



## IL TENNIS E LA SFERA

### ALLENAMENTO MENTALE, PSICOLOGIA DELLO SPORT E PRESTAZIONE D'ECCELLENZA

A cura di Stefania Indemini

Il tennis è uno sport in cui è necessario possedere un'ottima capacità di adattamento; si tratta, infatti, di uno sport in cui sono presenti numerose variabili (tecniche, fisiche, tattiche e, non ultime, psicologiche) che, insieme, determinano la qualità della nostra prestazione. Da un punto di vista tecnico il giocatore potrà trovarsi, di volta in volta, di fronte ad avversari dalle caratteristiche fisiche e tecniche molto diverse tra loro; in questo caso, dovrà essere in grado di riconoscere i punti di forza e di debolezza dell'avversario, prendendo così le dovute contromisure.

La stessa cosa accade da un punto di vista tattico; se vogliamo, in questo caso, la capacità di adattamento e di problem solving richiesta al giocatore è ancora maggiore; infatti egli si troverà, durante un match, ad affrontare situazioni di gioco e di punteggio sempre diverse, le quali potrebbero richiedere una variazione della tattica di gioco "in itinere". Dobbiamo, infatti, sempre ricordarci **che il tennis è uno sport in cui non esiste un punto uguale all'altro, ma soprattutto non esiste una situazione di gioco uguale all'altra**. Giocare un punto sul 1-1 15-15 del primo set, sarà molto diverso che trovarsi a giocare uno sul 6-5 40-40 del terzo set! In questo caso subentreranno, infatti, numerosi aspetti che è bene tenere in considerazione: sicuramente una maggiore fatica fisica, ma soprattutto, e chi ha avuto questo tipo di esperienza lo sa molto bene, in questi momenti il rischio di "avere il braccino" è un'evenienza non così remota.

Al contrario, **sono proprio questi i momenti in cui il campione riesce ad esprimere il suo miglior tennis, sono proprio questi i momenti in cui il campione fa la differenza!** Quante volte ci è capitato, magari guardando le statistiche di fine partita, di scoprire che un giocatore è riuscito a vincere un match pur facendo un numero inferiore di punti rispetto al suo avversario?!

A questo punto, dopo avere parlato di variabili tecniche e tattiche, possiamo spostarci su quello che in quest'ambito più ci interessa e ci incuriosisce e cioè tutto ciò che riguarda il versante psicologico.

Come abbiamo visto in precedenza, il tennis è dunque uno sport in cui vi è la compresenza di aspetti tecnici, tattici, fisici e, non ultimi, psicologici. **La migliore performance, cioè la capacità di sfruttare al meglio le proprie abilità tecniche, fisiche e tattiche, dipende interamente dalla capacità del giocatore di gestire al meglio la sua "Sfera psicologica"**. Volendo proporre una metafora possiamo paragonare la nostra prestazione ad una macchina da corsa: indubbiamente sarà indispensabile che la nostra macchina abbia una carrozzeria solida (aspetti tecnici), delle gomme adatte (qualità fisiche), uno sterzo che ci consenta di prendere la direzione desiderata (tattica), ma la cosa fondamentale è che sia dotata di un buon motore, che ci consenta di accelerare o di diminuire la nostra velocità, ma soprattutto che ci permetta di sfruttare al meglio tutte quelle qualità che la nostra auto possiede. Per intenderci... avere una Ferrari con il motore di una 500 sicuramente non ci permetterà di apprezzare e di utilizzare appieno tutte le caratteristiche della nostra Ferrari!

Riassumendo dunque, ciò che è determinante e che ci permetterà di utilizzare al massimo le nostre qualità (fisico – tecnico – tattiche ) sarà la corretta gestione della nostra SFERA



mentale. Non a caso ho usato questo termine SFERA; esso, infatti, rappresenta il metodo che utilizzeremo come punto di riferimento per il nostro allenamento mentale.

Il termine SFERA è un acronimo che rappresenta i 5 fattori (S→Sincronia, F→Punti di Forza,

E→ Energia, R→Ritmo, A→Attivazione) che compongono la prestazione d'eccellenza. **Il metodo SFERA, creato dal Dott. Vercelli presso l'Unità operativa in Psicologia dello Sport, ci permette dunque, attraverso l'allenamento di questi 5 fattori, di ottimizzare la prestazione dell'atleta, con lo scopo ultimo di raggiungere la prestazione d'eccellenza.**

Andiamo ora a descrivere brevemente i 5 fattori della SFERA, analizzando i comportamenti che meglio li possono rappresentare sul campo da tennis.

### Sincronia

Con sincronia si intende la capacità essere pienamente presenti e concentrati sul presente, sul qui e ora, su quello che si sta facendo in questo preciso momento, senza proiettare i propri pensieri né su eventi passati, né futuri. Quando si è in sincronia il nostro corpo e la nostra mente parlano lo stesso linguaggio, cioè sono focalizzati verso il medesimo obiettivo.

