

L'IMPORTANZA DELLA PREPARAZIONE MENTALE NEL TENNIS: LA CONNESSIONE MENTE-CORPO ATTRAVERSO IL METODO SFERA.

Il tennis è uno sport in cui vi è la compresenza di fattori tecnici, tattici, fisici e **psicologici**.

Il giocatore moderno deve essere in possesso di una tecnica raffinata, di brillanti capacità tattico-strategiche, nonché di una eccelsa preparazione atletica, ma queste caratteristiche non saranno sufficienti a portarlo alla vittoria se non saranno **correlate ad altre qualità psicologiche**.

Infatti, nel tennis l'aspetto mentale risulta essere di fondamentale importanza, dal momento che certe sue caratteristiche lo rendono uno degli sport più logoranti sotto il profilo psicologico.

Il tennis infatti è:

- un'attività Open Skills: il giocatore affronta situazioni sempre diverse alle quali deve rispondere rapidamente ed in maniera adeguata;
- uno sport individuale: il giocatore è l'unico protagonista e l'unico responsabile del risultato;
- uno sport che non prevede, durante lo svolgimento del match, né coaching, né time out: il giocatore è da solo sia nell'elaborare la tattica di gioco che nel gestire momenti di sconforto e di difficoltà;
- uno sport in cui non esiste la possibilità di pareggio: da un match si può uscire solo vincitori o vinti;
- uno sport in cui non esistono limiti di tempo: non è possibile prevedere quale sarà la durata di un incontro, quindi il giocatore potrà andare incontro a momenti di stanchezza e di calo, sia fisico che mentale;
- uno sport che non ha valori assoluti di confronto;
- uno sport in cui la vittoria non è mai assicurata: il risultato può essere rimesso in discussione in qualunque momento del match.

La prestazione di un giocatore sarà dunque condizionata contemporaneamente da:

- requisiti tecnico-tattici, ovvero la capacità di eseguire movimenti efficienti ed efficaci, adatti a risolvere le differenti situazioni di gioco;
- requisiti condizionali, ovvero la resistenza, la forza e la velocità;
- requisiti psicologici, ovvero la capacità di controllare in maniera ottimale gli aspetti emozionali.

LE FASI DEL TENNIS

Possiamo suddividere l'attività del tennista in 5 fasi, ciascuna delle quali presenta delle caratteristiche specifiche:

- A → Allenamento
- B → Avvicinamento alla partita
- C → Prepartita
- D → Partita
- E → Scarico

Ciascuna fase verrà qui di seguito analizzata facendo costantemente riferimento al Metodo S.F.E.R.A. ed ai 5 fattori che lo contraddistinguono (Sincronia, Punti di Forza, Energia, Ritmo e Attivazione).

A → Allenamento

La fase di Allenamento riguarda tutta la preparazione (fisica, tecnica, tattica e mentale) a cui il tennista si sottopone durante i mesi precedenti l'inizio delle competizioni. Rappresenta una costante per l'atleta; può essere presente in misura maggiore o minore a seconda del periodo dell'anno e della programmazione dei tornei, ma è comunque una parte del bagaglio che il tennista deve possedere e che si deve portare sempre dietro.

Le caratteristiche principali di questa fase sono:

- Allenamento fisico, tecnico, tattico e mentale → Punti di Forza
- Cura dell'alimentazione → Punti di Forza, Energia

Si tratta di aspetti che devono essere sempre presenti nell'atleta, in quanto sono necessari per permettergli di riconoscere i suoi Punti di Forza e per aumentare la propria autoefficacia.

B → Avvicinamento alla partita

La fase di Avvicinamento alla partita riguarda in particolare il giorno precedente l'incontro. Tutto ciò che fa il tennista è in funzione di un obiettivo a breve termine chiaro e preciso, il match che lo aspetta il giorno dopo. Parlo di obiettivo chiaro e preciso poiché il giocatore sa finalmente chi sarà il suo avversario e, indicativamente, anche l'ora di gioco, per cui potrà organizzarsi al meglio in funzione di queste informazioni.

