

## Allenarsi con uno scopo



### **Perchè allenarsi con la testa**

Come si allenano la maggior parte dei miei ragazzi?

Prendo spunto come sempre per parlare di psicologia del tennis da casi reali ed in questo caso l'argomento di cui vi voglio rendere partecipi è uno di quelli che ritengo estremamente importanti per chi pratica questo sport e soprattutto per chi vuole realmente migliorare in poco tempo.

Vi parlo perciò della "psicologia dell'allenamento" un fattore molto trascurato dai ragazzi di oggi (anche dai miei sigh! 😞), che mi fa letteralmente mangiare il fegato dalla rabbia, poichè vedo ottime potenzialità sprecate per poca voglia di impegnarsi, soprattutto psicologicamente.

Se dovessi fare un conto, infatti, del tempo realmente utile di un "allenamento tipo" dei miei ragazzi su una seduta globale di circa 1 ora e mezza posso tranquillamente dirvi che il tempo attivo ed efficace del loro "dimenar racchette" può sicuramente condensarsi a 5-10 minuti, il resto del tempo... se lo occupassero a studiare otterrebbero i medesimi risultati tennistici (ma magari migliorerebbero quelli scolastici 😊).

### **Questo perchè?**

Perchè nel loro modo di concepire l'allenamento (che è comune a moltissimi giocatori anche di buonissimo livello) basta entrare in un campo da tennis per poter dire di allenarsi, ma nulla è più sbagliato!

### **Un insegnamento da un campione**

Come vi ho già raccontato ho fatto per un periodo lo sparring partner di un vero top ten: lo svedese Jonas Svensson.

Durante uno degli allenamenti, nei momenti (rari) di pausa mi ha detto una cosa che mi ha molto colpito e che mi ha fatto ben vedere la differenza di mentalità tra noi italiani e loro nord europei.

"Vedi Max, voi qui in Italia avete tutti la possibilità di giocare anche tutti i giorni. Anche un ragazzo mediocre se vuole può andare al club e giocare a tennis ogni giorno.

Da noi purtroppo non è così, i campi coperti sono pochi in confronto ai giocatori praticanti e da noi si gioca prevalentemente al coperto (fa un pò più freddo che da noi), per cui chi ha la possibilità di giocare tutti i giorni sono esclusivamente i giocatori di interesse nazionale, gli altri giocano 2-3 volte alla settimana e poi praticano altri sport.

Per questo quando noi abbiamo la possibilità di giocare 2 ore a tennis...non sprechiamo una palla:quel tempo di allenamento per noi è prezioso!”

Questa cosa mi ha dato molto da pensare,soprattutto negli anni a venire in cui ero ormai passato “dall'altra parte della barricata” e sono diventato allenatore.

### **Un errore comune**

Uno degli errori più comuni che vedo nell'allenamento di quasi tutti gli agonisti che ho allenato e ho visto allenarsi è quello che potremmo chiamare “visione globale”.

Cosa significa visione globale?

Per visione globale intendo puntare subito al mio obiettivo finale senza scomporlo in obiettivi parziali più facilmente e velocemente raggiungibili:questo porta ad avere troppe difficoltà iniziali e pochi feedback positivi,che rallentano notevolmente la velocità di miglioramento.

Facciamo un esempio:io non so giocare bene il diritto e voglio migliorarlo,cosa faccio?

Seguendo la visione globale se il mio obiettivo è di giocare un diritto come Federer cosa faccio? Mi metto a tirare ad alta velocità proprio come Federer ed ottengo....errori,“ramate” (in gergo:recizioni di fondo prese al volo 😞).

Sbaglio e continuo a sbagliare,ma non mi pongo mai la questione che forse non ho un approccio corretto poichè al problema:sono sicuro che continuando a colpire così la palla,prima o poi forse mi apparirà l'Arcangelo Gabriele che mi annuncerà che da quel momento in poi giocherò come Roger! :-).

Purtroppo con questo metodo l'unica cosa che ottengo è quella di ... perdere tempo!

