

### **PREMESSA**

MARIO È UN TENNISTA AMATORIALE MOLTO APPASSIONATO CHE SI ALLENA COSTANTEMENTE.

### **ANALISI DEI RISULTATI**

NEL GIRONE HA FATTO BENE VINCENDO TUTTE LE PARTITE GIOCATE TRANNE QUELLA CON MR.XXX E QUELLA CON MR.XYXY ( RISPETTIVAMENTE 1° E 2° IN CLASSIFICA )

CON XXX PER 7-6 5-7 7/10 CON XYXY 5-7 0-6

HA VINTO 13/11 AL SUPER TIE-BREAK CON MR.ZZZZ E 10/4 CON MR.YKYKY ENTRAMBI I MATCH IN RIMONTA DOPO AVER PERSO IL PRIMO SET.

### **ANALISI DEL GIOCO**

AMA SPINGERE O MEGLIO PICCHIARE LA PALLA CON INTENSITA'. SE ALLENATO E DECISO NON ARRETRA DI UN CM. DAL SUO OBIETTIVO CHE PER L'APPUNTO CONSISTEREBBE NEL DEMOLIRE L'AVVERSARIO. GIOCA UN BUON SERVIZIO CARICO E FONDAMENTALI DA FONDO CON UN TOP SPIN NON ESASPERATO. E' DOTATO DI PIÙ CHE DISCRETA MANO NEL GIOCO DI VOLO NEL BACK DI ROVESCIO MA NON LI ALLENA COSTANTEMENTE E QUINDI NON LI USA CON CONTINUITA'.

Nel riscaldamento di ieri con la macchina lancia palle , ho riscontrato i seguenti aspetti tecnici da sistemare :

Abitudine a giocare in prossimità della linea di fondo anche se talvolta necessario stare più arretrato per poi colpire in avanzamento con punto di impatto all'altezza adeguata per imprimere forza mantenendo il controllo.

Mancanza di trasferimento della gamba destra avanti sul dritto dopo l'impatto e quindi sfruttamento della sola forza del braccio anziché quella derivante dal trasferimento del peso.

(ATTENZIONE, LA ROTTURA DELLE CORDE in testa al telaio denota una eccessiva "voglia" di picchiare la palla senza essere ancora perfettamente focalizzati sul GUARDARE la palla. Quindi IL MIO CONSIGLIO è di fare sempre un riscaldamento progressivo , ma contestualmente trovare anche un'altra valvola di sfogo fisico per portare il FOCUS prima sugli aspetti essenziali della partita, se mi devo scaricare/sfogare giustamente ne sento la necessità , ne prendo consapevolezza e cerco una attività/soluzione alternativa). La partita richiede FIDUCIA, FOCUS, E CONSISTENZA che si ottengono senza crearsi pressioni.

### **ANALISI DEGLI ASPETTI TATTICI E MENTALI**

SE IN FIDUCIA E ALLENATO CON IL SUO SCHEMA DI GIOCO PUO' COMPETERE CON GIOCATORI DI LIVELLO SUPERIORE MA NECESSITA DI CONOSCERE MAGGIORI OPZIONI TATTICHE E ASPETTI DI ALLENAMENTO MENTALE.

Nel match con XXX mi hai raccontato di essere stato in vantaggio nel primo set per 5-1 e 40-15 per poi perderlo per 7-5 e 6-0 In questo episodio mi racconti di aver avuto un' incertezza sollevata dall'avversario che sosteneva un punteggio di 30-30 sul supposto 40-15 ...

Mi riferisci di aver subito pensato 1) di avere comunque un ampio vantaggio ; 2) che invece avrebbe potuto pentirsi.

Durante l'allenamento di ieri abbiamo introdotto i concetti di MENTAL TRAINING del SE'1 e SE'2 ;

ovvero le due parti che abbiamo tutti dentro di noi ,

LA PARTE CHE PARLA e LA PARTE CHE FA' o ESEQUE " concetto di dualità" (+) o (-) ma anche Yin e Yang ,la notte ed il giorno etc.

La necessità di abbandonare il GIUDIZIO: ho colpito bene , ho colpito male ... la nostra mente fatica a distinguere tra bene e male di un'azione ,

ma invece :

Quando la parte CHE "PARLA" da ORDINI alla PARTE CHE ESEQUE e gli fornisce indicazioni CHIARE, POSITIVE e MISURABILI ( esempio: tira più alto ! tira un metro sopra la rete...oppure : insisti sulla diagonale con colpi carichi e profondi almeno per 3 colpi prima di cambiare direzione...avere uno schema tattico quindi aiuta , LA PARTE CHE "ESEQUE" è facilitata nel suo compito. ( Come ti dicevo ieri Mario quando parli con Mario 2 parlagli come se parlassi con il tuo bimbo più piccolo, se sbaglia perdonalo e forniscigli indicazioni precise e misurabili !)

Ultimo ma primo per importanza ! Creare i propri schemi tattici per tutte le tipologie di avversario.

Creare ed allenare il proprio schema base , quello che se ben eseguito ci da maggiori soddisfazioni. (DESCRIVERLO)

PREPARARE UN PIANO DI GIOCO per ogni partita. CREARE LA PROPRIA ROUTINE in ogni situazione di gioco comprendente anche le pause al cambio di campo, il self-talking and acting POSITIVO, mi comporto da vincente anche quando parlo ( poco ) , cammino , respiro e soprattutto quando penso ( non faccio MAI profezie negative perché sono AUTOAVVERANTI !!!) .Questo è solo l'inizio del cambiamento PROGRESSIVO che ti consentirà di raggiungere i TUOI OBIETTIVI . Buon viaggio ! Enjoy your trip !