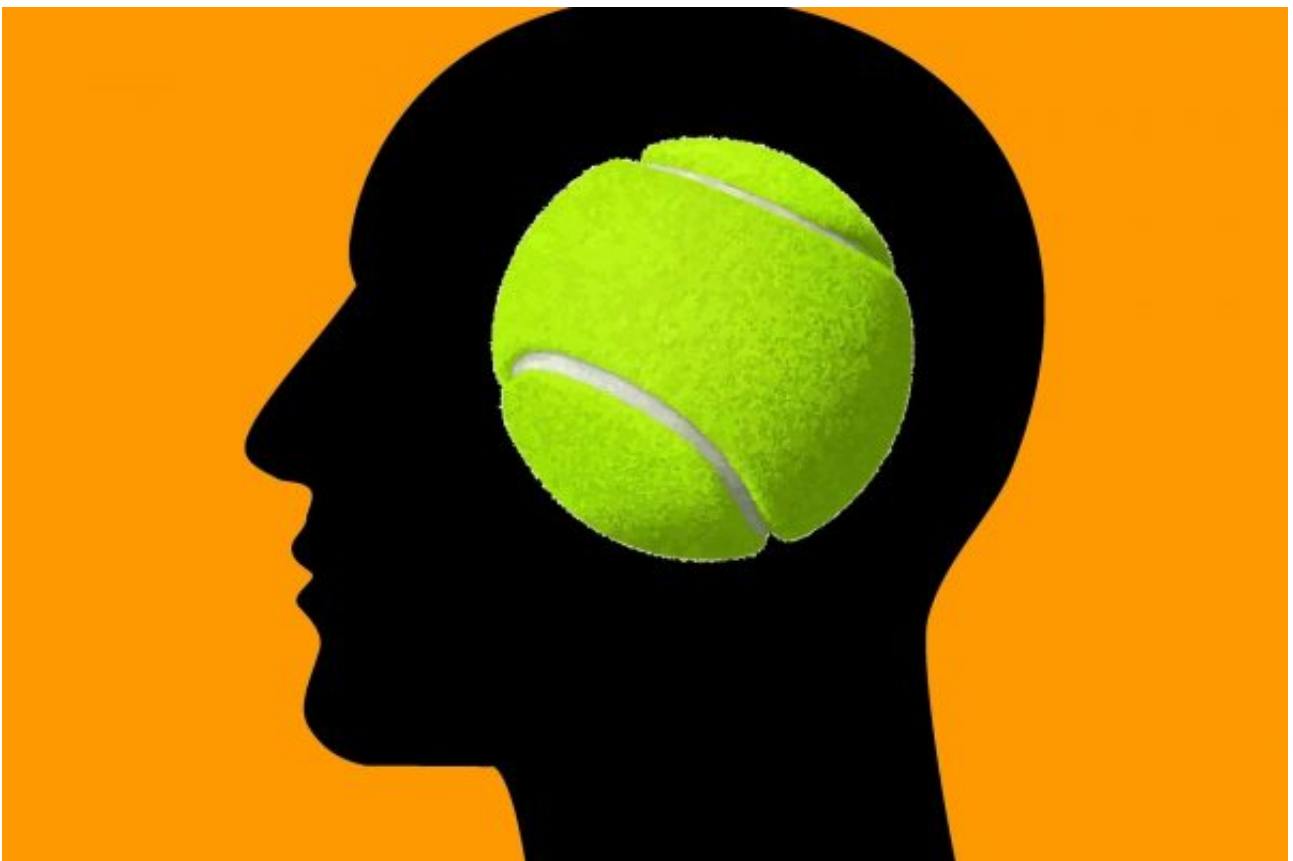


TENNIS MENTAL TRAINING

STAGIONE SPORTIVA 2018/2019



Minitennis, Avviamento, Preagonistica, Agonistica

Dott.ssa Manuela Caruselli

Psicologa, Mental Coach, Preparatrice Mentale FIT di I Livello

“Nella crescita di un giocatore di tennis, fin dai primi dritti e rovesci, l’area mentale dovrebbe ricoprire un ruolo di primaria importanza. Al contrario, ancora oggi, all’interno di una scuola tennis questo aspetto viene spesso sottovalutato e ricopre un ruolo marginale. Pertanto, a partire dai prossimi anni, per poter ottenere il riconoscimento di una Standard, Super e Top School verrà richiesto obbligatoriamente di prevedere tale figura nel proprio organigramma.”
(<http://www.federtennis.it/DettaglioNews.asp?IDNews=88331>).