Le caratteristiche principali di questa fase sono:

- Conoscenza del luogo di gara (percezione di un luogo conosciuto, quindi meno inquietante) → Sincronia
- Allenamento fisico e tecnico sul campo (in parte anche in funzione delle caratteristiche dell'avversario) → Punti di Forza
- Studio dell'avversario (assistendo al match e/o discutendo la tattica e la strategia di gioco con l'allenatore) → Punti di Forza
- Cura dell'alimentazione → Energia
- Sonno → Energia

C → Prepartita

La fase di Prepartita riguarda tutto ciò che l'atleta fa il giorno dell'incontro, prima di scendere in campo. La durata di questa fase, e quindi la sua gestione, varia principalmente in funzione dell'orario di gioco, ma può anche subire ulteriori modificazioni "in itinere". Infatti gli orari di ingresso in campo non sono quasi mai definiti precisamente, ma sono "to follow", nel senso che dipendono e sono in funzione della durata degli incontri precedenti. Inoltre, ulteriori ritardi, o addirittura rinvii, sono sempre possibili nel caso di condizioni meteorologiche avverse (pioggia, oscurità, ecc...). Il tennista, quindi, dovrà essere sempre pronto a gestire tutte queste situazioni nella maniera migliore e più funzionale in rapporto al match che lo aspetta.

Le caratteristiche principali di questa fase sono:

- Sveglia (almeno 3 ore prima della partita) → Attivazione
- Preparazione dei materiali (scelta dei completi da allenamento e da gara, modalità di preparazione schematica e costante) → Sincronia
- Cura dell'alimentazione → Energia
- Ascolto musica (durante il tragitto, durante la giornata, prima dell'incontro) → Attivazione, Energia
- Allenamento prima del match → Attivazione, Punti di Forza
- Primo cambio (non ancora da gara) → Energia
- Scarpe slacciate → Energia
- Riscaldamento prima del match → Attivazione
- Cambio da gara (rituale della vestizione, self talk, pensiero positivo, presa di consapevolezza di potercela fare, aumento dell'autoefficacia) → Sincronia, Punti di Forza, Attivazione

D → Partita

Il momento della partita riguarda tutto ciò che fa l'atleta dal momento in cui entra in campo per affrontare il suo avversario, al momento in cui esce, dopo avere terminato l'incontro. Comprende sia la fase di riscaldamento (dal momento dell'ingresso in campo, al momento del sorteggio, fino alla fine dei 5 minuti di riscaldamento), che quella del match vero e proprio.

Per quanto riguarda la fase del riscaldamento, le caratteristiche peculiari sono:

- Presa di possesso dello spazio e disposizione dei materiali → Sincronia
- Allacciarsi le scarpe → Attivazione, Energia, Sincronia
- Scelta dell'attrezzo → Attivazione, Punti di Forza
- Sensazioni tattile (palline, racchetta, superficie del campo di gioco) → Attivazione
- Regole e sorteggio → Attivazione, Sincronia
- Palleggio di riscaldamento → Attivazione, Ritmo

Per quanto riguarda la fase del match la suddividiamo in 6 momenti, da analizzare singolarmente e in modo approfondito, che sono quelli di:

1. Avvicinamento al punto
2. Attivazione prima del punto
3. Punto
4. Momento di sfogo
5. Momento di recupero

6. Cambio di campo

1. Avvicinamento al punto

Si tratta di un momento di “passaggio” in cui il tennista, finito il punto precedente, si avvia alla preparazione di quello successivo.

Le caratteristiche principali di questa fase sono:

- Mettere a posto le corde → Sincronia
- Racchetta tenuta con la mano con cui non si gioca (o comunque impugnata in modo molto blando) → Energia
- Self talk → Punti di Forza

L'andamento dei 5 fattori della Sfera in questa fase sarà dunque il seguente:

Sincronia ↑ (aumento)

Punti di Forza ↑

Energia ↔(stabile)

Ritmo ↔

Attivazione ↔

2. Attivazione prima del punto

Si tratta del momento immediatamente precedente il gioco del punto. Il tennista si può trovare ad affrontarlo sia in fase di servizio che in fase di risposta.