### **Un approccio intelligente al problema**



La prima cosa corretta da fare,una volta che si è **definito cosa voglio migliorare e perchè** è quello di suddividere il mio obiettivo,sia esso tecnico o tattico,in almeno 2 o 3 sotto-obiettivi più velocemente raggiungibili e cominciare a lavorare per il raggiungimento del primo e più facile.

Una regola assolutamente valida in qualsiasi campo della vita in cui ognuno di noi vuole imparare qualche cosa dice:

**“dal semplice al complesso”**

e se ci pensate bene in ogni campo tutti noi abbiamo prima gattonato e poi corso, prima abbiamo imparato l'alfabeto e poi scritto dei temi, ma nel tennis vedo gente che non ha idea della tecnica del rovescio (anche se magari gioca già un ottimo diritto) e invece di ripartire dal controllo di base della palla (quindi a bassa velocità) pretende subito di giocare il rovescio alla stessa velocità del proprio diritto, senza capire che quest'ultimo essendo già ad un livello superiore sta "correndo" mentre il rovescio "gattona e deve prima imparare a camminare".

Volete imparare un colpo? Seguite una progressione (un esempio ve lo porgo con la progressione di base del servizio) con vari passi con un primo step facilmente raggiungibile, lavorateci sopra e quando lo sentite vostro aggiungetene un altro, non prima.

### **Un metodo più razionale e corretto**

Una delle caratteristiche che sicuramente mi hanno aiutato, ai bei tempi in cui ero un giovane aspirante giocatore che ambiva a diventare professionista, è stata sicuramente la mia mentalità molto metodica in quello che facevo e in come mi allenavo. Se il vostro scopo primario nel tennis è solo divertirsi, allora non tenete conto di quello che vi sto dicendo, giocate e traete il massimo svago dal vostro gioco. Ma se anche voi, come me, volete migliorare il vostro gioco **dovreste sempre avere un obiettivo preciso e raggiungibile in ogni seduta di allenamento** che fate ed impegnarvi a raggiungerlo con pazienza

### **Quale obiettivo perseguire?**

Gli obiettivi di miglioramento possono essere innumerevoli e solo voi potete avere un'idea precisa di cosa volete migliorare. Io stesso nel mio lavoro pongo molto spesso questa domanda ai miei allievi di qualsiasi livello: "cosa ritieni di dovere migliorare?" e questo perché non è importante quello che vuole il maestro per il vostro miglioramento, bensì quello che volete voi.

**Quello che conta, lo ripeto, è cosa voi volete migliorare** perché questo miglioramento può darvi fiducia nei vostri mezzi (e quindi aumenta l'autostima) e farvi giocare il vostro miglior tennis.

### **Qualche consiglio**

#### **Obiettivo tecnico: fatevi consigliare da un esperto**

Se volete migliorare qualche aspetto tecnico del vostro gioco per prima cosa **trovate un esperto di vostra fiducia e fatevi consigliare cosa del vostro gesto tecnico deve essere migliorata** e solo dopo aver ben chiara la modifica da fare cominciate a ripetere la gestualità corretta, ma mi raccomando di non improvvisarvi se non siete sicuri di quello che state facendo, potreste peggiorare le cose. Anche qui nelle ripetizioni del gesto corretto, ricordate la regola dal semplice al complesso e giocate sottoritmico con un compagno compiacente prima di tornare alla vostra velocità di crociera

#### **Volete migliorare un aspetto tattico del vostro gioco?**

Stabilite cosa migliorare: chiedetevi ad esempio se avete un'angolazione debole (es. sapete tenere lo scambio solo col rovescio sulla diagonale di sinistra?), o se vorreste migliorare una particolare azione di gioco (come l'approccio a rete e la voleè) e così via.

Trovate poi uno sparring che voglia con voi esercitarsi sistematicamente su questo aspetto tattico programmato, siate pazienti e metodici e vederete aumentare il vostro livello di gioco

nel particolare schema da migliorare, sempre ammesso di **fare le cose per gradi e iniziando sempre a velocità ridotte per poi progressivamente aumentare il ritmo.**

Così facendo ottimizzerete il vostro tempo di allenamento, aggiungendo sempre nuovi tasselli al vostro gioco diventando sempre più abili e sempre meno attaccabili dai vostri avversari.