anni - racconta -. Visto che riuscivo a colpire la palla, a 5 anni i miei genitori mi hanno iscritto ai corsi del maestro Antonio Di Paolo, che in me ha visto una sorta di talento. Da lì in poi sono arrivati i primi tornei, il Lemon bowl e il passaggio al CPA di Jesi, dove mi allenavo tre-quattro volte



Elisabetta e quei due match point contro la vincitrice En Shuo Liang

Elisabetta Cocciaretto s’è fermata in semifinale, battuta soltanto dalla cinese di Taiwan En Shuo, già vincitrice dei campionati asiatici. È l’espressione di un continente sempre più competitivo nel mondo del tennis giovanile. In finale En Shuo Liang (nella foto) ha fermato la corsa della sorprendente, e decisamente inattesa 17enne francese Clara Burel, imponendosi in poco più di un’ora di gioco, ma nelle semifinali aveva fortemente rischiato l’eliminazione proprio di fronte alla marchigiana.

Sui campi del Melbourne Park Elisabetta ha comunque colto il miglior risultato della sua carriera junior. Un terzo posto ottenuto in una prova del Grande Slam costituisce un eccellente traguardo capace di infondere fiducia e che le porta i punti ITF necessari per entrare nelle Top 20 al mondo. Resta tuttavia l’amarezza di una finale sfumata a dispetto di due match point, il primo dei quali fallito a causa di un doppio fallo. Una finale che, tra l’altro, avrebbe segnato un unicum per i nostri colori, visto che negli Australian Open Junior gli italiani mai erano andati oltre le semifinali (Diego Nargiso nel 1987, Massimo Calvelli nel 1991, Antonella Serra Zanetti nel 1998, Francesco Aldi nel 1999, Thomas Fabbiano nel 2007 e Filippo Baldi nel 2013). L’unica altra azzurra in gara a Melbourne era Lisa Piccinetti, cui è stato fatale il turno decisivo delle qualificazioni. (v.v.)

a settimana. Poi il tennis è diventato la mia vita nel novembre 2016, quando mi sono trasferita nel centro tecnico di Tirrenia. E adesso che sono una sorta di professionista sono qui, a Melbourne”. Dove la Cocciaretto ha recuperato un set alla finalista agli ultimi Us Open - Cori Gauff - nel primo turno, poi ha concesso appena 12 game in due incontri alla Da Silva Fick (ex campionessa australiana under 16) e alla Hong, nonostante un piccolo stiramento all’adduttore. Al quale, mentre chiacchieriamo, si aggiunge una ferita da nulla alla gamba.

Tra allenamento e partita

Giovedì, nel giorno del suo diciassettesimo compleanno, la ragazzina che dice di ammirare Halep, Cibulkova e Ostapenko ha affrontato la lettone Vismane. “Ci ho giocato due volte: a Salsomaggiore ci ho perso in tre set. A Prato l’ho battuta in due giocando forse una delle mie migliori partite del 2017”, aveva detto alla vigilia prima di passare il turno con un eloquente 6-3 6-4. “Il 90% delle grandi

tenniste sono passate per i tornei junior e hanno fatto strada negli Slam”. Non è altrettanto vero il contrario, però. Non tutte le giocatrici che collezionano risultati da under 18 poi si confermano da professioniste. “Ne sono consapevole - spiega la Cocciaretto - ne ho parlato con la Serra Zanetti, ma anche con la Camerin e la Garbin. Per raggiungere certi traguardi anche da pro ci vuole soprattutto continuità. Una top 25 è quella che dà il massimo in campo e fuori, in partita e in ogni colpo in allenamento. E alla quale le rinunce non pesano. Quali rinunce? Beh, per esempio una fetta di torta. A proposito... per il mio compleanno ho scoperto che mi avevano organizzato una festa a sorpresa, ma visto che gli altri ragazzi italiani sono già partiti, spero che il mio coach si inventi qualcosa”, aveva detto. Per celebrare in un colpo solo i 17 anni e una semifinale Slam. Peccato che le sia sfuggita la finale, ma il futuro per lei è azzurro come il completino che ha indossato durante questi Australian Open.

Il dramma di Satoh: come un samurai

Due volte semifinalista a Parigi e Wimbledon il giapponese era la grande star del tennis asiatico negli Anni '30: si suicidò nell'aprile del '34 durante il viaggio in transatlantico che portava la squadra di Davis in Gran Bretagna

DI ALESSANDRO MASTROLUCA
FOTO GETTY IMAGES

Se l'è portato il vento, se l'è mangiato il mare. Era il tennista asiatico più amato e conosciuto del mondo, ma preferì la morte al disonore. Così un pomeriggio di aprile del 1934 mentre il transatlantico Hakone Maru sta attraversando lo stretto di Malacca verso Penang, Jiro Satoh si chiude nella sua cabina di prima classe. Satoh è la stella della nazionale giapponese diretta in Gran Bretagna per il secondo turno di Coppa Davis. Satoh ha vissuto diversi mesi a Birmingham nel 1932, ha frequentato l'università e migliorato il suo inglese: gli sarebbe servito per la sua carriera. Gli piaceva molto anche andare a ballare, ricorda chi l'ha conosciuto. Ma non arriverà, il suo viaggio terminerà prima.

La cabina della nave

Ha trasformato la cabina in un altare. Ci sono un vaso di orchidee, le foto del padre e della fidanzata, due candele e dolcetti votivi. Alle sue spalle campeggia la bandiera con il Sol Levante. Satoh non sta bene, avverte forti crampi allo stomaco. Ha cercato di convincere la squadra del suo bisogno di riposo, ha parlato anche con un medico che però ha ritenuto quei dolori di sola origine nervosa. Il console giapponese a Singapore lo spinge a giocare, una lettera della sua federazione gli chiede di continuare il viaggio. Satoh risale sulla nave con la squadra, ma prima di mezzanotte è scomparso. Insieme a una corda e due pesanti manovelle d'acciaio. "Sarei inutile alla nostra squadra - ha scritto in una lettera che sarà ritrovata solo alle 23 dal compagno di cabina Jiro Yamagishi - sarei solo una fonte di problemi e di preoc-



Il gruppo dei più forti tennisti giapponesi dei primi Anni trenta: da sinistra Nunoi, Kumagae, Satoh, Harada, Shimizu. In ginocchio: Mikimoto

Satoh protagonista nella sfida del '32 I due precedenti dell'Italia col Giappone

Due le sfide tra Giappone e Italia in Coppa Davis prima del prossimo incontro, risalgono entrambe agli Anni '30. E Jiro Satoh fu protagonista a Milano, quando giocò sia in singolare che in doppio con la Nazionale azzurra di Giorgio De Stefani e Giovanni Palmieri.

