



MARCO FORMICA
MENTAL COACH

Preparazione mentale per i tennisti

PERCHÉ

Un buon tennista deve essere preparato tecnicamente, tatticamente, atleticamente e mentalmente.

La mente ottimizza tutte le altre qualità, perché è responsabile di ogni singola scelta che viene fatta per gestirle in campo. La mente decide se tenere o mollare, se tirare a destra o sinistra, se far prevalere la voglia di vincere sulla paura di perdere. Non ultimo, la mente è il principale strumento di elaborazione dell'apprendimento (suffragato dall'intero sistema propriocettivo). Considerato che siamo esseri emotivi quanto razionali, la mente deve imparare a gestire il mix ottimale in ogni circostanza, per ottenere la performance migliore: le decisioni vincenti sono figlie della lucidità e del cuore con cui sono state compiute.

Consapevolezza: questo è uno degli obiettivi principali della preparazione mentale; consapevolezza dei propri limiti per superarli, dei propri mezzi per accrescerli, delle proprie ambizioni per motivare gli sforzi, delle proprie risorse per imparare a gestirle; sapere cosa si vuole e cosa si è disposti a fare per ottenerlo, è una delle chiavi del successo (che è fatto di metodo e tanto, tanto, duro lavoro).

COSA

Programmazione Neuro Linguistica

Si tratta di una scienza giovane, preposta a studiare e descrivere i comportamenti caratteristici della natura umana (perché, cosa, come), ovvero come strutturiamo le esperienze vissute per interpretare quella che chiamiamo realtà. La PNL, ufficialmente riconosciuta dal MIUR come branca della psicoterapia di breve termine, ha in realtà applicazioni efficacissime nel campo della crescita personale e dell' "empowerment" in genere, tra cui appunto lo sport: permette di rimodellare comportamenti e abitudini limitanti in comportamenti virtuosi/efficaci; permette di ricalcare comportamenti "esemplari" per superare limiti apparentemente invalicabili; consente la gestione degli stati emotivi più alterati (ansie, timori, nervosismo); permette di leggere chiaramente il linguaggio del corpo e le altre modalità di comunicazione interpersonale (verbale e paraverbale), spesso equivocabili.

Coaching

Si tratta di metodo per facilitare la consapevolezza di se stessi e delle risorse che si possiedono per raggiungere un obiettivo o per accendere un processo decisionale da cui scaturiscano le scelte e le azioni finalizzate a un obiettivo (che spesso consiste nel massimo sfruttamento delle proprie potenzialità). Il metodo si basa sull'ascolto attivo e sulla capacità di porre domande mirate ad attivare il processo appena descritto. Per fare in modo che questo accada è fondamentale stabilire un rapporto (detto di "allineamento") empatico e di assoluta fiducia tra Mental Coach e atleta.

Ipnosi

Si tratta di un metodo che facilita l'accesso al proprio inconscio, notoriamente considerato la risorsa più ricca e meno accessibile della mente. Circa il 95% delle attività svolte in una giornata, sono governate dall'inconscio: sapere cosa pensiamo "tra le righe", è molto importante ai fini della consapevolezza di se stessi. Molti esercizi di PNL (evocazione di ricordi e stimolazione d'immagini e sensazioni) sono particolarmente facilitate dall'uso delle tecniche fondamentali dell'ipnosi, per raggiungere più rapidamente lo stato di rilassamento e concentrazione necessari a raggiungere l'inconscio.

Training Autogeno

Si tratta di una tecnica di rilassamento basata sull'induzione di specifiche sensazioni, come per esempio il calore di una specifica parte del corpo, per stimolare la decontrazione e la vascolarizzazione

Jim Loehr 4 steps

Si tratta di un metodo americano, che permette di gestire i tempi tra un punto e il successivo in modo costruttivo e mirato a restare positivi, recuperare energia, progettare la futura azione (battere o ricevere) e attivare una specifica routine che ne faciliti l'esecuzione migliore

Vocalizzo Attivo

Ho studiato l'uso della voce durante il gioco, per capire lo stato d'animo dell'atleta e come un uso consapevolmente modulato del "gemito" possa influenzare un atteggiamento più incisivo e propulsivo

Dialogo Interiore (Self Talk)

Siamo abituati a interagire con l'esterno attraverso le percezioni sensoriali: per questo ho studiato un modo per amplificare la comunicazione con se stessi, attraverso un dialogo esplicito in cui l'orecchio percepisca la voce (ovvero le intenzioni che guidano le azioni) con un codice di parole chiave (per incoraggiare o rafforzare) e con stimoli tattili, come battersi la mano sulla spalla (espressione consapevole di avere effettuato un vincente con successo)

Scrittura in tre fasi

Apparentemente, i momenti più difficili per un tennista si manifestano quando la palla non è in gioco, perché in quei momenti la testa va altrove. In particolare nei cambi campo, in quei due minuti, non sappiamo dove vada la mente, ma sappiamo che se è vero che tra un punto e l'altro è importante mantenere la progettualità, nelle pause più lunghe questa opportunità è ancora più consistente e soprattutto favorevole all'individuazione delle soluzioni ai problemi emersi nel gioco appena concluso.

