

Tennis web magazine

SEGUITECI SU



Marzo 2020

**EDOARDO
LAVAGNO**
3^o ANNO CONSECUTIVO A ROMA

foto Sergio Errigo

Indice

Pag. 2-4: La Coppa Davis a Cagliari

Pag. 6-8: Open BNL al Green Park di Rivoli

Pag. 9-11: Osteopatia e tennis

Pag. 12: Sofia Kenin vince a Lione. Quarti per la Giorgi

Pag. 13: Elina Svitolina firma il Wta di Monterrey

Pag. 14-15: Il Coronavirus modifica la stagione

Pag. 16-17: momento drammatico, ma il mercato ripartirà

Pag. 18-19: La proposta di Generali Assicurazioni

Pag. 20: 7 marzo...I 60 anni di Ivan Lendl

Pag. 21: Dharma Tecnologie

Pag. 22: Al Caroleo trionfo bis per la Nuova Casale

Pag. 23: L'angolo di Luca Appino

Pag. 24-26: Il parere dell'High Performance Coach

Pag. 27-28: Martina Trevisan e lo stop forzato

Pag. 29-30: Sonego, rispetto delle regole e...gnocchi



COME FAR FRONTE ALLO STRAVOLGIMENTO DEI PIANI IN MANIERA FUNZIONALE

di Luca Saccagno

Advanced Mind Management Inc. High Performance Coaching
Stati Uniti – America Latina – Europa - Asia



Che cosa faccio ora? Ma soprattutto: cosa non devo fare?

Un'analisi di ciò che può accadere in un momento di incertezza come questo e come le dinamiche disfunzionali possano condizionare la massima prestazione.

In un momento di grande incertezza come quello che stiamo vivendo, che sta toccando un po' tutti gli ambiti della nostra vita, in molti si pongono domande del tipo: *"Cosa faccio ora?", "cosa faremo poi?"*

La cruda realtà è questa: avevamo un piano, un obiettivo, e in pochi giorni è stato tutto stravolto. Per quelli che l'hanno vissuto almeno una volta nella vita, la dinamica è analoga a quando abbiamo subito un infortunio: un secondo prima siamo o eravamo in corsa per cogliere un nostro successo e un secondo dopo viviamo o abbiamo vissuto il rammarico per l'occasione perduta nell'impotenza e nel dover aspettare, nostro malgrado, tempi di recupero che non dipendono da noi.

Il cambiamento o lo sconvolgimento dei propri piani è una delle materie sulle quali sono chiamati ad operare gli high performance coaches: i professionisti della massima prestazione che sono abituati a lavorare in emergenza, e sono preparati a gestire le tensioni prodotte da interventi che devono portare ad un risultato in pochissimo tempo.

Cercherò in questo articolo di accompagnarvi nell'incredibile mondo della High Performance, facendo chiarezza su alcuni punti che, se presi adeguatamente in considerazione, possono trasformare questo momento di apparente impasse in un potenziale momento di grande slancio.

Prima di incominciare, vorrei fare una premessa relativa al fatto che non esistono azioni sbagliate o giuste a prescindere, ma piuttosto, azioni disfunzionali o funzionali rispetto ad un dato obiettivo definito: le dinamiche disfunzionali ci allontanano dal nostro obiettivo, mentre quelle funzionali ci facilitano nel suo raggiungimento.

Detto ciò, prenderò in esame tre comportamenti

comuni, che sono emersi parlando con numerosi atleti e allenatori e che hanno caratterizzato questo periodo; successivamente all'analisi concluderò fornendo alcuni spunti operativi funzionali, da attuare per mantenere alta la propria efficacia.

La prima dinamica disfunzionale è arrabbiarsi e maledire tutto e tutti.

È vero, avevamo un programma ed è stato stravolto, ma a cosa ci può servire, adesso, arrabbiarci? Non siamo stati gli unici, anzi, sono stati colpiti tutti e non possiamo prendercela con qualcuno in quanto un virus è astratto come entità e concreto come conseguenza/e. Se sono su una spiaggia e un passante distrugge il mio castello posso arrabbiarmi con lui, ma se arriva una tempesta che porta via la spiaggia, più che provare rabbia posso gioire di essermi salvato, anche perché potrò fare in futuro migliaia di altri castelli. La rabbia è un segnale tipico della perdita di focus e se mantenuta a lungo, porta a conseguenze sia sul piano fisico (stanchezza, eventuali infortuni e/o malattie, ecc), sia sul piano mentale (visione negativa della realtà e tendenza a vivere il ruolo di "vittima"). Inoltre, punto non meno importante, occorre avere ben chiaro che tutto questo dispendio inutile di energie è una delle ragioni fondamentali che stanno alla base della perdita di entusiasmo e della riduzione delle nostre capacità di visione verso i nostri obiettivi. Occorre, dunque, convertire in maniera funzionale l'energia distruttiva evocata dalla rabbia, in energia costruttiva capace di alimentare il cambiamento e le nostre facoltà di problem solving/adattamento.

La seconda dinamica disfunzionale è focalizzarsi sulle occasioni mancate rimpiangendo ciò che si è perso.

È vero, sicuramente eravamo in un momento di forma splendida e avremmo potuto fare un salto in classifica gigantesco, perché questo era "il nostro anno", ma... *ne eravamo proprio sicuri e certi al 100%?*

Questo tipo di approccio, basato esclusivamente sulle proprie credenze e non sui risultati acquisiti, mette in evidenza un'allarmante attenzione al risultato, in quanto può predisporre atleti e staff, da un lato ad elevare le proprie aspettative e dall'altro a eventuali pesanti delusioni nel momento in vengono disattese.

