

## RICERCA E STUDIO TATTICO/MENTALE PER "MARIO ROSSI"\*

21 NOVEMBRE 2021

### **PREMESSA**

MARIO\* È UN AGONISTA EVOLUTO, TECNICAMENTE E TATTICAMENTE  
SA IMPOSTARE LA PARTITA SECONDO IL SUO PIANO DI GIOCO CON ESPERIENZA E MAESTRIA.  
È IN GRADO DI MANTENERE LA CONCENTRAZIONE PUNTO SU PUNTO E COLPO SU COLPO UTILIZZANDO TECNICHE  
ZEN.  
GIOCA MOLTO SPESSO SINGOLARI E DOPPI MISTI.

### **ANALISI DEL PROPRIO DIARIO/FEEDBACK**

01 NOVEMBRE '21

IERI ABBIAMO GIOCATO IO E "PAOLA CONTRO "AUGUSTO E GIORGIA" \*  
(Paola ed io , Giorgia e Augusto... )

ABBIAMO PERSO 6-1 7-5  
( meglio : hanno vinto loro 6-1 7-5 ? )

HO GIOCATO BENINO MA UN PO' DISTRATTO  
( benino è un giudizio, non un correttivo preciso; ...meglio sono stato efficace a tratti ...un po' distratto da cosa ? ricordo il motivo della mia difficoltà a concentrarmi ? )

PRIMO SET NON PERVENUTI , SOPRATTUTTO PER GIORGIA\*  
(Definire meglio cosa è avvenuto e spiegarne le ragioni : scarso feeling? Poca comunicazione ? ci aiuterà a non ricreare queste situazioni frequentemente). Soprattutto per Giorgia\* ( ho provato ad entrare in connessione con lei da subito ? )

COSA HO IMPARATO? ( cosa ho osservato ? )

CHE DEVO COPRIRE IL CORRIDOIO CON PIÙ ATTENZIONE SOPRATTUTTO SULLE PALLE ANGOLATE IN BATTUTA  
OPPURE SULLE PALLE LENTE IN BATTUTA ,CHE DEVO STARE O ATTACCATO ALLA RETE O IN FONDO AL CAMPO ;  
CHE DEVO SERVIRE SEMPRE SUL ROVESCIO.

Copro maggiormente il corridoio sui primi servizi esterni del compagno o della compagna - copro invece la zona centrale sui servizi al centro ( e' una regola fissa ).

Non si sta mai attaccati alla rete tranne sulla prima al centro piatta e molto forte del nostro compagno.

Non si sta a fondo campo se non per evitare di essere, presi di mira o "presi a pallate" in gergo tennistico, a causa dell'inconsistenza del servizio del/la nostro/a compagno/a.

Non è necessario servire sempre sul rovescio dell'avversario, se non nelle prime fasi del match quando la direzione dei nostri servizi non è ancora molto affidabile.

CHE DEVO CREDERCI SEMPRE ENTRARE CON LA CONVINZIONE DI VINCERE , QUESTA IN QUESTO MOMENTO È LA  
COSA PIÙ IMPORTANTE , CHE DEVO SEMPRE TIRARE PRIMA E DRITTO AL MASSIMO DELLA POTENZA

Vincere può essere una conseguenza del giocare con massima attenzione e impegno.

Quindi non mi devo imporre nulla.

Ma seguire la mia naturale passione per questo sport meraviglioso quanto duro.

Quando competo, gioco sempre con degli obiettivi chiari che mi sono prefissato, obiettivi semplici e misurabili per raggiungere i quali mi sono allenato a lungo.

A tennis non si può sempre tirare servizio e prima al massimo perché può non avere senso strategicamente.

COSA HO SBAGLIATO ?

HO SBAGLIATO PARECCHIE VOLEÈ PERCHÉ SONO STATO UN PO' LENTO

HO SBAGLIATO QUALCHE PUNTO DAL FONDO PERCHÉ HO CHIUSO CON LA RACCHETTA BASSA INVECE CHE ALTA

HO SBAGLIATO QUALCHE PALLONETTO PERCHÉ NON L'HO TOPPATO

COSA DEVO MIGLIORARE ? LA SECONDA DI SERVIZIO

Come è andata la partita, come si svolgevano gli scambi ? (anziché cosa ho sbagliato)

Ho sbagliato parecchie volte ? - è utile specificare , ad esempio: ho tirato 2 o 3 volte in rete ne ho messe 2 o 3 lunghe o larghe rispetto al corridoio. Un po' lento nel fare cosa ? domanda : faccio lo split-step prima di colpire la volée ? (se lo faccio non sarò mai in ritardo sulla palla).

Ho sbagliato qualche punto dal fondo: descrivere quanti approx.? come? tirato in rete?, tirato fuori ? ...di poco (pochi cm.)?...di molto (metri)? "Perché ho chiuso con la racchetta bassa invece che alta" ; non serve come correttivo se non specifico a me stesso perché non l'ho fatto ! ( ad esempio : -"mi è uscito un colpo contratto e quindi mi sono anche accorto di non aver fatto il finale del movimento perché ho cambiato idea mentre colpivo sulla direzione da imprimere al mio colpo..")

"Ho sbagliato qualche pallonetto"( quanti su quanti ? approx. ) "Perché non l'ho toppato"(significa che non sono sicuro di come si esegua un pallonetto ? ; oppure che non lo alleno abbastanza perché "devo sempre tirare alla massima potenza" ?

Devo x G (devo ripetuto G volte...) = non gioco per divertirmi e migliorare ma per svolgere un compito gravoso... ( sostituisco con la descrizione positiva di quello che andrò a fare )

### La mia routine del servizio

Mi posiziono con entrambi i piedi paralleli alla linea di fondo.

Verifico il grip corretto per il servizio che voglio produrre.

Mi assicuro che la proiezione della mia spalla sinistra sia il più perpendicolare possibile rispetto alla rete.

Palleggio 4 volte la pallina attraverso l'azione del polso e delle dita.

Effettuo il caricamento del peso del corpo sulle gambe leggermente flesse ( servizio foot-back ), oppure strisciando il piede destro fino a raggiungere il sinistro ( servizio foot-up ).

Lancio la pallina sopra la mia testa leggermente avanti oppure a destra , oppure indietro a sinistra in base al tipo di servizio che voglio effettuare (piatto, in slice, in kick) facendo attenzione a iper-estendere il braccio sinistro e a lasciare la pallina rimanendo con il palmo della mano aperta per il tempo di produrre il mulinello completo.

Mi distendo in alto per impattare la palla alla massima altezza.

Faccio ruotare il busto e le anche per dare ulteriore carica e peso al colpo.

Atterro ( sul piede sinistro ) e mi riposiziono appena dietro la riga di fondo.

### Il mio rovescio in top spin

Parto con stance frontale e racchetta in verticale , tenuta con la mano sinistra al cuore del telaio.

Ruoto il busto portando la spalla destra perpendicolare alla rete, cerco la corretta distanza dalla palla dopo il rimbalzo con piccoli e rapidi passi mantenendo il gomito destro vicino al tronco.

Quando sono alla distanza corretta per caricare il colpo, allargo la stance tenendo i piedi ben distanti e il destro avanti.

Eseguo un caricamento sempre verticale e scarico in avanti lasciando andare il braccio completamente disteso dopo l'impatto mentre anche il braccio sinistro si distende sincrono.

Con questi esempi di riprogrammazione neuro-linguistica , di approccio positivo misurabile nei risultati , che via via ci prefiggeremo, comincia il nostro "salto quantico nel tennis" .

A presto in campo !