Le caratteristiche principali in fase di servizio sono:

- Racchetta che gira tra le mani → Ritmo, Energia
- Sensazioni tattili delle palline → Sincronia, Attivazione
- Scelta delle palline → Attivazione (rituale)
- Rimbalzo della pallina prima di servire → Ritmo
- Controllo del respiro → Ritmo, Energia
- Pensiero positivo → Punti di Forza
- Espirazione subito prima dell'inizio del punto → Sincronia, Attivazione

Le caratteristiche principali in fase di risposta sono:

- Assumere posizione dinamica → Sincronia, Attivazione
- Racchetta che gira tra le mani → Ritmo, Energia
- Controllo del respiro → Ritmo, Energia
- Pensiero positivo → Punti di Forza
- Espirazione subito prima dell'inizio del punto → Sincronia, Attivazione

L'andamento dei 5 fattori della Sfera in questa fase sarà dunque:

Sincronia ↑

Punti di Forza ↔

Energia ↑

Ritmo ↑
Attivazione ↑

3. Punto

Nel momento del punto tutti i fattori della Sfera devono essere già stati portati ad un livello ottimale. In questo caso, il tennista sarà perfettamente **concentrato e allineato** sul compito e riuscirà a fornire una prestazione d'eccellenza.

Caratteristiche principali di questa fase sono:

- Racchetta che gira tra le mani → Energia, Ritmo

L'andamento dei 5 fattori della Sfera sarà il seguente:

Sincronia ↔
Punti di Forza ↔
Energia ↔
Ritmo ↔
Attivazione ↔

4. Momento di sfogo

Rappresenta il momento **dell'esame di realtà**, in cui il tennista prende consapevolezza del punto appena giocato.

Caratteristiche principali di questa fase sono:

- Incitamenti verbali (dai, forza) e gestuali (pugno) → Punti di Forza, Energia
- Imprecazioni verbali e gestuali (lancio di racchetta) → Energia
- Ripetizione del gesto tecnico → Punti di Forza
- Self talk → Punti di Forza

L'andamento dei 5 fattori della Sfera sarà dunque:

Sincronia ↓ (diminuzione)
Punti di Forza ↔
Energia ↑
Ritmo ↓
Attivazione ↓

5. Momento di recupero

Durante il momento di recupero è necessario che vi sia un distacco, una disattivazione rispetto al punto appena giocato, in modo da poter riequilibrare la Sfera. Tutto questo, in funzione della successiva fase di preparazione per il punto successivo (dopo il momento di recupero potremo avere, a seconda del momento del match, o la fase di cambio campo oppure si ripartirà, nuovamente, con la fase di avvicinamento al punto).

Le caratteristiche di questa fase sono:

- Controllo del respiro → Energia, Ritmo
- Mettere a posto le corde → Sincronia
- Self talk → Punti di Forza

L'andamento dei 5 fattori della Sfera in questa fase sarà dunque il seguente:

Sincronia ↑
 Punti di Forza ↓
 Energia ↓
 Ritmo ↑
 Attivazione ↔

6. Cambio di campo

Durante questa fase il tennista si trova nella condizione di dover gestire una pausa di durata relativamente lunga (da 1'30 a 2 minuti la durata della pausa del cambio campo, contro i 25 secondi tra un punto e l'altro). E' un momento che, se gestito e sfruttato nel modo giusto, può dare ottimi risultati, ma che allo stesso tempo, se gestito male, rischia di diventare alquanto controproducente.