1932 - Milano (terra, Europe Semifinal)

Italia batte Giappone 3-2

Giorgio De Stefani (ITA) b. Jiro Satoh (JPN) 6-3 6-4 6-4;
Takeo Kuwabara (JPN) b. Giovanni Palmieri (ITA) 6-0 6-2 1-6 6-3;
Tatsuyoshi Miki/Jiro Satoh (JPN) b. Giovanni Palmieri/Emanuele Serorio (ITA) 6-4 6-4 6-3;
Giovanni Palmieri (ITA) b. Jiro Satoh (JPN) 4-6 4-6 6-1 6-1 6-2.
Giorgio De Stefani (ITA) b. Takeo Kuwabara (JPN) 6-2 6-2 6-4.

1930 - Genova (terra, Europe Final)

Italia batte Giappone 3-2

Takeichi Harada (JPN) b. Umberto De Morpurgo (ITA) 6-4 6-3 7-5;
Giorgio De Stefani (ITA) b. Yoshiro Ota (JPN) 6-3 6-4 4-6 6-4;
Umberto De Morpurgo/Giorgio De Stefani (ITA) b. Tamino Abe/Takeichi Harada (JPN) 8-6 9-7 6-8 2-6 6-1;
Takeichi Harada (JPN) b. Giorgio De Stefani (ITA) 6-2 7-5 7-5;
Umberto De Morpurgo (ITA) b. Yoshiro Ota (JPN) 6-0 6-2 6-1.

cupazioni per tutti voi. Date il massimo per fare meglio di quel che avrei fatto io. Credo che ce la farete. Sarò in campo con voi in spirito”.

Un gioco moderno

Figlio di una cultura che considera nobile il seppuki, il suicidio rituale dei samurai, Satoh gioca un tennis moderno per l'epoca. Arriva in Europa per la prima volta nel 1931, e raggiunge la semifinale al Roland Garros e i quarti a Wimbledon, battuto sempre da Jean Borotra. Vince 13 tornei minori in Gran Bretagna, si spinge in semifinale ai Championships l'anno successivo e due mesi dopo conquista il titolo agli Us Pacific Southwest Championships in finale su Ellsworth Vines, “il servizio più veloce del West”, capace già allora di battere a quasi 210 kmh.

Mentre l'Imperatore trasforma il Giappone in una potenza militare, Sato trasforma la nazionale in una potenza in Coppa Davis. È simpatico fuori dal campo, imperscrutabile quando gioca. Ama la sua patria, però, con una devozione profonda. Nel 1933 lascia gli studi in economia alla Waseda University, batte Perry al Roland Garros e torna in semifinale a Wimbledon: Wallis Meyers, giornalista che all'epoca redigeva le classifiche, lo inserisce al numero 3 del ranking mondiale.

La terza via

A Parigi, però, nel 1933 perde 9-7 1-6 4-6 6-4 7-5 l'ultimo singolare nella semifinale di Coppa Davis contro l'australiano Jack Crawford. L'Australia rimonta da 0-2, e Satoh passa in un attimo da eroe a perdente. Vorrebbe lasciare tutto, vorrebbe tornare all'università. Non regge la pressione, dicono. Ma se la ragione fosse un'altra? La notte di San Silvestro del 1933 propone alla sua fidanzata, e compagna di doppio, Sanaye Okada, di sposarlo. Il matrimonio viene fissato per la primavera del 1935. Ma c'è un ostacolo, e non da poco. Sanaye è figlia unica, perciò Satoh dovrebbe prendere il suo cognome per preservarlo. Ma gran parte della sua famiglia non è d'accordo. Il dilemma, per un uomo con il suo senso dell'onore, è una strada senza uscita: offendere la sua famiglia o rompere la promessa di matrimonio? Alternative impensabili per un uomo dei suoi principi, per un campione che ha preferito perdere la vita che perdere il suo onore.



Sopra, Sanaye Okada, compagna di doppio e fidanzata di Jiro Satoh (a destra); sotto, il New York Times dà la notizia del suicidio del davisman giapponese



L'Italia di Davis live

Bisogna puntare la sveglia. Ma ne vale la pena. Perché l'Italia della coppia infinita Andreas Seppi-Fabio Fognini (entrambi negli ottavi di finale degli Australian Open appena conclusi) ricomincia la sua strada in Coppa Davis e lo fa da tutto un altro fuso orario. Quello del Giappone, di Morioka per l'esattezza. Dove la truppa ai comandi di Capitan Barazzutti va al assalto di un Sol Levante privo di Nishikori sul campo in duro della Morioka Takaya Arena. Con il migliore degli av-



versari costretto ai box, anche individualmente nel circuito, l'Italia si affida anche a Thomas Fabbiano, Paolo Lorenzi e Simone Bolelli. Sull'altra panchina, due Top 100: Yuichi Sugita (n.41 Atp) e Taro Daniel (n.96). Oltre a Go Soeda (152) e Yasutaka Uchiyama e Ben McLachlan (ben piazzati nel ranking mondiale di doppio). Per la Nazionale azzurra è la prima trasferta in Giappone di sempre, ma non è la prima sfida: due i precedenti ('30 e '32, tra Genova e Milano, entrambi vinti 3-2).

I circuiti ripartono da San Pietroburgo e Sofia

Dopo il caldo australiano si torna nel grande freddo invernale e tutto europeo. Il circuito Wta riparte da San Pietroburgo (Russia), mentre quello Atp da Sofia (Bulgaria). Entrambi si incontrano sugli schermi di SuperTennis Tv. Partiamo con le donne, che già questa settimana volano verso la finale in programma in questo week-end. Poi i maschi che, a dirla tutta, sugli schermi si dividono in un tris niente male. Detto di Sofia, il tour Atp fa tappa anche a Montpellier (Francia) e Quito (Ecuador). E così SuperTennis si prepara alla maratona dei live.

