

23 OTTOBRE '21 MARIO ROSSI*

GIOCATO TORNEO TPRA PRIMO TURNO VS PINCO PALLINO PRESSO THE VILLAGE GR

FATTI IN EVIDENZA:

VINCO IL PRIMO SET 6-2 , SONO IN VANTAGGIO 4-3 IL SECONDO SET CON SERVIZIO A DISPOSIZIONE , E 15-0 . COMMITTO 2 DOPPI FALLI SUL 15-30 SBAGLIO 2 VOLEÈ AGEVOLI E PERDO IL GAME COSÌ COME I DUE SUCCESSIVI , PERDENDO DI CONSEGUENZA IL SECONDO SET (SUL 4-5 SI AGGIUNGONO 2 NET SFAVOREVOLI ED UN ALTRO EVENTO AVVERSO). NEL TERZO SET (LONG TIEBREAK A 10) PRATICAMENTE NON GIOCO E FINISCE 5-10.

CONSEGUENZA;

FORTE SENTIMENTO DI DEMORALIZZAZIONE

ED ORA COMINCIAMO...

PARTIAMO DAL PRESUPPOSTO CHE QUESTE SITUAZIONI AVVENGONO QUOTIDIANAMENTE ANCHE TRA GIOCATORI PROFESSIONISTI, CHE DEDICANO GRAN PARTE DELLA LORO GIORNATA AD ALLENARSI E PREPARARSI.

QUESTO ACCADE ANCHE PERCHÉ :

- 1) IL NOSTRO AVVERSARIO **CAMBIA PIANO DI GIOCO/ACQUISTA FIDUCIA/NON HA PIÙ NULLA DA PERDERE.**
- 2) **PERDIAMO IL FOCUS** (SUL 4-3 15-0 E SERVIZIO A MIO FAVORE NEL SECONDO SET) HO PENSATO CHE LA PARTITA FOSSE FINITA E A QUALE ORARIO AVREI POTUTO GIOCARE IL GIORNO SUCCESSIVO.
- 3) RIAFFIORANO **PROFEZIE NEGATIVE AUTO AVVERANTI** (PAURA DI PERDERE O MEGLIO UN SENSO DI INELUTTABILITÀ DELLA SCONFITTA)

SOLUZIONI/OBBIETTIVI - ELEMENTI CHIAVE:

- INDIVIDUARE OBBIETTIVI SPECIFICI
- MIGLIORAMENTO DEI PARAMETRI DI EFFICACIA ED EFFICIENZA PERCEPITA
- DEFINIZIONE E VALUTAZIONE DEI NOSTRI PUNTI DI FORZA E DEBOLEZZA

A TALE SCOPO PUÒ ESSERE UTILE E INSIEME DIVERTENTE PER INIZIARE A CONOSCERE MEGLIO SE STESSI ; PRENDERE IN CONSIDERAZIONE I GIOCHI SUBLIMINALI DESCRITTI DA ERIC BERNE PRESENTI "SOTTO LA SUPERFICIE" (IDENTIFICARSI IN UN GIOCO PRINCIPALE : BRAVO –AMICO – SALUTE /DIVERTIMENTO E NEI RELATIVI SOTTOGIOCHI PAG. 149 DE' IL GIOCO INTERIORE NEL TENNIS)

IMPORTANTE:

ASSENZA DI GIUDIZIO - SIAMO QUEL CHE SIAMO, NON SIAMO LE NOSTRE PERFORMANCES !

RAFFORZAMENTO DELLA MEMORIA MUSCOLARE
AGIRE DA PROFESSIONISTA

CREARE DELLE IMMAGINI POSITIVE (VISUALIZZAZIONE)
FOCALIZZARE L'ATTENZIONE (UNA COSA ALLA VOLTA)
SELF-TALKING POSITIVO (USIAMO PAROLE DESCRITTIVE DEGLI GLI EVENTI,
NON SANZIONATORIE O GIUDICANTI)

COSTRUIRE DEI **RITUALI POSITIVI** PARTENDO DAI NOSTRI PUNTI DI FORZA DA
ATTIVARE IN ASSENZA DI SFORZO.

A QUESTO PUNTO IL TENNIS DIVENTA UN'OPPORTUNITÀ DI CRESCITA PERSONALE

SI MA IN PRATICA COSA FAREMO ?

SEGUIREMO UN PERCORSO ABBASTANZA SCHEMATICO PER ALCUNI ASPETTI
RIVOLTO AL MIGLIORAMENTO CONTINUO (KAIZEN) E PER INNOVAZIONE ANCHE
REPENTINA (KAIRYO) .

PLAN /PIANIFICARE (DEFINIRE DEGLI OBIETTIVI)
DO/FARE (AGIRE)
CHECK/CONTROLLARE (VERIFICARE)
ACT/ MANTENERE O CORREGGERE MA ANCHE "RECITARE"AGENDO

INTENSITÀ DEL **PIACERE** DI COMPIERE UN GESTO ATLETICO , GIOCO —
DIVERTIMENTO-PIACERE-GRATIFICAZIONE COME STIMOLO **PER MIGLIORARE.**

RIUSCIAMO AD OGGI A RILASSARCI A COMANDO ?
(AGENDO AD ESEMPIO SULLA FREQUENZA RESPIRATORIA E SULLA
REGOLARIZZAZIONE DEI CICLI RESPIRATORI)

RIUSCIAMO A ENTRARE IN STATO DI TRANCE A COMANDO ?
(UNO STATO DI COSCIENZA ALTERATO)

DOMANDE :

*COSA MI RILASSA?

**COSA MI ATTIVA?

***HO L'ANSIA PRE-GARA ?

****HO UN DEBITO DA PAGARE ? (VERSO QUALCOSA O QUALCUNO..?)

ESERCIZIO 1) CHIUDO GLI OCCHI E IMMAGINO, DESCRIVENDO ME STESSO USCIRE
DAL CAMPO DOPO AVER VINTO UN MATCH DI TORNEO !

ESERCIZIO 2) APPENA MI VIENE IN MENTE UN PENSIERO DISTURBANTE MI RIPETO
CHE NIENTE MI PUÒ DISTOGLIERE DAL MIO PIACERE IN QUEL MOMENTO.

CON L'ESERCIZIO/ALLENAMENTO E LE ESERCITAZIONI CHE A CIASCUNA SEDUTA
INTRODURREMO, COL TEMPO SAREMO CAPACI DI ATTIVARE NEL MOMENTO
DESIDERATO GLI AUTOMATISMI APPRESI CON LA MASSIMA SICUREZZA IN QUANTO
ORIGINATI DAI NOSTRI PUNTI DI FORZA CONSOLIDATI.

