



NEWPORT RESEARCH UNIVERSITY
EUROPEAN BRANCH

SCHOOL OF COACHING IN SPORT

Thesis of Bachelor's Degree

Modello SFERA applicato al Tennis

Candidato:

Stefano Dolce

Relatore:

Prof. Stefano Tamorri, PhD

LUGLIO 2022



1. INDICE

1. INDICE.....	2
2. INTRODUZIONE.....	3
3. IL PROGETTO	
3.1 Presentazione e scopo.....	3
3.2 Come nasce l'esperimento e il suo Team.....	5
3.3 Una nuova figura professionale.....	7
3.4 Intervista al Dott. Giuseppe Vercelli (I ^a parte).....	8
4. IL MODELLO SFERA.....	10
4.1 Sincronia.....	14
4.2 Punti di Forza.....	16
4.3 Energia.....	18
4.4 Ritmo.....	20
4.5 Attivazione.....	24
4.6 Intervista al Dott. Giuseppe Vercelli (II ^a parte).....	25
5. LO SVILUPPO DEL PROGETTO	
5.1 Autovalutazioni	26
5.2 Tipologia e descrizione degli esercizi pratici.....	29
5.3 Tecnologia EYES ON.....	33
5.4 Wheelchair Tennis.....	41
5.5 Tipologia di esercitazioni mentali con il modello SFERA.....	43
5.6 Raccolta e analisi dei dati EYES ON.....	48
6. RISULTATI	
6.1 Tabelle riassuntive.....	79
6.2 Risultati.....	82
7. CONCLUSIONI.....	82
8. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	
8.1 Bibliografia.....	84
8.2 Sitografia.....	84
9. DEDICHE E RINGRAZIAMENTI.....	85

2. INTRODUZIONE

Offrire sempre il meglio di sé, sentirsi al massimo della prestazione, sempre orientati verso il superamento dei propri limiti: i grandi campioni dello sport incarnano il bisogno di misurarsi in sfide, di migliorarsi, di vivere con intensità e pienezza. A questo serve la Psicologia dello Sport¹, una disciplina recente che sta assumendo sempre maggiore importanza nel mondo del grande Sport, ma anche in quello più amatoriale. In questa mia ricerca, con l'aiuto dello psicologo dello sport Dott. Giuseppe Vercelli, ci introduciamo nella mente dei tennisti per capire i meccanismi e gli atteggiamenti nei confronti della realtà che favoriscono la vittoria. Nello sport come nella vita, il Dott. Vercelli sostiene che *“il campione è colui che sa responsabilizzarsi rispetto al suo mondo, al suo successo ma anche al suo insuccesso, è colui che sa fare delle scelte, ha il coraggio di decidere ascoltando le proprie sensazioni. Vincere significa provare le migliori sensazioni possibili in quel preciso momento, cercare il meglio da se stessi”*.

Una sfida che tutti desideriamo affrontare.

3. IL PROGETTO

3.1 PRESENTAZIONE E SCOPO

Quando si vogliono ottenere risultati dal punto di vista sportivo si pensa a quanto sia importante l'approccio mentale. Negli ultimi anni è decisamente aumentata l'attenzione verso questo tipo di allenamento mentale e nuove figure professionali stanno collaborando con i tennisti.

Il progetto che vi presento riguarderà l'allenamento mentale.

Ma quanto conta realmente l'aspetto mentale rispetto a quello tecnico e fisico?

Da recenti sondaggi e interviste i giocatori professionisti sostengono che la preparazione mentale conta quanto quella fisica e tecnica. Essi affermano, indipendentemente da quale sia il risultato, che bisogna avere il giusto focus mentale sugli obiettivi che si vogliono raggiungere, e rimanere costantemente focalizzati e concentrati su ciò che si siano prefissati di ottenere. Inoltre c'è una grande differenza a livello psicologico tra gli sport singoli e gli sport di squadra. Il gioco del tennis ha caratteristiche peculiari che lo rendono diverso da altri sport, perché è uno sport estremamente solitario e mentalmente stressante. Il tempo effettivo di gioco è una piccola percentuale rispetto al tempo totale dell'incontro, con pause frequenti, ritmi altissimi di scambi, una notevole richiesta di adattamento alla situazione ambientale e servono spiccate capacità motorie e coordinative.

¹ PSICOLOGIA dello SPORT: La nascita ufficiale risale al 1965, anno in cui a Roma si tenne il primo Congresso Internazionale e venne costituita l'International Society of Sport Psychology, che diede un primo sviluppo a questa disciplina.

L'americano Pete Sampras, ex n.1 del ranking ATP² (1993) dominatore negli anni '90, ha scritto che *“le caratteristiche fisiche e mentali che permettono ad un atleta di eccellere nel tennis sono più dure di quelle per diventare un campione del basket americano”* e che *“il tennis richiede di saper combinare capacità fisiche come coordinazione, velocità, forza, resistenza e flessibilità. Anche se tutte queste capacità fisiche sono perfezionate, se la parte mentale non è così forte, è difficile riuscire nel tennis”*.³

L'australiano Lleyton Hewitt, ex n.1 del ranking ATP (2001) che è arrivato al vertice del tennis mondiale nel nuovo secolo, ha fatto della forza mentale un vantaggio. Egli ha detto: *“non ricordo di una volta in cui io non sia stato mentalmente forte, è una cosa che ho fatto sin da quando ero junior, non sono stato forte come altri giocatori e quindi ho dovuto trovare un vantaggio dall'aspetto mentale perché certamente non li avrei superati con la potenza o con un servizio migliore del loro”*.⁴

Lo spagnolo Rafael Nadal, ex n.1 del ranking ATP (2008) e vincitore di 22 tornei dello Slam, che tra i tennisti è quello a cui viene dato grande credito per la sua grande forza mentale, ha scritto: *“il tennis, più degli altri sport, è un gioco della mente. Il tennista che riesce a provare sensazioni positive per la maggior parte del tempo, quello capace di isolarsi meglio dalle proprie paure e dagli sbalzi di umore che un match importante inevitabilmente comporta, alla fine trionferà come numero uno del mondo”*.⁵

Il serbo Novak Djokovic, attuale n. 1 del ranking ATP (2022) e vincitore anch'egli di 21 tornei dello Slam, alla domanda: la chiave di volta di successo degli ultimi anni è stato il miglioramento dell'aspetto mentale? Novak ha risposto: *“sì, si tratta della stabilità mentale che ho acquisito negli ultimi anni, ho ancora i miei alti e bassi durante la partita, le emozioni sono dappertutto, ma sento che posso rientrare nella partita più velocemente e facilmente di quanto facessi prima”*.⁶

Un altro ex n.1 del mondo (2003), lo spagnolo Juan Carlos Ferrero, ora allenatore del giocatore Carlos Alcaraz, ha dichiarato in un'intervista: *“questo gioco è 50% mentale, 45% fisico e 5% tennis”*.

La svizzera Martina Hingis, ex n. 1 del ranking WTA⁷ (1997), ora anche lei allenatrice, ha affermato in una sua intervista che *“la miglior parte del mio gioco era la testa. Il ritmo ed il timing erano più importanti della forza. Dovevo essere brillante, pensare fino a rompermi la testa”*.

² ATP: Association of Tennis Professionals viene istituita nel 1972 ed è l'associazione che riunisce i giocatori professionisti del tennis maschile di tutto il mondo. Essa ha lo scopo di organizzare e gestire i tornei tennistici maschili, inoltre compila settimanalmente la classifica mondiale dei tennisti professionisti (Ranking ATP).

³ PETE SAMPRAS, da You can quote me on that

⁴ LLEYTON HEWITT, da Coach, can you help me to be mentally tough?

⁵ RAFAEL NADAL, da Rafa la mia storia

⁶ NOVAK DJOKOVIC, da http://www.asapsports.com/show_interview.php?id=70126

⁷ WTA: quasi contemporaneamente alla fondazione dell'ATP avvenuta nel 1972, la WTA (Women's Tennis Association) venne fondata nel 1973. L'associazione riunisce le giocatrici professioniste di tennis di tutto il mondo. La WTA organizza e gestisce i tornei tennistici femminili, inoltre compila settimanalmente la classifica mondiale delle tenniste professioniste (Ranking WTA).

Moltissime, come avete letto, sono le testimonianze di giocatori, ex giocatori ed allenatori riguardo l'importanza dell'aspetto mentale, quindi lo scopo di questa mia ricerca è quello di utilizzare il Modello SFERA applicandolo al tennis per migliorare l'aspetto mentale tramite una prima autovalutazione, successivamente verranno svolte delle esercitazioni mentali mirate e si concluderà con una seconda autovalutazione esaminando i risultati ottenuti. Utilizzeremo non solamente l'autovalutazione dei giocatori testati (valutazione soggettiva), ma anche una valutazione tramite un software (valutazione oggettiva) per poter confermare i risultati. Ogni momento critico offre possibilità di acquisire nuove informazioni, di trovare nuove strategie per utilizzarle, di ingegnarsi nella ricerca della miglior soluzione, ogni sfida ci impone di confrontarci con le nostre capacità adattive e le nostre capacità mentali.⁸

3.2 COME NASCE L'ESPERIMENTO E IL SUO TEAM

Il progetto nasce dalla necessità e dal desiderio di far raggiungere ai miei giocatori il massimo del proprio rendimento. Durante la mia crescita professionale, mi resi conto che dal punto di vista mentale mancava un allenamento adeguato agli obiettivi, cominciai perciò a studiare e a documentarmi. Dopo alcune ricerche individuai nel modello SFERA quello più adatto alla crescita dei miei giocatori, ma avevo la necessità di strutturare esercizi specifici che seguissero il mio stile di insegnamento. Ebbi così il piacere di conoscere il Dott. Giuseppe Vercelli ed iniziare una piacevole collaborazione con lui.

L'esperimento oggi prende forma grazie a noi:

Io, **Stefano Dolce**, ideatore di questa tesi, ho giocato a tennis per molti anni raggiungendo la massima classifica a livello italiano: 2ª categoria 1º gruppo nel 2005. Al termine di questa carriera agonistica ho scelto di dedicarmi alla mia formazione da insegnante, e successivamente alla crescita di tennisti motivati.

Le mie principali qualifiche sono:

- Tecnico Nazionale FIT (Federazione Italiana Tennis) dal 2009 che corrisponde al 4º livello europeo ITF COACHING⁹ (Internazional Tennis Federation)
- Internazional Coach GPTCA¹⁰ di livello A (certificato ATP) dal 2015
- Professional PTR¹¹ (Professional Tennis Registry) dal 2010

⁸ GIUSEPPE VERCELLI, da L'intelligenza agonistica

⁹ ITF COACHING: Internazional Tennis Federation Coaching è focalizzata sull'allenamento degli allenatori e fornisce supporto alle Federazioni Nazionali attraverso corsi, conferenze, webinar, seminari e pubblicazioni varie. Il programma ITF Coach Education collabora con 68 paesi, tra cui l'Italia, per contribuire a sviluppare e fornire standard sempre più elevati di coaching tennistico (www.itftennis.com/en/growing-the-game/coaching).

¹⁰ GPTCA: Global Professional Tennis Coach Association è l'unica associazione certificata ATP che ha come missione quella di aumentare lo standard di insegnamento e di allenamento professionistico dei coach. Essa fornisce formazione didattica continua agli insegnanti di tennis (già certificati dalle Federazioni Nazionali) aumentandogli l'esperienza e la conoscenza tramite programmi educativi e consigli dei coach più esperti.

In questi primi 15 anni di percorso da allenatore ho collaborato ed allenato giocatori e giocatrici che hanno partecipato ai tornei dello Slam, dalla categoria Juniores (under 18), alla categoria Women e alla categoria Wheelchair Tennis.

Inoltre ho sviluppato ed organizzato lezioni e corsi per adulti che giocano tornei amatoriali, e per ragazzi che svolgono attività di tornei giovanili a livello regionale, a livello nazionale e a livello internazionale.

Questo mio duplice ruolo, maestro e allenatore, mi ha permesso di conoscere più aspetti del tennis con molte sfumature, e di poter ampliare la mia veduta e le mie esperienze di questo sport. Sostengo che un buon insegnante, per essere definito tale, debba saper operare in più settori, sia con atleti professionisti di alto livello (allenatore), sia con principianti amatoriali (maestro), dato che l'insegnamento delle basi fondamentali del tennis e lo sviluppo del massimo rendimento sono un iter di formazione finalizzato al completamento, in primo luogo di sé stessi, e di conseguenza di coloro che si affidano alla nostra gestione.

Il Dott. **Giuseppe Vercelli**, psicologo e psicoterapeuta, vive e lavora a Torino. È docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino. Insieme al suo gruppo di lavoro ha realizzato e sviluppato il Modello SFERA per l'analisi e l'ottimizzazione della prestazione, applicato in campo sportivo, manageriale, organizzativo, educativo e terapeutico. È responsabile dell'Area Psicologica di Juventus F.C. dal 2011 ed è psicologo presso il J-Medical di Torino. Ha partecipato alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver, Londra e Pechino come psicologo ufficiale del CONI. Ha collaborato ai successi del tennista canadese Milos Raonic, giocatore che ha raggiunto la finale a Wimbledon nel 2016 e la posizione numero 3 della classifica ATP. Giuseppe è un appassionato del tennis ed insieme abbiamo deciso, con la supervisione del Prof. **Stefano Tamorri**, docente della Scuola Superiore di Psicologia dello Sport a Roma, di approfondire il modello SFERA applicandolo all'ambito tennistico con giocatori amatoriali e giocatrici professioniste del circuito WTA.

Svolgeremo le prime valutazioni, le esercitazioni e le successive valutazioni presso il circolo Tennis Rivoli 2000 (Rivoli), circolo alle porte di Torino gestito dal Maestro Vincenzo Grande. È un club composto da 11 campi da tennis su due diverse superfici (terra rossa e cemento), con campi all'aperto e al chiuso in struttura fissa. Qui, nell'organigramma del circolo, ricopro il ruolo di Responsabile Tecnico del settore Agonistico e Responsabile del progetto Eyes On.

¹¹ PTR: Professional Tennis Registry nasce come associazione senza scopo di lucro, per educare, certificare, servire, offrire continuazione nell'educazione e nella formazione professionale degli insegnanti di tennis di tutto il mondo, e per contribuire alla crescita e alla divulgazione del tennis. Il PTR è stato fondato nel 1976 dal famoso coach e maestro americano Denis Van Der Meer che ne è tuttora il presidente emerito. Il PTR viene riconosciuto da molte federazioni, tra cui l'ITF ed è riconosciuta in 125 paesi con oltre 16.500 soci. Attualmente rappresenta l'associazione di insegnanti di tennis con il maggior numero di soci al mondo in relazione all'internazionalità demografica e razziale.

3.3 UNA NUOVA FIGURA PROFESSIONALE

Iniziamo innanzitutto col definire chi è il Mental Coach. Questa nuova figura professionale, di solito, è uno Psicologo dello Sport che aiuta gli sportivi a tirar fuori il meglio delle loro possibilità. Il Mental Coach è una figura sempre più richiesta soprattutto per gli sport individuali, poiché l'atleta ha un maggiore stress da pressione psicologica. Infatti, tra gli sport in cui è più richiesta la figura del Mental Coach spicca, al secondo posto nella graduatoria degli sport individuali, il Tennis.

La figura professionale dello Psicologo dello Sport o del Mental Coach non ha un fine terapeutico, ma solamente educativo ed è quello di migliorare la prestazione sportiva ed il potenziamento umano. È falso il preconcetto che questa figura serva per curare problemi psicologici, malattie o deviazioni mentali. In quel caso interviene la figura dello Psichiatra. L'allenamento mentale è un processo, un'esperienza di apprendimento. È un'opportunità di crescita come atleta e come persona. È un investimento su se stessi e le tecniche che si apprendono potranno essere applicate anche in altri campi come la scuola, la vita e il mondo del lavoro.

Il Mental Coach ha sempre come scopo l'interesse dell'atleta ed il suo benessere. Con il tempo l'atleta dovrebbe diventare autonomo ed in grado di eseguire nel migliore dei modi la maggior parte delle sessioni di allenamento mentale tramite interventi mirati e personalizzati.

Come tutte le discipline impiegate nel miglioramento di un soggetto anche la psicologia dello sport utilizza approcci e tecniche differenti. Il Mental Coach può servirsi quindi di un insieme di tecniche mentali. La conoscenza dell'allenatore dovrebbe essere trasmessa all'atleta in modo che egli possa autogestirsi in campo. Dapprima l'atleta deve apprendere i fondamentali della tecnica, della tattica, e della strategia; successivamente come giocare il proprio sport, prima di poter beneficiare dell'allenamento mentale.

A parità delle altre competenze e abilità atletiche e tecniche, l'allenamento mentale è un vantaggio competitivo. La psicologia dello sport è un valore aggiunto, e non può sostituire le altre abilità. Perciò pur seguendo un efficace allenamento mentale, non si potrà mai rimpiazzare la costante dedizione e l'applicazione nell'apprendere le capacità fisiche, tecniche e tattiche di uno sport.¹¹

¹¹ FEDERICO DI CARLO, liberamente ispirato da Il cervello tennistico

3.4 INTERVISTA AL DOTT. GIUSEPPE VERCELLI (I^a parte)

Volendo approfondire maggiormente il metodo presentato, la metodologia alla quale ci affideremo è quella del Dott. Giuseppe Vercelli ed al suo Modello SFERA.

Gli abbiamo posto delle domande:

Dott. Vercelli, in qualità di ideatore di SFERA, potrebbe spiegarci com'è nato questo metodo?

“Il Modello SFERA nasce in ambito sportivo a partire dal lavoro svolto direttamente con atleti professionisti, allenatori e preparatori atletici, durante l'esperienza di preparazione delle Olimpiadi invernali di Torino 2006 con la Federazione Italiana Sport Invernali. In seguito è stato riconosciuto a livello internazionale al XII World Congress of Sport Psychology di Marrakech nel 2009”.¹²

In cosa consiste il modello SFERA?

“Dietro l'acronimo SFERA si celano cinque fattori fondamentali, cinque elementi cardine che racchiudono in sé i meccanismi mentali alla base di una performance ottimale. Tali fattori sono elementi naturalistici, ovvero che fanno parte dell'esperienza quotidiana di ognuno di noi: la SINCRONIA, i PUNTI di FORZA, l'ENERGIA, il RITMO e l'ATTIVAZIONE. Il Modello corrisponde quindi ad un semplice principio ordinatore, uno strumento che permette di governare consapevolmente tali meccanismi, consentendo di riconoscere cosa non sta funzionando nell'approccio ad una sfida e fornendo all'atleta ed all'allenatore una soluzione efficace per ottimizzare la sua prestazione”.¹²

Sintetizzato in una frase, quali sono le sue principali caratteristiche?

“In una frase: quello che prima era sconosciuto e casuale diventa comprensibile e ripetibile”.¹²

Nel campo della Psicologia dello Sport in che cosa si distingue il Modello SFERA?

”SFERA rappresenta una chiave di lettura della realtà non riducibile ad un insieme di tecniche da applicare in modo casuale rispetto a un lavoro di ottimizzazione. Senza un Modello semplice e fruibile non è infatti possibile osservare ciò che accade in termini prestativi per trovare le cause reali del problema e, di conseguenza, elaborare la strategia migliore. Questo rappresenta pertanto l'elemento cardine che permette di lavorare sulla ripetibilità di prestazioni d'eccellenza, garantendo al contempo una sempre maggiore autonomia all'atleta nel controllare e gestire la propria prestazione. È infatti proprio nell'ottica dell'autonomia che si dovrebbero muovere tutti gli interventi di ottimizzazione. Ogni individuo che accede a questo Modello ha l'opportunità di diventare, con il passare del tempo, sempre più efficace nel colmare le proprie aree di miglioramento e nel rinforzare e consolidare i propri punti di forza, nell'ottica di sviluppare un percorso che tende al miglioramento continuo”.¹²

Com'è possibile raggiungere la massima prestazione tramite l'utilizzo del modello SFERA?

"Innanzitutto è fondamentale definire cosa sia la massima prestazione. Essa viene raggiunta quando l'atleta riesce, in uno specifico compito, a esprimere il massimo delle proprie possibilità. Ciò significa che nel processo prestazionale vi è una corrispondenza pressoché assoluta tra il proprio valore potenziale (ciò che la persona è in grado di esprimere) e il proprio valore reale (ciò che la persona effettivamente esprime). Il Modello SFERA, grazie alla sua semplicità e immediatezza, risulta fondamentale in quanto permette di replicare in modo strutturato la massima prestazione, raggiungendo in modo costante il massimo potenziale. Agire singolarmente sui cinque fattori o sulla corretta armonia tra essi significa rendere il processo prestazionale ripetibile, fornendo quindi tutti gli elementi di cui l'atleta necessita per affrontare una sfida. In buona sostanza sarà il performer stesso che imparerà a controllare in modo sistematico la propria concentrazione, la propria fiducia, le proprie risorse, ottenendo così la massima espressione della sua genialità. Solo in questo modo la prestazione non diviene la risultante di caso o fortuna, ma si trasforma in una conseguenza di ciò che decide l'atleta, il quale diventa l'attore protagonista". Alcuni esempi che posso citare sono l'Olimpiade a Londra nel 2012 nella quale è stato utilizzato il Modello SFERA per agevolare l'atleta ad ottenere il massimo rendimento nella gestione dei suoi ritmi di gara ottenendo un'importante Argento Olimpico. Un altro esempio più recente, ai Giochi Invernali di Pyeongchang nel 2018, l'atleta ha conquistato la Medaglia d'Oro nella discesa libera femminile utilizzando SFERA per potenziare i meccanismi nei momenti chiave della gara.¹²

Nel concreto, quali sono gli strumenti e le tecniche utilizzati per migliorare la prestazione?

"Il primo passo da intraprendere è sempre quello di fornire un certo tipo di consapevolezza all'atleta. Un iniziale approccio all'ottimizzazione parte dall'analisi della SFERA personale, cioè la capacità di scattare una sorta di fotografia rispetto a una prestazione specifica che si vuole analizzare. Questo permette alla persona di avere informazioni riguardo agli aspetti mentali che compongono la sua performance, in modo da poter intervenire efficacemente sul fattore carente, per ristabilire l'equilibrio tra prestazione potenziale e prestazione effettiva ed esprimersi quindi al meglio delle sue capacità. Per quanto riguarda l'intervento su ogni singolo fattore, solo successivamente all'atleta vengono presentate tecniche specifiche per agire sulla propria concentrazione, per elaborare in modo funzionale gli stimoli che vengono percepiti dalla persona come ansiogeni, per imparare a costruire la giusta fiducia nelle proprie capacità, per comprendere come gestire i propri vissuti emotivi e molto altro ancora. Il tutto però necessita sempre di essere adattato su misura rispetto a quelle che sono le caratteristiche della persona e le sue esigenze in quel dato momento. Va quindi ribadito che le tecniche assumono concretamente importanza solo nel momento in cui si ha un Modello efficace di analisi e di intervento a cui fare riferimento per interpretare ciò che accade".¹²

¹² GIUSEPPE VERCELLI, da <http://www.psicologia-psicoterapia.it/intervista/giuseppe-vercelli-sfera-psicologia-sport.html>

4. IL MODELLO SFERA

Possedere la mentalità del campione è la più desiderabile delle competenze, una di quelle abilità che scaturiscono dalle esperienze personali e possono essere utilizzate in ogni ambito della vita. Questo modello è frutto della ricerca di anni sui meccanismi mentali, sulle relazioni e sull'atteggiamento nei confronti della realtà che favoriscono la vittoria, nello sport e nella vita. Ha le sue radici nel passato, nello studio di campioni e di professionisti e delle loro prestazioni d'eccellenza, ma si rivolge al presente, ai campioni attuali che applicano i risultati di questi studi e vuole essere parte del progetto di un ponte costruito verso il futuro dello sport, verso un concetto di vittoria molto personale. Questo modello è dedicato a coloro che hanno voglia, umiltà e nello stesso tempo ambizione di provare ad esprimere tutte le proprie potenzialità, servire la genialità, costruire una sfera di relazioni potenti e positive fuori e dentro di sé. Ciò che a ognuno di noi interessa e in particolare a chi deve svolgere una prestazione, è il raggiungimento di uno stato di coscienza che permetta, nella pratica sportiva, di portare la propria mente a fissarsi unicamente sull'oggetto di interesse, cioè la gara o l'allenamento ed a mantenere l'attenzione su di esso.¹³

Se immaginiamo l'attenzione, l'energia psichica, come un grosso riflettore, possiamo pensare che il raggio di luce emesso possa essere variabile a seconda della nostra volontà o dei nostri bisogni.