L'auto-valutazione delle nostre potenzialità non è possibile esprimerla in termini assoluti, in quanto è relativa all'istante medesimo in cui si è scesi in campo. Infatti, è solo attraverso la dura legge della partita che potremo confermare quanto avremo applicato del nostro potenziale nella realtà agonistica e, soprattutto, quanto saremo risultati efficaci nell'ottenere il massimo da tale potenziale. Di conseguenza, tale affermazione resterà relativa a quello specifico momento (e, dunque, non assoluta) in quanto vi sono centinaia di variabili che possono condizionarla o cambiarla ad ogni istante.

I big players sanno bene tutto ciò: chi insegue non ha nulla da perdere e, soprattutto nel tennis, dove si è sempre soli nel campo, non si può barare, poiché si è chiamati a palesare i propri contenuti fisici, tecnici, mentali e strategici ad ogni colpo. Come in tutti gli sport, sicuramente l'esperienza aiuta, ma resta comunque imprescindibile il dover dimostrare quello che si vale colpo su colpo.

Se è vero che abbiamo mancato qualche occasione o perderemo delle opportunità è altrettanto vero che la stessa situazione la stanno vivendo e la vivranno tutti i nostri avversari. Inoltre, osservando questo momento così particolare, con tempi che si dilatano senza poter essere definiti, ci viene offerta la possibilità di sfruttare questo periodo "a-dimensionale" consolidando quegli aspetti della preparazione che, per motivi contingenti di tempo, di denaro e di organizzazione, sovente abbiamo dovuto trascurare.

Occorre, dunque, prendere spunto da questa riflessione per ristrutturare la nostra agenda in funzione di tutte quelle attività che possiamo recuperare, come ad esempio un buon potenziamento clinico fisico di articolazioni, muscoli, legamenti, ecc, una riorganizzazione prestazionale del team, un riallineamento alla propria persona o ai propri obiettivi, di vita, professionali o relazionali, l'ottimizzazione comportamentale, la stabilizzazione emotiva e personale o ancora, lo

studio e la messa in opera di modelli operativi di alto rendimento (che prevedono, quindi, la gestione mentale e della massima prestazione).

In relazione all'ultima attività proposta, vi voglio sottoporre un breve test di autovalutazione, attraverso il quale vi sarà facile comprendere se avete delle aree di miglioramento in questo ambito:

- *Per ottenere il massimo dalla propria prestazione, in campo e fuori, quanto bisogna allenarsi fisicamente, tecnicamente e tatticamente? (Tanto o poco?).*
- *Nello specifico potete fornirmi un dettaglio orario settimanale? (Preparazione fisica quante ore la settimana?, Preparazione tecnica ore/la settimana?, Preparazione tattica ore/la settimana?)*
- *Quanto la gestione della massima prestazione e della mente possono influire in percentuale sulla resa fisico-tecnica e tattica del giocatore sul campo? (da 1 a 100%)*
- *In base alla valutazione percentuale dell'impatto sulla propria prestazione, per imparare a gestire la high performance e la propria mente in autonomia, quanto sarebbe auspicabile e necessario allenarsi? (Tanto o poco?).*
- *Nello specifico potete darmi il numero dettagliato di ore di allenamento settimanale sulla high performance o sulla gestione mentale?*

La lettura delle vostre risposte dovrebbe darvi un quadro abbastanza chiaro, se ci sono margini di miglioramento in questi ambiti.

L'ultima dinamica disfunzionale, tipica di questo periodo e non solo, è evidenziare esclusivamente ciò che non si può fare o avere.

È innegabile che situazioni come quella che stiamo vivendo ci abbiano procurato dei disagi obbligandoci a grandi adattamenti e compromessi. Il punto è che se riduciamo la nostra realtà enfatizzando esclusivamente le limitazioni, che nostro malgrado siamo obbligati a subire, diventa molto difficile rimanere connessi a ciò che vogliamo realizzare, entusiasti di riuscire a creare le condizioni per interpretare il nostro futuro.

È la dinamica tipica della "vittima", di tutti coloro che si nascondono dietro scuse e alibi: coloro che la attuano denunciano una grande perdita di focus sui propri obiettivi. Se da un lato è vero che siamo limitati, dall'altro è altrettanto vero che

non abbiamo perso le nostre facoltà di elaborare nuove soluzioni e di disegnare nuovi scenari. Se abbiamo chiaro il nostro obiettivo, sfruttiamo ciò che abbiamo a disposizione per muoverci, per quanto possibile, nella direzione che ci siamo dati, comunque indirizzati verso il successo. Di fronte a tale dinamica disfunzionale, occorre, dunque, analizzare nello specifico le motivazioni profonde che ci animano ed entusiasmano verso un risultato, così da far emergere le eventuali problematiche motivazionali, che se esistono,

purtroppo, hanno il potere di logorarci e di disperdere grandi quantità di energia, dovute per lo più alle "maschere" e ai ruoli che ci obblighiamo ad indossare o ad interpretare. È, dunque, di fondamentale importanza riallinearsi periodicamente con il proprio obiettivo così da anticipare i problemi sopra citati: ricordiamoci che è molto facile confondere i buoni propositi con gli obiettivi strutturati, "raccontandoci" una storia su cosa vorremmo fare, anziché predisporre un piano dettagliato per realizzarlo.

Roger Federer, il re della massima prestazione
(foto Matias Schulz)



Con l'auspicio di esservi stato utile, concludo questo articolo invitando chi fosse interessato a eventuali approfondimenti o consulenze in merito, a scrivermi via mail (Isaccagno@cimcoach.com), o telefonare al n° 347.5084399. Auguro a tutti una rapida ripresa dell'attività all'insegna della massima prestazione.