#### Nel tennis...

Quante volte ci è capitato di trovarci a giocare un match di tennis, ma di avere, come si dice, la "testa da un'altra parte"? Quante volte ci è capitato di preoccuparci di cosa potevano pensare gli spettatori dopo un nostro errore? Quante volte ci siamo trovati a recriminare su un punto passato, anziché concentrarci pienamente su quello presente? E, ancora, quante volte ci siamo trovati a fare teorie e ipotesi su quello che sarebbe potuto succedere se il mio avversario non avesse preso il nastro, o su quello che succederebbe se andassi 5 a 3 invece che 4 pari? Tutte queste situazioni, e la lista potrebbe essere immensamente più lunga, rappresentano dei semplici esempi di mancanza di sincronia, momenti in cui mente e corpo non sono focalizzati sul momento presente. Al contrario, l'obiettivo di ogni giocatore, a qualunque livello, che desideri raggiungere la prestazione d'eccellenza deve passare necessariamente da qui. **La capacità di essere pienamente concentrati sul momento presente del match, su quello che si sta facendo in quel preciso istante, di "stare nel presente", rappresenta dunque la base, il punto di partenza che ci permetterà di accedere alla SFERA della massima prestazione.** E' difficile individuare un solo tennista che possa rappresentare questo fattore che, infatti, è prerogativa di molti giocatori di alto livello; dovendo fare una scelta, mi piace pensare all'ex campione statunitense André Agassi, capace di vincere, anche se in anni diversi, tutte e quattro le prove del Grande Slam.

### Punti di Forza

I punti di forza sono quelle qualità, quelle capacità (fisiche, tecniche e psicologiche) che sentiamo far parte di noi; sono delle abilità che riteniamo di possedere e che ci permettono di aumentare e rinforzare la nostra autoefficacia.



### Nel tennis...

Quante volte ci siamo entusiasmati nel vedere un campione tirarsi fuori da situazioni di difficoltà facendo appello ai suoi colpi migliori? E quante volte l'abbiamo visto riuscire ad esprimere il suo miglior tennis nei momenti veramente importanti del match? Sono proprio queste le situazioni nelle quali viene alla luce in maniera potente, **l'importanza per il giocatore di saper riconoscere e**, di conseguenza, **sfruttare i suoi Punti di Forza**. Nei momenti determinanti di un match, infatti, ogni giocatore tenderà a fare quello che gli riesce meglio, ciò in cui si sente più sicuro; in una parola egli si concentrerà e farà affidamento sui suoi Punti di Forza. Uno dei giocatori che può ben esemplificare questo concetto è l'ex tennista tedesco Boris Becker; famoso è rimasto il suo servizio, colpo che rappresentava sicuramente un suo punto di forza e che rappresentava una risorsa molto importante nell'espressione del suo tennis.

## Energia

L'energia è la quantità di forza che noi utilizziamo per svolgere un determinato compito. La capacità di usarne la giusta dose e di regolarla, a seconda delle necessità del momento, è determinante per ottimizzare la nostra performance.

### Nel tennis...

**Saper regolare, gestire e canalizzare l'energia in maniera ottimale** è un elemento molto importante nell'ambito di qualunque prestazione sportiva; in particolare, sappiamo bene come il tennis sia uno sport che ci pone di fronte a situazioni di gioco sempre diverse; **infatti, all'interno di uno stesso match, l'alternanza di momenti di gioco** (più o meno intenso) **a momenti di pausa** (cambio di campo, pausa tra un punto e l'altro, etc...), **richiede l'utilizzo di una quantità di energia adatta alla specifica situazione**. Se ne usiamo troppa, rischiamo infatti di stancarci eccessivamente ed inutilmente, se invece ne usiamo troppa poca il rischio è quello di sentirsi molli e annoiati. L'energia, inoltre, è strettamente collegata alla capacità di controllo; quante volte, anche ad alto livello, abbiamo visto un giocatore scagliare la racchetta ed inveire contro il giudice di sedia per una chiamata contestata? Uno dei giocatori che meglio può rappresentare questi momenti di "squilibrio d'energia" è indubbiamente l'ex campione americano John Mcenroe, famoso, tra l'altro, per i suoi innumerevoli lanci di racchette accompagnati da ogni sorta di invettive contro l'arbitro di turno (memorabile il suo "you can not be serious..."). Un esempio, al contrario, di energia ben regolata e efficacemente canalizzata verso l'obiettivo, può essere fornita dal campione spagnolo Rafael Nadal.

## Ritmo

Il ritmo rappresenta ciò che genera il giusto flusso nella sequenza dei nostri movimenti; se l'energia rappresenta la dimensione della quantità, il ritmo rappresenta, infatti, la dimensione della qualità. Usare un buon ritmo ci permette di utilizzare al meglio la nostra energia.