Il compito del preparatore psicologico è quello di aiutare l'atleta a trovare la giusta intensità e direzione nell'utilizzo del raggio di proiezione sull'ambiente circostante e nel campo di gara, e ciò dipende dalla struttura della sua personalità. L'attività deve essere compatibile con le nostre capacità affinché possa produrre benessere interiore. Se la prestazione richiesta è superiore o inferiore alle nostre possibilità si innescano due meccanismi psicologici molto comuni: l'ansia o la noia. Una competizione sportiva può diventare tutt'altro che fonte di benessere. La zona di massima prestazione si trova esattamente al confine fra questi due poli opposti. Ricordiamo che le capacità, se allenate, tendono a migliorare continuamente: così anche la nostra personale zona di massima prestazione tenderà a spostarsi in direzione di sfide sempre più impegnative, ma pur sempre accessibili. Per raggiungere la zona di massimo benessere interiore, l'uomo deve inevitabilmente sfiorare il proprio limite, soffermandosi a godere completamente di quelle sensazioni che solo la totale fusione, con una qualsiasi attività umana, può dare.

L'atleta che voglia entrare in sincronia con l'evento sportivo che si appresta a vivere dovrà essere in grado di focalizzare la sua mente sul momento presente e sull'ambiente circostante: il campo oltre la rete, la palla, la sua posizione nello spazio, l'avversario. Essere nella sfera della massima prestazione permette a ognuno di noi di vivere la perfetta sincronia con il mondo, con gli altri, con la propria attività, con il momento presente in una fusione armonica in cui l'interno si unisce all'esterno, il corpo si unisce alla mente, la realtà si unisce al Sogno. La Psicologia dello Sport volta alla prestazione di eccellenza deriva da un'esigenza molto semplice: il desiderio di far corrispondere la prestazione potenziale con quella reale nel momento della competizione.

¹³ GIUSEPPE VERCELLI, da Vincere con la Mente

La domanda principale che gli studiosi di questa disciplina si posero fu a riguardo dell'esistenza o meno di eventuali fattori che componessero la mentalità del Campione.

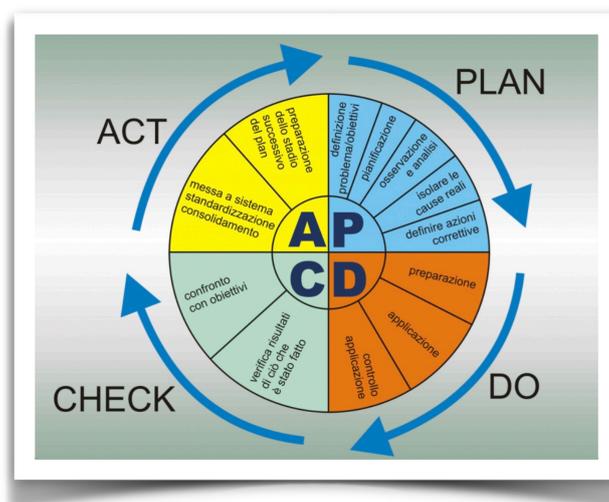
La risposta è che questa mentalità è costituita da due caratteristiche assolute e trasversali a tutti gli sport: la sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità e la capacità di attivarsi completamente nel momento della competizione. Su queste due caratteristiche costruiremo il percorso di ottimizzazione, reso possibile dall'utilizzo di meccanismi mentali i quali permettono il massimo livello di relazione tra l'interno e l'esterno.

La passione è la migliore motivazione per poter svolgere al meglio la propria attività, è il motore che alimenta gli allenamenti, l'impegno e il desiderio di competere. Nella carriera agonistica di un atleta, però, può succedere che la passione attraversi momenti critici e si affievolisca. In questo caso è la forza di volontà che alimenta la dedizione verso lo sport.¹⁴

Il modello che mettiamo in atto è basato su tecniche derivate da una struttura ben precisa che prende spunto dalla Ruota di Deming ed è costituito da cinque passi che ci accompagnano all'interno della SFERA della massima prestazione.

La Ruota di Deming o ciclo PDCA¹⁵ è il processo che sta alla base del miglioramento continuo e si compone di quattro fasi:

- PLAN: pianificare. Questa fase di analisi è fondamentale per «fotografare» la situazione e per avere ben chiaro il territorio su cui lavorare.
- DO: fare. Questa fase consiste nel fare ciò che si è deciso nella fase precedente. Significa, perciò, strutturare un progetto di azione o percorso di ottimizzazione che tenga in considerazione i dati emersi dall'analisi. Questa fase ha come obiettivo il cambiamento.
- CHECK: verificare. Questa fase consiste nel verificare i risultati raggiunti e la loro coerenza con gli obiettivi fissati nella fase di analisi.
- ACT: decidere. Questa fase consiste nel decidere di mantenere o correggere i risultati ottenuti, consolidandoli.



In figura è rappresentata la «Ruota di Deming» o ciclo PDCA

L'acronimo SFERA è composto dai termini: SINCRONIA, FORZA, ENERGIA, RITMO e ATTIVAZIONE, che verranno dettagliatamente descritti in seguito per imparare a conoscerli e a modularli nella direzione desiderata. L'obiettivo principale di questo lavoro è proporre un metodo efficace per la costruzione di una rappresentazione mentale vincente.

Ma perché proprio una SFERA?

Vercelli sostiene che la condizione mentale della massima prestazione possa essere paragonata ad una sfera, in quanto forma geometrica simbolo della perfezione. SFERA è un sostantivo, facile da ricordare, che evoca, appunto, immagini di perfezione dal punto di vista geometrico e artistico. Inoltre, moltissimi sport sono praticati con una sfera di dimensione variabile ed è quindi particolarmente suggestivo per un atleta entrare fisicamente e mentalmente nella SFERA della sua massima prestazione.¹⁵

Nelle culture arcaiche la forma geometrica della sfera ha sempre rappresentato la perfezione e la totalità. Il movimento circolare è perfetto, immutabile, senza inizio né fine. In alcune culture la sfera o il cerchio vengono assimilati alla divinità, come l'origine e la fine del tutto. Nel Buddhismo troviamo spesso disegni di cerchi concentrici, che rappresentano l'ultima tappa del perfezionamento interiore, l'acquisizione dell'armonia dello spirito.

In Psicologia dello Sport, il termine ha una doppia valenza: può essere inteso come sostantivo, oppure come l'acronimo delle iniziali delle parole che compongono SFERA. L'entrata nella SFERA della massima prestazione è strettamente connessa alla capacità di autoregolarsi, di portarsi, cioè, nel migliore equilibrio psicofisico. La SFERA è la struttura che connette l'atleta agli altri, alla natura, al movimento, alla competizione ed alla vittoria. Essere nella SFERA significa avere allo stesso tempo la percezione dei dettagli e la consapevolezza del tutto.

Ma che cosa distingue coloro che raggiungono la massima prestazione da chi semplicemente raggiunge un buon risultato?

Ciò che fa la differenza è una mente costruttivista, cioè la capacità di assumersi la responsabilità del proprio successo, così come del possibile insuccesso. Un grande campione del passato, Pelé, nella sua autobiografia descrive questo stato mentale nel modo seguente: *“Avevo la sensazione di poter correre tutto il giorno senza stancarmi mai, di poter superare in dribbling anche tutta la squadra avversaria, se necessario, di poter addirittura passare attraverso i miei avversari!”*¹⁶ Sicuramente Pelé aveva la grande capacità di portare in gara solo i suoi punti di forza.

Quando si entra nella SFERA si devono fare emergere due caratteristiche:

- la capacità di attivarsi al 100%
- la sistematica capacità di trasformare i limiti in possibilità

¹⁴ GIUSEPPE VERCELLI, da Vincere con la Mente

¹⁵ CICLO PDCA: acronimo dall'inglese Plan-Do-Check-Act, in italiano Pianificare-Fare-Verificare-Agire, è un metodo di gestione iterativo suddiviso in quattro fasi utilizzato per il controllo ed il miglioramento continuo dei processi mentali.

¹⁶ PELÉ, da The Autobiography

Vediamo ora i cinque tipi di personalità dell'atleta, caratterizzati dalla dominanza di uno degli attrattori componenti la SFERA, vedendo così cosa accade quando vi è dominanza di un fattore piuttosto che un altro:

- se vi è una dominanza di SINCRONIA sarà possibile, osservando l'atteggiamento dell'atleta verso la gara, rilevare equilibrio, ordine e capacità di anticipare gli eventi. Per esempio, nel calcio, il difensore che anticipa sistematicamente l'attaccante.

- se vi è una dominanza dei PUNTI di FORZA, l'atteggiamento osservabile è quello di grinta e aggressività, associato a una grande capacità di sopportare il dolore e la fatica. A volte, questi atleti appaiono molto diversi in occasione della gara rispetto alla loro vita normale. Un esempio è il mite impiegato che nasconde dentro di sé lo straordinario judoka.¹⁷

- se vi è una dominanza di ENERGIA, l'atteggiamento è quello di un atleta quasi dotato di una forza superiore, potente ed inesauribile. Questo è il caso del centrocampista che corre sulla fascia senza sosta e con rinnovato piacere di compiere il gesto ad ogni azione possibile.

- se vi è una dominanza di RITMO si osserva l'eleganza del gesto atletico, la perfezione del movimento in armonia con l'ambiente. È il caso di tutti gli sport in cui vi è una musica, ascoltata o immaginata, come nella danza a coppie.

- se vi è una dominanza di ATTIVAZIONE il campione è destinato alla vittoria, come se potesse percepire, in una dimensione irrazionale, che vincerà qualunque cosa accada. Questa è una caratteristica dei fuori classe, degli eroi dello sport moderno.

Che cosa accade davvero quando si entra nella SFERA?

Quando la SFERA è in equilibrio, la relazione fra più attrattori risulta perfetta per la persona e per l'atleta, in accordo con il tempo e con lo spazio circostante. Quando si entra nella SFERA tutto sembra naturale, piacevole, divertente e le cinque leggi della massima prestazione sono naturalmente rispettate.¹⁸

¹⁷ JUDOKA: letteralmente si traduce come uomo del Judo. Indica una persona che pratica lo sport del Judo.

¹⁸ GIUSEPPE VERCELLI, da Vincere con la Mente

4.1 SINCRONIA

Definizione di SINCRONIA: stato di concordanza di periodo e di fase di due fenomeni periodici. Questo significa, dal nostro punto di vista, il raggiungimento di una perfetta coincidenza e corrispondenza tra le risorse interne e quelle esterne. La sincronia viene sperimentata ogni volta che vi è contemporaneità tra fatti o fenomeni diversi. Tutto si muove alla stessa velocità e maggiore è la sincronia, maggiore è la difficoltà nel distinguere l'origine del movimento. L'importanza della sincronia è straordinariamente elevata, tanto che nella concezione della Psicologia dello Sport viene utilizzato il neologismo «sincronanza» per indicare il massimo grado di sincronia. Sincronanza è un termine nato dall'unione di sincronia e risonanza, a indicare uno stato mentale che rappresenta la via maestra verso la massima prestazione.¹⁹

Nel raggiungimento della massima prestazione la sincronia rappresenta il primo ed imprescindibile attrattore attorno al quale costruire la propria SFERA. Quando si è in sincronia vi è un'unica dimensione del tempo, quello presente, vissuto istante per istante con la massima consapevolezza. Vengono utilizzati gli stessi codici, il corpo e la mente parlano lo stesso linguaggio.

L'atleta moderno rischia, sempre più frequentemente, di perdere la sincronia con l'evento sportivo. Egli è troppo vulnerabile perché le aspettative, basate su una dimensione temporale passata o futura, lo proiettano mentalmente in tempi e luoghi diversi, lontani da quello veramente necessario, ovvero la linea di partenza.

Anche la vita che ci circonda è un esempio di perdita di sincronia: i tempi che ci vengono imposti dalle caotiche limitazioni esterne, se non riusciamo ad effettuare una loro adeguata elaborazione interna, favoriscono l'emergere dei più svariati problemi psicologici. Succede spesso che le persone non abbiano progetti per la loro vita, allo stesso tempo però, vivano i desideri di qualcun altro, senza neppure esserne consapevoli.

Nella fase di analisi è possibile effettuare un'autodiagnosi ponendosi domande che ci aiutino a capire quanta sincronia è presente in un determinato momento. Come abbiamo visto, la prima legge della massima prestazione, relativa alla fase di analisi, evidenzia la necessità di identificare la valenza dei fattori che compongono la SFERA.

¹⁹ GIUSEPPE VERCELLI, da Vincere con la Mente

Per comprendere come si è posizionati rispetto alla sincronia, è necessario rispondere a domande come:

- *Sai riconoscere l'emozione che stai vivendo in questo momento?*
- *Le sensazioni che hai nel vivere l'esperienza sono positive, negative o neutre?*
- *Ti viene naturale fare ciò che fai o ti impegni eccessivamente?*
- *Hai mai sognato questa esperienza?*
- *Ci sono frasi o parole che ripeti a te stesso, esse sono positive, negative o neutre?*
- *Stai ragionando nel modo giusto e stai allontanando dalla tua mente le illusioni?*
- *Sai gestire in questo momento tutto ciò che ti circonda?*
- *Stai controllando gli eventi?*
- *Se avessi la possibilità di cambiare qualcosa di te stesso, in questo momento, sapresti cosa scegliere?*
- *Se avessi la possibilità di cambiare qualcosa di esterno a te ora, sapresti cosa scegliere?*
- *Ti senti in sincronanza con il momento?*

Cosa favorisce la Sincronia?

La sincronia è favorita da tutto ciò che permette all'atleta di prendere possesso del momento, dei materiali e dell'ambiente che costituiscono lo scenario di allenamento o di gara. La sincronia si sviluppa partendo da punti attrattori, elementi forti attorno ai quali tutto prende la forma conosciuta.

Cosa disturba la Sincronia?

La sincronia non è possibile quando la mente genera illusioni. Questo si verifica quando vi è attenzione a tempi o luoghi diversi, perdendo la corretta percezione delle sensazioni del presente. Così avviene la separazione mente-corpo.

Cosa dirsi per incrementarla?

Il dialogo ipnotico, basato sull'osservazione di se stessi, è la strada maestra verso la sincronia. Vi sono alcune frasi che ognuno di noi si può costruire, che facilitano il percorso verso la direzione desiderata. In questo caso, un enunciato utile alla sincronia può essere: *“Sono in perfetta armonia con me stesso, con la natura, con gli altri e con l'ambiente circostante”*.

Gli esercizi che proporremo hanno l'obiettivo di generare una tendenza al miglioramento della sincronia. Vengono così stimolati i meccanismi ideoplastici e ideosensori per cui, quando penso a un movimento o ad una sensazione, questa tende a realizzarsi. La parola chiave è *“allenamento alla presenza”*, al processo del fare ed immaginare contemporaneamente. Concentrarsi sul momento presente, sul qui e ora, parlando a se stessi raccontandosi cosa si sta facendo, è già di per sé sufficiente per aumentare la sincronia.

4.2 PUNTI DI FORZA

Definizione di PUNTI di FORZA: la forza è la potenza insita nell'organismo attraverso la quale l'uomo e l'animale compiono i loro atti e i loro movimenti. È sinonimo di vigore, robustezza, gagliardia. Il secondo passo è costituito dal rievocare e portare in gara solo i punti di forza tecnici, fisici e psicologici. L'attenzione ai punti di forza è direttamente collegata al concetto di autoefficacia che deriva dagli studi di Albert Bandura.²⁰ Per definizione esso corrisponde alla convinzione che l'individuo ha di essere capace di dominare specifiche attività. Le convinzioni di autoefficacia regolano la motivazione, modellano le aspirazioni e i risultati previsti per i propri sforzi. Con questo concetto, Bandura impose una nuova concezione della mente come apparato capace di autoregolarsi e di generare nuove capacità attraverso la capitalizzazione delle esperienze vissute. Il senso di autoefficacia può essere opportunamente rinforzato.

Vediamo ora come questo possa differenziare gli atleti. L'atleta deve diventare consapevole dei propri punti di vista e valutare se essi siano rivolti al raggiungimento dell'obiettivo. Lo psicologo britannico Gregory Bateson sostiene: *“l'unica cosa che possediamo sono le nostre idee, tutto il resto è ipotizzato”*.²¹

Occorre che l'atleta nel suo interagire con il mondo mantenga la consapevolezza di alcuni meccanismi che, seppur involontariamente, tende a mettere in atto. La maggior parte delle volte non decide consciamente quello in cui credere e spesso basa le sue convinzioni su interpretazioni erranee di esperienze passate o su risultati passivi. Inoltre quando adotta un punto di vista si dimentica che questo è solo un'interpretazione. Essere consapevole di agire in tale modo gli permette di evitare di ripetere questi errori. Nella competizione ad altissimo livello, la straordinaria abilità del campione è di identificarsi pienamente solo con i suoi punti di forza; la semplice comparsa dell'idea di debolezza genera una relazione interna contraria al raggiungimento del massimo risultato possibile.

Cosa favorisce i Punti di Forza?

Essi sono collegati alla motivazione estrinseca (dimostrare agli altri le proprie qualità) o intrinseca (legati al piacere personale). I punti di forza sono collegati alle risorse individuali e al loro riconoscimento così come alla buona definizione degli obiettivi che devono essere adeguati al livello atletico, tecnico e psicologico.

²⁰ ALBERT BANDURA: è stato uno psicologo accademico canadese naturalizzato statunitense (1925-2021). Risulta prezioso il suo apporto nel campo delle motivazioni espresso tramite il concetto di autoefficacia. Esso lega il comportamento umano all'autopercezione del proprio funzionamento interiore e alla relativa capacità di sfruttare i dati ottenuti per il raggiungimento del soddisfacimento di ciascun bisogno psicologico.

²¹ GREGORY BATESON, da *Mente e Natura*

Cosa disturba lo sviluppo dei Punti di Forza?

La mancanza di obiettivi ben definiti. Cosa dirsi per aumentare i punti di forza nel caso di un tennista:

“Io sono perfettamente adeguato e competitivo in campo”.

Anche in questo caso procediamo con una serie di domande che possano aiutarci a valutare la nostra posizione attuale rispetto ai nostri punti di forza. Esse possono essere:

- *Quali sono i miei punti di forza come atleta dal punto di vista tecnico/tattico?*
- *Quali sono i miei punti di forza come atleta dal punto di vista fisico?*
- *Quali sono i miei punti di forza come atleta dal punto di vista psicologico?*
- *Quali sono i miei punti di forza nella situazione che sto vivendo?*
- *Percepisco che oggi qualcuno è più forte di me e più adatto alla vittoria?*
- *Che cosa porto in gara oggi?*
- *Ciò in cui credo mi guida o mi crea difficoltà?*
- *Cosa mi servirebbe per fare andare le cose ancora meglio di come già stanno andando?*
- *Quando le cose sono andate perfettamente bene, che cosa pensavo di me prima di partire?*
- *Quando le cose sono andate perfettamente bene, quali sensazioni provavo?*
- *Sono consapevole dell'obiettivo che oggi mi renderebbe minimamente soddisfatto?*
- *Mi sento in armonia con lo scenario esterno, riesco a selezionare le sensazioni della mia mente?*

Nella definizione degli obiettivi è importante mirare bene: più è definito il mio punto di riferimento, più la mia azione sarà efficace e precisa. Per una buona definizione degli obiettivi (fase antecedente alla competizione e da integrare con il programma di allenamento atletico e tecnico) è necessario, anche in questo caso, porsi alcune domande:

- *Ho chiari i miei obiettivi?*
- *Sono adeguati alla mia preparazione?*
- *Ho obiettivi a breve, medio, lungo termine?*
- *Il mio obiettivo è concreto, so come agire?*
- *È realistico e quindi sostenibile dopo aver analizzato obiettivamente le risorse a disposizione?*
- *Ho un metodo per valutarlo, confrontarlo e per capire a che punto sono di questa strada?*
- *L'obiettivo è specifico e personale?*
- *Mi appartiene completamente oppure è l'obiettivo di qualcun altro?*
- *C'è differenza tra come appaio e come sono in realtà?*
- *Che cosa rappresentano quelle parti deboli per me?*

4.3 ENERGIA

Definizione di ENERGIA: l'energia è l'uso attivo della forza. È un momento dell'atto operativo e rappresenta la potenza dell'organismo nell'aumento dell'azione vitale di una parte del corpo. Quando uso al meglio l'energia, "vedo". Nel linguaggio comune, spesso, si sente dire che "si è accecati dall'ira" intendendo che un investimento eccessivo rispetto ad una situazione ci impedisce di vederla chiaramente. L'atleta che è nella SFERA ed usa la giusta energia è in grado di "vedere" ciò che gli altri non riescono a percepire, come ad esempio la possibilità di vittoria. L'atleta che sa dosare in modo adeguato l'energia utilizza un meccanismo di "immaginazione percettiva" che gli consente di andare oltre il conosciuto, quasi come prevedendo ciò che potrebbe accadere nel momento della gara. Le persone che hanno un'elevata energia tendono a descriversi come persone molto dinamiche, attive, energiche, dominanti, loquaci. Al contrario le persone con bassa energia tendono a descriversi come persone poco dinamiche poco energiche, sottomesse e taciturne.

L'energia è composta da sottofattori quali il dinamismo e la dominanza. Il primo tende a identificare comportamenti come la facilità di parola e l'entusiasmo, il secondo è caratterizzato da aspetti connessi alla capacità di imporsi, di primeggiare e di far valere la propria influenza sugli altri. L'espressione dell'energia è collegata alla volontà che permette di canalizzarla verso una meta desiderata. Quando la passione o la spontaneità vengono a mancare per eventi contingenti, è proprio la volontà che permette all'atleta di perseguire nel suo percorso verso l'obiettivo desiderato. La volontà colma i buchi della passione tramite la creazione di regole di comportamento.

L'orientamento dell'energia è sia un processo conscio (la volontà) che inconscio (alimentato dalla passione e dalla motivazione). Tutto ciò che è fatto con passione e divertimento libera energia sicura e potente.

La fase di analisi consiste nel porsi domande che possano aiutarci a capire se il problema presentato riguarda un uso scorretto dell'energia, a controllare se si sono conclusi tutti i compiti in sospeso e se si possano indirizzare le energie verso ciò che si desidera. Le domande servono per valutare come interviene la volontà nel percorso verso l'obiettivo. Esse possono essere le seguenti:

- *Ho concluso tutto ciò che avevo iniziato o ci sono cose in sospeso che mi tolgono energia?*
- *Sto provando le emozioni che riconosco utili per la competizione?*
- *Sento la presenza del mio "campione" interiore?*
- *Sto impiegando solamente la giusta energia o spesso mi sento stanco e privo di forze?*
- *Sto percependo i problemi nel modo giusto e li sto trasformando in soluzioni?*
- *Mi vengono le idee giuste al momento giusto?*
- *Sto facendo come al solito o sto cambiando qualcosa?*
- *Ci sono pensieri che mi distraggono dall'obiettivo facendomi perdere tempo ed energia?*
- *Sto facendo le cose in modo spontaneo o mi sforzo per riuscire a farle?*
- *Sto usando la mia forza di volontà come motore verso la meta oppure avviene naturalmente?*
- *Ho voglia di fare ciò che devo fare o lo sento come un peso eccessivo?*

Cosa favorisce un buon uso dell'energia?

