

MARIO ROSSI*

PROGRAMMA PERSONALE DI MENTAL COACHING

09 NOVEMBRE '21

PREMESSA :

HAI PARTECIPATO AL DOPPIO MISTO GIALLO ORGANIZZATO DA REDS4TENNIS A FINE AGOSTO 2019 E CONTEMPORANEAMENTE TI SEI CIMENTATO CON I SINGOLARI DEL SUPERCAMPIONATO 2019/2020.

PERCORSO DI LEZIONI INIZIATO A FINE GENNAIO 2020,

ABBIAMO INIZIALMENTE LAVORATO MOLTO SULLA TATTICA/TECNICA

(LA TECNICA DEVE SEMPRE ESSERE AL SERVIZIO DELLA TATTICA E NON VICEVERSA).

FATTI IN EVIDENZA:

SEI UN AGONISTA CON ESPERIENZA PREGRESSA DI GARA PRINCIPALMENTE NELLO SPORT...XY... TECNICAMENTE TI ESPRIMI CON VARIE TIPOLOGIE DI COLPI IN PASSATO NON SEMPRE ESEGUITI IN MODO ORDINATO.

MANTIENI UN ATTEGGIAMENTO DI MASSIMA POSITIVO IN PARTITA, NO BAD "SELF TALKING " .

ABITUDINE AL "PROBLEM SOLVING" STRATEGICO TIPICO DEL TENNIS DA PERFEZIONARE .

NEI NUMEROSI RESOCONTI DEI MATCH DISPUTATI NEL 2020 E 2021 SI EVIDENZIANO ALCUNI ASPETTI IMPORTANTI DA MIGLIORARE ,SUI QUALI COSTRUIRE LE BASI SOLIDE DEL GIOCO.

SITUAZIONE ATTUALE

LA PARTECIPAZIONE AI TORNEI HA PORTATO ESPERIENZA E MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI MEZZI E DELLA QUALITA' DEL GIOCO NECESSARIO PER COMPETERE AL PROPRIO LIVELLO DESIDERATO.

METODICA E CONTINUITA' DELL'IMPEGNO HANNO CREATO CONSISTENZA.

CLASSIFICA ATTUALE FIT 4.3

ELEMENTI/PUNTI CHIAVE :

SEGUIREMO UN PERCORSO RIVOLTO AL

MIGLIORAMENTO CONTINUO (KAIZEN) E PER INNOVAZIONE ANCHE REPENTINA (KAIRYO) .

- PLAN /PIANIFICARE (DEFINIRE DEGLI OBBIETTIVI *)
DO/FARE (AGIRE**))
CHECK/CONTROLLARE (VERIFICARE ***)
ACT/ METTERE IN ATTO – MANTENERE O CORREGGERE **** ,
MA ANCHE "RECITARE LA PARTE...
- * DI RISULTATO (ESEMPIO : DIVENTARE 4.1
*DI PERFORMANCE (ESEMPIO : BATTERE 3 GIOCATORI CLASSIFICATI 4.1
*DI PROGETTO (ESEMPIO : GIOCARE ALMENO 2 SETS CON UN GIOCATORE CLASSIFICATO 4.1 IN ALLENAMENTO SENZA PERDERE IL PROPRIO SERVIZIO)

-
- ** STABILIRE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PRECISO
 - *** SCRIVERE FEEDBACK (TENERE UN DIARIO PRECISO)
 - **** CREDERE NEL PROCESSO (EVENTUALMENTE CORREGGERE QUELLO CHE NON STA FUNZIONANDO)

QUELLO CHE VORREI TU FACESSI DA DOMANI , È CERCARE PIÙ A FONDO DENTRO TE STESSO , COMINCIANDO AD ANNOTARE GLI ELEMENTI CHE COSTITUISCONO LA TUA VECCHIA STORIA , E QUELLA DEL TUO GIOCO INTERIORE DA MODIFICARE O ABBANDONARE DEFINITIVAMENTE (PER ACQUISIRE SEMPRE DI PIÙ LA CAPACITÀ DI GUIDARTI DA SOLO NEL PERCORSO DI EVOLUZIONE CHE HAI INTRAPRESO).

TI FORNISCO DEGLI ESEMPI, TRATTI DAI FEEDBACK CHE MI HAI INVIATO , CONTENENTI FREQUENTI ANNOTAZIONI DEL TIPO:

- “EHEHE SPERIAMO BENE , INIZIO AD ACCUSARE FISICAMENTE ;
“ERO STANCO ALLA FINE ...” ;
“QUALCHE ERRORETTO PER STANCHEZZA” ;
“DOPO UN’ORA E MEZZA GIÀ AVEVO I CRAMPI, LUI È UN RUNNER , CORRE MOLTO “ ;
“HO GIOCATO TUTTO IL SECONDO SET DA FERMO...”;

OPPURE :

- “HO FATTO UN PAIO DI CAZZATE...” ;
“HO FATTO QUALCHE CAZZATA”

OPPURE :

- “HO AVUTO UN PASSAGGIO A VUOTO...” ,
“HO AVUTO UN VUOTO...” ,
“UN PASSAGGINO A VUOTO NEL SECONDO...” ,
“POI HO AVUTO UN VUOTO...”

OPPURE :

- “HO PORTATO A CASA LA PAGNOTTA“ ,,,, (DOVERE)
“MA NON HO GIOCATO MOLTO BENE ... (GIUDIZIO);
“HO FATTO IL MIO DOVERE...” (DOVERE)

OPPURE :

- “GIOCAVA PALLE SENZA PESO”, (PROBLEMA DA RISOLVERE)
“ PALLETTA A META’ CAMPO, NON SO COME AFFRONTARLE ...” (PROBLEMA);
“AVREI DOVUTO FARE IL SERVE & VOLLEY”; (DOVERE)
“MOLTO CONTENIMENTO POCA PROPOSIZIONE...” (GIUDIZIO)

INVECE: FIDUCIA IN ME STESSO

23 LUGLIO 2021-11-10

...NEL GIOCO CHE VINTO, HO TIRATO 4 CARTELLE ALL’INCROCIO DELLE RIGHE ,
4 VINCENTI, IL MIGLIOR GAME FATTO IN CARRIERA...
(PERSO UN SOLO GAME A ZERO , TUTTI GLI ALTRI AI VANTAGGI).

LA NUOVA STORIA

COMINCIA QUI ,

**DALL’ESPERIENZA DI FLOW , DALLA CAPACITÀ DI ENTRARE “NELLA ZONA”
INIZIALMENTE ANCHE SOLO PER QUALCHE MINUTO!**