Le dirette dal Giappone dalle 4.00 del mattino di venerdì

Giovedì 1	Venerdì 2	Sabato 3	Domenica 4	Lunedì 5	Martedì 6	Mercoledì 7
<p>01:00 - WTA Sanpietroburgo (replica)</p> <p>03:00 - WTA Sanpietroburgo (replica)</p> <p>04:00 - Sharapova vs Dyvas, WTA Shenzhen (replica)</p> <p>06:00 - LIVE WTA Taiwan</p> <p>08:00 - LIVE WTA Taiwan</p> <p>10:45 - Supertennis Today</p> <p>11:00 - LIVE WTA Sanpietroburgo</p> <p>12:45 - Supertennis Today</p> <p>13:00 - LIVE WTA Sanpietroburgo</p> <p>14:45 - Supertennis Today</p> <p>15:00 - LIVE WTA Sanpietroburgo</p> <p>16:15 - Supertennis Today</p> <p>16:30 - LIVE WTA Sanpietroburgo</p> <p>18:30 - WTA Taiwan (differita)</p> <p>18:30 - WTA Sanpietroburgo (replica)</p> <p>20:30 - WTA Sanpietroburgo (replica)</p> <p>22:30 - WTA Sanpietroburgo (replica)</p>	<p>00:30 - WTA Sanpietroburgo (replica)</p> <p>02:30 - WTA Taiwan (replica)</p> <p>04:00 - LIVE COPPA DAVIS, Giappone vs Italia</p> <p>06:30 - LIVE COPPA DAVIS, Giappone vs Italia</p> <p>09:30 - Supertennis Today</p> <p>10:00 - LIVE WTA Taiwan</p> <p>11:00 - LIVE WTA Sanpietroburgo</p> <p>12:45 - Supertennis Today</p> <p>13:30 - LIVE COPPA DAVIS</p> <p>16:00 - Supertennis Today</p> <p>16:15 - LIVE COPPA DAVIS</p> <p>19:00 - Supertennis Today</p> <p>19:30 - Coppa Davis Giappone Italia 1° singolare (replica)</p> <p>22:00 - Coppa Davis, Giappone vs Italia 2° singolare (replica)</p>	<p>00:00 - WTA Sanpietroburgo (differita)</p> <p>01:30 - WTA Sanpietroburgo (differita)</p> <p>03:00 - WTA Taiwan (differita)</p> <p>05:00 - LIVE COPPA DAVIS, Giappone vs Italia</p> <p>08:00 - LIVE WTA Taiwan SF1</p> <p>09:30 - Supertennis Today</p> <p>10:00 - LIVE WTA Taiwan SF2</p> <p>12:00 - LIVE WTA Sanpietroburgo SF1</p> <p>13:45 - Supertennis Today</p> <p>14:00 - LIVE COPPA DAVIS</p> <p>16:30 - Supertennis Today</p> <p>17:00 - WTA Sanpietroburgo SF2 (differita)</p> <p>19:00 - Coppa Davis Giappone Italia Doppio (replica)</p> <p>21:30 - WTA Sanpietroburgo SF1 (replica)</p> <p>23:30 - Coppa Davis WG Doppio (replica)</p>	<p>02:00 - WTA Taiwan (replica)</p> <p>04:00 - LIVE COPPA DAVIS, Giappone vs Italia</p> <p>06:30 - LIVE COPPA DAVIS, Giappone vs Italia</p> <p>09:30 - Supertennis Today</p> <p>10:00 - WTA Taiwan (differita)</p> <p>12:00 - Supertennis Today</p> <p>13:30 - LIVE COPPA DAVIS</p> <p>16:00 - Supertennis Today</p> <p>16:15 - LIVE COPPA DAVIS</p> <p>18:45 - Supertennis Today</p> <p>19:00 - WTA Sanpietroburgo Finale (differita)</p> <p>20:30 - Coppa Davis Giappone Italia 3° singolare (replica)</p> <p>23:00 - Coppa Davis Giappone Italia 4° singolare (replica)</p>	<p>01:00 - WTA Taiwan Finale (replica)</p> <p>03:00 - WTA Sanpietroburgo Finale (replica)</p> <p>05:00 - Coppa Davis WG (replica)</p> <p>07:30 - Coppa Davis WG (replica)</p> <p>10:00 - Coppa Davis Giappone Italia (replica)</p> <p>12:30 - Coppa Davis Giappone Italia (replica)</p> <p>15:00 - LIVE ATP 250 Sofia</p> <p>16:55 - News</p> <p>17:00 - LIVE ATP 250 Sofia</p> <p>18:00 - LIVE ATP 250 Quito</p> <p>19:45 - News</p> <p>20:00 - LIVE ATP 250 Quito</p>	<p>00:00 - Highlights</p> <p>00:30 - LIVE ATP 250 Quito</p> <p>02:30 - ATP 250 Sofia (replica)</p> <p>04:30 - ATP 250 Quito (replica)</p> <p>06:30 - ATP 250 Quito (replica)</p> <p>07:30 - ATP 250 Sofia (replica)</p> <p>10:00 - ATP 250 Quito (replica)</p> <p>12:00 - ATP 250 Quito (replica)</p> <p>14:00 - LIVE ATP 250 Montpellier</p> <p>16:00 - LIVE ATP 250 Montpellier</p> <p>16:55 - News</p> <p>17:00 - LIVE ATP 250 Sofia</p> <p>18:45 - News</p> <p>19:00 - LIVE ATP 250 Sofia</p> <p>20:00 - LIVE ATP 250 Quito</p> <p>22:00 - LIVE ATP 250 Quito</p>	<p>00:00 - Circolando</p> <p>00:30 - LIVE ATP 250 Quito</p> <p>02:30 - ATP 250 Quito (differita)</p> <p>04:30 - ATP 250 Montpellier (differita)</p> <p>06:30 - ATP 250 Montpellier (replica)</p> <p>08:30 - ATP 250 Quito (replica)</p> <p>10:00 - ATP 250 Sofia (replica)</p> <p>12:00 - ATP 250 Montpellier (replica)</p> <p>14:00 - LIVE ATP 250 Montpellier</p> <p>16:55 - News</p> <p>17:00 - LIVE ATP 250 Sofia</p> <p>18:45 - News</p> <p>19:00 - LIVE ATP 250 Sofia</p> <p>20:00 - LIVE ATP 250 Quito</p> <p>22:00 - LIVE ATP 250 Quito</p>

NB: il palinsesto è soggetto a modifiche. In rosso gli eventi live, in giallo le News, in verde le prime emissioni, in azzurro le differite e in viola gli speciali



Australian

PROUDLY MADE IN ITALY



Official Sponsor



Official Sponsor



INTERNAZIONALI
BNL D'ITALIA

BNP PARIBAS

Il Kinder fa tredici

Il 2 febbraio inizia la nuova edizione del Trofeo Tennis, un circuito che nel 2017 ha registrato numeri record e che punta a diventare sempre più internazionale. Quest'anno in campo i nati dal 2002 al 2009. 133 le tappe

DI FABIO BAGATELLA

Li "Trofeo Tennis Fit Kinder + Sport" ha fatto tredici. Tante sono le edizioni del Circuito giovanile (riservato ai ragazzi dai 9 ai 16 anni) nato nel 2006 da un'idea dell'ex pro azzurra Rita Grande, organizzato in partnership con la Fit a partire dal 2015 e capace di crescere costantemente innovandosi e rinnovandosi.