L'energia è collegata alla capacità di controllo. Questo lo si vede nella fase di analisi quando l'atleta dichiara di non sentirsi più efficace nel gestire il mezzo adoperato o ha perso confidenza con i materiali. Per lo sviluppo dell'energia, interviene l'autoregolazione, straordinaria capacità umana che non può essere forzata ma solamente agevolata con visualizzazioni in fase di rilassamento. A questo proposito è evidente come sia molto più efficace, per un tennista, visualizzare il colpo con il proprio swing perfetto, piuttosto che colpire con la massima forza possibile.

Gli atleti "*diversamente abili*" che sono realmente dei superatleti per la loro straordinaria capacità di trasformare limiti in possibilità, basano la migliore prestazione sull'autoregolazione, ovvero la perfetta gestione dell'energia. Nella mia esperienza lavorativa ho avuto il piacere di allenare la giocatrice italiana Giulia Capocci che ha raggiunto la posizione n.4 del circuito mondiale ITF Wheelchair Tennis raggiungendo la finale di doppio femminile a Wimbledon nel 2019 e per molti anni la posizione n.1 in Italia.

A tal proposito, alla domanda che cosa ne pensa dell'aspetto mentale nel Wheelchair Tennis, ha dichiarato: "*Sostengo che l'aspetto mentale sia fondamentale in ogni ambito della nostra vita, quindi non solo nello sport. Sicuramente il tennis è uno degli sport dove la testa influisce più che in altre specialità, perché in campo abbiamo due avversari: quello reale dall'altra parte del campo e, il più subdolo, cioè noi stessi. Se non andiamo d'accordo con il nostro "io" difficilmente riusciremo ad avere la possibilità di battere l'avversario oltre la rete. Ecco perché l'aspetto mentale nella gestione del match e nella gestione dell'allenamento è determinante. Importantissimo per me è avere delle parole chiave da utilizzare nei momenti più complicati, sia in partita, sia in un periodo di preparazione, perché si mantiene la concentrazione su ciò che si sta facendo.*

Il metodo SFERA si basa sul "qui e ora" ed io credo molto in questo, perché sia nel tennis tradizionale, sia in quello in carrozzina, non basta arrivare al 40-0 per vincere il game, ma bisogna giocare punto su punto. Non basta raggiungere il 5-4 per vincere la partita, ma bisogna rimanere nel "momento", perché questo e ciò che effettivamente fa centrare l'obiettivo. Credo molto in un metodo che mi aiuti ad affrontare i momenti facili e i momenti difficili.

A mio avviso il lavoro mentale DEVE far parte del percorso del tennista."

Vedremo in seguito come energia e ritmo nell'azione sportiva si completino l'un l'altra, tanto che, a volte, può accadere, che vengano confuse erroneamente.

Cosa disturba l'energia?

Avere troppe "porte aperte" e lasciare i compiti in sospeso sono i principali dissipatori di energia fisica e mentale.

Per ottimizzare l'energia si possono utilizzare frasi in rima che permettono all'atleta di ricordarsi di prestare attenzione a questo fattore: "*stare sulla linea dell'energia è la cosa più bella che ci sia*".

Un esercizio che ha come obiettivo quello di favorire la giusta regolazione dell'energia ed evitare quindi condizioni in cui ci si percepisca “scarichi” e senza forze è l'esercizio del rilassamento muscolare proposto da Jacobson.²²

Esso favorisce il giusto livello di contrazione muscolare e si procede, in primis, attraverso una fase di contrazione massima dei singoli distretti muscolari per poi procedere alla fase, immediatamente successiva, di completo rilassamento. In questo modo è possibile allentare tutte le tensioni fisiche che creano inutili dispendi di energia.

Un altro esercizio efficace è quello proposto da Stanislavskij²³ per il frazionamento dei movimenti in distretti muscolari. Questo esercizio ha lo scopo di renderci consapevoli dei distretti muscolari coinvolti in ogni singola azione al fine di utilizzare solo quelli effettivamente necessari. Si procede identificando un'azione, ci si concentra sul capire quali muscoli siano effettivamente necessari al fine di realizzare quest'azione. Dopodiché, si controlla il resto del corpo cercando di rilassare tutti i muscoli non inclusi nell'azione. È curioso notare come, a volte, nel gesto contraiamo distretti muscolari assolutamente inutili in quel momento creando un inutile dispendio di energie fisiche e mentali.

4.4 RITMO

Definizione di RITMO: il ritmo è l'ordinata successione degli intervalli di tempo della musica, nella poesia, nel movimento, la forma assunta da ciò che è in movimento.

Qual'è la differenza tra energia e ritmo?

L'energia è la dimensione della QUANTITÀ, il ritmo è la dimensione della QUALITÀ.

Immaginiamo, ad esempio, di dover piantare un chiodo nel muro avendo a disposizione il miglior martello ed il miglior chiodo possibile. Se utilizzassimo poca energia non riusciremmo a piantarlo, se utilizzassimo troppa energia rischieremo di spaccare il chiodo nel muro. Il ritmo è ciò che genera il flusso corretto nella sequenza dei movimenti, la giusta alternanza tra il tenere il chiodo ed il battere col martello. Un altro esempio può essere quello di dover firmare un foglio con la biro, solamente con la corretta forza ed il giusto ritmo si può ottenere una firma leggibile e comprensibile.

²² EDMUND JACOBSON: è stato un medico statunitense, laureato in medicina e psichiatria interna (1888-1983). Fu il creatore del “Progressive Muscle Relaxation” e del Biofeedback. Nel 1929, dopo vent'anni di ricerca, Jacobson iniziò a pubblicare i suoi primi risultati ed il suo lavoro principale fu rivolto al grande pubblico nel 1934. Jacobson con la sua ricerca riuscì a dimostrare la connessione tra eccessiva tensione muscolare e diversi disturbi del corpo e della psiche.

²³ KONSTANTIN SERGEEVIČ STANISLAVSKIJ: (1863-1938) è stato insegnante russo, un attore, un regista teatrale, un teorico del teatro ed è noto per essere l'ideatore del Metodo Stanislavskij. Egli applicò il suo metodo che si basava sull'approfondimento psicologico del personaggio e sulla ricerca di affinità tra il mondo interiore del personaggio e quello dell'attore.

Il ritmo interviene e condiziona ogni settore della vita e della conoscenza umana. È considerato un patrimonio universale ed è la “struttura che connette”. Non a caso le migliori relazioni tra le persone sono caratterizzate da un naturale flusso di energia e da un ritmo ideale. Esso è innato in ognuno di noi, ma può essere educabile in quanto soggetto ad apprendimento.

Non bisogna pensare che sia solo il suono a permettere l’educazione del ritmo, anche la vista, per esempio, costituisce un mezzo attraverso il quale noi possiamo percepirlo. Molti autori hanno parlato dell’importanza del ritmo: Platone lo descrive come organizzazione: “il ritmo è l’organizzazione del movimento”. Couvelier come ordine: “il ritmo è l’ordine nella successione della durata”. D’Indi anche come proporzione: “il ritmo è l’ordine e la proporzione nel tempo e nello spazio”.

Per l’entrata nella Sfera, a noi interessa intendere il ritmo come “atto motorio”. Secondo la concezione di Dalcroze: “il ritmo è la forma che assume ciò che è in movimento”. L’idea del ritmo come “flusso” ci è molto utile in Psicologia dello Sport perché favorisce l’armonia. Collegata al ritmo vi è l’idea di “euritmia”, termine antico già in uso presso i greci, che sta ad indicare la coordinazione fra suoni, ritmo e movimento.

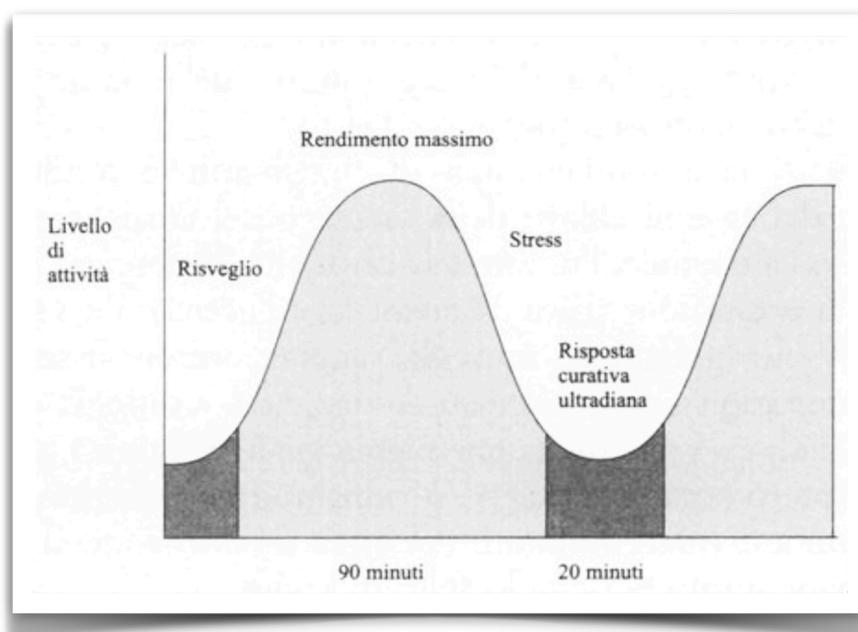
Il suono, come il ritmo, è legato al sistema propriocettivo ed al sistema somestesico (sensibilità propriocettiva viscerale). Sentiamo i suoni, percepiamo le emozioni e le sensazioni sia ascoltando la musica, che seguendo movimenti ritmici. Il ritmo è inoltre collegato alle emozioni, che ci aiutano a decifrare il mondo. Le nostre scelte sono collegate alle emozioni che proviamo o che abbiamo provato in passato ed aiutano il cervello a scegliere i dati che possano avere conseguenze positive o negative per il nostro comportamento.

Un ulteriore accento sull’importanza del ritmo, particolarmente utile nello studio della psicologia della massima prestazione, è dato dal rispetto dei “ritmi ultradiani”, cioè quei ritmi propri dell’organismo che si ripetono “più volte al giorno”. Ad esempio il cuore e la respirazione (inspirazione ed espirazione). I cicli fondamentali di riposo-attività modulano molti dei sistemi chiave della mente e del corpo come la prontezza mentale, l’umore, la creatività, l’energia, l’appetito, la prestazione fisica, la memoria e l’eccitamento sessuale. Organi, ghiandole, muscoli, sangue, ormoni e sistema immunitario sono attraversati da una ricca “sinfonia ritmica ultradiana” di attività che raggiunge le cellule e i geni.

Lo studioso Ernest L. Rossi²⁴, una delle figure più rappresentative della grande tradizione ipnoterapeutica americana, si è occupato dei ritmi ultradiani di 90 minuti e delle pause di 20 minuti. L’intero organismo segue il richiamo di questi ritmi della durata di 90 minuti per circa 8 volte al giorno.

²⁴ ERNEST LAWRENCE ROSSI: americano di origini italiane (1933-2020), iniziò la sua carriera con una laurea in farmacia nel 1954 ed un master in psicologia nel 1957. Fu uno psicoterapeuta di fama internazionale, autore di più di 200 pubblicazioni dedicate in particolare all’ipnosi terapeutica, allo studio degli stati di coscienza e della creatività. Il Professor E.L. Rossi, con i suoi studi, ha contribuito alla ricerca scientifica internazionale dell’ipnosi, della psicoterapia, delle neuroscienze e dell’integrazione corpo-mente. È presidente onorario del Centro Internazionale di Psicologia e Psicoterapia Strategica di Salerno.

Durante la prima ora e mezza di questo ritmo, seguiamo l'ondata di crescente prontezza mentale, fisica e di energia. La memoria e la capacità di apprendimento raggiungono il massimo rendimento ultradiano e la massima capacità di affrontare il mondo circostante. Nei successivi 20 minuti scendiamo verso il punto più basso di rendimento durante il quale abbiamo voglia di riposarci. In questa fase, molti dei sistemi corporei e mentali si rivolgono all'interno, alla ricerca di conforto e ricarica per affrontare un ulteriore impegno. La nostra mente conscia si distacca dagli impegni esterni per dare la possibilità alle sue parti più profonde di ricaricarsi e di riassetarsi: si tratta della cosiddetta "risposta ultradiana di guarigione" o "risposta curativa ultradiana". Quando ignoriamo questo bisogno interrompiamo i ritmi ultradiani naturali di rinvigorismento della mente e del corpo. In questo modo poniamo le basi per l'affaticamento, la tensione e lo sviluppo di problemi in generale. Nello sport possiamo facilmente cadere in una condizione chiamata "over-training" se questo bisogno viene ignorato per giorni, settimane o addirittura mesi.



*Figura tratta da E.L. Rossi e D. Nimmons
Autoregolazione del sistema mente-corpo
"I ritmi ultradiani"*

L'effetto più significativo del ciclo ultradiano di riposo-attività si ha quotidianamente sulle capacità mentali e fisiche di rendimento, di apprendimento e di soluzione dei problemi. Nell'attività sportiva e soprattutto nella ricerca della massima prestazione l'atleta deve ricordare di porre l'attenzione ai ritmi. Ricordati questa frase: "se vuoi ottenere il massimo da te stesso, innalza i picchi ed affossa le valli."

Innalzare i picchi significa, come da figura, cercare di fare sempre di più quando si è nella fase crescente dell'attivazione, mentre affossare le valli significa permettersi di non fare assolutamente nulla nella fase

di disattivazione, lasciando che lo stato di disattivazione pervada completamente mente e corpo. In questo modo si permette ad un nuovo ciclo di attivarsi al meglio.

La fase di analisi consiste nel porsi delle domande inerenti alla nostra posizione rispetto al ritmo, esse possono essere:

- *Dove percepisci che sia, all'interno del tuo corpo, il centro del tuo ritmo?*
- *Percepisci come facile, piacevole e divertente quello che stai per fare?*
- *La tua attenzione è focalizzata alla parte del tuo corpo che rappresenta il centro del tuo ritmo o sei distratto da stimoli esterni?*
- *Il tuo respiro è calmo e regolare o lo percepisci affannato e veloce?*
- *I movimenti del tuo corpo sono fluidi e armonici o nervosi e spezzati?*
- *Hai la sensazione di muoverti più velocemente del solito?*
- *Hai la sensazione di essere agitato rispetto alla prestazione che devi andare a compiere?*

Cosa favorisce il ritmo?

Solo quando si è nel giusto ritmo è possibile visualizzare la rappresentazione corretta del movimento, attivando i meccanismi idroplastici che caratterizzano il nostro cervello. Per capire se si è in armonia con il senso del ritmo, è possibile prendere spunto anche dalla vita personale e professionale, oltre a quella sportiva. Il buon ritmo favorisce la capacità di usare la migliore tattica possibile, di cambiarla in tempo se necessario ed aiuta ad alimentare la migliore strategia. Acquisire ritmo è un grande vantaggio dal punto di vista energetico, basti pensare agli effetti benefici di una buona e corretta respirazione.

Cosa disturba il ritmo?

Vi sono alcuni indicatori che permettono di capire che si è fuori ritmo, per esempio, quando ci si rende conto che le idee ci arrivano sempre in ritardo, oppure quando si ha la consapevolezza di essere spesso indietro nel lavoro, nell'allenamento, dimenticando sempre di fare qualcosa. In pratica, se non c'è ritmo è come se mancasse sempre un ingrediente che viene faticosamente aggiunto all'ultimo momento.

Un grave autoinganno consiste nel vivere il flusso di pensieri esaminando solo quelli che confermano le proprie aspettative, tralasciandone altri che, anche se dolorosi, sono portatori di soluzioni e non di illusioni.

Ognuno di noi ha delle canzoni o delle melodie che generano emozioni: riprodurle mentalmente è di grande utilità per entrare nel giusto ritmo. È importante riconoscere il proprio "centro del ritmo", capire, dove lo si sente e dove lo si vorrebbe sentire in condizioni ideali. Teniamo presente che più il ritmo è armonico, maggiori saranno le risorse a disposizione. Gli esercizi che proporremo in campo avranno la caratteristica di lavorare per il potenziamento di entrambi, sia ritmo che energia.

4.5 ATTIVAZIONE

Definizione di ATTIVAZIONE: mettere in azione, rendere operante, attivo. Lo stato che ha virtù e principio di operare efficacemente. L'attivazione scaturisce dalla passione che guida le attività che si svolgono; è il motore motivazionale, la massima espressione della dedizione che permette all'atleta di superare i propri limiti, di allenarsi duramente, di proseguire anche nella sofferenza e di ricominciare dopo un infortunio. È quella forza interiore che alimenta, ogni giorno, il sogno dell'atleta, indirizza il proprio comportamento, genera armonia ed equilibrio nel fare e nel dirigersi verso l'esperienza desiderata. Vercelli afferma che: *“ogni atto di volontà ha la possibilità di avere successo se allineato all'aspetto passionale di chi lo compie”*.²⁵

In questa dimensione vengono usati al massimo livello e con naturalezza entrambi gli emisferi del cervello. È una dimensione emotiva che si può solo descrivere in modo approssimativo. Lo stato di attivazione è, in genere, collegato ad un gesto, un segnale che ha lo scopo di far sentire pronto l'atleta, fargli avere la consapevolezza di aver compiuto tutto il suo “rituale” verso l'esperienza che sta per vivere.

Il rituale consolida tutte le convinzioni razionali e porta a una condizione di straordinaria connessione mente-corpo, consentendo di passare da un'attenzione razionale alla prestazione a una dimensione maggiormente emotiva in cui tutto (pensieri, emozioni, sensazioni, movimenti) avviene in modo talmente automatico, da avere la sensazione di essere un tutt'uno con ciò che si sta compiendo e con il mezzo che si sta utilizzando (nel caso del tennista si tratterebbe della racchetta e del contatto con la pallina).

Occorre lasciare da parte la razionalità e concentrarsi sulle sensazioni e sulle emozioni: tutto deve essere automatico. Questa è la dimensione della «no mente» per eccellenza, una sorta di attivazione olografica, dove ogni parte contiene il tutto e viceversa. Quello che occorre verificare è il livello emotivo che ha come sinonimo il gioco, il sentimento, il piacere di vivere queste sensazioni che devono rinforzare l'identità dell'atleta, gratificandolo. Per concludere, potremmo dire che l'attivazione corrisponde alla completa alleanza fra tutte le parti che compongono l'identità dell'atleta.

Diversamente dagli altri fattori che compongono SFERA, in questo caso non vi sono molte domande da porsi ma, prima della prestazione, potrò in ogni caso verificare i seguenti punti:

- *Ho svolto tutti i passi?*
- *Sono pronto a lasciare spazio al mio campione interiore?*
- *Mi sento attivo e motivato al punto giusto?*
- *Mi sento in connessione con le mie emozioni?*
- *Sento, vedo, percepisco di essere nella SFERA della massima prestazione?*

²⁵ GIUSEPPE VERCELLI, da Vincere con la Mente.

Cosa favorisce l'attivazione?

Ripassare tutti i normali segnali di preparazione e capire se ci sono le sensazioni e le emozioni adatte. Questa anticipazione del risultato si basa prevalentemente su informazioni emotive che giungono in modo non razionale alla mente dell'atleta.

Cosa disturba l'attivazione?

L'attivazione è un compito della mente irrazionale. A volte succede che l'atleta, in vista di una gara importante, svegliatosi la mattina, abbia già chiara la sensazione di come andrà a finire. In questo caso si genera una "profezia che si autoavvera", ma l'importante è avere sempre la possibilità strategica di cambiarla. Questo significa saper entrare nella SFERA della massima prestazione indipendentemente dal fatto che la profezia sia positiva o negativa.

Cosa dirsi per favorire l'attivazione?

È importante evidenziare il proprio desiderio di muoversi verso l'obiettivo desiderato. È necessario lasciare molto spazio alla parte emotiva del nostro cervello, liberare la fantasia e l'immaginazione, abbassando la critica e darsi il permesso di fare, anche, eventualmente sbagliando.

4.6 INTERVISTA AL DOTT. GIUSEPPE VERCELLI (II^a parte)

Successivamente alla dettagliata spiegazione del modello SFERA abbiamo posto le seguenti domande al Dott. Vercelli:

Che cosa è necessario fare affinché l'intervento psicologico abbia efficacia?

"Sono necessari alcuni ingredienti fondamentali, primi fra tutti la motivazione individuale dell'atleta e il suo desiderio di miglioramento continuo. In prima istanza è necessario costruire la relazione intesa come attivazione emotiva verso un obiettivo. È l'attivazione emotiva che rende efficaci le tecniche di ottimizzazione. Infine, ci si deve dedicare alla parte più razionale, l'importanza del metodo e delle tecniche. Il metodo deve essere semplice ma esaustivo perché diventerà parte del bagaglio psicologico dell'atleta. Un buon intervento dovrebbe avere come risultato la totale autonomia dell'atleta."

Che cosa caratterizza la mente di un campione?

"La mente del campione è caratterizzata da due capacità fondamentali, trasversali a qualsiasi sport praticato: la prima è quella di attivarsi completamente durante la gara e di disattivarsi una volta che questa sia terminata; la seconda è la reale capacità di trasformare i limiti in possibilità. Dove gli altri atleti percepiscono un problema o un punto di difficoltà, il campione vede lì la sua possibilità di vittoria."

Che cosa significa esattamente entrare nella SFERA della massima prestazione?

"SFERA è un semplice acronimo di riferimento per chiunque voglia ottimizzare la propria prestazione. La SFERA della massima prestazione è il regno della semplicità, la struttura che connette la propria identità alla natura e alle sue leggi tramite il movimento del corpo e della mente, con il giusto ritmo."

Quali sono gli errori da evitare nella psicologia della massima prestazione?

“I motivi del fallimento, in passato, della psicologia dello sport, sono molteplici e possono essere riassunti come segue: eccessiva complessità dei concetti espressi, presunta dipendenza dell’atleta dallo psicologo, superficialità nel concepire le modalità di intervento e di diffusione della conoscenza, falsa concezione di psicologia dello sport intesa utilizzata come rilassamento, illusione di poter aumentare la strategia giusta in qualunque situazione, eccessiva attenzione alla diagnosi rispetto ai metodi di ottimizzazione.”

Che cos’è e quali sono le sensazioni che l’atleta prova nell’effettuare un percorso di ottimizzazione?

“Sono essenzialmente sensazioni di grande forza e potenza. Un metodo di allenamento mentale efficace è addirittura più forte del doping, questo è dimostrato da oltre trent’anni di studi e ricerche. L’atleta con il metodo è più forte di quello dopato per due motivi: primo perché non ha bisogno di “smettere di doparsi” prima della gara; secondo, perché non deve sprecare energia psichica per nascondere un comportamento deviante. L’atleta può contare sulla massima coerenza verso se stesso. La psicologia dello sport è affascinante, si può godere del suo fascino sia che la si pratichi sia che la si riceva. È bello sentirsi privilegiati, poiché sappiamo di aver vinto anche grazie a strategie mentali potenti e segrete, costruite in una sorta di sacralità razionale.

