

Tennis, non c'è un'età giusta per prendere in mano la racchetta

Pubblicato: Mercoledì 27 Aprile 2022



Cosa fa il **bimbo**? Gioca a tennis. E il **nonno**? Gioca a tennis. Sì, perché il **tennis fa bene a tutti e a qualsiasi età**. «Basta **trovare lo sfidante giusto** e aver voglia di mettersi alla prova» spiega **Stefano Bossi**, istruttore di tennis di Gallarate. Nella sua scuola tennis **affiliata Uisp – che si trova nel Gym's Club** di viale Lombardia 49, a **Gallarate** – Bossi insegna soprattutto ai bimbi, che sono quelli che hanno più facilità ad imparare e che, iniziando a prendere dimestichezza con racchetta e palline in giovane età, si appropriano dei rudimenti di uno sport che potranno coltivare tutta la vita.

Perché il bello del tennis è che è una **disciplina che fa compagnia dall'infanzia alla terza età, a maschi e femmine in egual misura**, che offre la possibilità di allenare coordinazione e concentrazione e che consente di tenersi in forma coltivando nello stesso tempo le amicizie.

Il tennis ha avuto una **stagione d'oro negli anni 80-90**, quando tutti volevano praticare questo sport. Parallelamente, sono comparsi degli sport “di derivazione”, per certi aspetti simili al tennis, come **lo squash di ieri e il padel di oggi**. Ma il tennis, quello vero, non tramonta mai. Ecco dunque alcuni **falsi miti da sfatare**.

Il primo riguarda il **costo**: una delle accuse che si fa a questo sport è di essere proibitivo per gli affitti dei campi di gioco. Ma si tratta di una falsità: i **club consentono agli associati formule convenienti**, la tariffa oraria si divide sempre almeno in due (in quattro, se si gioca in doppio) e spesso i **parchi**

pubblici offrono campi liberi dove, se non si è troppo pretenziosi sulla pavimentazione, ci si può sfidare senza pagare nulla o a prezzo modico (un **esempio è villa Mylius** a Varese). «Si tratta di uno sport dal **costo medio, simile a molti altri**» commenta Bossi.

Un altro falso mito è che il tennis è uno **sport asimmetrico, da non praticare durante l'età dello sviluppo** perché rinforza solo un arto. «In realtà **qualsiasi insegnante** professionalmente preparato propone **esercizi di compensazione**» spiega l'istruttore, che vanta un passato agonistico e che poi è diventato maestro federale «quasi per scherzo, spinto dalla passione».

Una verità relativa al tennis è che si tratta di uno sport che porta **ciascuno di misurarsi con le proprie potenzialità**. Giocato a livello individuale **rinforza la fiducia in se stessi, sviluppa il carattere**, abitua a **non trovare scuse**: quando si è sul campo bisogna fare conto solo sulle proprie forze perché si è soli contro l'avversario. «**Cominciare da bambini consente di avere un approccio ludico** – dice Bossi – Io per esempio organizzo dei giochi a punti, con bollini premio e soldi finti».

Per chi fosse ancora indeciso se iniziare o meno, ecco un'altra motivazione: **la primavera è una delle stagioni più propizie** per provare a fare due palleggi con la racchetta. Il tennis consente di giocare all'aria aperta, godendo delle temperature gradevoli di questi mesi.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di Uisp Varese