Quest'anno la manifestazione è riservata ai nati dal 2002 al 2009. In programma 121 tappe "ordinarie" in 19 regioni italiane (febbraio-luglio) e 12 "speciali" nei Centri Estivi Fit (giugno-luglio), per decretare i qualificati al Master finale di Roma in agosto, cui parteciperanno i vincitori e i finalisti delle tappe ordinarie (anche i semifinalisti per quelle speciali). Tra le novità del Circuito 2018 ci sono l'aggiornamento di alcuni limiti di ranking per favorire un ulteriore ampliamento delle partecipazioni e l'aumento di un'internazionalizzazione già cominciata lo scorso anno.

Il primo passo in tal senso è stato fatto per l'appunto nel 2017, con l'Italia e la Fit a vestire il ruolo di guida del progetto mondiale. Ciò ha permesso alla manifestazione di raggiungere cifre da record: le tappe disputate sono state quasi 170, tra cui 19 in diversi angoli d'Europa (in collaborazione con otto Federazioni all'interno del Kinder +Sport Tennis Trophy 2017), mentre i partecipanti hanno sfiorato le 20.000 unità (1.345 al Master di Roma). Quest'anno le tappe internazionali saranno una trentina e toccheranno 10 nazioni europee con le new entry rappresentate da Irlanda e Polonia. Come sempre, il circuito sarà seguito dalle telecamere di SuperTennis.

Chi può partecipare?

I tabelloni, che prevedono gare di singolare a eliminazione diretta con regola del "no advantage", sono suddivisi in 13 categorie: 7 maschili e 6 femmi-



nili. Per i ragazzi: 9 anni, 10 anni, 11 anni, 12 anni, 13 anni, 14 anni e under 16. Per le ragazze: 9 anni, 10 anni, 11 anni, 12 anni, under 14 (che riunisce le categorie 13 e 14 anni) e under 16. Per poter partecipare i giocatori e le giocatrici devono avere precisi requisiti anagrafici (anno di nascita) e di classifica federale. Rispetto all'edizione del 2017, i limiti di ranking hanno registrato alcuni cambiamenti nelle categorie 13 anni, 14 anni e under 16 per consentire la partecipazione ad un maggior numero di atleti (**vedi tabella qui sotto**). Resta indispensabile

per tutti il possesso della tessera Fit e il certificato medico di idoneità all'attività sportiva agonistica in regola (si può verificarne la validità con il codice QR sulla tessera Fit).

L'iscrizione è on-line

È possibile iscriversi fino a due giorni prima della data di inizio del torneo, solo on-line sul sito www.trofeotennis.it. Dopo aver effettuato la registrazione si sceglie il torneo, si clicca su "iscriviti" e si conferma con "ok". Oppure, senza registrazione al sito, si scarica, si compila e si invia il modulo

Categorie e... classifiche Fit

In questa tabella sono riassunti i requisiti anagrafici (anno di nascita) e i limiti massimi di classifica per poter prendere parte ai tornei del Trofeo Tennis Kinder categoria per categoria.

	9 ANNI	10 ANNI	11 ANNI	12 ANNI	13 ANNI	14 ANNI	U16
Anno di nascita	2009	2008	2007	2006	2005	2004	2002 e 2003
Maschi	tutti	tutti	4.3	4.1	3.4	3.2	3.1
Femmine	tutti	tutti	4.2	3.5	3.3	3.2	3.1



d'iscrizione all'indirizzo email del circolo che organizza il torneo; modulo e indirizzo email sono rintracciabili nella scheda del torneo sempre sul sito www.trofeotennis.it.

Come si arriva al Master finale di Roma

Il circuito parte il 2 febbraio con la fase di qualificazione e si articolerà in 133 tappe (con durata variabile) in 19 regioni italiane sino alla fine di luglio. L'obiettivo è il Master finale al Foro Italico di Roma dal 21 al 30 agosto dove saranno assegnati i titoli delle 13 categorie.

Per qualificarsi direttamente al Master finale di Roma, come detto, si dovrà arrivare almeno in finale in una delle tappe ordinarie oppure almeno in semifinale in una delle 12 tappe "speciali" previste tra giugno e luglio presso i Centri Estivi Fit di Brallo, Paderno sul Grappa, Castel di Sangro, Serramazzoni e Trabia). Le promozioni di classifica durante l'anno non precludono ai qualificati la presenza al Master. Tutti i qualificati al Foro Italico dovranno sempre iscriversi al Master stesso attraverso il sito www.trofeotennis.it entro il 29 luglio.

Potranno inoltre partecipare al Master anche i destinatari di una wild card: fino a 10 per ogni tabellone maschile e fino a 6 per quelli femminili. La wild card per il Master potrà essere richiesta da tutti i partecipanti che hanno disputato effettivamente almeno una partita in un torneo del circuito 2018 attraverso l'apposito modulo presente sul sito www.trofeotennis.it.

Non solo: perché vincitori e finalisti del Master finale di Roma avranno il diritto di partecipazione al Master del Circuito nazionale giovanile Fit Junior Next Gen Italia 2018 (macroarea).

Il calendario: 9 tappe nel primo mese

DATA	CITTÀ	CIRCOLO	TELEFONO	REGIONE
2-Feb	Carcare (Sv)	Tennis Club Biancorosso	019/515073	Liguria
3-Feb	Alba (Cn)	Gsr Ferrero Asd	0173/295379	Piemonte
3-Feb	Briano (Ce)	Sporting Club Briano	0823/302737	Campania
3-Feb	Sondrio	Tennisporting Club Sondrio	0342/510823	Lombardia
4-Feb	Mascalucia (Ct)	Tennis Club Matchball	095/7279168	Sicilia
4-Feb	Partinico (Pa)	Tennis Club Valle Jato	091/5078970	Sicilia
10-Feb	Mestre (Ve)	Tennis Club Mestre	041/989611	Veneto
10-Feb	Napoli	Asd Tennis Atheneo	081/5841485	Campania
12-Feb	Trani (Bt)	Tennis Club Trani	347/6102719	Puglia



Movimento... e comportamento

Il Circuito è parte integrante di Kinder +Sport Joy of Moving, programma internazionale di responsabilità sociale sviluppato dal Gruppo Ferrero in oltre 30 nazioni e teso a promuovere l'attività fisica tra le giovani generazioni.