5. LO SVILUPPO DEL PROGETTO

5.1 AUTOVALUTAZIONE

Ora che ogni lettera dell’acronimo SFERA ha una sua descrizione precisa, vedremo come possa essere applicato, in modo semplice ed efficace, alle fasi di autovalutazione. Lo scopo è quello di fornire all’atleta la possibilità di autovalutarsi in ogni occasione in cui è presente una performance da realizzare. Molti sportivi hanno un’agenda o un file dove effettuano l’autovalutazione della propria SFERA della massima prestazione dandosi i seguenti valori:

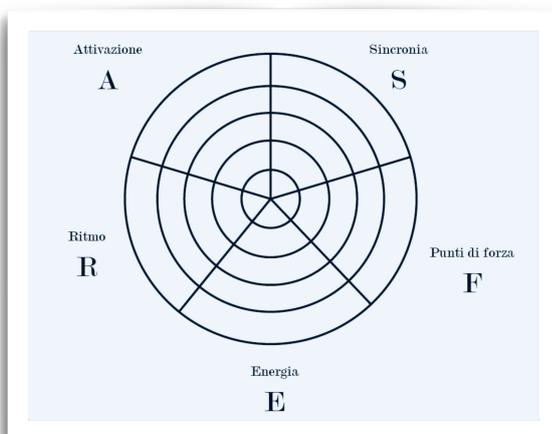
- se il voto è 1 o 2 indica che il fattore è un punto di debolezza, non adeguato alla situazione, fuori controllo ed influenza in senso negativo la prestazione. Le risposte alle domande di autogestione sono negative ed è necessario agire su questo fattore con proprietà assoluta rispetto a qualsiasi altra azione.
- se il voto è 3 indica che il fattore è in una situazione intermedia relativa al fattore considerato, è sufficiente ma è da considerarsi una condizione di possibile miglioramento, sebbene non tutto sia negativo. In questo caso le risposte alle domande di autodiagnosi sono per metà positive e per metà negative. È utile agire su questo fattore quando si siano risolti i problemi relativi a fattori più negativi.
- se il voto è 4 o 5 indica che il fattore è un punto di forza, vuol dire che quel fattore è adeguato alla situazione ed è quindi da mantenere a tale livello. In questo caso le risposte alle domande di autodiagnosi sono tutte positive ed allineate con l’obiettivo.

Per quanto riguarda gli strumenti per la valutazione ci avvarremo della “Sfera Mandala” (immagine). Come possiamo notare ad ogni fattore della SFERA il giocatore testato dovrà analizzare la sua situazione attuale attribuendo un valore compreso tra 1 e 5, nella quale 1 significa che “per niente” era nella SFERA mentre 5 significa che era “moltissimo” nella SFERA.

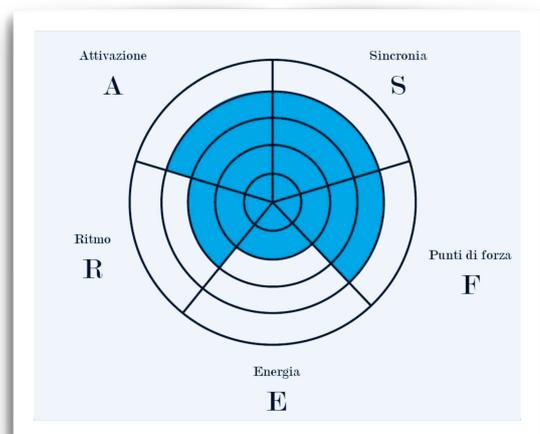


Tratto dal materiale didattico del Dott. Vercelli

Questo è un esempio di SFERA da parte di un giocatore testato al termine di un suo match:



Prima del match



Al termine del match

Come possiamo notare, questo atleta, ha attribuito i seguenti valori al termine della sua prestazione:

S...Sincronia	=	4
F...Punti di Forza	=	4
E...Energia	=	2
R...Ritmo	=	3
A...Attivazione	=	4

Si evince che dovrà allenare i fattori dell'ENERGIA ed del RITMO. È sempre necessaria ed imprescindibile un'analisi approfondita e contestualizzata al singolo atleta. Ognuno ha la propria personale configurazione della SFERA rispetto alla sua situazione. È importante tenere presente che ciò che si pensa essere vantaggioso per il raggiungimento del risultato eccellente, in realtà, a volte risulta dannoso. Se, per esempio, facendo un'autoanalisi si scopre di avere un deficit di energia, come nel nostro precedente caso, si deve mettere in atto una serie di esercizi volti a migliorare questo fattore.

Per il raggiungimento di un equilibrio ottimale e quindi necessario che i cinque fattori siano sempre in equilibrio tra di loro e che la sfera, pur aumentando di dimensione, continui ad avere la forma che la renda perfetta. La massima prestazione è rappresentata dalla sfera in cui tutti i punti stiano alla stessa distanza dal centro. Nel caso di deficit in uno dei cinque fattori, essa cambia e diventa un'ellissi piegata da un lato o dall'altro, sotto o sopra, a seconda dell'elemento da migliorare.

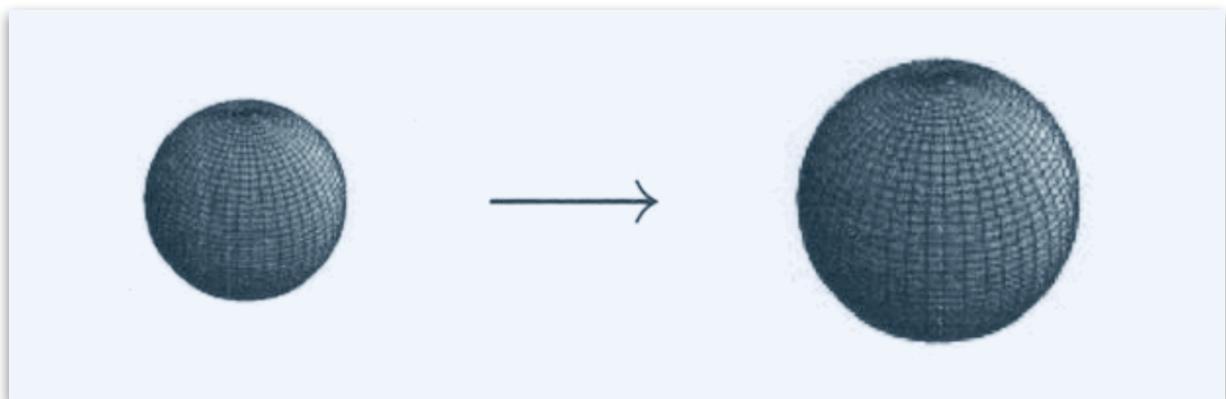
Una esemplificazione grafica può esserci d'aiuto nel comprendere questa duplice situazione.

In questa prima immagine vi è una situazione non desiderabile. La sfera aumenta di dimensioni senza rispettare la perfetta relazione tra i cinque fattori, essa è sbilanciata. Questo significa che uno dei fattori è stato potenziato troppo e risulta essere dominante rispetto agli altri. La prestazione migliore è a rischio.



Tratto dal libro "Vincere con la Mente" del Dott. Vercelli

Nella seconda seconda immagine vi è una situazione desiderabile. La sfera aumenta di dimensioni, non vi è alcun sbilanciamento ed è mantenuta la forma perfetta, cioè la migliore relazione fra tutti i fattori. In questo caso gli esercizi dell'allenamento mentale risultano adeguati e la prestazione sicuramente migliora.



Tratto dal libro "Vincere con la Mente" del Dott. Vercelli

Successivamente a questa esposizione, il nostro percorso è stato quello di porci le seguenti domande al termine della sessione di allenamento o di match:

> SINCRONIA

Nell'esercitazione o nel match di oggi, quanto il tuo corpo ha realizzato rispetto a quello che la tua mente ha pensato?

> PUNTI di FORZA

Nell'esercitazione o nel match di oggi, che valore daresti, rispetto al tuo standard, a quello che hai ottenuto relativamente al punto di forza prestabilito?

> ENERGIA

Nell'esercitazione o nel match di oggi, come valuteresti il corretto utilizzo dell'energia per ogni singolo colpo?

> RITMO

Nell'esercitazione o nel match di oggi, come valuteresti il corretto fluire del colpo, l'armonia del movimento, il controllo del ritmo ed il comandare la situazione?

> ATTIVAZIONE

Nell'esercitazione o nel match di oggi, come valuteresti la tua attivazione mentale ed il controllo delle emozioni?

Tutte le valutazioni dei 30 tennisti sono state raccolte, archiviate e riportate nelle tabelle allegate nei capitoli successivi nei due differenti periodi presi in considerazione.

5.2 TIPOLOGIA E DESCRIZIONE DEGLI ESERCIZI EYES ON

Gli atleti che abbiamo sottoposto a questo progetto sono di diverso livello di gioco, diversa classifica, diversa età biologica, diverso sesso, diverse caratteristiche tecnico/tattiche, diverse caratteristiche psicologiche e diverse qualità mentali ma con lo stesso obiettivo, quello di raggiungere il meglio di sé stessi.

Le sessioni che verranno prese in considerazione si compongono di allenamenti e di matches che saranno compresi tra un minimo di dieci ed un massimo di venti con differenti esercitazioni e verrà stimata la media ottenendo il valore dell'autovalutazione dell'atleta. Lo stesso calcolo verrà eseguito tramite l'utilizzo di un'applicazione di Visual Analysis (Eyes On) in grado di rilevare automaticamente le traiettorie delle palline e pertanto in grado di fornire dei dati oggettivi sulle esercitazioni svolte, descriveremo tale applicazione nel capitolo successivo.

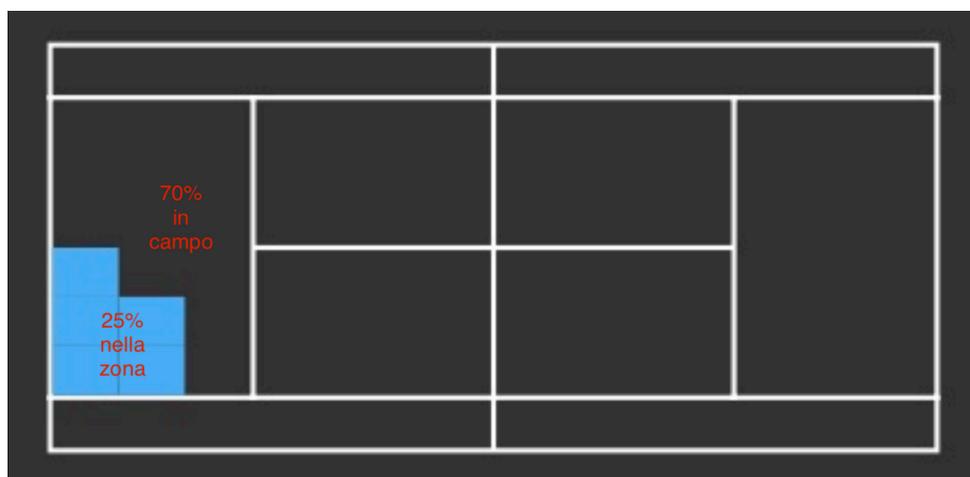
Le esercitazioni che prenderemo in considerazione sono:

- la diagonale di diritto
- il lungolinea di diritto
- la diagonale di rovescio
- il lungolinea di rovescio
- le diagonali attive (esercitazione nella quale tutte e quattro le angolazioni precedenti vengono coinvolte)
- il match

I parametri che prenderemo in considerazione saranno:

- la percentuale di palle in campo
- la media della profondità di palla
- la media della rotazione della palla
- la media della velocità della palla

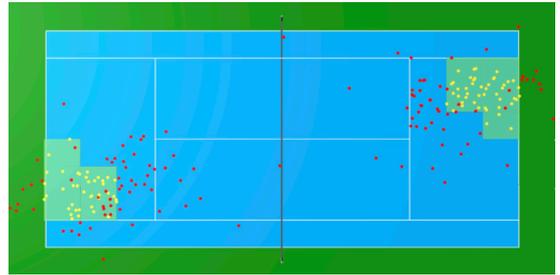
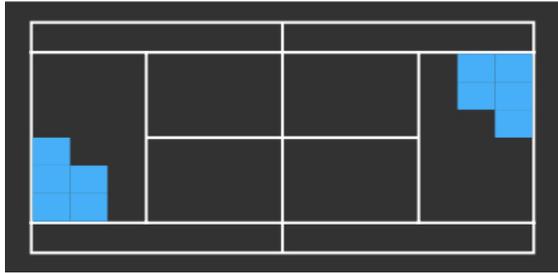
Tutte le esercitazioni, durante gli allenamenti analizzati, devono raggiungere almeno il 70% di palle in campo ed il 25% di palle nella zona prestabilita, per poter essere considerato un allenamento valido e soprattutto di qualità. In media sono 80-100 colpi in totale, quindi le palle in campo devono essere 56-70 e le palle nella zona almeno 20-25. La durata degli esercizi è composta da 6 minuti per le diagonali ed i lungolinea e da 5 minuti per le diagonali attive. La durata del match invece varia, ma non è inferiore a 45 minuti.



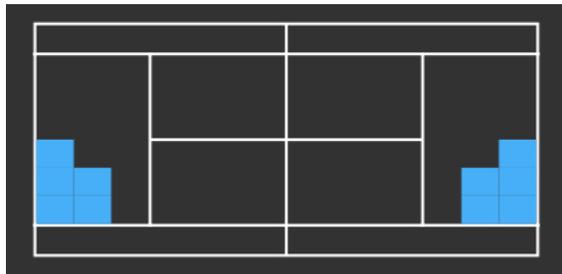
La prima sessione di autovalutazioni e di dati tecnici oggettivi con Eyes On sono state svolte nei mesi di Gennaio e Febbraio '22. Nei mesi di Marzo ed Aprile '22 sono state svolte le stesse esercitazioni in campo con l'inserimento degli esercizi mentali proposti in collaborazione con il Dott. Vercelli. Nei mesi di Maggio e Giugno '22 si è svolta la seconda sessione di autovalutazioni e di dati tecnici, sempre con Eyes On, come era stata svolta nei primi due mesi di inizio anno.

Nelle seguenti immagini vengono rappresentate graficamente le aree che prenderemo in considerazione per le diverse tipologie di esercitazioni con a fianco un esempio di esercitazione completata:

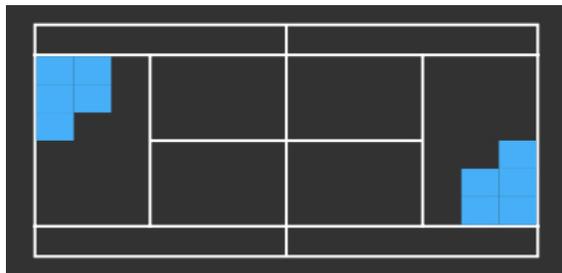
- LA DIAGONALE DI DIRITTO



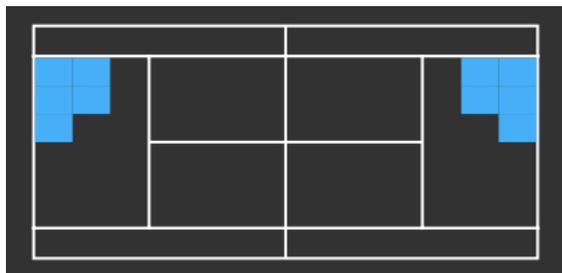
- IL LUNGOLINEA DI DIRITTO



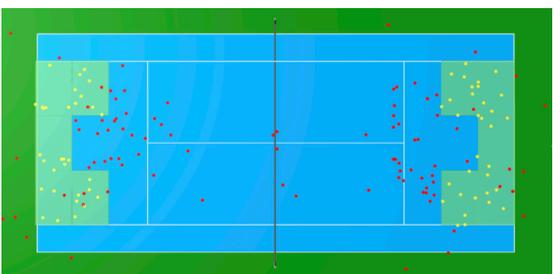
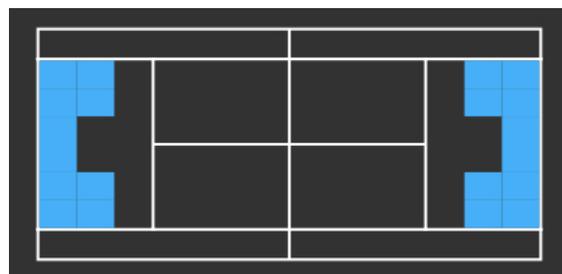
- LA DIAGONALE DI ROVESCIO



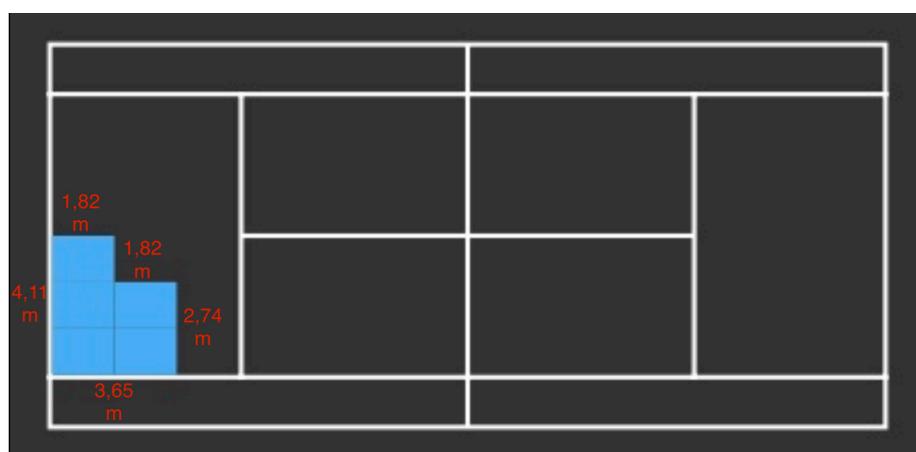
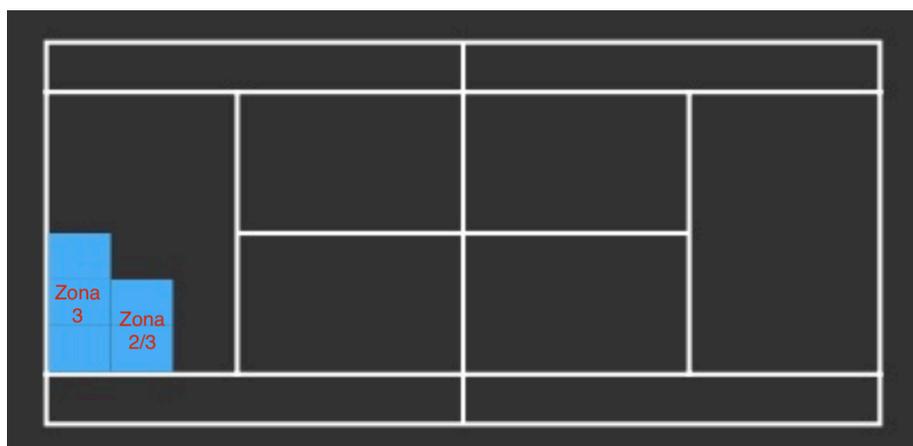
- IL LUNGOLINEA DI ROVESCIO



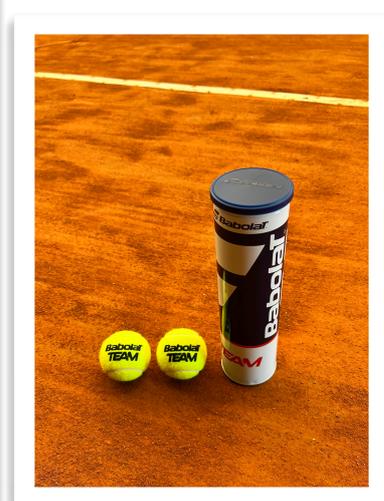
- LE DIAGONALI ATTIVE



Le dimensioni delle aree sono fisse per entrambe le sessioni e vengono chiamate “zona 3” e “zona 2/3” e sono le seguenti:



Il campo utilizzato è in terra rossa in struttura e le palline utilizzate sono le Babolat Team. Le condizioni sono le stesse per entrambe le sessioni di TEST con l'unica differenza della temperatura di gioco, in quanto nei mesi di Gennaio e Febbraio la temperatura è stata di 12-16 °C mentre nei mesi di Maggio e Giugno è stata di 25-30 °C.



L'obiettivo che mi sono posto, come ho precedentemente espresso, è quello di dimostrare tramite delle esercitazioni mentali un miglioramento della prestazione che necessariamente non significa vincere l'incontro ma aumentare la prestazione stessa con maggiori possibilità di vincere quindi l'incontro. Nello stesso tempo constatare numericamente quant'è la percentuale di miglioramento degli aspetti proposti che possiamo definirli la base del tennis (regolarità, profondità, velocità e rotazione) e infine suggerire una serie di esercitazioni da svolgere considerandoli un punto di partenza.

5.3 TECNOLOGIA EYES ON

Eyes On è un sistema di analisi che consiste essenzialmente nella cablatura di un campo da tennis con diverse telecamere ad alta risoluzione che permettono di rilevare tantissimi dati dai quali si possono trarre miglioramenti di prestazione. In questo modo gli atleti possono rivedersi in qualsiasi situazione dinamica, poiché vengono rilevate delle informazioni in partita, in allenamento e su ogni colpo.

Sappiamo che in un allenamento la parte importante è l'EFFICACIA del colpo. Il colpo si può strutturare, si può migliorare, però se non c'è l'efficacia, non si può aumentare la qualità del colpo stesso.

Con Eyes On si ha la possibilità di vedere la velocità, la rotazione, altezza sulla rete della palla, insomma tanti dati che aiutano a recuperare l'efficacia. Questo sistema può essere utilizzato tutti i giorni per apportare accorgimenti e miglioramenti in ogni seduta di allenamento. È un sistema tecnico-tattico che, grazie alle sue videocamere, con qualche minuto di Instant Replay, offre la possibilità di analizzare nel profondo, e dettagliatamente, gli spostamenti laterali e in avanzamento dei giocatori ed i loro colpi, quindi anche gli errori, con l'indicazione ottimale per correggerli.

CARATTERISTICHE

Play easy & smart with **EYES ON**

IN - COURT

Quando giochi in un campo attrezzato con Eyes On è possibile avere in tempo reale:

LINE CALLING

Il sistema Eyes On determina e dichiara IN/OUT in tempo reale per ogni colpo.

PERFORMANCE

Velocità, precisione colpi, rotazioni, landing point, metri percorsi, calorie consumate ...

VIDEOCLIP

Slowmotion e Fotogrammi del colpo, Instant Replay.



The image shows a smartphone displaying the Eyes On app interface. The screen is divided into sections for 'STATS', 'SHOTS IN', 'SPEED', and 'PHYSICAL PERFORMANCE'. Under 'SPEED', there are three columns: 'FOREHAND', 'BACKHAND', and 'SERVE'. Each column shows 'MAX' and 'Avg' values in km/h. For Forehand: MAX 109, Avg 109. For Backhand: MAX 80, Avg 52. For Serve: MAX 125, Avg 84. Below these, there are three more rows of data: MAX 87, Avg 87; MAX 78, Avg 65; and MAX 120, Avg 109.

OUT - COURT

Dopo aver giocato, collegandoti alla tua area personale tramite pc, smartphone o tablet, puoi:

DATA ANALYTICS

Vedere le tue performance e monitorare i tuoi progressi.

CONFRONTO

Condividere eventi e confrontare le tue prestazioni con la community.

VIDEO

Vedere le video riprese delle tue sessioni di gioco a tempo effettivo, selezionare la visualizzazione solo dei momenti salienti (aces, errors, winners,...), analizzare gli errori indicizzati automaticamente.

il campo diventa tecnologico con l'intelligenza artificiale

TELECAMERE FULL HD

Immagini ad alta definizione elaborate in tempo reale per l'analisi del gioco e lo streaming

TOUCH SCREEN

Semplice e immediata interazione con il sistema

STRUTTURA FLESSIBILE

Struttura meccanica facilmente installabile e adattabile Indoor/Outdoor

IMAGE PROCESSING

Sofisticati algoritmi di intelligenza artificiale per analizzare le immagini e fornire le statistiche

Come funziona il servizio

1 - LOGIN

Inserisci le tue credenziali tramite il touch screen a bordo campo

2 - SCEGLI LA MODALITÀ

Sceglia la tipologia di attività che vuoi svolgere (partita, palleggio, servizi...)

3 - GIOCA!

Beneficia delle informazioni vocali sulla chiamata IN/OUT e sulla velocità dei servizi per migliorarti e concentrarti sul gioco

4 - CONTROLLA

Riguarda sul touch screen l'analisi 3D dei colpi dubbi, verifica le tue prestazioni tecniche e fisiche durante l'allenamento

5 - RIVEDI

Collegati nella tua area personale Eyes On Cloud con smartphone o pc, rivedi, analizza e confronta le tue prestazioni

6 - CONDIVIDI

Condividi con la tua community i tuoi risultati

A seguire un estratto del Manuale Tecnico del Software EYES ON

Questo documento descrive un sistema, basato sulla Visual Analysis, un particolare ambito dell'Intelligenza Artificiale, per l'analisi del tennis in tempo reale.