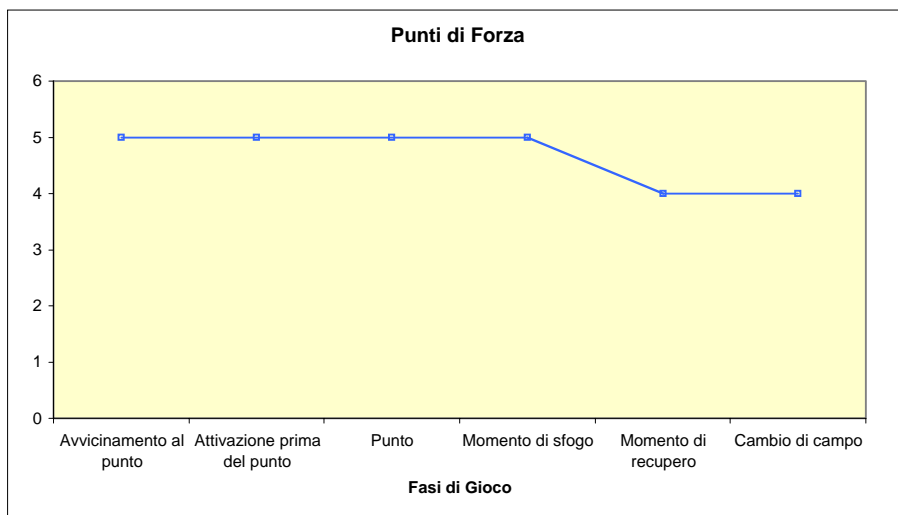
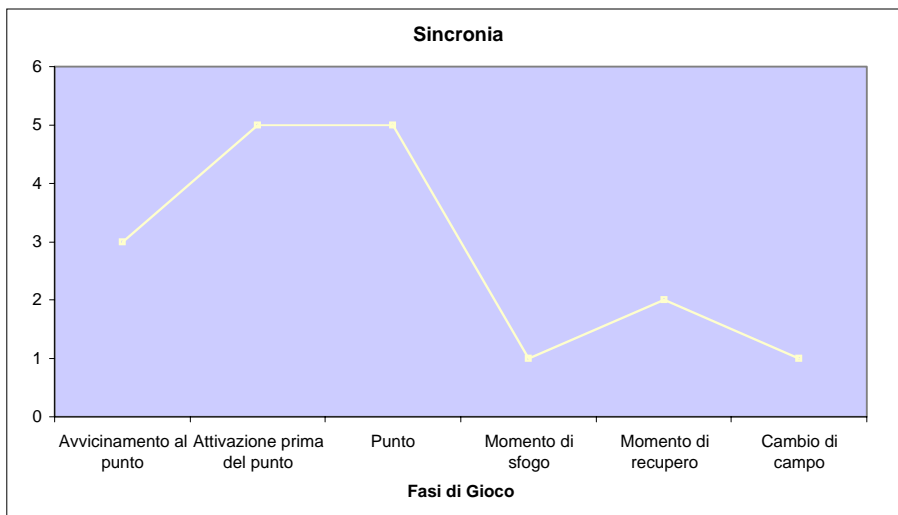
Le caratteristiche di questa fase sono:

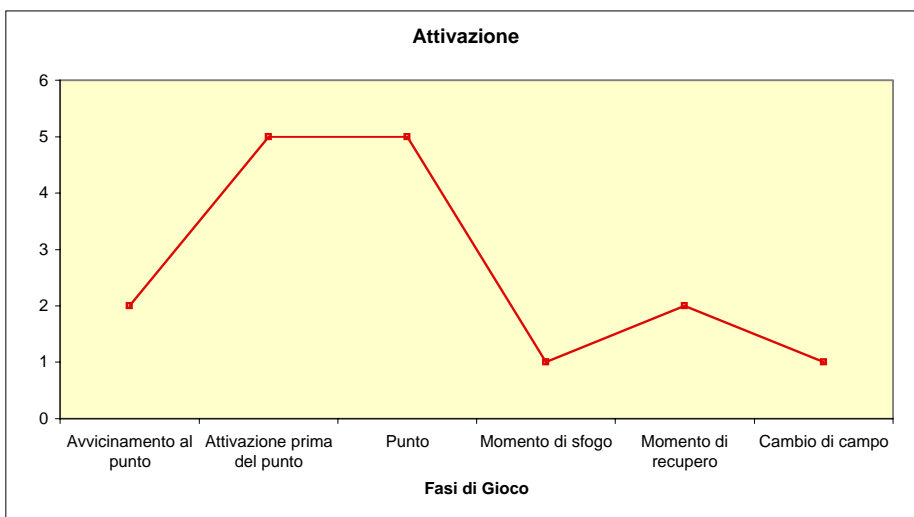
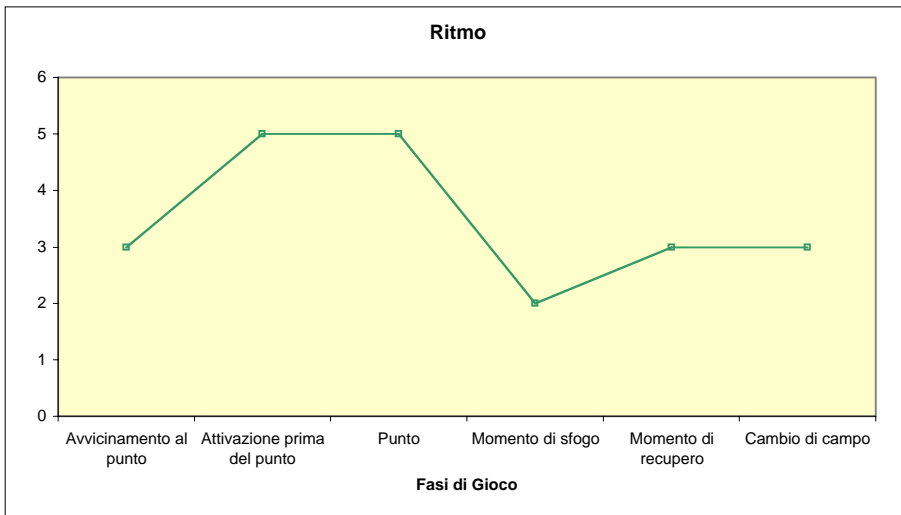
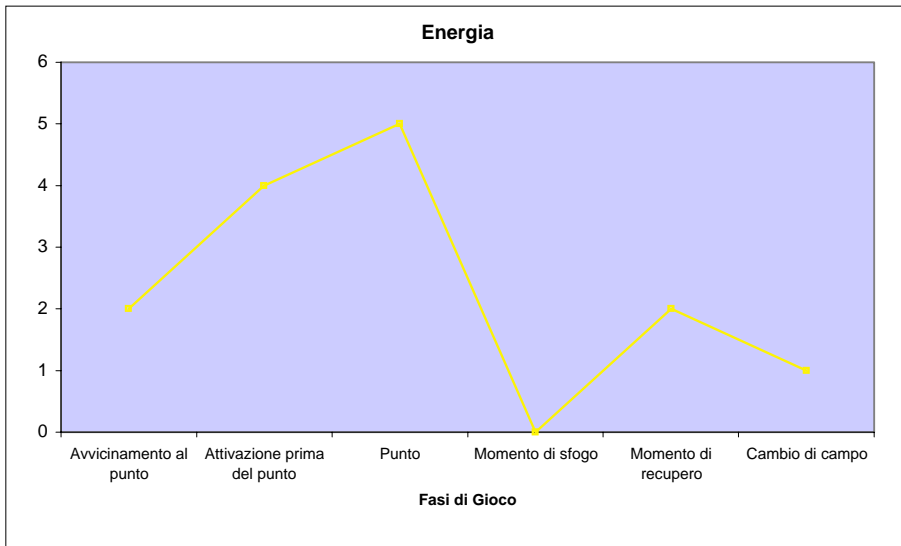
- Rilassamento fisico e mentale (il giocatore si siede) → Energia
- Recupero fisico (integratori) → Punti di Forza, Energia
- Self talk → Sincronia
- Pensiero positivo → Punti di Forza