Il progetto affonda le radici nella consapevolezza che la vita attiva è tanto un momento di gioia quanto un elemento essenziale per bambini, ragazzi e famiglie. L'obiettivo è quello di aumentare

i livelli di attività fisica fra i giovani, dando la possibilità di sviluppare una maggiore abilità motoria, aiutandoli ad acquisire comportamenti corretti e atteggiamenti sociali ed etici. L'educazione è al centro del progetto e del Circuito: per guidare le nuove leve a crescere con i valori di sport e vita, come l'onestà, l'amicizia, l'unità e la fiducia negli altri. Non a caso tra i riconoscimenti assegnati ci sarà anche il premio Fair Play per chi mostrerà un comportamento degno di essere... notato.

I mille Federer d'Italia

90 tornei in contemporanea in 16 regioni, 20 le province coinvolte con un migliaio d'iscritti. Questi i numeri che hanno caratterizzato gli Australian Open amatoriali. Ecco tutti i vincitori da Nord a Sud

DI CLAUDIA PAGANI

Da Nord a Sud, nei circoli più prestigiosi della penisola, si sono susseguiti tre giorni di grande sport e divertimento in pieno spirito Fit-Tpra. Dal 26 al 28 gennaio, negli stessi giorni in cui a Melbourne Re Roger, la più grande icona del tennis contemporaneo, incideva a caratteri cubitali il proprio nome nella storia del tennis, anche gli amatori italiani erano impegnati a emulare i professionisti alla ricerca del primo grande trofeo dell'anno. Aggiudicarsi il primo Slam, con 3.000 punti in palio per il ranking AWT, non è cosa facile. Gennaio è un mese complicato per le iscrizioni ai tornei eppure in tanti hanno fatto i salti mortali per essere presenti, rincorrendo il rinnovo della tessera, prenotando la visita medica che scadeva, chiedendo il permesso sul lavoro o la comprensione dei famigliari per un altro lungo week-end sui campi. Normale amministrazione per chi di "professione" fa il tennista amatoriale e si ricorda all'ultimo momento delle incombenze burocratiche, salvo poi tempestare di telefonate circoli e promoter affinché sia tutto in regola per scendere in campo. La partenza col botto c'è stata: anche nel 2018 si è superata quota 1.000 iscritti.

La Sicilia oltre quota 200

In testa a tutte le regioni, in quanto a numeri, si posiziona la Sicilia. A Messina va il record del maggior numero di iscritti: sono stati 205 i fighter messi in campo dallo staff guidato dal duo Maurizio Lo Piano e Maurizio Costa. Grande successo soprattutto nei tabelloni di doppio che hanno fatto il pieno di appassionati. La coppia Cinzia Abbruscato e Domenico Savasta, i campioni in carica della specialità, sono riusciti ad aggiudicarsi il titolo nel doppio misto. Ora non possono nascondere di puntare in alto e tenteranno l'en plein:



Marco De Angelis, vincitore dell'Open maschile nel Lazio



Il gruppo del primo SuperSlam in Sicilia, la regione con più partecipanti (205)

aggiudicarsi tutti i 4 slam sarebbe la ciliegina sulla torta per una coppia che ha già dimostrato il proprio valore nel corso della precedente stagione qualificandosi e vincendo le Finals AWT.

La Lombardia risponde

I 186 fighters iscritti nei diversi tabelloni attivati presso il Tennis Mongodi di Cividino (Bergamo) confermano la capacità della Lombardia di mantenersi ai livelli più alti per quanto riguarda la partecipazione alle competizioni amatoriali. "Appassionati di vecchia data e giocatori alle prime esperienze hanno condiviso tre giorni di allegria e sport in un clima di amicizia che solo il circuito Fit-Tpra sa esprimere. I com-

menti positivi e i ringraziamenti dei partecipanti ci spronano a continuare a far conoscere e diffondere il circuito amatoriale della Fit in nuove province e nuovi circoli", ha spiegato Gianluca Pozzi, area manager della Lombardia. Uno dei nuovi giocatori più appassionati è sicuramente Ferdinando Riva, saldatore di 44 anni di Trezzo d'Adda che ha avuto il coraggio di iscriversi a ben 6 tabelloni. A chi gli ha chiesto se era sicuro di farlo ha risposto "mi voglio divertire". State certi che l'ha fatto arrivando addirittura a disputare la finale del limit 65, vinta poi dal giocatore di casa Italo Cadei. "Ho vissuto tre giorni intensi, iniziati venerdì con il doppio maschile, proseguiti sabato

con i tre singolari (torneo All Star, Limit 65 e limit 45) e terminati domenica con il doppio misto e l'open. Nonostante sia stato in campo dalla mattina alla sera non ho sentito la stanchezza, non vedevo l'ora di essere chiamato per disputare l'incontro successivo, sperando di passare ancora un turno e di arrivare fino in finale. Così è stato".

L'esperienza è stata ancora più bella perché condivisa con la sua compagna Beatrice Mauri, iscritta anche lei a più tornei (doppio femminile e misto, open e all star) e sulle ali dell'entusiasmo è arrivata in finale proprio nell'open. Due secondi posti che riempiono di orgoglio e due coppe da mettere in vetrina una accanto all'altra.

Il Lazio non delude

Bene anche tutte le altre regioni coinvolte con numeri positivi. Piemonte e Puglia terminano a pari merito con 63 iscritti ciascuna. E anche il Lazio non delude. Presso il Centro Sportivo Eschilo 2, scaldato da un sole primaverile, si sono sfidati ben 105 giocatori, tra i quali meritano una menzione speciale i recordmen Michele Sordillo - con 11 partite disputate - ed Enzo Carlà iscritto a 5 tornei in due giorni.

E poi c'erano anche due New Entry in calendario, vale a dire Trentino Alto Adige e Friuli Venezia Giulia. A unirsi per la prima volta alla famiglia Fit-Tpra in salsa SuperSlam sono stati il Circolo Tennis Trento, il Tc Bolzano e il



Ferdinando Riva e Beatrice Mauri, compagni nella vita ed entrambi finalisti a Cividino (Bg)

Modus Tennis Club di Tarcento-Udine. "Auspichiamo che questo sia l'inizio di una lunga serie di eventi che sappiano attirare nuovi fighters, disposti a mettersi in gioco confrontandosi con altri appassionati attraverso il mondo delle sfide e dei tornei amatoriali Tpra anche in queste province che si affacciano solo ora al circuito amatoriale", dichiara Ranaldi, uno dei più ferventi sostenitori del circuito in ambito locale.