Si tratta di un sistema più economico rispetto ai prodotti concorrenti, ma altrettanto efficace e all'avanguardia.

Il sistema elabora video catturati da quattro telecamere sincronizzate, calibrate ed installate ai lati del campo per localizzare con precisione la palla e per monitorare i giocatori, tutto questo in tempo reale.

Il lavoro si compone di due fasi:

- facile analisi (identificazione della pallina e collocazione spazio/tempo)
- media analisi (rimbalzo della pallina ed impatto della pallina sulla racchetta)

Queste danno origine ad un'analisi complessa che il software deduce incrociando e sommando i dati raccolti nelle due fasi precedenti.

In questo modo vengono dedotti:

- tipo di colpo (diritto, rovescio, volée, servizio)
- validità del colpo (area del servizio per il colpo "servizio" e tutto il campo per i restanti colpi).

Tutti questi dati vengono messi a disposizione dei giocatori su un monitor sia in campo durante il gioco, sia alla fine della sessione.

Attualmente in Italia i prototipi di sistema vengono testati sul campo in tre sedi pilota: Circolo Tennis Trento (TN) con campo in argilla e struttura coperta in autunno e inverno; Circolo Tennis Arco (TN) con campo duro all'interno di un edificio sportivo e il Centro di Preparazione Olimpica di Tirrenia (PI) che appartiene alla Federazione Italiana Tennis.

Queste installazioni hanno permesso ai giocatori con esigenze diverse di testare il sistema e fornire il loro feedback qualitativo.



Fig. 5 Sistema installato presso CT Trento senza e con copertura. Fotocamera sui travetti in legno presso CT Arco e Totem al CPO di Tirrenia.

Il club Tennis Rivoli 2000 è stato il primo circolo piemontese a credere ed investire in questa nuova frontiera tecnologica e di seguito potrete leggere l'articolo:

RIVOLI – E' stato presentato ufficialmente al **Tennis Club Rivoli 2000** in campo da tennis con il sistema Eyes On. Hanno preso parte all'inaugurazione gli assessori: Filattiera, Dabbene, Lettieri, Adduce e diversi consiglieri comunali. Ecco il terreno di gioco al coperto, e in terra rossa, monitorato da telecamere. Queste registrano e con particolari algoritmi, possono verificare in tempo reale se una palla è terminata dentro o fuori. Può anche registrare il match, magari far vedere il replay istantaneo in slow motion. Un campo intelligente a disposizione dei giocatori e dei ragazzi della Scuola Tennis. E' un nuovo strumento sarà anche a disposizione dei soci e degli esterni. Non ha un costo alto e nasce con l'obiettivo di soddisfare gli atleti. Eyes On, l'arbitro elettronico, è stato sistemato a dicembre al **Tennis Club Rivoli 2000**. Sarà presentato nel corso di due giornate; una manifestazione che vedrà presenti i vertici regionali della Federazione Italiana Tennis e dell'Amministrazione del Comune di Rivoli.

I COMMENTI

Dalla consigliera comunale Garzone Lucia. "E' stata per me una grande soddisfazione assistere insieme ai colleghi consiglieri comunali e alla giunta all'inaugurazione e presentazione di questo nuovo sistema, motivo di soddisfazione e vanto è anche il fatto che a Rivoli ci onoriamo di essere i primi in Piemonte e i quarti in Italia a poter vantare l'utilizzo di questo sistema di allenamento all'avanguardia". Il consigliere comunale Vincenzo Vozzo conclude. "Ci auguriamo che l'utilizzo di questa nuova tecnologia sia un'incentivo per chi si vuole avvicinare al mondo del tennis e deve decidere se praticarlo nelle strutture sportive sul territorio rivolese. Mi auguro in futuro di poter vantare sempre più eccellenze sportive rivolesi nel mondo del tennis e non solo."

Oltre ai commenti positivi degli utenti, sono state dimostrate robustezza e affidabilità del sistema con specifici test di valutazione.

La precisione nel rilevamento dei colpi è del 99,7%, mentre la percentuale di mancato rilevamento dei colpi (falsi negativi) è inferiore allo 0,8%.

L'affidabilità della classificazione delle traiettorie è del 97,1% e la valutazione "in/out" è del 99,5%.

In media il tempo di reazione per le chiamate in/out è di 152 millisecondi.

Lo sport è un'attività che mira a migliorare le competenze attraverso sfide personali e competizioni. E, allo stesso tempo, a fornire ricreazione e divertimento ai partecipanti. Lo sport competitivo rappresenta una fonte di intrattenimento per un numero sempre crescente di spettatori in tutto il mondo, soprattutto grazie all'ampia diffusione di programmi televisivi e digitali, rendendolo quindi un business importante.

L'elaborazione dei dati raccolti nell'ambito sportivo, compreso il tennis, ha ricevuto (e continua a ricevere) grande attenzione e lavoro da parte della comunità di tecnici che si occupano dei sistemi di visione. In particolare sono state proposte tecniche per l'annotazione automatica degli archivi multimediali per il recupero delle informazioni e per l'ampliamento del video utilizzando metodi di realtà aumentata per stimolare l'attenzione di chi guarda.

Questa innovativa soluzione dai costi ridotti rispetto alle tecnologie del passato è basata sulla visione del computer che estrae in tempo reale informazioni istantanee dal campo.

Nello specifico questo sistema è in grado di rilevare e monitorare la posizione 3D di palla e giocatori. Questi dati vengono quindi elaborati offrendo ai giocatori un'analisi sul monitor in campo o sul web. Attualmente il sistema rileva una sequenza di colpi: frontale, laterale e posteriore. Inoltre fissa le informazioni dedicate alla localizzazione spazio-temporale, velocità e rotazione, rimbalzi e relativa localizzazione in zone predefinite e, al raggiungimento degli obiettivi, viene evidenziato da un segnale acustico.

La soluzione è stata inclusa in un nuovo sistema chiamato Eyes On Uno con lo scopo principale di consentire ai giocatori di sperimentare una modalità di gioco accattivante, controllando le loro prestazioni personali, i loro progressi nel tempo e per ottenere aiuto nella valutazione di casi controversi "in/out".

Negli ultimi vent'anni sono stati proposti svariati prodotti dedicati all'analisi professionale del tennis con videocamere montate in campo.

I nomi più comuni sono:

- LucentVision

- Hawk Eye

- Fox Tenn

LucentVision è un sistema per trasmissioni tennistiche avanzate che utilizza statistiche di gioco in tempo reale e riproduzioni virtuali. È stato lanciato nel 1998 con l'ATP Tour ed è stato utilizzato in trasmissioni di tornei internazionali.

Il sistema di tracciamento palla Hawk Eye è lo strumento più avanzato utilizzato nelle partite di tennis ufficiale dal 2002 ed è ancora in uso oggi. È noto per la sua funzionalità elettronica di chiamata di linea. Hawk Eye utilizza fino a 10 telecamere ad alta risoluzione posizionate sul tetto della struttura di gioco, catturando immagini a 50/60 fotogrammi al secondo (fps).

Foxtenn, proposta da Fox Tennis BeGreen, include la funzionalità di linea calling e recentemente ha ricevuto l'approvazione ufficiale per la federazione internazionale di tennis ITF per il suo utilizzo in competizioni.

Il sistema utilizza fino a otto telecamere a 120/2500 fps sincronizzato con un sistema laser-scanner ad alta velocità. A causa del loro costo e della complessa procedura di installazione e taratura interessano esclusivamente il circuito professionale.

Recentemente alcuni prodotti di monitoraggio indirizzati ai giocatori di categorie meno élitarie sono apparsi sul mercato, ma lavorano solo su specifiche pratiche o attività di allenamento. Ad esempio monitorano i colpi di palle sparati da una macchina, supportano gli allenatori per l'analisi delle prestazioni dei giocatori o ancora rilevano dove una palla è atterrata sul campo per sostenere la funzione di chiamata in linea con una telecamera montata su un posto specifico.

Alcuni sistemi per il monitoraggio del gioco del tennis sono stati addirittura proposti dalla letteratura.

Un sistema completo è TennisSense, una piattaforma strutturata per i campi da interno e dedicata all'analisi delle prestazioni dei giocatori e al monitoraggio della salute.

Il progetto si concentra sull'integrazione di sensori multimodali, tra cui un sistema di visione informatica e alcuni dispositivi di rilevamento elettronico indossabili.

Esistono anche altri sistemi di monitoraggio, ma hanno limitazioni importanti in quanto non agiscono in tempo reale. SmartCourt, proposto da PlaySight Interactive, è l'unico sistema sul mercato che fornisce un monitoraggio completo del gioco del tennis e che può essere paragonato ad Eyes On, almeno in termini di funzionalità. È dotato di quattro telecamere ad alta definizione che lavorano a 50 fps, una o più fotocamere web e un'interfaccia grafica interattiva situata in un totem accanto al campo. Le telecamere devono essere montate nella parte superiore dei pali posizionati ai quattro angoli del campo.

Utilizza algoritmi di elaborazione delle immagini per estrarre informazioni sui colpi, traiettoria della palla, velocità di scatto, così come movimenti del giocatore. Scopo delle fotocamere web è supportare la registrazione video per la riproduzione istantanea da diverse angolazioni sul totem.

La progettazione e l'implementazione del sistema di visione computerizzato tengono conto di un elenco dei requisiti dell'intero progetto:

- 1- Estrazione di informazioni utili (parte delle quali immediatamente disponibili ai giocatori)
- 2- Accuratezza del rilevamento per consentire la funzionalità di chiamata di linea
- 3- Applicabilità di un'ampia gamma di condizioni diverse
- 4- Facilità di installazione e configurazione
- 5- Basso costo

L'architettura globale di EYES ON è schematizzata nella figura 1.

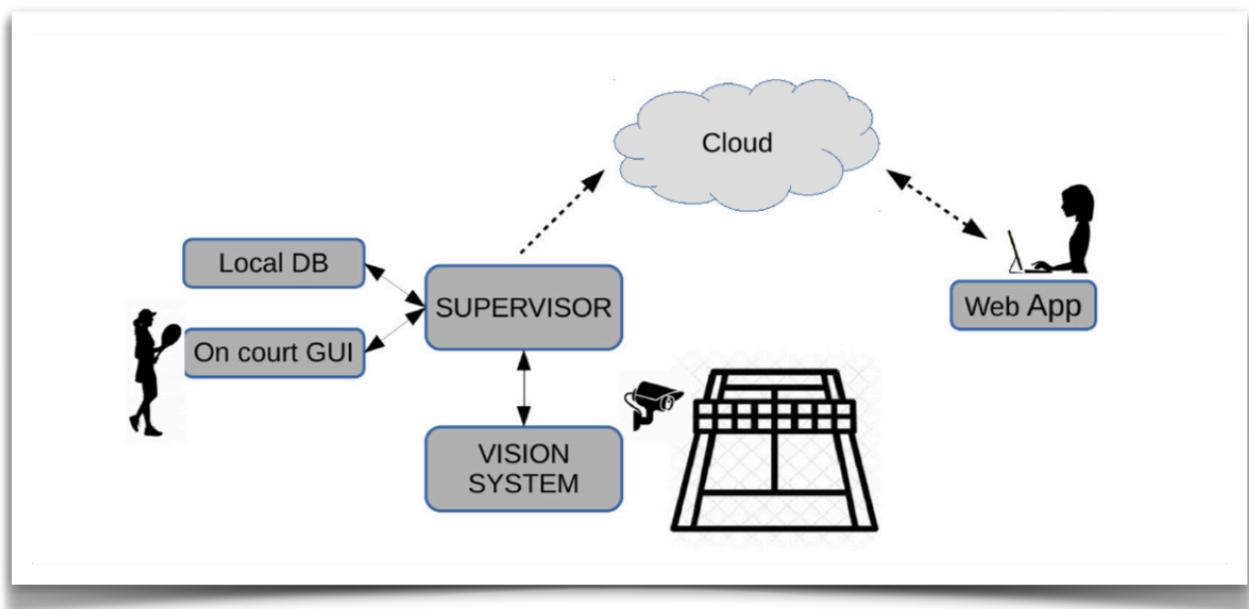


Fig. 1 L'architettura software di EYES ON.

Attraverso la GUI i giocatori possono registrarsi e selezionare la modalità di gioco. Il supervisor attiva il sistema di visione e, in accordo con la modalità di gioco, elabora e memorizza analisi su DB locali e cloud.

I risultati sono accessibili immediatamente tramite GUI o tramite l'applicazione web alla fine della sessione

Il nucleo risiede nel sistema di visione, il suo compito è quello di elaborare i flussi video forniti dalle telecamere osservando il campo.

Quando si entra in campo le telecamere del sistema di visione acquisiscono informazioni.

Questi dati vengono inviati ad un "Supervisor" che condivide le proprie informazioni appena caricate con il database locale (local DB) e l'interfaccia grafica dell'utente (G.U.I. Graphical User Interface), per inviarle quindi al Cloud e rendendole disponibili sull'applicazione Web.

L'interazione tra Supervisor e utente, attraverso la GUI, consente ai giocatori di registrarsi e di selezionare la modalità di gioco desiderata: match, palleggio, esercitazione o servizio & risposta.

A seconda della modalità selezionata, il supervisore configura correttamente il modulo di analisi.

I dati vengono memorizzati in un database locale e, su richiesta, vengono mostrati ai giocatori attraverso la GUI. Al termine di ogni sessione i dati estratti vengono inviati al cloud e memorizzati in un database permanente a cui è possibile accedere da remoto per ottenere l'analisi delle proprie prestazioni e un confronto con i giocatori della community.

La configurazione hardware del sistema include un'unità di elaborazione ospitata in un armadio (TOTEM) posizionata a lato della rete insieme a un display touchscreen e quattro telecamere che sono montate su due supporti. Le due metà del campo sono monitorate indipendentemente da coppie di telecamere. Sono sincronizzate e collegate via cavo all'unità di elaborazione. Una posizione vicino alla rete, oltre a semplificare l'installazione, permette la visione pulita della palla senza zone d'ombra. Le telecamere non devono essere necessariamente montate su tali supporti, ma possono essere installate su strutture già esistenti. Opzionalmente si possono installare altre videocamere per osservare e registrare le azioni tennistiche da diversi punti di vista. Per soddisfare i requisiti di sistema, abbiamo progettato e implementato moduli di visione informatica caratterizzati da:

- Bassa complessità per poter funzionare in tempo reale
- Adattabilità ad un'ampia gamma di condizioni di illuminazione
- Flessibilità rispetto alle variazioni moderate della posizione della telecamera
- Capacità di rilevare e monitorare oggetti piccoli e veloci in movimento (ad esempio 180 km/h)

Il sistema di visione è organizzato come un insieme di diversi moduli software specializzati. Questi moduli sono coordinati da un Vision Manager (VM), che si occupa anche di comunicare con il Supervisor. L'architettura software è diagrammata in fig. 2. I moduli software sono eseguiti su diversi thread (l'esecuzione è orchestrata da VM). Il VM tiene traccia dello stato globale del sistema di monitoraggio prendendo informazioni come: una palla è attualmente monitorata o entrambi i giocatori sono in campo. Di seguito vengono descritte diverse funzionalità fornite dal sistema di visione insieme al ruolo svolto dai moduli in fig. 2.

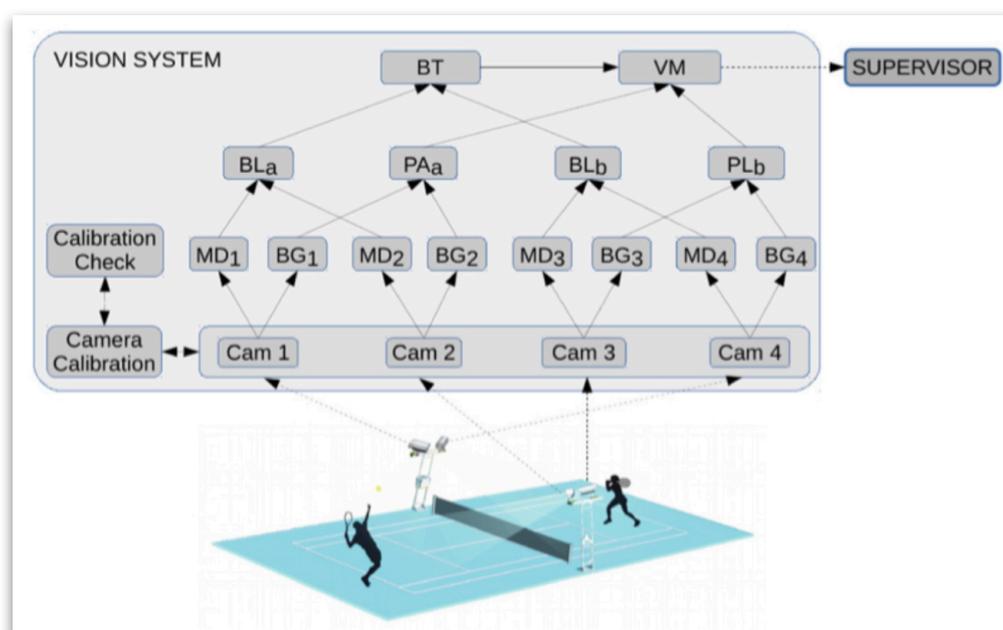


Fig. 2 Architettura software del sistema multi thread Computer Vision.

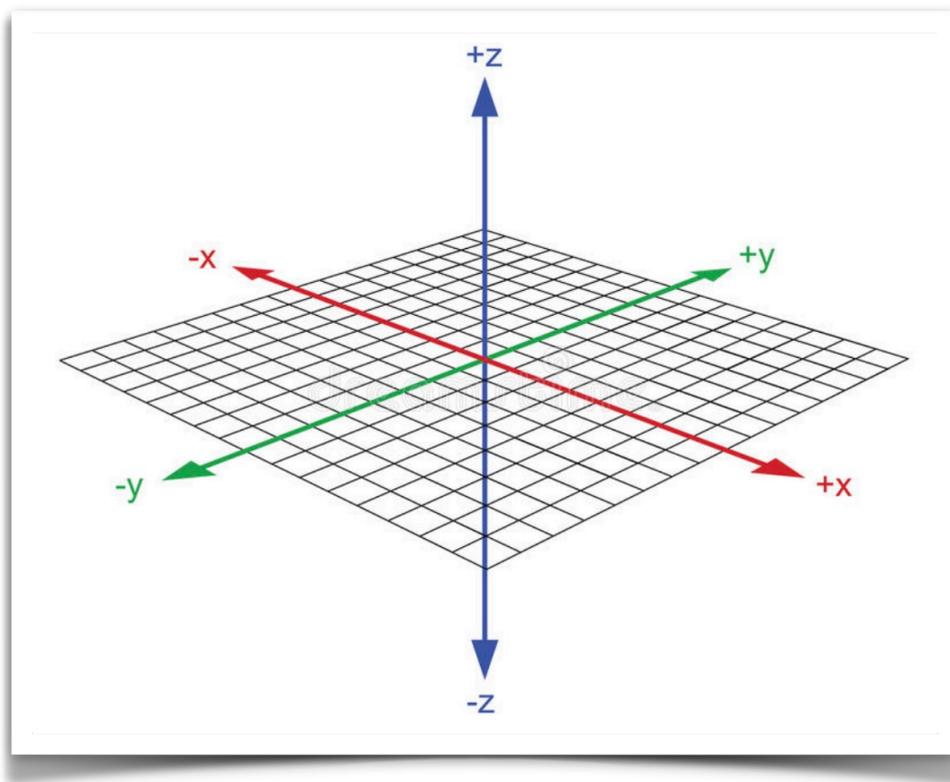
Il Vision Manager (VM) comunica con il Supervisor e orchestra l'attività dei moduli di analisi: Motion Detection (MD), Background Analysis (BG), Ball Localization (BL), Player Localization and tracking (PL), e Ball tracking (BT).

I moduli di analisi utilizzano i parametri della fotocamera prodotti e controllati da due moduli speciali. Ogni gestore della fotocamera (Cam) funge da interfaccia tra una fotocamera e i moduli di elaborazione.

Il comportamento dei moduli di visione dipende dal valore di un insieme di parametri che devono essere definiti al momento dell'installazione. Il più rilevante ovviamente riguarda il campo e le telecamere. Vengono considerate le informazioni relative alla tipologia della superficie di gioco e poi inizia il passaggio fondamentale: l'acquisizione dei punti per la localizzazione 3D.

Qualunque sistema di visione infatti, che sia applicato alla medicina chirurgica, all'industria della fusione dell'alluminio, o, in questo caso, al mondo del tennis, si basa sull'acquisizione di coordinate intercettate su un piano ideale fatto di assi cartesiani.

Immaginiamo allora questa proiezione sul campo dove Eyes On lavora:



Le coordinate hanno origine al centro del campo, l'asse X si sviluppa lungo la linea centrale di battuta, l'asse Y lungo la linea di rete e l'asse Z, necessario alla tre dimensione, orientato verso l'alto.

Questi sono i passaggi salienti del manuale tecnico di uno speciale collaboratore informatico su campo!

In conclusione possiamo quindi dire che EYES ON diventa coadiuvante nel lavoro dell'allenatore, perché lo accompagna nella preparazione dei propri giocatori osservando e monitorando tutto ciò che a lui "umano" può sfuggire.



Si può allora raggiungere la precisione assoluta sulla correzione del gioco ottenendo la BEST PERFORMANCE dell'atleta.

5.4 WHEELCHAIR TENNIS

Per raccontare la storia del movimento tennistico in carrozzina italiano occorre partire dalla California e da un giovane sciatore di free style. Sembra un paradosso che proprio uno sciatore per giunta nello “stato del sole e del surf” abbia gettato le basi di quello che oggi è un movimento planetario e che nulla ha in comune con neve e montagne. In un lasso di tempo relativamente breve il tennis in carrozzina è riuscito a coinvolgere migliaia di atleti a tutte le latitudini e tale crescita ad oggi non conosce sosta.

In Italia il tennis in carrozzina è approdato all'incirca nel 1987, quando un gruppo di ragazzi paraplegici toscani che praticavano il tennis tavolo conobbe il Sig. Giovanni Cantaffa, un calabrese emigrato in Svizzera. Un giorno, dopo una seduta di allenamento sul tavolo di legno verde, il Sig. Cantaffa portò i quattro amici con sé su un campo da tennis vero e proprio. Inizialmente increduli sulla reale possibilità di giocare a tennis, i ragazzi toscani rimasero tanto colpiti da quell'esperienza da decidere che una volta tornati in Italia ci avrebbero provato anche loro.

La nuova attività si diffuse con grande rapidità nel nostro Paese e oggi il tennis in carrozzina conta almeno 170 giocatori agonisti, di cui più di un quarto frequenta assiduamente il circuito internazionale con buoni risultati, e altrettanti non agonistici. Oltre che per la qualità e l'elevato numero di atleti, l'Italia si distingue nell'organizzazione di eventi mondiali.

Ogni anno ospita infatti dodici tornei internazionali, un circuito di tornei nazionali con 11 tappe e il master finale, il circuito Kinder (Junior) ed una lunga lista di stage nazionali, raduni regionali, esibizioni ed eventi.

Nel tennis, a differenza di quasi tutti gli altri sport per disabili, si distinguono solo due categorie: la categoria Open, nella quale possono gareggiare tutti coloro in possesso di una disabilità agli arti inferiori (al suo interno si divide in maschile, femminile e Junior) e la categoria Quad, riservata a coloro che oltre a possedere una disabilità agli arti inferiori ne posseggono anche agli arti superiori che non ha differenziazioni di genere.

Per quanto riguarda le regole, l'unica differenza con il tennis dei normodotati è la possibilità di colpire la palla anche al secondo rimbalzo, mentre per tutto il resto non esistono altre differenze di sorta.

