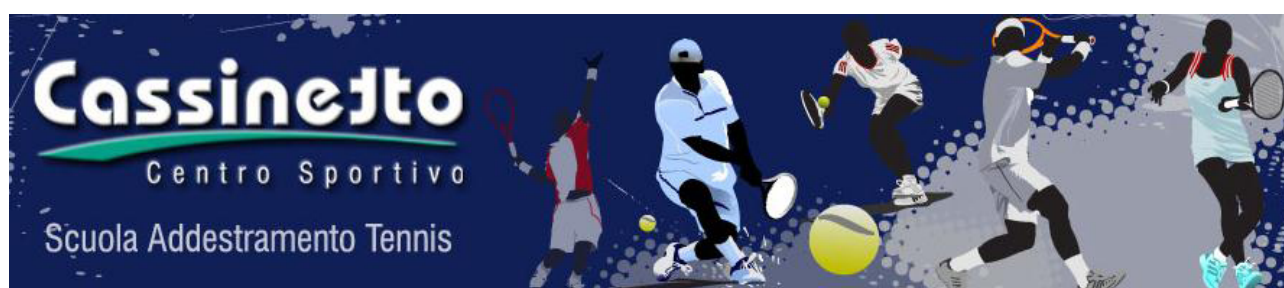




- Cassinetto - Scuola Addestramento Tennis



Il Tennis e la preparazione mentale

Progetto per la Stagione sportiva 2011/2012

Agosto 2011
Project Leader: Chiara Valdata



Obiettivi del Progetto:

Il progetto per la Scuola Addestramento Tennis del T.C. Cassinetto nasce a seguito di due incontri con Giorgio Chawalkiewicz, maestro nazionale FIT che mi ha coinvolta nella definizione del suo progetto di crescita e sviluppo della scuola tennis.

Questa scuola oltre a preparare tecnicamente in modo distintivo ogni singolo allievo, offrire delle attrezzature di ottimo livello ha anche l'obiettivo di far crescere ragazzi e giocatori verso un corretto approccio allo sport dando loro delle nozioni per ottimizzare le loro prestazioni in partita e nella vita "fuori dal campo" di gioco.

Il tennis come ogni altro sport è una ottima palestra di vita, quindi attraverso l'insegnamento di una disciplina sportiva vengono trasferiti valori e comportamenti fondamentali nella crescita.

Nel tennis i fattori tecnici, tattici, fisici sono fondamentali per vincere un torneo ma non bastano per mantenere queste performance negli anni. Infatti, nel tennis l'aspetto mentale risulta essere di fondamentale importanza, dal momento che certe sue caratteristiche lo rendono uno degli sport più logoranti sotto il profilo psicologico.

Il tennis infatti è:

- un'attività Open Skills: il giocatore affronta situazioni sempre diverse alle quali deve rispondere rapidamente ed in maniera adeguata;
- uno sport individuale: il giocatore è l'unico protagonista e l'unico responsabile del risultato; il giocatore è da solo sia nell'elaborare la tattica di gioco che nel gestire momenti di sconforto e di difficoltà;
- uno sport in cui non esiste la possibilità di pareggio: da un match si può uscire solo vincitori o vinti;
- uno sport imprevedibile; non esistono limiti di tempo, non è possibile prevedere quale sarà la durata di un incontro, quindi il giocatore potrà andare incontro a momenti di stanchezza e di calo, sia fisico che mentale;
- uno sport in cui la vittoria non è mai assicurata: il risultato può essere rimesso in discussione in qualunque momento del match.

Per tali ragioni si vuole sviluppare un progetto di crescita che abbia come elemento comune il corretto approccio al tennis da parte dei giocatori ma anche dello staff tecnico e dei genitori. Queste ultime figure hanno un importantissimo e delicato compito che non si può limitare all'insegnamento della tecnica del gioco ma deve avere l'obiettivo di educare i bambini nel corretto approccio allo sport.

Il progetto rappresenta un percorso di sviluppo della scuola tennis che ha come obiettivo l'essere riconosciuta come modello di eccellenza sul mercato.

Dr.ssa Chiara Valdata:

Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni specializzata in Psicologia dello Sport .

Progetto: Cassinetto Tennis (Agosto 2011)



Metodologia formativa:

Incontri formativi di GRUPPO per agonisti e giocatori senior

Questi incontri formativi della durata di due ore avranno l'obiettivo di presentare ad un gruppo di atleti le abilità psicologiche rilevanti per il raggiungimento di performance eccellenti. Oltre alla condivisione di un modello teorico che servirà per suscitare riflessioni sul proprio vissuto da atleta, verranno dati alcuni suggerimenti pratici per ottimizzare le attitudini mentali.

Di seguito vengono proposte alcune tematiche che potrebbero essere trattate durante la stagione sportiva con incontri che pianificati bimestralmente.

Totale incontri 4.

Incontri INDIVIDUALI con giocatori C.T.T. Players Division

Questi incontri indirizzati alla C.T.T. players division avranno l'obiettivo di conoscere a fondo i comportamenti psicologici di ogni singolo atleta e definire un percorso di miglioramento individuale.