Al via anche i tornei All Star

Con il primo evento SuperSlam hanno preso il via anche le All Star Series, la competizione che si basa esclusivamente sui 4 tornei Slam e sui 9 Grand Prix. Tredici prove in tutto racchiuse nel calendario con una classifica dedicata che porterà i migliori All Star al master di fine anno. È questo l'ultimo gioiellino di casa Fit-Tpra, con l'obiettivo di far giocare i più forti tennisti



Premiazioni dell'Australian Open a Bari

amatoriali in circolazione, e perché no, anche coloro che All Star non lo sono, ma amano confrontarsi con un livello di gioco più alto. Possono infatti accedere a questa speciale categoria tutti i giocatori tesserati non-agonisti e agonisti con classifica attuale pari o inferiore a 4.2, senza guardare lo storico (a sola esclusione degli ex prima e seconda categoria). Arrivederci al prossimo slam, dunque: l'appuntamento è per "Parigi", destinazione Roland Garros.

Tutti i vincitori degli Australian Open, regione per regione, categoria per categoria

REGIONE	OPEN F	OPEN M	LIMIT 65	LIMIT45	DOPPIO F	DOPPIO F	DOPPIO MISTO	ALL STAR F	ALL STAR M
ABRUZZO		Valter Luzii							
CALABRIA	Elisa Palladino			F. Martello	Neri / Sciarrone	In svolgimento	Palladino / Scorza		Salvatore Vispo
CAMPANIA	Natalia Di Maio	Antimo Pragliola			Pandolfi / Lecora	Falconetti/Esposito	Esposito / Ignudi		
EMILIA-ROMAGNA	Anna Bragaglia	Piorgiorgio Lugasi	F. Dal Borgo	Daniele Mazzotti		Lugasi / Bistarelli			
FRIULI V. G.		Onorino Lepore							
LAZIO	Simona De Candia	Marco De Angelis	S. Colafrancesco	Daniele Cipolla		Mariani / Chiadroni	Di Fonsi / De Gregorio		M. Sordillo
LIGURIA	Antonella Gandolfo	Paolo Lora							
LOMBARDIA	Anna De Bortoli	Luigi Croci	F. Ravelli	Italo Cadei	Pagani / De Bortoli	Colleoni / Pesenti	Locatelli / Colleoni	V. Ciocca	Daniele Ferrari
MARCHE									T. Rossi Finarelli
PIEMONTE		In svolgimento	Fabio Grimani	In svolgimento		Croci / Maggi			
PUGLIA	M. C. Di Leo	Cristian Molino	G. Telegrafo	Dario Pinto		Viterbo/Scannicchio	Marangi / Albergo		F. Viterbo
SICILIA	Giuliana Pajno	Fabio Filippazzo	Mauro Aliotta	Vincenzo Porcino	R.Gervasi/M.P.Gervasi	In svolgimento	Abbruscato / Savasta	Maria Gorgone	Giorgio Malgeri
TOSCANA	Ilaria Matteucci	Giovanni Illibato				Cortopassi / Lorenzetti			V. d'Alessandro
TRENTINO AA	Alexandra Munter	M. Dalla Pellegrina							Mattia Calabro'
UMBRIA								Sara Tantini	Riccardo Rotini
VENETO	Valentina Bortolato	G. Baroncelli		Francesco Boldrini			Beraldo / Piovesan		Stefano Buffa

Il dolore se ne va? Tratta così il gomito

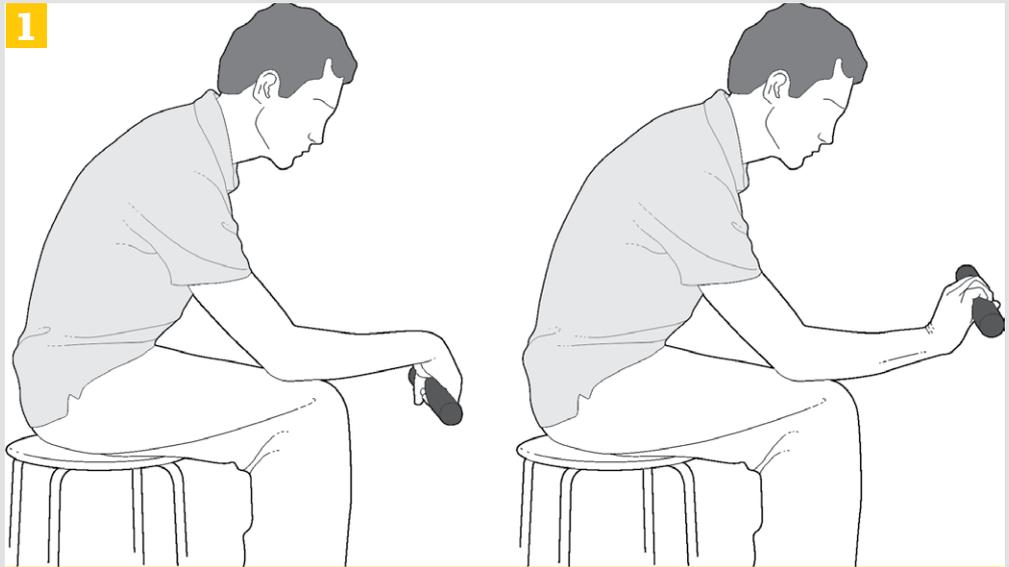
Nella fase finale della rieducazione delle epicondiliti, quando il male va sparendo, si può introdurre il lavoro eccentrico/concentrico per il ritorno alle normali funzioni della vita di relazione e soprattutto di quella sportiva

DI RODOLFO LISI *
FOTO GETTY IMAGES

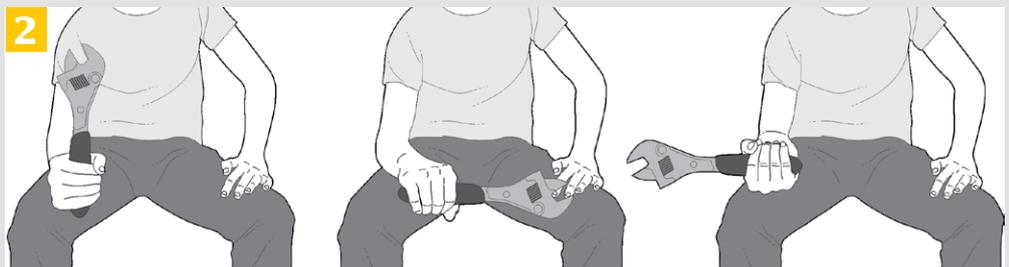
A parità di condizioni, una contrazione eccentrica massima, rispetto a una contrazione concentrica, produce più forza. Inoltre, la contrazione concentrica - a parità di carico - ha maggiore richiesta di ossigeno. Durante la riabilitazione tuttavia, proprio quando il dolore va scemando, è luogo comune far ricorso sia al lavoro concentrico sia a quello eccentrico (figure 1, 2 e 3). Il primo perché influisce non solo sul rinforzo muscolare ma anche sulla componente visco-elastica dei tessuti coinvolti e impegna meno il tendine; il secondo perché permette di esprimere una forza maggiore.

