

Il Tennis giocato... Dentro!

**Capire e allenare la parte umana e mentale di
un atleta**



Saggio di Psicologia Sportiva

di Fabio Menabue

Si ringraziano per la preziosa collaborazione:

Dott.ssa Viviana Buraschi

Dott.ssa Alessandra Menabue

Dott. Alessandro G. Grasso

Prof. Erasmo Palma

Prof. e Coach ATP Alberto Castellani

Dott. Ermes Ferrari

Circolo Polisportiva Sacca

UISP Lega Nazionale Tennis

PTR Professional Tennis Registry

Ente Provincia di Modena

Comune di Modena, Assessorato allo Sport

Giorgio Menabue

Andrea Prampolini

Parte di questo lavoro è stato presentato come tesi all'esame finale del Corso Nazionale Maestri UISP 2009-2010.

Sommario

Introduzione	9
1. Il valore educativo dello sport	13
1.1 La società moderna	13
1.2 Il rapporto empatico	17
1.3 Lo sport è educativo perché	19
2. La partita che si gioca dentro	23
2.1 La formazione mentale	23
2.2 Procedere per gradi	26
2.3 Rilassarsi per migliorare	32
2.4 I canali sensoriali	43
2.5 La concentrazione	46
2.6 La gestione dell'ansia e il flow	50
2.7 Performance ed istinto	60
2.8 Bioenergetica	63
2.9 Desensibilizzazione Progressiva	67
2.10 I comportamenti e le azioni	72
2.11 Analisi mentale di un match	79
2.12 Preparazione per un evento in quattro settimane	82
Annotazioni	92
Conclusioni	94
Bibliografia	97

*A Viviana e a nostra figlia Giorgia,
fonte continua di ispirazione!*

*A Mattia,
un giovane tennista e amico,
che aveva tanta voglia di vivere.*

Introduzione

La formazione di un tennista è frequentemente incentrata, fin dalla tenera età, su tutti gli aspetti “visibili” del gioco, addirittura spesso solo su quelli: infatti si cerca di porre l’attenzione quasi esclusivamente sugli aspetti tecnici e tattici, lavorando su un vero e proprio addestramento collettivo.

Osservando i risultati di questo metodo formativo, è emersa la scarsa educazione ai valori che circondano il mondo dello sport e la poca empatia che si crea nei rapporti all’interno di questo ambiente: viene da se che questa metodologia di lavoro, ancora molto presente nelle realtà odierne, risulta essere molto approssimativa e superficiale oltre che altamente incompleta.

Questo avviene perché si trascura tutta la parte “non visibile” del giocatore, e soprattutto dell’individuo in quanto persona: non si parla del vissuto, dei comportamenti, della cultura, della comunicazione, del modo di vedere ciò che ci circonda. Non si affrontano le ansie e le paure, emozioni che influenzano pesantemente il modo di vivere e quindi il modo di affrontare qualunque azione.

Tra queste azioni vi è anche il gioco del Tennis!

Spesso si paragona una partita di tennis alla vita reale: nulla di più realistico perché ogni volta che ci si trova a dover affrontare una gara vengono fuori tutte le emozioni, le capacità, le abilità, i limiti, le ansie e le paure.

Durante una partita di tennis esce il giocatore nel suo "Io" più profondo, l'istinto prima della razionalità ...

Ecco su cosa sarà incentrato questo libro: sul crescere, educare, intervenire ed allenare la formazione della persona e della sua sfera mentale e fare sì che, crescendo, possa diventare anche un atleta ed un tennista di grande qualità.

Il libro è suddiviso in due sezioni: inizialmente, ne " Il valore educativo dello sport", si andrà ad affrontare ciò che un buon educatore sportivo dovrebbe sapere.

Dopo una breve parentesi storica relativa al valore della cultura nella società moderna, verrà analizzato il reale valore e le responsabilità che hanno coloro che educano e "crescono sportivamente" bambini e ragazzi.

La semplice trasmissione di sani valori sin dalla tenera età risulta essere già un ottimo metodo educativo per sviluppare una buona crescita psicologica, per chiunque poi vorrà affacciarsi al mondo dello sport.

In ogni caso è solo attraverso un' attenta osservazione e conoscenza dell'atleta dal punto di vista umano ed emozionale che si troverà una strada efficace per giungere alla piena maturazione sportiva.

Dopo essere entrati in empatia con gli atleti ed aver capito come ragionano e quali sono le loro sensazioni e sentimenti, si potrà passare ad una più delicata fase di lavoro, effettuata sul campo e centrata soprattutto sull'allenamento mentale: da questo presupposto fondamentale nasce il titolo del libro, *"Il Tennis giocato dentro"*.

Nella seconda sezione, "La partita che si gioca dentro", verranno analizzate tutte le componenti psicologiche che intervengono durante il gioco: si tratteranno tutti i problemi di natura mentale che spesso si presentano ai tennisti, di qualunque età e livello, cercando di capirne le cause e valutando una strada per risolverli, con tecniche pratiche e con un profondo coinvolgimento emozionale dell'atleta.

I metodi esposti sono il frutto di un mio studio, effettuato e approfondito negli anni, delle più famose tecniche di gestione mentale, riadattate ai giocatori che dovranno farne uso. Questo perché le metodologie proposte sarebbero oggettive, mentre ogni giocatore è un soggetto a sé: vien quindi spontaneo sottolineare che, essendo ognuno un individuo diverso dagli altri, ogni lavoro proposto dovrà essere variato nella modalità e nella forma, in funzione della persona a cui verrà proposto.