Verranno pianificate delle sessioni individuali della durata di 1 ora ciascuna con i seguenti atleti:

Eva Guerrero	under 12
Matteo Dallera	under 14
Davide Brindisi	under 10

Per ogni atleta verranno definiti degli obiettivi di miglioramento e dei compiti pratici da svolgere tra un incontro e quello successivo.

Totale incontri 8/10 per ciascun giocatore.

Osservazione sul campo e confronto con staff tecnico : l'osservazione e il dialogo con alcuni tecnici sarà fondamentale per raccogliere più informazioni possibili che consentiranno di indirizzare gli interventi individuali di ciascun atleta. Oltre a brevi incontri con figure di riferimento sarà fondamentale identificare dei momenti di osservazione in allenamento ed in partita degli atleti della C.T.T. players division.

Riunioni trimestrali con i genitori

Ogni riunione avrà al durata di un 90 minuti con l'obiettivo di condividere un modello educativo comune e di confrontarsi sulle principali problematiche in ambito sportivo.

Totale incontri da definire

Dr.ssa Chiara Valdata:

Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni specializzata in Psicologia dello Sport .

Progetto: Cassinetta Tennis (Agosto 2011)



I contenuti della formazione a gruppi:

Una prima ipotesi di alcuni contenuti formativi che sono emersi come fondamentali nel primo nostro incontro conoscitivo potrebbero essere i seguenti:

“Non ce la posso fare”: il ruolo delle emozioni nello sport

In questo primo incontro verranno presentate “le emozioni” ed il loro ruolo (positivo o negativo a seconda di come vengono gestite) nella prestazione sportiva. Inoltre verrà data importanza alla capacità di ogni singolo atleta di riconoscere i segnali provenienti dal proprio corpo.

Si vuole focalizzare l'attenzione sugli elementi che sviluppano l'autostima e il senso di auto efficacia. La fiducia in se stessi può essere definita come la ragionevole aspettativa di raggiungimento del successo. Non quello che si spera di ottenere, ma piuttosto ciò che si pensa che accadrà. Riuscire ad essere convinti delle proprie possibilità è un primo passo fondamentale per l'accrescimento della fiducia in se stessi; questa convinzione è comunque difficile da raggiungere, specialmente quando non si ottengono risultati immediati; è comunque importante sentirsi a proprio agio con il proprio gioco per continuare nella strada del miglioramento.

“Concentrazione e attenzione” come utilizzare il rilassamento muscolare per recuperare la concentrazione

La capacità di essere pienamente concentrati sul momento presente del match, su quello che si sta facendo in quel preciso istante, di “stare nel presente”, rappresenta dunque la base, il punto di partenza che ci permetterà di accedere alla massima prestazione. Tutti vogliono vincere ma, stranamente, pensare di vincere durante la partita rende meno probabile la possibilità che il desiderio si realizzi.

La vittoria (o la sconfitta) è decisa solo dopo il punto finale, ma pensare a quel momento in anticipo distrae da quello che realmente si vuole realizzare e dalle prestazioni attuali. Per migliorare e arrivare al successo a lungo termine è sicuramente più saggio mantenere la propria attenzione sulla propria performance, cioè essere focalizzati sulla prestazione piuttosto che sul risultato immediato.

“L' ansia del tennista ” i rituali che aiutano

Se si gioca principalmente per evitare di perdere, si tenderà ad essere più ansiosi e meno fiduciosi nelle proprie possibilità e nell'affrontare le partite; questo atteggiamento può interferire negativamente anche progettando il miglior piano possibile.

È molto più utile avere una visione positiva dei propri risultati e perseguire il successo, concentrandosi su ciò che si vuole realizzare e minimizzando i pensieri di fallimento.

“La motivazione e l'abbandono”

Questo incontro avrà l'obiettivo di identificare quegli elementi che consentiranno ai bambini di giocare nel modo più divertente possibile evitando il diffuso fenomeno dell' “abbandono” dell'attività (spesso mosso da sensazione di impotenza di fronte ad un

Dr.ssa Chiara Valdata:

Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni specializzata in Psicologia dello Sport .

Progetto: Cassinetta Tennis (Agosto 2011)



allenatore troppo pretenzioso e ad un genitore che sogna ancora un figlio "campione").

Molte ricerche mettono in evidenza come il livello di motivazione dipenda dall'autostima e dal senso di competenza percepita cioè da quanto ciascuno senta di possedere il livello di abilità sufficiente per i compiti che lo attendono.

Presentazione docente:

Chiara Valdata :

Laureata in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni presso l'università di Padova. Successivamente ho frequentato il Master in Psicologia dello Sport a Roma con Alberto Cei quale massimo esponente della cultura sportiva "positiva". Attraverso questo master ho approfondito tematiche quali: la valutazione psicologica degli atleti e della squadra, le componenti psicologiche della prestazione di alto livello, le modalità di influenzamento delle percezioni psicologiche e dei risultati, le dinamiche di gruppo, gli aspetti manageriali delle società sportive, ecc.

Esperienze professionali in ambito sportivo: dopo un'attività agonistica nel nuoto mi sono avvicinata al suo insegnamento.

Dr.ssa Chiara Valdata:

Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni specializzata in Psicologia dello Sport .

Progetto: Cassinetta Tennis (Agosto 2011)