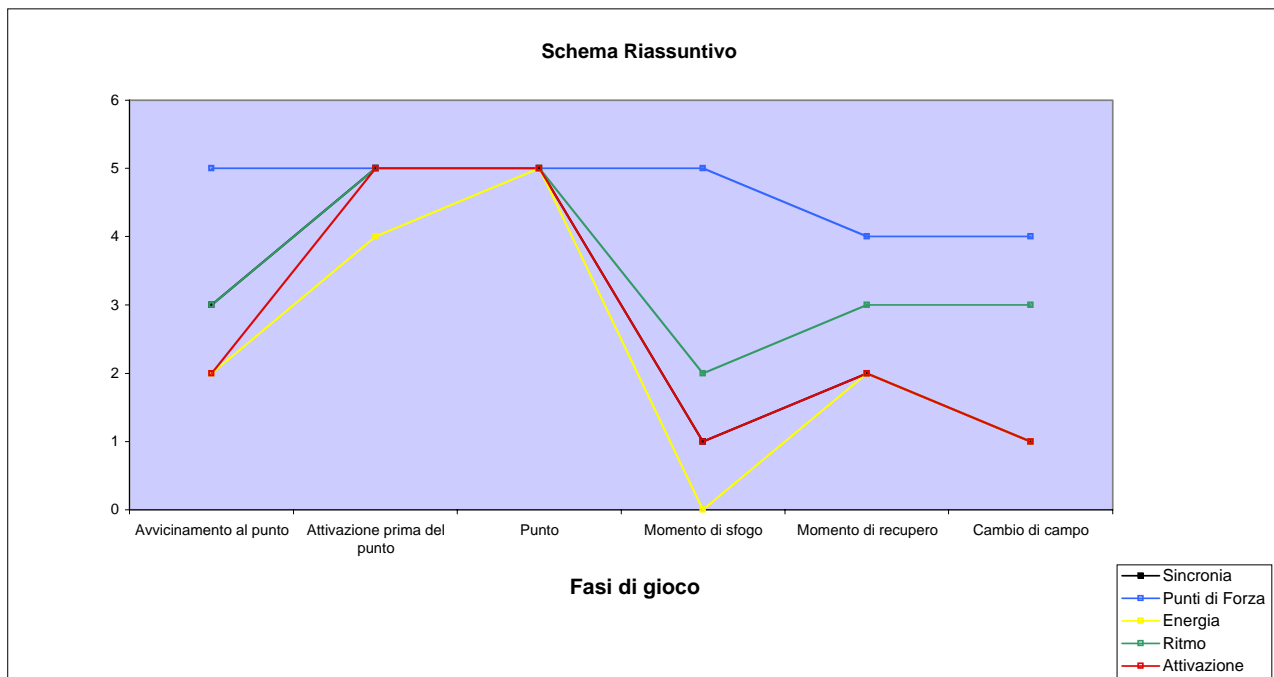
L'andamento dei 5 fattori della Sfera in questa fase saranno infine:

Sincronia ↔
 Punti di Forza ↔
 Energia ↓
 Ritmo ↔
 Attivazione ↓

Possiamo quindi rappresentare graficamente l'andamento dei 5 fattori della Sfera durante lo svolgimento di una partita (i valori compresi da 1 a 5 sono considerati funzionali rispetto alla prestazione):







E → Scarico

Il momento di scarico riguarda tutto ciò che fa l'atleta dopo lo svolgimento del match. Si tratta di una fase importante, in cui l'atleta deve disattivarsi al fine di recuperare tutte le sue forze ed essere così pronto per la partita successiva. Inoltre, a seconda del tipo di competizione a cui sta partecipando, il giocatore potrà trovarsi di fronte a situazione e ad esigenze differenti:

- Partita successiva dopo una settimana → recupero a lungo termine (es. Torneo a squadre)
- Partita successiva il giorno seguente → recupero a medio termine (es. Torneo individuale)
- Partita successiva lo stesso giorno → recupero a breve termine (es. Torneo individuale, doppio turno)
- Partita successiva immediatamente a seguire → recupero lampo (es. Torneo a squadre, doppio dopo 30 minuti dalla fine del singolo)

Nel caso di recupero a lungo termine, l'atleta potrà disattivarsi seguendo i suoi tempi naturali, mentre nel caso di recupero a medio, ma soprattutto a breve termine, egli dovrà adottare delle strategie personali per arrivare all'appuntamento successivo nella migliore forma (fisica e mentale) possibile. Infatti, la cattiva gestione dell'attivazione/disattivazione può portare l'atleta ad un consumo non ottimale di energia, inficiandone così la prestazione.

Paradossalmente, il recupero lampo non crea grossi problemi, infatti in questo caso l'atleta non si disattiva (o lo fa solo in minima parte) in quanto il match successivo lo attende nell'immediato futuro.

Stefania Indemini
Alessandro Simili