Il tennis in carrozzina è uno degli sport in più sensibile espansione e sui quali la Federazione Italiana Tennis (FIT) investe molto, sia per la spettacolarità del gioco che per il crescente numero di praticanti. Ciò, si spera, porterà in futuro anche un miglioramento della situazione per quanto riguarda gli impianti.²⁶

CARROZZINA: il laboratorio Lab 3.11 di Costantino Perna nasce nel 2013 con l'ambizione di aiutare i disabili a liberare le proprie energie, la voglia di muoversi e riconquistare la fiducia nelle proprie abilità, per divertirsi, sentirsi bene e superare i propri limiti. Gli obiettivi sono infatti quelli di costruire ausili che permettano di superare le barriere, di recuperare, mantenere e migliorare le capacità motorie residue sia per divertirsi nello sport, sia nel tempo libero.

Il progetto più ambizioso che è stato sviluppato si chiama ADVANTAGE e si tratta di una carrozzina da tennis sviluppata su concetti diversi dall'ordinario. Advantage grazie alla totale regolabilità ed affidabilità, è stata scelta dalla FIT per l'avviamento dei circoli e dei nuovi atleti.²⁷



²⁶ <https://www.federtennis.it/Giocare-a-tennis/Wheelchair/Chi-siamo>

²⁷ <https://www.lab311.it/home>

5.5 TIPOLOGIA DI ESERCITAZIONI MENTALI CON IL MODELLO SFERA

In questa sessione vedremo quali esercitazioni mentali e tecnico/tattici sono state proposte ai 30 giocatori, nel periodo di Marzo e Aprile '22, per cercare di migliorare i propri dati e la loro performance. Abbiamo suddiviso le esercitazioni in 3 settori: per i colpi a fondo campo (Diritto e Rovescio), per il Servizio ed un settore dedicato al Wheelchair Tennis (tennis in carrozzina).

SINCRONIA - Il fondamentale

- DIRITTO e ROVESCIO:
 - Palleggiare sentendo ampia la preparazione (percepire preparazione ampia e verso indietro)
 - Palleggiare sentendo il finale del colpo sopra la spalla (avanti e in alto sopra la spalla opposta), scaricando il peso del corpo verso l'esterno
 - Palleggiare sentendo la posizione aperta (avrò il peso sul piede posteriore, percependo la spinta prevalentemente in senso verticale/obliquo)
 - Palleggiare sentendo la posizione chiusa (avrò il peso sul piede anteriore, percependo la spinta prevalentemente in senso orizzontale)
 - Esercitazione al cesto giocando un colpo in posizione aperta, un colpo in posizione chiusa, un colpo con palla in fase discendente ed un colpo in fase ascendente
 - Palleggiare dichiarando e sentendo la posizione che assumerò: aperta o chiusa (con le relative spinte)
 - Palleggiare dichiarando se andrò a colpire la palla in fase ascendente o in fase discendente (ponendo l'attenzione alla differente tipologia di impatto)

- SERVIZIO:
 - Servire percependo il baricentro sulla gamba posteriore, caricando e spingendo in senso verticale/obliquo
 - Servire percependo la spalla e il braccio anteriore (braccio/pallina) disteso verso alto per creare squilibrio rispetto alla spalla posteriore (braccio/racchetta)
 - Servire percependo il ribaltamento delle spalle (azione spalla posteriore vs spalla anteriore) nella fase del movimento a colpire ed impatto
 - Servire percependo la flessione/chiusura della mano e del polso nella fase dell'impatto fino al finale del colpo

- WHEELCHAIR TENNIS:
 - Palleggiare colpendo la palla al primo rimbalzo
 - Palleggiare colpendo la palla al secondo rimbalzo
 - Palleggiare colpendo una palla al primo rimbalzo e una palla al secondo rimbalzo
 - Palleggiare dichiarando se colpirò la palla al primo o al secondo rimbalzo

PUNTI DI FORZA - Le risorse personali

- DIRITTO e ROVESCIO:

- Esercitazione al cesto composta da 30 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline il giocatore metterà nella zona 2/3 e nella zona 3 del campo
- Esercitazione al cesto composta da 30 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline il giocatore metterà nella zona 3 del campo
- Esercitazione al cesto composta da 30 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline giocherà con oltre un tot prestabilito di spin
- Esercitazione al cesto composta da 30 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline giocherà con oltre un tot prestabilito di velocità
- Esercitazione al cesto composta da 30 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline giocherà con oltre un tot prestabilito di spin e di velocità
- Palleggiatore chiamando con un "SI" ad alta voce per sottolineare e rinforzare positivamente un colpo eseguito correttamente come il giocatore aveva pensato di eseguirlo

- SERVIZIO:

- Esercitazione al cesto composta da 20 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline metterà in una zona determinata del campo
- Esercitazione al cesto composta da 20 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline giocherà con oltre un tot prestabilito di velocità
- Esercitazione al cesto composta da 20 palle dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline giocherà con oltre un tot prestabilito di spin
- Servire dopodiché chiamare con un "SI" ad alta voce per sottolineare e rinforzare positivamente un servizio eseguito correttamente come il giocatore aveva pensato di eseguirlo
- Esercitazione al cesto composta da 20 palle dichiarando, prima di iniziare a servire, che il giocatore supererà il proprio record di velocità precedentemente stabilito

- WHEELCHAIR TENNIS:

- Esercitazione in palleggio composta da 50 impatti dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline metterà nella zona 2/3 e nella zona 3 del campo
- Esercitazione in palleggio composta da 50 impatti dichiarando, prima di iniziare l'esercizio, quante palline metterà nella zona 3 del campo
- Palleggiatore chiamando con un "SI" ad alta voce per sottolineare e rinforzare positivamente un colpo eseguito correttamente come il giocatore aveva pensato di eseguirlo
- Esercitazione al cesto composta da 20 palle dichiarando, prima di iniziare a servire, che il giocatore supererà il proprio record di velocità precedentemente stabilito

ENERGIA - L'invisibile

- DIRITTO e ROVESCIO:

- Palleggiare sapendo giocare colpi in top-spin a differenti velocità chiamate dal maestro (velocità: 1-2-3-4-5)
- Palleggiare sapendo giocare colpi in back-spin a differenti velocità chiamate dal maestro (velocità: 1-2-3-4-5)
- Palleggiare sapendo giocare colpi piatti a differenti velocità chiamate dal maestro (velocità: 1-2-3-4-5)
- Palleggiare sapendo giocare a differenti altezze sulla rete (traiettoria alta, media e bassa) con la rotazione desiderata
- Palleggiare sapendo giocare a differenti profondità tirando una palla nella zona 1, una palla nella zona 2 ed una palla nella zona 3 (parametrizzazione del colpo)
- Palleggiare mantenendo una posizione minima di due metri e mezzo dietro la linea di fondo campo cercando di giocare nella zona profonda del campo avversario (zona 3)
- Palleggiare utilizzando due palline in contemporanea sapendo gestire l'energia (dosare la forza corretta) per mantenere lo scambio
- Palleggiare utilizzando le palline depressurizzate (Babolat Green)

- SERVIZIO:

- Servire sapendo colpire a diverse velocità (velocità: 1 minima - 3 media - 5 massima)
- Servire sapendo colpire a diverse rotazioni (spin: piatto, Slice - Kick)
- Servire sapendo colpire la palla da diverse posizioni nel campo (escludendo la solita posizione di battuta)

- WHEELCHAIR TENNIS:

- Palleggiare sapendo giocare colpi in con differenti velocità chiamate dal maestro (velocità: 1-3-5)
- Palleggiare sapendo giocare a differenti altezze sulla rete (traiettoria alta, media e bassa)
- Palleggiare sapendo giocare a differenti profondità tirando una palla nella zona 1, una palla nella zona 2 ed una palla nella zona 3 (parametrizzazione del colpo)

RITMO - La struttura che connette

- DIRITTO e ROVESCIO:

- Palleggiare sapendo respirare correttamente (fase di preparazione inspiro, fase di impatto e finale espiro) e rilassando le spalle dopo ogni colpo
- Palleggiare chiamando “uno” quando la palla rimbalza e “due” quando la palla viene impattata
- Palleggiare partendo da fondo campo e ad ogni colpo avvicinarsi a rete fino a giocare le volée
- Palleggiare partendo da fondo campo e ad ogni colpo avvicinarsi a rete fino a giocare volo/volo in quanto anche lo sparring si avvicina a rete
- Palleggiare con i piedi dentro il campo (zona 3) riducendo la tempistica della preparazione e riducendo il timing tra rimbalzo ed impatto
- Esercitazione al cesto nel quale il giocatore dovrà nel primo colpo allontanarsi dal rimbalzo mentre nel secondo colpo dovrà avvicinarsi al rimbalzo
- Palleggiare utilizzando due palline in contemporanea sapendo gestire il ritmo (il tempo perfetto d’impatto) per mantenere lo scambio

- SERVIZIO:

- Servire sapendo rilassare le spalle prima di servire, respirare correttamente (fase di preparazione inspiro, fase di impatto e finale espiro) e successivamente rilassare le spalle
- Servire chiamando “uno” quando viene svolta la fase di preparazione, chiamando “due” quando terminerò la fase di preparazione iniziando il caricamento ed infine chiamando “tre” quando verrà impattata la pallina
- Servire lanciando la palla in alto ma tenendo due palline in mano
- Servire coordinandosi dopo aver eseguito due passi all’indietro
- Servire coordinandosi dopo aver eseguito due passi in avanti
- Servire in appoggio monopodalico (prima in appoggio sul piede posteriore e successivamente sul piede anteriore)

- WHEELCHAIR TENNIS:

- Palleggiare sapendo respirare correttamente (fase di preparazione inspiro, fase di impatto e finale espiro)
- Palleggiare chiamando “uno” quando la palla rimbalza e “due” quando la palla viene impattata
- Palleggiare partendo da fondo campo e ad ogni colpo avvicinarsi a rete fino a giocare le volée

ATTIVAZIONE - Il valore aggiunto

• DIRITTO e ROVESCIO:

- Palleggiare con uno stato emotivo di tristezza, poca energia, atteggiamento cupo, spento, taciturno, arrendevole, rassegnato e sconfitto. Es. Una partita nella quale non ho le armi per combattere contro il mio avversario e sono in netto svantaggio rispetto al mio avversario
- Palleggiare con uno stato emotivo di felicità, allegria, con vitalità, ottimismo, atteggiamento vincente ed il self-talk che intona una canzone. Es. Una partita nella quale sono in vantaggio come punteggio e mi sento padrone dell'incontro
- Palleggiare con uno stato emotivo di nervosismo, arrabbiato, con troppa energia, estrema cattiveria agonistica, eccessiva fretta. Es. Una partita nella quale stavo vincendo e poi mi ritrovo in svantaggio
- Palleggiare con uno stato emotivo di tranquillità, calma, serenità, armonia nei gesti tecnici, decisione, equilibrio mentale e passione. Es. Una partita nella quale ero in difficoltà contro il mio avversario ma ho trovato le soluzioni per vincere l'incontro
- Esercitazione a punti partendo da un punteggio sfavorevole. Es. Servo iniziando il game da 0-30
- Esercitazione a punti partendo da un punteggio favorevole. Es. Servo iniziando il game da 30-0
- Esercitazione a punti partendo da una situazione tecnico/tattica di svantaggio. Es. Il mio avversario mi attacca partendo da una palla a metà campo scendendo a rete
- Esercitazione a punti partendo da una situazione tecnico/tattica di vantaggio. Es. Attacco partendo da una palla a metà campo scendendo a rete

• SERVIZIO:

- Servire con uno stato emotivo di tristezza e con poca energia
- Servire con uno stato emotivo di nervosismo e con troppa energia
- Servire con uno stato emotivo di equilibrio e con l'utilizzo corretto dell'energia
- Esercitazione a punti con il servizio partendo da una situazione di svantaggio. Es. Inizio il punto avendo un solo servizio a disposizione, successivamente il punto diventa libero
- Esercitazione a punti con il servizio partendo da una situazione di vantaggio. Es. Inizio il punto avendo tre servizi a disposizione, successivamente il punto diventa libero

• WHEELCHAIR TENNIS:

- Palleggiare con uno stato emotivo di tristezza, poca energia, atteggiamento cupo, spento, taciturno, arrendevole, rassegnato e sconfitto. Es. Una partita nella quale non ho le armi per combattere contro il mio avversario e sono in netto svantaggio rispetto al mio avversario
- Palleggiare con uno stato emotivo di felicità, allegria, con vitalità, ottimismo, atteggiamento vincente ed il self-talk che intona una canzone. Es. Una partita nella quale sono in vantaggio come punteggio e mi sento padrone dell'incontro
- Palleggiare con uno stato emotivo di nervosismo, arrabbiato, con troppa energia, estrema cattiveria agonistica, eccessiva fretta. Es. Una partita nella quale stavo vincendo e poi mi ritrovo in svantaggio

- Palleggiare con uno stato emotivo di tranquillità, calma, serenità, armonia nei gesti tecnici, decisione, equilibrio mentale e passione. Es. Una partita nella quale ero in difficoltà contro il mio avversario ma ho trovato le soluzioni per vincere l'incontro
- Esercitazione a punti partendo da un punteggio sfavorevole. Es. Servo iniziando il game da 0-30
- Esercitazione a punti partendo da un punteggio favorevole. Es. Servo iniziando il game da 30-0
- Esercitazione a punti partendo da una situazione tecnico/tattica di svantaggio. Es. Il mio avversario mi sposta lateralmente per 3 colpi e successivamente il punto diventa libero
- Esercitazione a punti partendo da una situazione tecnico/tattica di vantaggio. Es. Sposto il mio avversario lateralmente per 3 colpi e successivamente il punto diventa libero

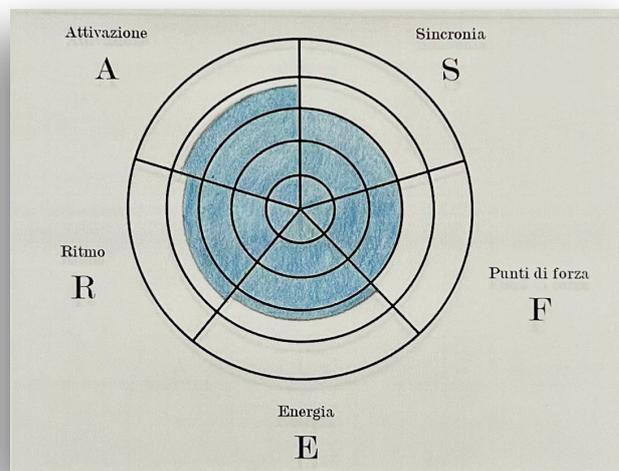
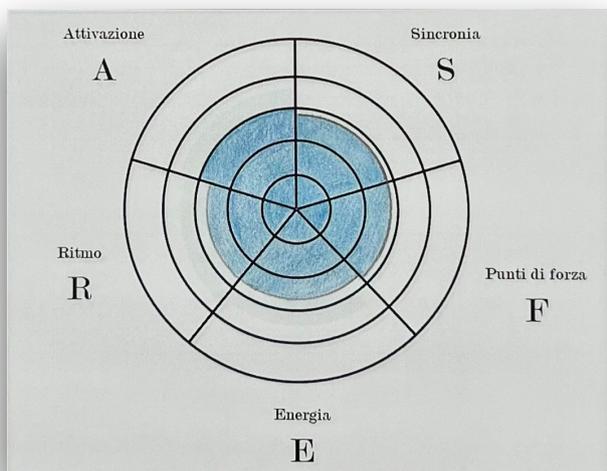
5.6 RACCOLTA E ANALISI DEI DATI EYES ON

La fase successiva, come precedentemente annunciato, riguarda l'archiviazione dei DATI TECNICI OGGETTIVI raccolti ed analizzati da Eyes On al termine della sessione di allenamento o match tramite il Totem situato a bordo campo. Per motivi di privacy verranno riportate le iniziali del cognome e del nome degli atleti analizzati.

Nella seguente tabella troverete, nella prima colonna, la tipologia di esercizio nei due diversi periodi di valutazione (prima e dopo gli esercizi di SFERA), a seguire le relative autovalutazioni di SFERA e successivamente i dati oggettivi elaborati da Eyes On: la profondità media dei colpi, la rotazione media dei colpi, la velocità media dei colpi, la percentuale di precisione dei colpi in campo, la percentuale della precisione dei colpi nella zona e il numero delle sedute settimanali di allenamento. Nella riga in colore celeste verrà riportata la media di tutti i test svolti in quel determinato periodo e nell'ultima riga finale verrà riportata la variazione finale dei due diversi periodi. Infine verranno riportate le due SFERE MANDALA con i relativi risultati ed in conclusione troverete le risposte alle due domande proposte agli atleti testati per avere un loro parere sugli esercizi proposti con il Modello SFERA e se hanno riscontrato dei benefici.

Nome Giocatore	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale											
Diritto lungolinea											
Rovescio diagonale											
Rovescio lungolinea											
Diagonali attive											
Match											
Valutazione media											
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale											
Diritto lungolinea											
Rovescio diagonale											
Rovescio lungolinea											
Diagonali attive											
Match											
Valutazione media											
Variazione finale											

AR MG	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	3	4	3	3	4	9,8	1362	94	> 80	> 30	1
Dritto lungolinea	3	3	2	3	3	9,9	1263	93	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	3	2	2	9,9	993	89	> 80	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	3	4	3	10,2	959	92	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	2	3	10	1281	88	> 75	> 30	
Match	3	2	2	2	3	/	1279	93	/	/	
Valutazione media	2,8	2,8	2,7	2,7	3,0	10,0	1190	92			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	4	4	4	4	10	1355	101	> 90	> 35	1
Dritto lungolinea	3	3	3	3	4	9,6	1488	108	> 90	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	3	4	4	10	1153	98	> 80	> 35	
Rovescio lungolinea	3	4	4	4	4	10,2	1374	100	> 80	> 30	
Diagonali attive	2	2	3	3	3	10	1122	93	> 80	> 30	
Match	3	2	3	3	3	/	1200	96	/	/	
Valutazione media	3,0	3,0	3,3	3,5	3,7	10,0	1282	99			
Variazione finale	+ 0,2	+ 0,2	+ 0,6	+ 0,8	+ 0,7	=	+ 91	+ 7	↑	↑	



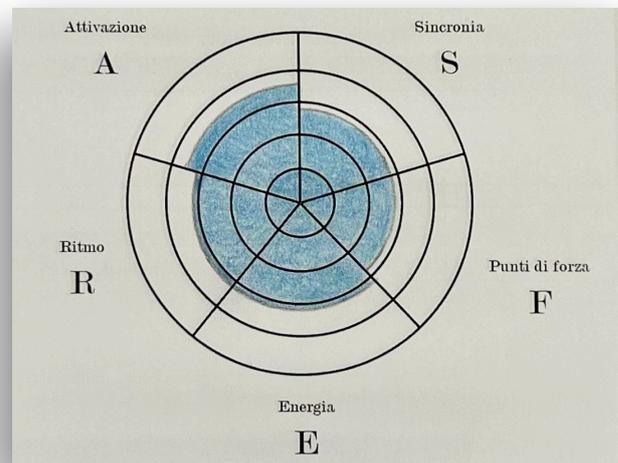
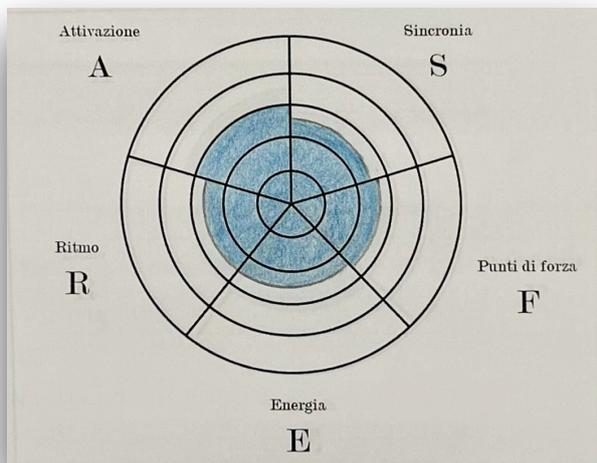
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Gli esercizi di sfera sono stati molto allenanti, fanno emergere chiaramente i punti deboli e sui quali concentrarsi per migliorare.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sì, ho riscontrato benefici: perlomeno nella consapevolezza degli errori e di come dovrei muovermi in campo e colpire la palla.

AR NI	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	3	2	2	2	8,9	1600	104	> 75	> 30	2
Diritto lungolinea	2	2	3	2	3	10,1	1167	103	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	2	3	3	9,5	690	100	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	2	2	3	10,1	762	100	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	4	3	3	3	9,7	1793	105	> 75	> 30	
Match	3	2	3	3	4	/	1300	91	/	/	
Valutazione media	2,5	2,7	2,5	2,5	3,0	9,7	1219	101			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	3	3	3	4	4	9,8	1193	114	> 70	> 25	2
Diritto lungolinea	4	4	4	4	5	9,8	1408	105	> 75	> 30	
Rovescio diagonale	2	2	3	2	3	9,8	831	102	> 75	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	2	10,5	1015	98	> 80	> 30	
Diagonali attive	3	3	3	3	4	10	1617	106	> 80	> 30	
Match	2	2	3	3	3	/	1333	89	/	/	
Valutazione media	2,8	2,8	3,2	3,2	3,5	10,0	1233	102			
Variazione finale	+ 0,3	+ 0,1	+ 0,7	+ 0,7	+ 0,5	+ 0,3	+ 14	+ 1			



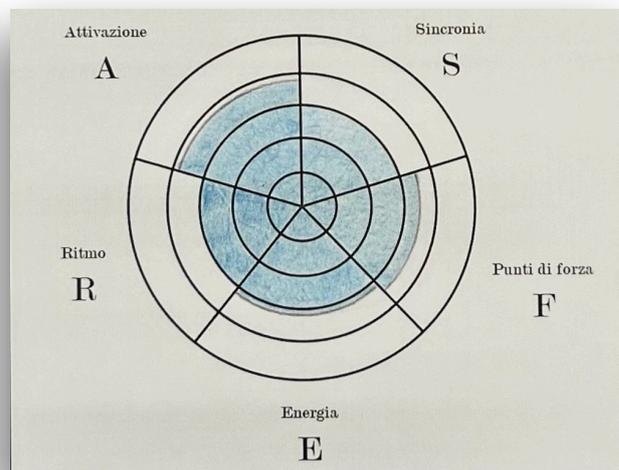
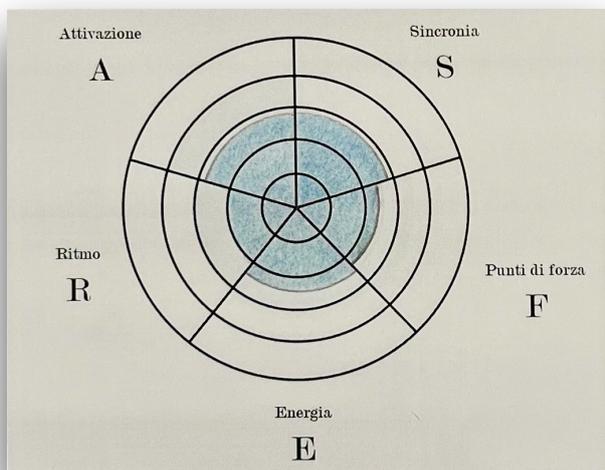
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Li ho trovati molto interessanti e molto utili per "alzare l'asticella" soprattutto lavorando sui punti deboli.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Si, mi aiuta a capire dove devo migliorare sia in linea generale sia durante la partita, mantenendo sempre costantemente alto il livello di attenzione in quello che sto facendo.