### Nel tennis...

Durante un match, **la capacità di usare un buon ritmo** aiuta il giocatore sotto diversi aspetti: da un lato gli permette, come già accennato poc'anzi, di **gestire al meglio le sue riserve energetiche** (basti pensare all'importanza di una buona respirazione), dall'altra parte, l'utilizzo di un buon ritmo **faciliterà il giocatore nello scegliere la migliore tattica possibile, permettendogli di adattarla ed eventualmente modificarla, in funzione delle esigenze del momento.**

A questo punto, è importante fare una piccola, ma importante precisazione: un tennista, parlando di ritmo, sarà immediatamente portato a pensare al ritmo di gioco, inteso come velocità di palla piuttosto che, detto con l'espressione comune, come il "variare ritmo all'avversario". In realtà, esiste anche un ritmo più "interno", più nostro, più personale e meno influenzabile dalla situazione di gioco. Questo ritmo "interno" è quello che ci accompagna durante ogni momento di pausa di un match (tra un punto e l'altro, durante i cambi di campo, etc...) ed è assolutamente personale: ognuno di noi seguirà, nei limiti di tempo imposti dal regolamento, quello a lui più congegnale e più funzionale. Quante volte ci è capitato di vedere un giocatore cominciare ad andare inaspettatamente in difficoltà, dando l'impressione di "avere fretta di chiudere", nonostante si trovasse in una situazione di punteggio nettamente favorevole? E quante volte ci siamo resi conto che questa fretta non si esprimeva esclusivamente durante scambi di gioco, ma anche accelerando e squilibrando il ritmo "interno" durante i momenti di pausa? Un esempio di giocatore dotato di un'eccellente capacità di ritmo è, indubbiamente, l'attuale numero uno in classifica ATP, lo svizzero Roger Federer.

### Attivazione

L'attivazione rappresenta il divertimento, il piacere, la passione che ci guida nella nostra attività. E' un valore aggiunto, che ci permette di superare i limiti e di affrontare tutte le difficoltà che possiamo incontrare sul nostro cammino. Strettamente legati all'attivazione sono i concetti di motivazione (ciò che ti spinge a fare ciò che fai) e i rituali di attivazione (strategie che ci permettono di attivarci al momento giusto e di sentirci così pronti per affrontare la prestazione).

### Nel tennis...

Una delle caratteristiche che distingue **il campione è la sua capacità di attivarsi completamente durante la prestazione e di disattivarsi una volta che questa sia terminata.** Lo stato di attivazione è, solitamente collegato a quello che viene definito come "rituale di attivazione". Tale rituale, che è assolutamente personale, può essere rappresentato da movimenti, gesti, parole, espressioni, suoni che permettono al giocatore di **sentirsi "pronto", di provare le "giuste sensazioni" per affrontare la gara.** L'esempio più potente di rituale di attivazione, è rappresentato dalla danza che fanno gli atleti della squadra di rugby neozelandese degli All Blacks prima di ogni competizione. Riportando il contesto in ambito tennistico possiamo pensare, ad esempio, ai gesti che compie Nadal (sistemarsi le calze e i pantaloncini) prima di giocare il punto.



### Concludendo...

Tutto il discorso che abbiamo affrontato fino ad ora ha sempre fatto riferimento e preso ad esempio giocatori di alto livello. La scelta è stata mirata: parlare di Federer, piuttosto che di Becker o di Nadal, ci ha permesso, infatti, di poter utilizzare un linguaggio comune e condiviso. Ciò che, però, ci interessa maggiormente è che, pur avendo contestualizzato il discorso in ambito di tennis professionistico, tutto ciò che è stato trattato in queste pagine può essere facilmente esportato anche ad altri livelli, da quello semiprofessionistico a quello puramente amatoriale.

A tale proposito, l'Unita Operativa in Psicologia dello Sport, ha iniziato una collaborazione con diversi circoli piemontesi, organizzando giornate di formazione, con l'obiettivo di presentare il metodo Sfera e tutte le sue possibili applicazioni pratiche all'interno del mondo del tennis (per approfondimenti e informazioni, vi invitiamo a visitare il nostro sito <http://www.psycosport.com> oppure a contattarci direttamente allo 011-7764708)

Il metodo Sfera e l'allenamento mentale permettono, infatti, a ciascuno di **ottimizzare la propria prestazione, raggiungendo così quella che definiamo come "prestazione d'eccellenza"**. Naturalmente non tutti potremo vincere Wimbledon o diventare numeri uno in classifica mondiale, ma sicuramente ciascuno di noi potrà, sfruttando al meglio le sue potenzialità, raggiungere l'obiettivo più importante e cioè quello che un mio grande allenatore definiva come **"diventare campioni di se stessi"**.