In questo caso il metodo prevede (in match di allenamento) che:

1. Prima della partita scriva la sua strategia di gioco in relazione all'avversario (possibilmente concordandola con il Coach)
2. Al cambio campo (in panchina), l'atleta s'idrati e poi scriva su un quaderno ciò che pensa in quel momento (pochissime parole, possibilmente due frasi, una per descrivere il problema, se c'è, ed una per la soluzione)
3. A fine match, possibilmente a caldo, scriverà le sue considerazioni finali, che poi a freddo confronterà con il suo Coach

Questo metodo permette di misurare la differenza tra desiderato e desiderabile, il grado di lucidità in partita, la capacità tattica e soprattutto consente di apprezzare il linguaggio con cui l'atleta si rivolge a se stesso. Non ultimo, educa l'atleta a pensare al problema soltanto dalla prospettiva (della ricerca) della soluzione

COME

Si parte da una fase di assessment, un punto di partenza in cui con l'atleta si cerca di fare una fotografia della sua situazione attuale:

1. Età, altezza, peso, ranking attuale
2. Una sua autovalutazione sul grado di soddisfazione a livello Tecnico, Tattico, Atletico, Mentale e infine Complessivo
3. Quale ritiene la sua migliore qualità
4. Quale ritiene sia la sua maggiore carenza

Stabilito quindi dove si trova oggi, si parla di dove vorrebbe trovarsi in un determinato orizzonte temporale, individuando degli obiettivi nell'ottica di

1. breve
2. medio
3. lungo termine.

Potendo contare su questi due punti cardinali, si potrà studiare un percorso che vada da A a B, condividendolo con gli altri membri dello staff (in particolare il Coach che normalmente detiene la titolarità e la responsabilità dell'atleta)

Prima di parlare di preparazione mentale, è importante capire quale sia la mentalità dell'atleta. Con mentalità s'intende la modalità con la quale una persona approccia qualsiasi cosa o persona. Esistono tanti tipi di mentalità: aperta, chiusa, antica...a noi interessa solo quella vincente e tutte le modalità possibili per assimilarne i contenuti fondamentali

È importante capire il rapporto tra mentalità e preparazione mentale: parafrasando in chiave digitale, potremmo dire che la preparazione mentale è rappresentata dall'insieme di App che possiamo installare sul sistema operativo, a sua volta rappresentato dalla mentalità di cui dispone l'atleta.

Va da sé che ci siano soggetti con un sistema operativo incompatibile per accettare Applicativi troppo evoluti rispetto alla piattaforma che li deve accogliere, bisogna prima fare l'upgrading del sistema operativo, ovvero intervenire sulla mentalità.

E se la mentalità è il modo in cui approcciamo le situazioni, se ne può costruire una vincente studiando i comportamenti caratteristici degli atleti vincenti, traendone ispirazione e interpretandone le attitudini sulla propria persona. A quel punto sarà possibile sviluppare anche un piano di preparazione mentale specifico per progredire ulteriormente

Inizialmente si lavora con sedute frontali di un'ora fuori campo, per poi arrivare fino a stare un'ora in campo (dove è possibile raccogliere dati utili da discutere successivamente, oppure provare esercizi pratici) e mezz'ora fuori, in sessione frontale

Ogni dato utile deve essere condiviso con lo staff: in campo si lavora in simbiosi con il Coach; quando un problema in campo riguarda l'atteggiamento, se ne parla insieme per trovare una soluzione più rapida ed efficace possibile. Al fine di facilitare la comprensione della complementarità dei ruoli, descrivo un caso recente, di una ragazza di 14 anni, tecnicamente molto dotata ma scarsamente determinata in termini di aggressività: il coach mi diceva che in campo le chiedeva di essere più cattiva ma senza alcun successo. Allora gli spiegai che durante la fase di assessment, la ragazza aveva dichiarato come sua migliore qualità la bontà, certamente qualcosa che andava (inconsapevolmente) in conflitto con la richiesta di essere

“cattiva”. Suggestii di usare sinonimi come “più incisiva, determinata, energica” ...tutte parole positive compatibili con i suoi valori e con la sua identità. Poi abbiamo lavorato molto sulla voce, sul gemito con cui colpire la palla, per aiutarla a liberarsi di una notevole timidezza e a poco a poco l’abbiamo portata a esultare sui vincenti andati a buon fine, perché prendesse consapevolezza delle cose buone che faceva (in quanto come molte altre, enfatizzava solo gli sbagli) e accrescesse l’auto stima. Oggi, a poco più di un anno di distanza, ha vinto il suo primo torneo internazionale ITF Junior...

Per quanto riguarda il rapporto con gli atleti che seguo, date le difficoltà a lavorare di persona con continuità a causa dei tornei, ovviamo con la tecnologia, attraverso sedute, briefing e debriefing via Whatsapp, Telefono, Skype. In altri casi, li accompagno anche ai tornei, con il vantaggio di seguirli e sostenerli in ogni fase della competizione

CURRICULUM

Studi:

Diploma ISEF – Università di Perugia
Laurea in Scienze Motorie (con Lode) – Università di Tor Vergata
NLP Coach – NLP California Institute
NLP Master Practitioner – NLP Comprehensive – Colorado
Hypnotherapist – NLP Comprehensive – Colorado

Tennisti Top Player seguiti:

Thomas Fabbiano, Luca Vanni, Stefano Travaglia, Giulia Capocci

Collaborazioni:

Tennis Training School (Top School) – Foligno
CT il Giotto (Top School) – Arezzo
CT Tortoreto (Top School) - Tortoreto
CT New Tennis La Rotonda – Vicenza



MARCO FORMICA
MENTAL COACH

+39 389 9110911

info@marcoformica.it

www.marcoformica.it

linkedin.com/in/marcoformica

@marcoformica

Marco Formica Life Coach

marcoformica