BA CE	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	3	2	2	3	9,8	1074	101	> 75	> 30	5
Dritto lungolinea	3	2	3	2	3	10,4	1103	105	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	2	1	2	9,7	1100	102	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	2	3	3	10	763	97	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	2	3	2	3	9,9	842	98	> 75	> 30	
Match	3	2	3	2	2	/	1279	92	/	/	
Valutazione media	2,7	2,3	2,5	2,0	2,7	10,0	1027	99			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	3	3	3	4	10	1374	107	> 80	> 30	5
Dritto lungolinea	3	4	3	3	4	10,1	1374	107	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	3	4	4	3	4	10,1	1275	109	> 90	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	4	10,3	1081	107	> 75	> 30	
Diagonali attive	3	4	3	3	4	10,3	1227	103	> 80	> 40	
Match	3	3	3	3	3	/	1486	94	/	/	
Valutazione media	3,0	3,5	3,2	3,0	3,8	10,2	1303	105			
Variazione finale	+ 0,3	+ 1,2	+ 0,7	+ 1	+ 1,1	+ 0,2	+ 276	+ 6	↑	↑	



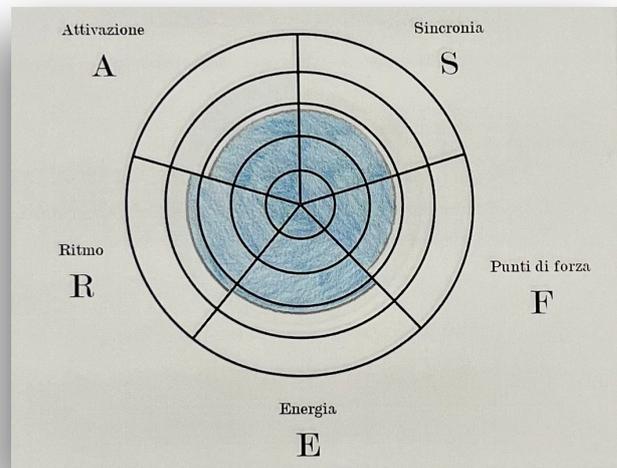
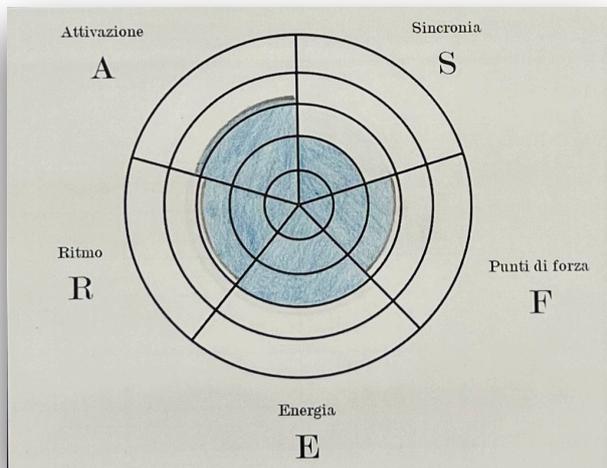
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Penso sia stato un modo diverso di vedere qualcosa che ho sempre fatto. Dare o prestare attenzione ad aspetti che, se pur inconsciamente, penso di sapere ma che ho sempre trascurato.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sui benefici penso in una maggiore consapevolezza. Aggiungo anche che vedere le cose da più punti di vista sia sempre utile in qualsiasi contesto.

BE SI	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	3	3	3	3	9,9	2410	118	> 70	> 30	2
Diritto lungolinea	4	5	4	5	4	9,6	2181	118	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	1	2	3	2	3	10,2	1386	109	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	1	1	3	1	3	10	1264	100	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	3	2	3	3	10,3	1800	103	> 70	> 25	
Match	2	3	3	3	3	/	1738	90	/	/	
Valutazione media	2,0	2,8	3,0	2,8	3,2	10,0	1797	106			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	1	1	2	2	1	9,9	2600	110	> 75	> 30	2
Diritto lungolinea	3	3	3	4	3	10,3	2150	121	> 75	> 30	
Rovescio diagonale	2	2	3	3	3	10,8	1620	115	> 75	> 30	
Rovescio lungolinea	5	4	4	4	4	10	1355	108	> 75	> 30	
Diagonali attive	3	3	3	4	3	9,8	2255	114	> 70	> 25	
Match	3	4	4	3	3	/	2097	98	/	/	
Valutazione media	2,8	2,8	3,2	3,3	2,8	10,2	2013	111			
Variazione finale	+ 0,8	=	+ 0,2	+ 0,5	- 0,4	+ 0,2	+ 216	+ 5	↑	↑	



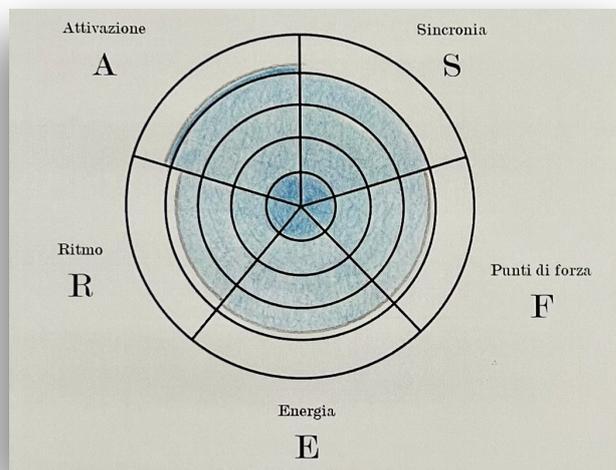
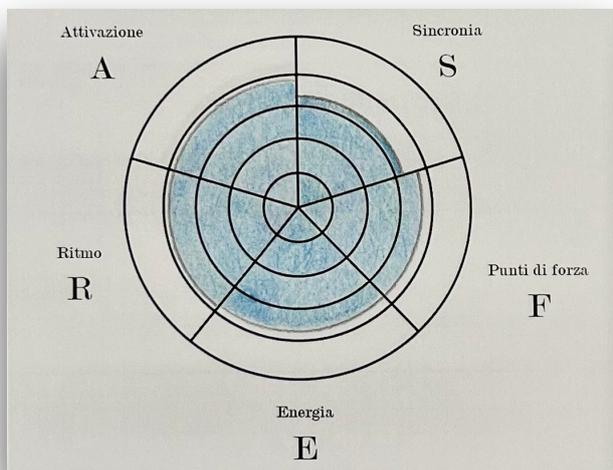
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Penso che gli esercizi abbiamo proposto un metodo innovativo per allenarsi che non avevo mai incontrato. Penso inoltre che le 5 categorie ovvero sincronia, forza, energia, ritmo ed attivazione siano 5 aspetti fondamentali nel tennis che vanno curati non solo dal punto di vista fisico ma soprattutto anche da quello mentale e che grazie a SFERA è possibile allenare di più per avere sempre uno schema di ciò che si sta facendo ed intervenire qualora si stia calando in qualcosa, SFERA inoltre aiuta a mantenere il controllo di se stessi.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Ho riscontrato parecchi benefici durante gli allenamenti utilizzando SFERA, specialmente in alcune categorie come la sincronia, la forza e l'attivazione in cui ero carente nella gestione, mi sento di dosare meglio la mia forza rispetto ad inizio anno, mi arrabbio meno durante il match stimolandomi di più con energia positiva, ho un ritmo molto più costante grazie alla gestione delle energie ed a quella della sincronia. Sicuramente tutto questo è migliorato grazie al lavoro ma senza SFERA non avrei fatto attenzione a queste categorie.

CA MI	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	3	3	4	4	3	9,8	1450	88	> 70	> 30	1
Diritto lungolinea	5	5	4	4	4	9,3	1465	87	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	4	3	4	9,8	1083	86	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	4	4	4	5	9,9	770	91	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	2	4	3	9,8	1278	94	> 70	> 25	
Match	3	4	4	4	4	/	1210	89	/	/	
Valutazione media	3,3	3,7	3,7	3,8	3,8	9,7	1209	89			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	5	4	5	4	4	10	1120	100	> 80	> 30	1
Diritto lungolinea	5	4	4	4	4	9,6	1516	100	> 90	> 25	
Rovescio diagonale	4	4	3	3	4	9,3	1011	90	> 80	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	4	9,9	1333	97	> 75	> 25	
Diagonali attive	3	4	4	4	4	9,8	956	95	> 80	> 25	
Match	4	4	4	4	5	/	1381	86	/	/	
Valutazione media	4,0	3,8	3,8	3,7	4,2	9,7	1220	95			
Variazione finale	+ 0,7	+ 0,1	+ 0,1	- 0,1	+ 0,4	=	+ 11	+ 6	=		



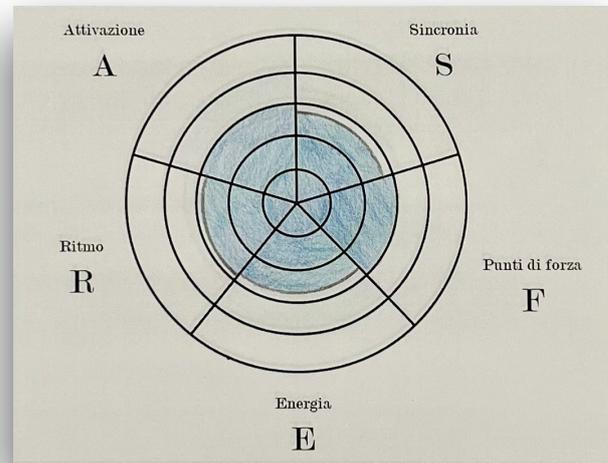
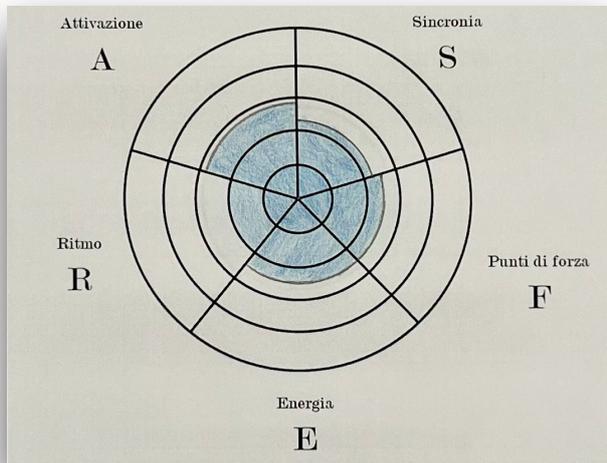
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Sono stati molto interessanti.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Ho riscontrato molti benefici specialmente nella gestione della tattica e nella gestione dell'aspetto mentale.

CA FE	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	2	2	2	3	9,9	1212	90	> 75	> 25	1
Diritto lungolinea	2	2	2	2	4	10,2	1292	95	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	3	2	3	10,1	1300	94	> 75	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	3	2	2	9,7	570	82	> 75	> 25	
Diagonali attive	3	2	2	2	3	9,6	810	91	> 70	> 25	
Match	2	3	3	2	2	/	1115	84	/	/	
Valutazione media	2,3	2,5	2,5	2,0	2,8	9,9	1050	89			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	3	4	3	3	3	10,4	1486	101	> 80	> 30	1
Diritto lungolinea	3	2	2	2	3	9,7	1455	99	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	3	3	3	10,1	1428	98	> 80	> 30	
Rovescio lungolinea	2	3	2	3	3	10,4	988	96	> 80	> 30	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	9,8	1093	99	> 80	> 25	
Match	3	3	3	3	3	/	1296	86	/	/	
Valutazione media	2,7	3,0	2,7	2,8	3,0	10,1	1291	97			
Variazione finale	+ 0,4	+ 0,5	+ 0,2	+ 0,8	+ 0,2	+ 0,2	+ 241	+ 8	↑	↑	



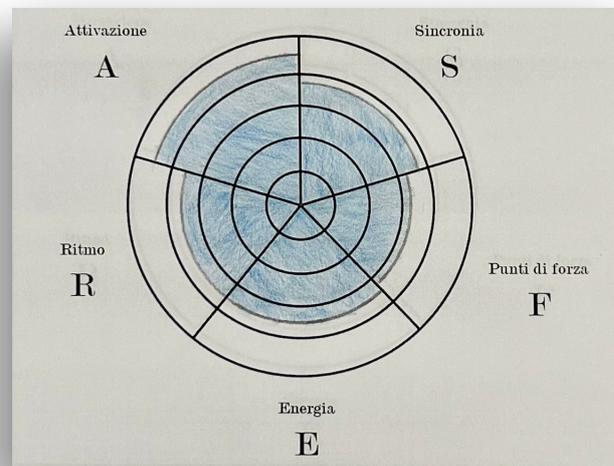
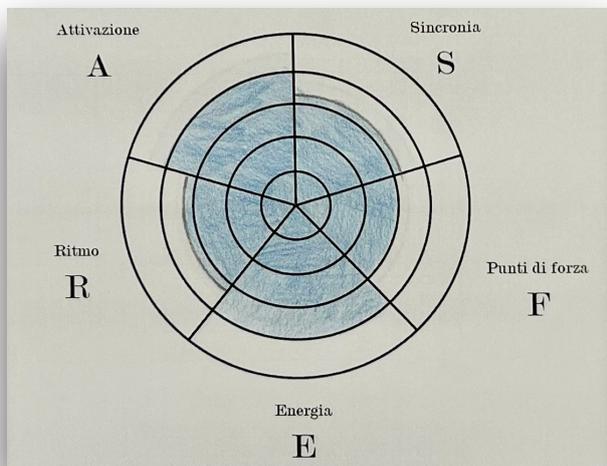
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Penso che gli esercizi proposti siano interessanti e da proseguire, però dal punto di vista pratico per ora sono un po' perplesso, nel senso che al mio livello di gioco insisterei di più sulla tecnica per poi applicare SFERA nel modo migliore.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Per ora direi di no, anche se inconsciamente sento che qualcosa ha sicuramente portato.

CA LO	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	4	3	4	4	4	10,1	2352	113	> 75	> 30	2
Dritto lungolinea	4	3	4	3	4	9,5	2081	101	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	4	3	5	9,6	1952	104	> 75	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	4	3	3	9,4	1890	100	> 75	> 25	
Diagonali attive	3	3	4	4	3	9,6	2200	106	> 70	> 25	
Match	3	3	4	3	5	/	2046	97	/	/	
Valutazione media	3,3	3,0	4,0	3,3	4,0	9,6	2087	104			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	3	5	3	5	9,9	2072	108	> 80	> 30	2
Dritto lungolinea	5	4	3	4	4	9,9	2175	111	> 90	> 50	
Rovescio diagonale	4	4	5	4	4	10	1982	110	> 75	> 35	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	5	9,9	1459	99	> 75	> 30	
Diagonali attive	3	3	2	3	5	9,7	2160	101	> 70	> 30	
Match	3	3	3	4	4	/	1980	95	/	/	
Valutazione media	3,7	3,3	3,5	3,5	4,5	9,9	1971	104			
Variazione finale	+ 0,4	+ 0,3	- 0,5	+ 0,2	+ 0,5	+ 0,2	- 116	=	↑	↑	



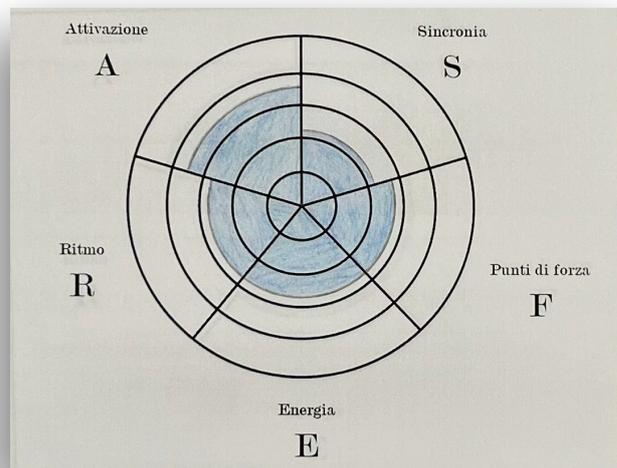
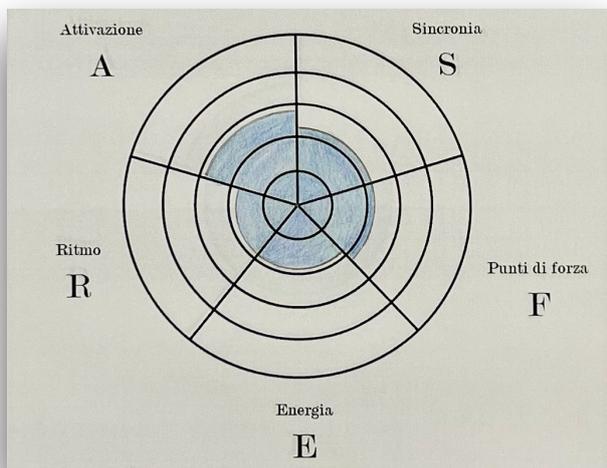
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Dopo aver letto qualche anno fa il libro del Dott. Vercelli "Vincere con la mente" ho potuto testarne i contenuti in termini pratici. Un piacere.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Maggiore consapevolezza e attenzione sul mio corpo durante l'esecuzione del colpo, oltre ad aver acquisito un buon metodo per monitorare in modo più quantitativo quanto fatto nei diversi allenamenti.

CE AL	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	2	2	2	3	10,1	1663	87	> 75	> 25	1
Dritto lungolinea	3	3	2	2	3	9,9	1549	90	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	1	1	2	1	2	9,8	200	79	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	2	3	4	9,6	793	77	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	1	2	2	9,7	1269	85	> 70	> 25	
Match	2	1	2	1	3	/	1192	74	/	/	
Valutazione media	2,2	2,2	1,8	1,8	2,8	9,8	1111	82			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	3	2	3	4	9,9	1852	93	> 80	> 25	1
Dritto lungolinea	2	2	2	3	3	10	1610	89	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	3	3	3	9,5	308	79	> 80	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	3	3	3	10,3	413	81	> 80	> 30	
Diagonali attive	2	2	3	2	3	10	1027	85	> 80	> 25	
Match	2	3	3	2	5	/	1118	74	/	/	
Valutazione media	2,2	2,7	2,7	2,7	3,5	9,9	1055	84			
Variazione finale	=	+ 0,5	+ 0,9	+ 0,9	+ 0,7	+ 0,1	- 56	+ 2	↑	=	



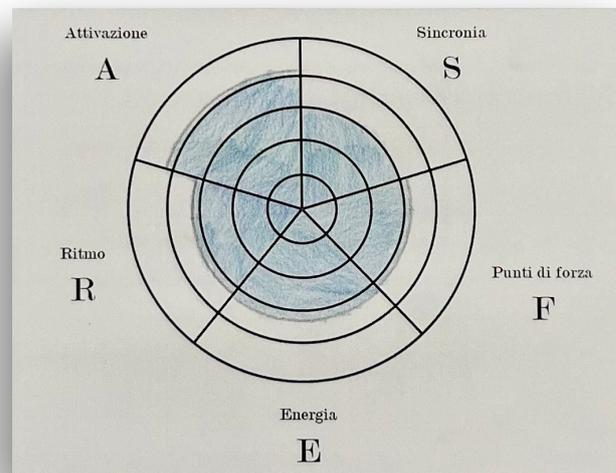
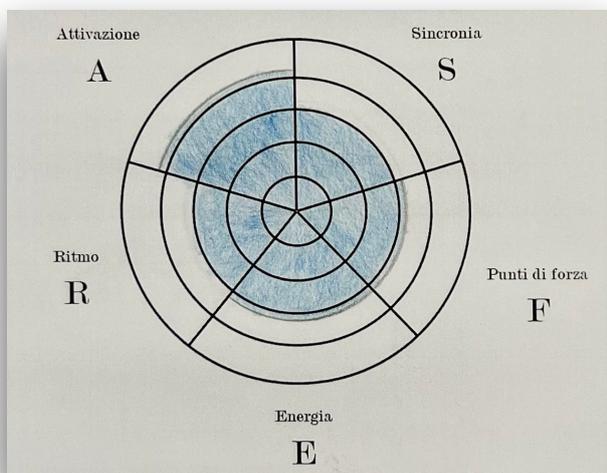
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Personalmente li ho trovati molto utili perché consentono di prendere coscienza di aspetti fisici, mentali e più in generale del gioco che solitamente vengono sottovalutati.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Si, ho riscontrato una maggiore consapevolezza sia alla parte fisica che a quella mentale.

CH AN	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	3	3	3	3	5	9,8	1438	103	> 75	> 30	2
Dritto lungolinea	3	3	5	3	5	9,8	1273	101	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	2	3	3	10,4	1000	103	> 70	> 30	
Rovescio lungolinea	4	5	4	3	5	9,5	789	103	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	9,7	1524	99	> 70	> 25	
Match	3	2	2	3	4	/	1396	90	/	/	
Valutazione media	3,0	3,2	3,2	3,0	4,2	9,8	1237	100			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	4	4	3	4	9,9	1589	107	> 80	> 30	2
Dritto lungolinea	3	3	3	3	4	9,9	1313	105	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	3	2	4	9,8	950	100	> 75	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	2	3	4	10,2	1174	98	> 75	> 30	
Diagonali attive	3	3	4	4	4	9,8	1567	100	> 80	> 25	
Match	3	3	4	4	5	/	1488	93	/	/	
Valutazione media	3,0	3,2	3,3	3,2	4,2	9,9	1347	101			
Variazione finale	=	=	+ 0,1	+ 0,2	=	+ 0,1	+ 110	+ 1	↑	=	



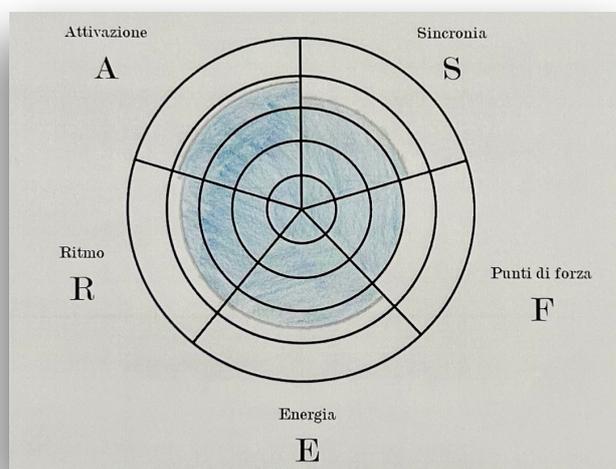
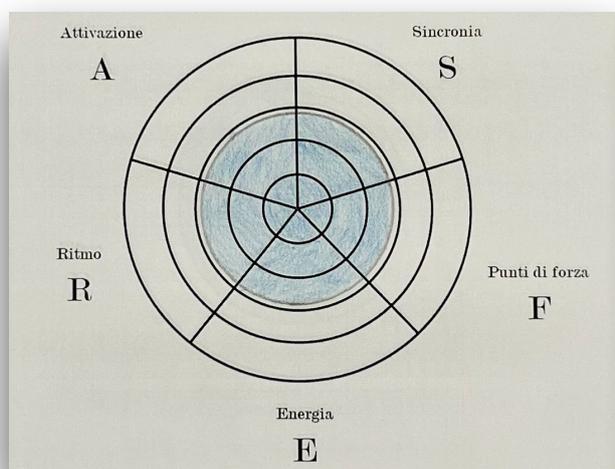
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Gli esercizi proposti sono stati interessanti ed utili, sono andati a toccare aspetti mentali che non avevo mai considerato in profondità e che influenzano così significativamente la prestazione tecnica e fisica. Trovo che l'autovalutazione sia il punto chiave di questo metodo, un modo per giudicarmi in maniera più oggettiva e completa.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Questo metodo mi aiuta ad analizzare in autonomia l'andamento di allenamenti ed incontri. Valutandomi sulle 5 aree di influenza riesco ad essere più reattivo ed efficace nel determinare dove intervenire per migliorare la prestazione del momento. Sento di avere uno strumento in più a cui posso ricorrere facilmente.