La prestazione fisica contiene in sé una prestazione mentale: quello che ci diciamo, le emozioni che proviamo, le convinzioni che abbiamo su di noi e sull’altro, la nostra capacità di concentrarci e riportare l’attenzione dopo una distrazione, saperci focalizzare sugli obiettivi. Tutti questi aspetti fanno parte della prestazione stessa e ne determinano la qualità e l’efficacia.

Anche la nostra mente, così come il nostro corpo, può essere allenata grazie all’aiuto di un esperto, le abilità mentali possono essere guidate, modificate per fare in modo che portino l’atleta a sfruttare al massimo le proprie potenzialità psico-fisiche.

Il Mental Training dovrebbe fare parte del progetto di allenamento dell’atleta, così come la parte tecnico-tattica e atletica. Per questo motivo si auspica la sua presenza nelle ore regolari di allenamento e non, o non solo, in giornate extra in cui i ragazzi e le loro famiglie potrebbero avere altri impegni.

Il progetto prevede interventi mirati e specifici per ogni livello di gioco: minitennis, avviamento, pre-agonismo, agonismo. In base ai diversi livelli varieranno le attività proposte e la frequenza degli incontri. Si auspica la collaborazione con i maestri al fine di potere modulare l’intervento proposto individuando gli specifici bisogni di ogni gruppo di bambini e di ragazzi.

Sono previsti incontri di gruppo con la possibilità, nella fascia di agonismo e pre-agonismo, di richiedere incontri individuali. Si propongono anche incontri rivolti ai genitori, vista la richiesta costante da parte dei maestri.

FINALITA'

La finalità di un intervento di Mental Training è quello di permettere agli atleti di dare il meglio di sé nello sport allenando le abilità mentali, oltre a quelle fisiche. Allo stesso tempo prendere consapevolezza delle proprie capacità e lavorare sugli obiettivi aumenta la motivazione allo sport e previene precoci abbandoni.

La finalità dell'intervento con i genitori è quella di liberare mentalmente i ragazzi dalla loro influenza.

OBIETTIVI

Ai ragazzi verranno proposte tecniche di Mental Training per raggiungere la finalità ultima che è quella di una prestazione ottimale. I ragazzi durante gli incontri impareranno a:

- **Gestire le loro emozioni** volgendole a loro favore anziché viverle come un ostacolo alla prestazione, allenando il **dialogo interno positivo**.
- **Gestire l'ansia** grazie alle tecniche di **rilassamento** come la respirazione.
- **Definire obiettivi** chiari e precisi sia di performance che di risultato, potendosi porre anche qualche obiettivo sfidante per sapere di potere crescere sportivamente anche oltre le loro aspettative.
- Utilizzare la **visualizzazione** per migliorare la prestazione sportiva.

Nel minitennis verranno utilizzate tecniche basate sul gioco e la relazione, vista la tenera età degli atleti e i diversi bisogni.

Per i genitori l'obiettivo è quello di lasciare andare i ragazzi permettendogli di assumersi le responsabilità del loro gioco.

TEMPI

Gli incontri di Mental Training dovrebbero fare parte delle ore di allenamento dei ragazzi perchè arrivi il messaggio dell'importanza di tale allenamento, al pari di quello fisico.

La frequenza dovrebbe essere:

- mensile per il Minitennis e l'avviamento
- due volte al mese per i ragazzi in preagonismo e agonismo
- bimestrale per i genitori

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEGLI INCONTRI

1. MINITENNIS

Con i bambini del minitennis, di età compresa tra i 5 e i 6/7 anni, il principale strumento motivazionale è il gioco. Divertendosi attraverso il gioco il bambino impara le regole (questo vale nel tennis come nella vita), conosce il suo corpo, affina le sue competenze loculo-motorie. In questa fase lo scopo dell'intervento dello psicologo Mental Trainer è quello di individuare insieme al maestro giochi e strategie che permettano ai bambini di sviluppare il loro senso di affiliazione rispetto al gruppo e divertirsi. A questa età i bambini hanno bisogno di confrontarsi con le proprie capacità, prima di potersi confrontare con le capacità dei compagni. Lo psicologo Mental Coach utilizzerà anche lo strumento dell'osservazione per identificare le strategie migliori per quello specifico gruppo di bambini, identificare eventuali difficoltà a fare gruppo di alcuni componenti, a rispettare le regole, a divertirsi imparando.

La finalità dell'osservazione è quella di individuare eventuali difficoltà dei bambini in questa fase che possono portare ad un abbandono precoce, non dovuto alle reali capacità atletiche e risolvere, ove possibile.

In questa fase la figura del preparatore mentale può affiancare il maestro di tennis 1/2 volte al mese.