Pur essendoci molte evidenze sull'efficacia dell'esercizio eccentrico, i meccanismi d'azione non sono ancora chiariti. Molto probabilmente, l'effetto è di tipo biomeccanico e le risposte al carico eccentrico hanno dimostrato una up-regulation del fattore di crescita insulino-simile (IGF-I) che è stato associato alla proliferazione cellulare e al rimodellamento della matrice. Con un lavoro eccentrico adeguato, di fatto, il recupero è più veloce. Tra l'altro, per sua natura, il lavoro negativo sviluppa la forza di almeno il 40% in più della contrazione concentrica. Il lavoro eccentrico favorisce un incremento del tonotrofismo muscolare in allungamento rispetto al lavoro concentrico. In questo modo, il dispositivo di trasmissione, cioè il tendine, non viene sollecitato, ma scaricato.

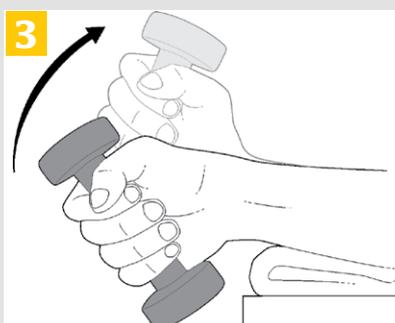
* **posturologo, laureato in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattive**



1 A gomito piegato e in appoggio su un piano (o sulla coscia omolaterale), impugnare un piccolo manubrio di circa 0,5 kg con il palmo della mano rivolto verso il basso. Eseguire, lentamente, un movimento di flessione-estensione del polso. Iniziare con 3 serie da 10 ripetizioni intervallate da pause di circa 1 minuto. Aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad un numero di 15 (il peso del manubrio dovrebbe essere incrementato solamente quando si riesce a eseguire senza difficoltà l'esercitazione precedente).



2 A gomito piegato ed avambraccio in appoggio su un piano o sulla coscia omolaterale (A), impugnare un martello o altro attrezzo (nell'immagine, a tale riguardo, si usa una chiave inglese) e ruotare l'avambraccio a sinistra (B) e ritornare nella posizione di partenza (A). Successivamente, ruotare l'avambraccio a destra (C) e ritornare nella posizione di partenza (A). Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni aumentando gradualmente il numero delle ripetizioni.



3 Soggetto seduto, gomito piegato a 90° e avambraccio poggiato su un piano di lavoro. Impugnare un piccolo manubrio (circa 0,5 kg) e, mantenendo l'avambraccio a contatto con il piano, eseguire un movimento del polso verso l'alto e verso il basso. Iniziare con 3 serie da 10 ripetizioni intervallate da pause di circa 1 minuto. Aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad un numero di 15 (il peso del manubrio dovrebbe essere incrementato solamente quando si riesce a eseguire senza difficoltà l'esercitazione precedente).



Scarica l'app
BNL TENNIS ACADEMY
e allena la tua passione:
perfeziona la tua tecnica con
i tutorial dei grandi maestri e
l'analisi dei colpi dei campioni.

**WE
ARE
TENNIS
NIS.COM**



BNL
GRUPPO BNP PARIBAS

La banca per un mondo che cambia

Teneroni rosa o koala mannari?

Le aziende di abbigliamento si sono lanciate senza freni nell'estate torrida degli Australian Open. E così sui campi di Melbourne se ne sono viste davvero di tutti i colori. E il peggio vestito è...



DI DARIO CASTALDO - FOTO GETTY IMAGES

Melbourne - Dopo dieci giorni di sospetti abbiamo avuto il nome di un colpevole. Gli indizi portano verso tal Federer Roger da Basilea, reo confesso. *“Qualche tempo fa quelli della Nike mi hanno chiamato e mi hanno chiesto cosa pensassi del colore rosa. Ho risposto che non mi dispiaceva affatto. Sono sicuro che si siano consultati anche con Rafa e che avranno ascoltato il parere di qualcun altro, ma di certo hanno incassato il mio via libera”*.

Il campione uscente aveva appena martellato Berdych con 61 vincenti, conquistando la 43esima semifinale Slam della carriera e la 14esima a Melbourne, quando Jim Courier

gli aveva finalmente sottoposto la curiosità che dall'inizio del torneo saltellava sulla punta della lingua di tutti i giornalisti. Ma che nessuno aveva avuto il coraggio di tirare fuori in conferenza stampa per paura di bruciarsi. Ma la domanda nasceva spontanea. Perché mai il baffo di Beaverton che veste i primi tre della classifica e una schiera di tennisti di vertice quest'anno ha optato per il rosanero? Perché quella divisa che a tutti i calciofili ricorda la maglia del Palermo e a tutti gli altri fa pensare: *“Cos'è sta maglia da fantino?”*.

Dalle scarpe...

Courier l'ha presa da lontano, dalle scarpe. *“Rather pink”*, le ha definite. Piuttosto rosa. E in più col logo RF, il

numero 5 a indicare il computo dei successi melbourniani in bacheca e l'iconica stazione di Flinders, perché Tennis Australia si è riservata il diritto di proteggere l'immagine della coppa dedicata a Norman Brookes. Federer, che nelle flash interviews si diverte ancora di più di quando scende a rete, ha replicato con la solita schiettezza. *“Ogni anno cambiamo almeno una decina di outfit, per cui questo rosanero come variazione sul tema mi sembrava piacevole. Così ho dato il mio placet”*. In realtà quei colori erano già comparsi sugli abiti di sua Maestà il GOAT. Proprio qui, nel 2013, Federer si presentò con un paio di scarpe nerofumo e camelia che infatti fecero gola a un panormita doc come Francesco Cinà, allora coach di Roberta Vinci.

Colori accecanti

Non solo il rosa non è nuovo, ma è l'abbinamento accecante di colori sgargianti che sembra diventata una specie di marchio di fabbrica degli Australian Open. O di condanna, a seconda dei punti di vista. Il mondo del tennis arriva 'down under' dopo due mesi di letargo, le aziende cavalcano la voglia di leggerezza dell'estate australe e spingono sul concetto di 'fresh start', finendo spesso per farsi prendere la mano. Il risultato è l'effetto cromatico del Lemonissimo.

"A me hanno dato la possibilità di scegliere tra due varianti, a lui no", mi rivelò tre anni fa Nick Kyrgios, mentre guardavamo scampoli di match tra Kokkinakis e Gulbis con il suo gemellino vestito da ghiacciolo Eldorado. Se tanto mi dà tanto, a **Dimitrov** avevano dato la possibilità di scegliere tra il vestito da Tenerone e qualche altra cosa. E lui ha optato per il rosa su rosa. E se **Nadal** stesso alla fine ha sposato lo smanicato grigio marciapiede coi buchi fino ai dorsali bassi, non oso immaginare come sembrasse la tenuta che ha accantonato.