2. AVVIAMENTO

In questa fascia troviamo bambini dagli 8/9 ai 12 anni circa. A questa età i ragazzi cominciano a confrontarsi con una motivazione legata alla prestazione (mi alleno per riuscire nel compito) e successivamente cominciano ad essere orientati al risultato.

Il Mental Training ha lo scopo di consolidare la motivazione al tennis, creare uno spirito di gruppo che rafforzi il senso di affiliazione, cominciare con le varie e proprie tecniche di Mental Training come il rilassamento attraverso la respirazione, la focalizzazione degli obiettivi, la visualizzazione, l'attenzione, la scoperta e la gestione delle emozioni, il dialogo interno positivo.

Anche a questo livello gli incontri possono avere una frequenza mensile.

3. PREAGONISMO e AGONISMO

A questo livello di gioco approdano solitamente ragazzi dagli 11/12 anni con alcuni anni di avviamento alle spalle e che hanno già cominciato a confrontarsi nei tornei con altri coetanei, iniziano quindi a confrontarsi con la competizione, a sperimentare l'agonismo nello sport. L'indole personale e l'ambiente familiare e sociale che i ragazzi hanno vissuto fino a quel momento influiscono sulla loro maggiore o minore competitività, spesso c'è bisogno di modulare il livello di agonismo dei ragazzi per fare in modo che non sia eccessivo e, allo stesso tempo, che non inibisca i ragazzi.

Arrivati a questo livello di gioco gli incontri di Mental Training dovrebbero avere una frequenza almeno ogni due settimane. La mente va allenata come il corpo e la frequenza degli incontri è strettamente proporzionata all'efficacia degli stessi. Per allenare il nostro cervello, per creare nuove connessioni neuronali, per dare la possibilità ai ragazzi di utilizzare al meglio le loro capacità, c'è bisogno di allenamento costante, come per la parte tattica, atletica e tecnica.

Il progetto potrebbe essere strutturato come segue, verificando l'adattabilità alla Scuola Tennis e allo specifico gruppo di atleti.

Fase 1 CONOSCENZA

Colloquio di gruppo conoscitivo e compilazione di un questionario conoscitivo generale del ragazzo e di un questionario specifico sui bisogni dell'atleta (QUAM Questionario sulle Abilità Mentali).

Fase 2 ALLENAMENTO MENTALE

- Stabilire obiettivi di risultato e di performance per ogni partita, torneo e per l'intera stagione
- Utilizzo delle tecniche di Mental Training per raggiungere gli obiettivi: visualizzazione, gestione delle emozioni e dell'ansia, dialogo interno positivo, respirazione, allenamento concentrazione.

Fase 3 VERIFICA RISULTATI

Viene riproposto ai ragazzi il questionario sulle abilità mentali (QUAM) per verificare i cambiamenti.

4. INCONTRI RIVOLTI AI GENITORI

Nel gioco del tennis i genitori sono chiamati in prima persona a partecipare allo sport dei loro figli poichè, non trattandosi di sport di squadra ma individuale, sono proprio loro che li accompagnano e gli sono vicini nelle competizioni. Già nella fase di avviamento, quando i ragazzi cominciano a partecipare ai primi tornei, sono i genitori che gli sono sempre accanto e spesso si sentono di potere o dovere dare loro consigli, anche tecnici, sul tennis su cui possono anche non essere competenti. Al di là della loro conoscenza dello sport, non sono a conoscenza degli obiettivi che si è posto il ragazzo in quel momento e spesso non sono a conoscenza del valore dell'errore e della sconfitta.

I ragazzi hanno bisogno del sostegno emotivo dei genitori al di là della loro prestazione e del risultato che conseguono nello sport. Hanno invece bisogno del confronto con il loro allenatore per quanto riguarda la loro prestazione sportiva.

Da una parte i ragazzi "soffrono" la presenza dei genitori durante la partita (anche se possono averne un bisogno a livello emotivo), dall'altra i genitori "soffrono" nel vedere il figlio gestire da solo una situazione complessa, come quella che può essere una partita di tennis, e non potere fare niente.

Lo scopo degli incontri con i genitori dei ragazzi dal momento dell'avviamento fino a livello agonistico è duplice:

1. Spiegare e ribadire loro nel tempo quanto la loro influenza sia forte per i ragazzi, come e quanto possono aiutarli come affossarli nel loro gioco.
2. Dare loro uno spazio di confronto con gli altri genitori che vivono una situazione simile alla loro. Fare partecipare, anche saltuariamente, i maestri a questi incontri di modo che possano creare un clima di collaborazione e di condivisione dei bisogni atletici dei ragazzi.