Una tenuta da... evidenziati

Dopo tutto, per le aziende l'importante è che bene o male se ne parli. Paradossalmente meglio se male. Per informazioni chiedere alla H&M, che qualche anno fa pur di farsi notare trasformò Berdych in un calciatore della SPAL. Oppure il modo in cui il binomio Tennis Warehouse-Mattek-Sands (a proposito, dopo il drammatico infortunio di Wimbledon la campionessa uscente di doppio è a un passo dal rientro e intanto va in giro per gli spogliatoi a stuzzicare le colleghe) sia diventato più celebre per le mise che per i risultati. Ne sa qualcosa anche la Mizuno, che quest'anno ha fornito ai suoi una tenuta gialla talmente fluorescente che da **Sandgren** a Baghdatis, da Jaziri a Tecau a Melbourne Park sembrava l'invasione degli Stabulo Boss.

Fogna col teschio

Fila, Tacchini, Lotto, Asics e Lacoste sono andate invece sul classico, sbizzarrendosi nelle tonalità di blu, anche se la combinazione nerazzurra di Nole pare abbia inorgoglito i tifosi di Inter, Atalanta e Pisa ma abbia fatto inorridire tutti gli altri. Eppure il Razzie Award, il premio per l'abbigliamento peggiore, quest'anno non va né a Rafa, né a Grigor né a Venus, il cui fioriera



Grigor Dimitrov



Rafael Nadal



scolorita è rimasta in giro troppo poco. E nemmeno a **Fognini**, la cui mimetica prugna col teschio ha fatto storcere qualche naso. Il peggio del peggio è stato indossato da **Jean-Julien Rojer**.

Il koala mannaro

Chi è costui? È l'olandese di origine antillana che in doppio ha al suo attivo un paio di Slam, le Tour Finals del 2015 e un discorso sulla fratellanza e sull'importanza dell'apertura verso il diverso, pronunciato a settembre nel catino dell'Arthur Ashe. E che ha incantato New York nonostante la maglietta con l'effigie della Statua della libertà fosse oggettivamente bruttarella. Un t-shirt disegnata da una marca britannica specializzata in active wear e alla ricerca di pubblicità, la Gunn, che poi ha messo in vendita l'oggetto-di-quasi-culto a 80 dollari. Non oso immaginare quale discorso avesse in mente il buon



JJ in caso di successo a Melbourne. Sta di fatto che Rojer ha giocato in Australia con una tenuta bianca (o nera, a seconda della temperatura) con l'immagine di una specie di koala mannaro con gli occhi spiritati da cyborg. Sullo sfondo e sui pantaloncini delle losanghe che ricordano i gusci dell'opera house di Sydney. Anche questa in vendita a 80 dollari, spedizione esclusa.

La domanda - Ma anche l'arbitro potrebbe essere considerato un... **arredo permanente?**

La domanda completa

Se un giocatore rimanda la palla in gioco e, con essa, prima che rimbalzi all'interno del giusto campo, involontariamente colpisce la persona dell'arbitro, perde il punto? Qual è la regola che si deve applicare? L'arbitro di sedia, forse, è un arredo permanente? Se non ho travisato, la Regola 2 delle Regole di tennis comprende, tra gli arredi permanenti, la sedia dell'arbitro, ma non l'arbitro. Oppure, in un caso del genere, considerata la non intenzionalità del colpo e del disturbo alla fase di gioco, si rigioca il punto?

Vi ringrazio molto.

Emanuele Felici

La risposta

Ricordiamo prima la regola e la sua definizione. Poi valutiamo quello che succede.

“Arredo permanente” è ciò che fa parte degli arredi che sono presenti sia all'interno del campo che intorno o sopra di esso.

Per esempio si considerano arredi permanenti sia le recinzioni, che le tribune, che un'eventuale copertura (o pallone per i campi coperti pressostatici o a struttura fissa) e tutto ciò che è presente intorno al campo.

Lo sono anche tutti gli arredi presenti nel campo, come le sedie dei giocatori, la sedia dell'arbitro, le sedie dei giudici di linea, eventuali frigoriferi, eccetera.

Nel caso in cui la palla dovesse toccare un arredo permanente, il punto si considera in tutti i casi finito, con due diversi effetti.

Nel caso in cui il giocatore, colpisse la palla che va a finire direttamente su un arredo permanente, il giocatore che ha colpito la palla perderebbe il punto (esempio, pallonetto indoor: se tocca la copertura e torna in campo il giocatore perde il punto); nel caso in cui la palla, dopo aver rimbalzato nel giusto campo, dovesse toccare un arredo permanente, il punto si considererebbe terminato in



favore di chi ha colpito la palla, rendendo impossibile per l'avversario poterla rimettere in gioco.

Oltre tutto ciò che viene considerato fisso e materiale, anche l'arbitro, i raccattapalle e i giudici di linea, nelle loro posizioni assegnate, diventano arredi permanenti.

La risposta dunque è sì. Ma è importante però che essi siano “nelle loro posizioni assegnate”, altrimenti essi sarebbero considerati un elemento di disturbo. Nel caso del nostro lettore, quindi, la palla che colpisce l'arbitro produce lo stesso effetto che produrrebbe se colpisse il suo seggiolone.

Inviare via mail le vostre domande per l'esperto

I nostri esperti sono pronti a rispondere alle vostre domande sui più vari argomenti riguardanti i vari aspetti del tennis. Come? Semplicissimo: scriveteci una email al seguente indirizzo di posta elettronica supertennismagazine@federtennis.it con i vostri quesiti, le vostre curiosità, non più solo e soltanto di natura regolamentare. Sottoporremo i vostri messaggi ai nostri esperti, settore per settore, e vi risponderemo sulle pagine di questa rubrica settimana dopo settimana. Questa settimana rispondiamo alla domanda giunta via mail da parte di **Emanuele Felici**.

SU **SUPERTENNIS** È SEMPRE L'ORA DEL GRANDE TENNIS!



Solo con **SUPERTENNIS TV** hai un canale interamente dedicato al tennis visibile **24 ore su 24**, con **50 tornei live all'anno**, Internazionali BNL d'Italia, Davis Cup by BNP Paribas, Fed Cup by BNP Paribas, news, approfondimenti, interviste. E il piacere infinito di uno sport unico al mondo.



canale
64



canale
224



canale
30

SUPER**TENNIS**

In streaming su www.supertennis.tv