CL LO	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	2	3	2	3	9,9	1600	94	> 70	> 25	3
Dritto lungolinea	3	3	3	3	3	10	1358	97	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	2	3	3	10	1358	97	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	2	2	1	10	1407	98	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	9,8	1529	95	> 70	> 25	
Match	3	3	3	3	3	/	1703	86	/	/	
Valutazione media	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	9,9	1493	95			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	4	4	4	4	9,9	1538	96	> 80	> 30	3
Dritto lungolinea	3	3	3	3	4	9,8	1750	101	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	4	3	4	9,8	1476	100	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	2	3	3	4	9,5	1700	106	> 75	> 30	
Diagonali attive	3	3	3	4	4	10,1	1463	103	> 70	> 25	
Match	4	3	4	4	3	/	1528	93	/	/	
Valutazione media	3,3	3,0	3,5	3,5	3,8	9,8	1576	100			
Variazione finale	+ 0,6	+ 0,3	+ 0,8	+ 0,8	+ 1,1	- 0,1	+ 83	+ 5	↑	↑	



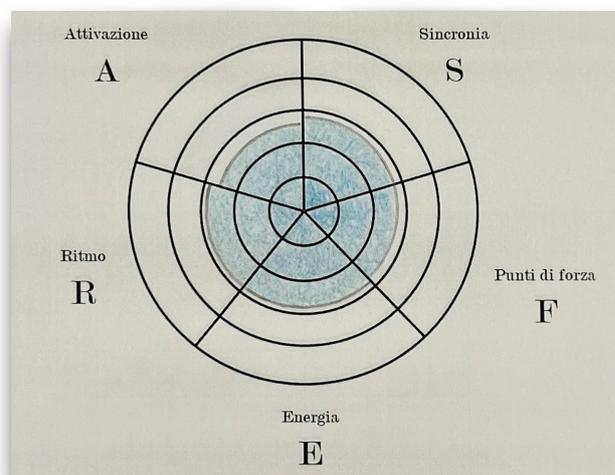
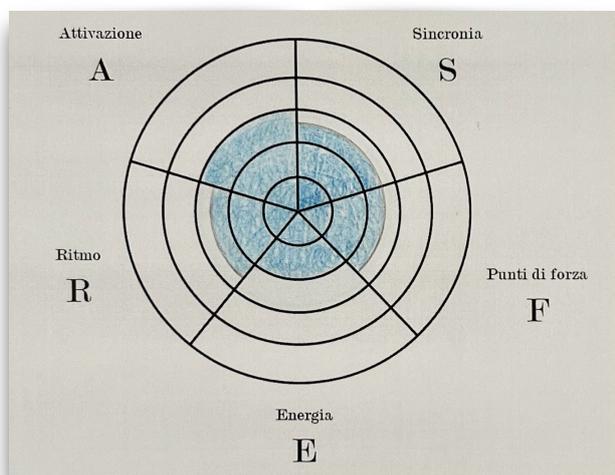
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Riguardo agli esercizi di sfera penso che siano molto utili, in quanto aiutano soprattutto a rimanere concentrati e resistere alla fatica anche durante una prestazione sportiva difficile.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Credo di non aver riscontrato particolari benefici al termine del modello sfera, ma penso che mi abbia aiutato a rimanere più concentrato durante una partita. Per esempio pensare al ritmo durante uno scambio mi è servito per sbagliare di meno ed essere meno falloso. In generale, però, penso che sia un buon modello da consigliare a tutti.

CO DA	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	2	2	3	3	9,5	768	82	> 70	> 30	1
Diritto lungolinea	3	3	2	2	3	9,6	390	90	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	2	2	2	9,6	390	85	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	2	3	3	9,8	537	82	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	2	3	4	9,8	738	89	> 70	> 25	
Match	3	3	2	2	3	/	915	80	/	/	
Valutazione media	2,5	2,5	2,0	2,5	3,0	9,7	623	85			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	4	4	4	3-50	4-80	9,9	681	89	> 80	> 50	1
Diritto lungolinea	3	2	3	2	3-80	10	800	95	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	3	3	4-80	10,2	709	88	> 80	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	2	2	2	10,1	900	90	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	3	2	4	3-85	10,3	1033	93	> 85	> 30	
Match	2	2	3	3	3	/	660	75	/	/	
Valutazione media	2,7	2,7	2,8	2,8	2,5	10,1	797	88			
Variazione finale	+ 0,2	+ 0,2	+ 0,8	+ 0,3	- 0,5	+ 0,4	+ 174	+ 3			



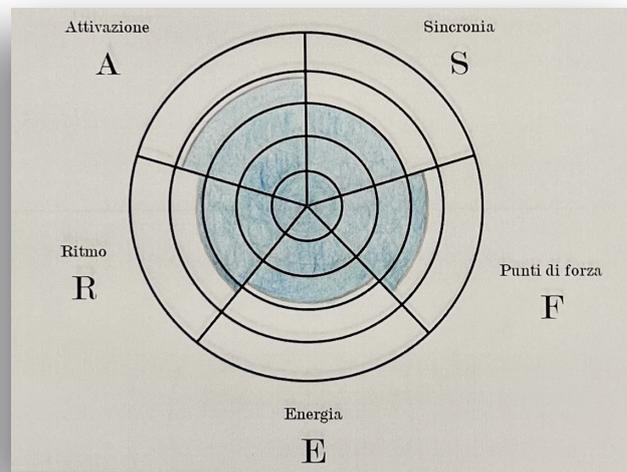
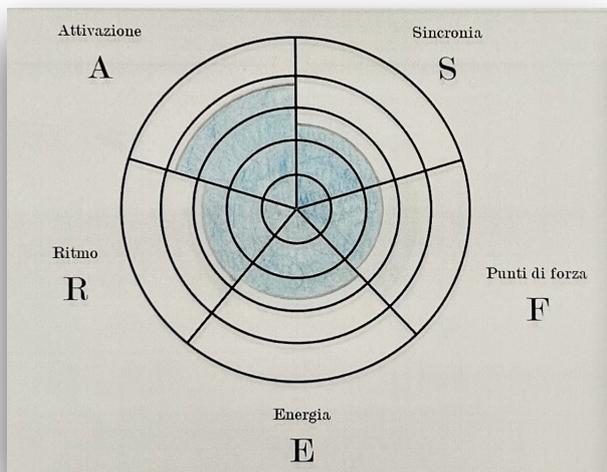
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Gli esercizi di SFERA li ho trovati molto interessanti e molto utili.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

I benefici che ho riscontrato sono la consapevolezza dei diversi comportamenti durante l'allenamento. Giustamente memorizziamo in allenamento ed il tutto viene riportato anche durante il match.

CO PA	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	3	3	2	3	4	9,6	1216	96	> 70	> 25	1
Diritto lungolinea	2	3	3	3	3	9,7	1330	93	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	1	2	3	10	600	87	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	2	3	3	4	9,8	470	88	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	3	3	4	9,8	1040	91	> 70	> 25	
Match	3	3	4	3	4	/	1075	79	/	/	
Valutazione media	2,5	2,5	2,7	2,8	3,7	9,8	955	89			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	3	4	3	4	4	10	1385	99	> 80	> 30	1
Diritto lungolinea	3	4	3	4	4	10,2	1333	103	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	3	3	4	9,9	1176	93	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	4	9,7	482	91	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	2	2	3	9,9	1261	97	> 70	> 30	
Match	3	4	3	3	4	/	1126	82	/	/	
Valutazione media	3,0	3,5	2,8	3,2	3,8	9,9	1127	94			
Variazione finale	+ 0,5	+ 1	+ 0,1	+ 0,4	+ 0,1	+ 0,1	+ 172	+ 5			



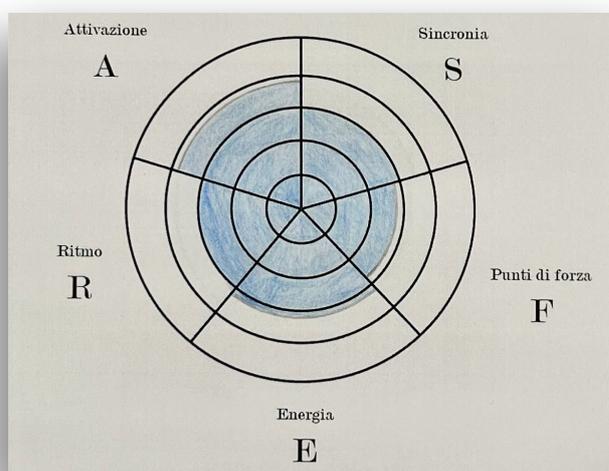
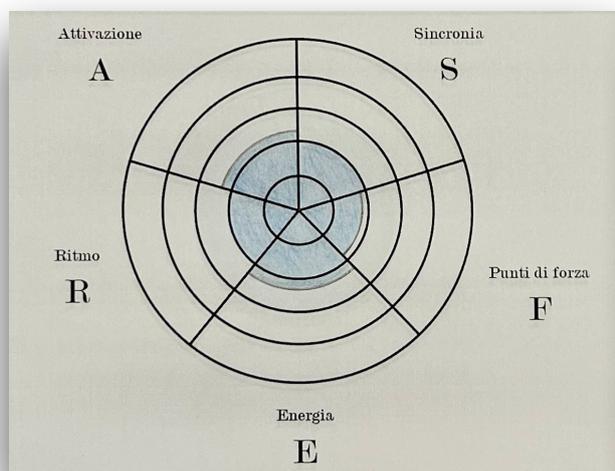
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Nel mio personale caso, sono stati particolarmente stimolanti, nonché capaci di rilevare la variabilità di ciò che mi piace definire "umore sportivo", che ben sappiamo nel tennis cambia di giorno in giorno, se non meglio di ora in ora... i primi riscontri erano decisamente differenti, fortemente altalenanti di ora in ora, per poi nel tempo, vederli stabilizzarsi, se non altro segno del dipendere meno dall'umore...

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Si, soprattutto nel definire un obiettivo all'inizio di ogni esercizio (test), e nel tempo vedere come sono migliorati, se non proprio tutti i valori, almeno i due valori legati più al governo della fatica e all'emotività, voti 4 e 5, piuttosto che alla tecnica, voti 1, 2, 3, con questi a vedere miglioramenti più modesti, ma pur sempre miglioramenti.

CU SO	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	1	1	2	2	2	9,9	1464	99	> 70	> 25	2
Dritto lungolinea	2	2	3	2	2	9,8	906	88	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	2	2	3	2	10,1	1156	100	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	1	1	2	1	2	9,9	953	89	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	3	3	2	3	10,1	1138	90	> 70	> 25	
Match	3	2	2	2	3	/	1240	85	/	/	
Valutazione media	2,0	1,8	2,3	2,0	2,3	10,0	1143	92			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	3	4	3	4	10	1129	97	> 80	> 30	2
Dritto lungolinea	3	2	3	3	4	10,1	1667	109	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	3	3	4	10	1047	103	> 80	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	4	10	989	92	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	4	10	1133	96	> 70	> 25	
Match	3	3	3	3	3	/	1390	90	/	/	
Valutazione media	3,0	2,8	3,2	3,0	3,8	10,0	1226	98			
Variazione finale	+ 1	+ 1	+ 0,9	+ 1	+ 1,5	=	+ 83	+ 6	↑	↑	



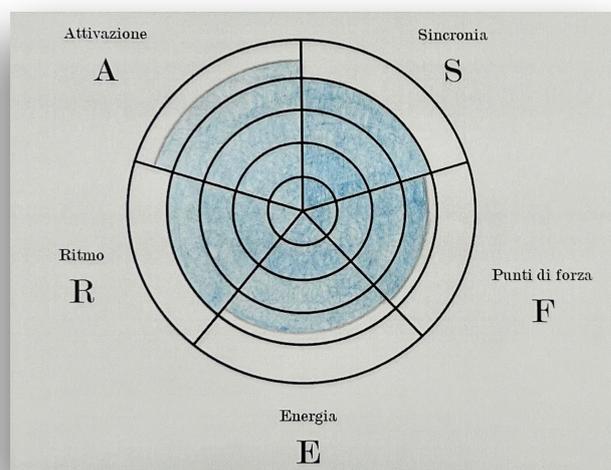
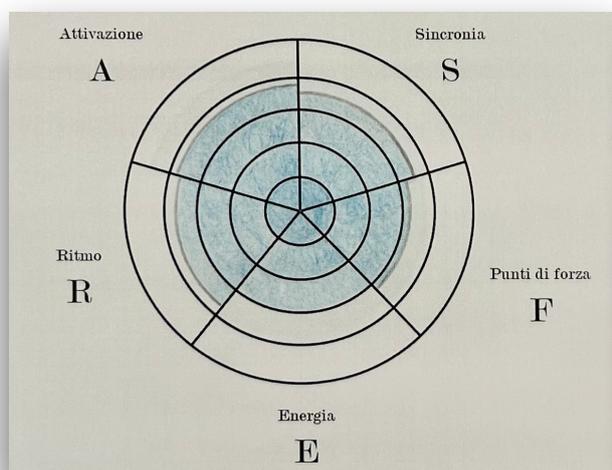
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Gli esercizi con SFERA sono stati molto utili al fine di allenarmi con maggiore consapevolezza del gioco, autocritica e sviluppo dell'autovalutazione, così da riuscire a migliorarmi in tutti gli aspetti in campo.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Si, ho potuto vedermi con "occhi diversi" mentre giocavo così da migliorare nella stessa lezione aspetti tecnico-tattici.

DR CO	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	4	3	3	5	4	10	1505	104	> 75	> 25	2
Diritto lungolinea	3	3	3	3	4	9,9	1918	107	> 75	> 30	
Rovescio diagonale	3	3	3	3	4	10	1441	99	> 80	> 30	
Rovescio lungolinea	4	4	3	4	4	9,6	1317	99	> 75	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	9,9	1517	100	> 70	> 25	
Match	4	3	3	4	4	/	1796	100	/	/	
Valutazione media	3,5	3,2	3,0	3,7	3,8	9,9	1582	102			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	5	4	4	5	5	10	1886	114	> 85	> 30	2
Diritto lungolinea	4	4	4	4	5	9,7	2015	108	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	4	4	4	4	5	10	1692	111	> 90	> 35	
Rovescio lungolinea	4	4	3	4	4	9,8	1345	114	> 80	> 25	
Diagonali attive	3	3	4	3	4	10,3	1670	107	> 80	> 30	
Match	4	4	3	4	4	/	1750	102	/	/	
Valutazione media	4,0	3,8	3,7	4,0	4,5	10,0	1726	109			
Variazione finale	+ 0,5	+ 0,6	+ 0,7	+ 0,3	+ 0,7	+ 0,1	+ 144	+ 7			



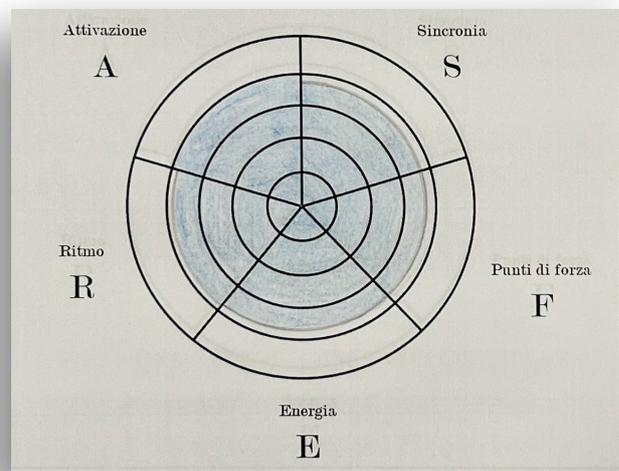
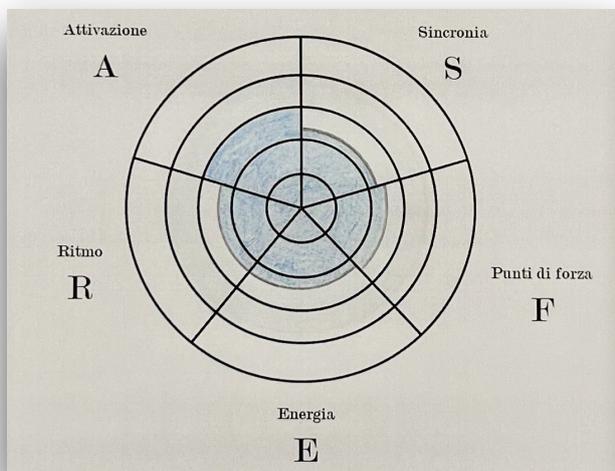
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Tutti gli esercizi hanno portato ad aumentare il livello di attenzione. Molto stimolante la parte in cui sono stati impostati dei parametri più alti con Eyes On, in cui abbiamo potuto mettere in campo tutti gli aspetti allenati durante la stagione.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sì, soprattutto nella parte emotiva e gestione della soluzione tecnica corretta durante gli scambi di gioco.

FA AL	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	3	2	2	3	9,8	1450	101	> 75	> 25	2
Diritto lungolinea	2	3	1	2	3	10,1	1250	99	> 75	> 30	
Rovescio diagonale	1	2	2	2	3	9,8	1007	93	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	3	9,9	630	94	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	2	3	3	3	9,7	1075	94	> 70	> 25	
Match	3	2	3	2	3	/	1220	91	/	/	
Valutazione media	2,3	2,5	2,3	2,3	3,0	9,9	1105	95			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	4	4	4	4	4	9,8	1533	102	> 80	> 30	2
Diritto lungolinea	3	4	4	4	4	9,8	1261	102	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	4	4	3	3	4	9,6	1142	96	> 80	> 25	
Rovescio lungolinea	4	4	3	4	4	9,8	896	95	> 70	> 25	
Diagonali attive	4	3	4	4	4	9,7	1489	100	> 80	> 30	
Match	3	3	4	4	4	/	1350	86	/	/	
Valutazione media	3,7	3,7	3,7	3,8	4,0	9,7	1279	97			
Variazione finale	+ 1,4	+ 1,2	+ 1,4	+ 1,5	+ 1	- 0,2	+ 174	+ 2			



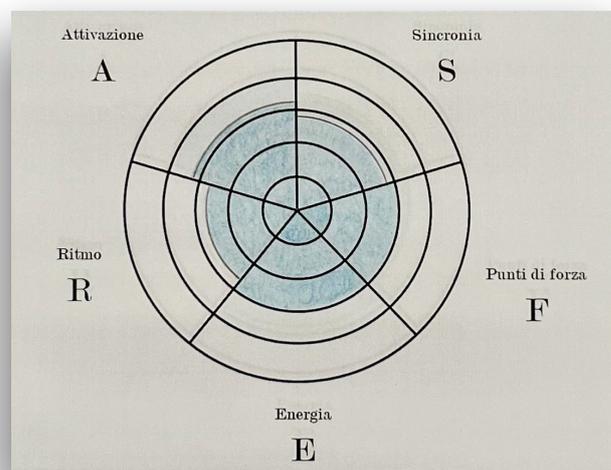
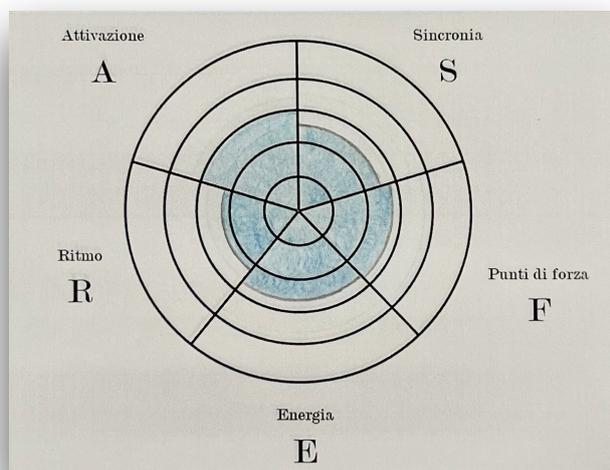
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Ritengo il modello Sfera molto utile per aumentare la consapevolezza della propria prestazione e migliorare la performance. Le domande analizzano una serie di variabili sulle quali è molto utile concentrarsi per migliorare la propria prestazione prima, durante e dopo. Prima: ci si prepara pensando al livello di energia dei colpi ed alla fluidità. Durante: nei momenti di calo della prestazione è molto utile pensare all'attivazione. Dopo: si hanno parametri oggettivi che permettono di analizzare la propria prestazione e di porre gli obiettivi di miglioramento per quella successiva. Penso che questo metodo sia applicabile in tutti gli ambiti in cui la prestazione sia influenzata dalla mente, in particolare dalla capacità di focalizzarsi su una serie di elementi rilevanti. Il tennis ha queste caratteristiche.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

L'analisi dei valori al termine dell'allenamento permette di avere una buona consapevolezza della prestazione, dei miglioramenti e delle aree da migliorare. Penso che la consapevolezza sia necessaria in un percorso di miglioramento strutturato.

FA PI	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	3	3	4	3	4	10	1456	95	> 70	> 25	1
Dritto lungolinea	2	3	2	3	2	9,6	880	92	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	2	1	3	9,8	1000	83	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	4	3	2	3	10,9	1089	95	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	2	3	9,8	811	90	> 70	> 25	
Match	2	2	2	2	3	/	1050	91	/	/	
Valutazione media	2,5	2,8	2,7	2,2	3,0	10,0	1048	91			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	4	3	3	4	9,8	1570	100	> 75	> 25	1
Dritto lungolinea	4	4	5	4	5	10	1220	95	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	2	2	2	1	2	10,4	800	86	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	2	2	2	10,3	1200	98	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	2	3	2	10,5	1371	96	> 70	> 25	
Match	3	3	4	3	4	/	1224	78	/	/	
Valutazione media	2,8	3,0	3,0	2,7	3,2	10,2	1231	92			
Variazione finale	+ 0,3	+ 0,2	+ 0,3	+ 0,5	+ 0,2	+ 0,2	+ 183	+ 1	↑	↑	



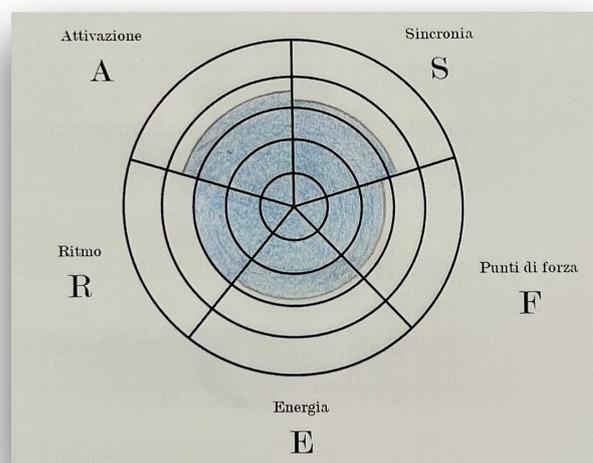
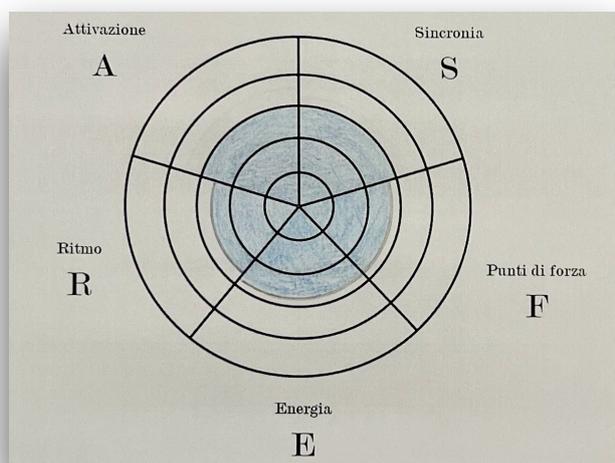
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Ho trovato questo metodo molto interessante, perché permette di visualizzare, settimana dopo settimana, i piccoli ma tangibili miglioramenti nel mio gioco con dati oggettivi quali la velocità, la profondità e lo spin dei colpi. Inoltre ho trovato molto utile dare dei voti sulla base di mie sensazioni personali alla fine dell'esercizio perché mi ha aiutato a conoscermi meglio come tennista.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

I miglioramenti apportati dal modello SFERA sono stati essenzialmente due: per prima cosa ha sviluppato una buona regolarità mentale e fisica negli scambi da fondo e nel mantenere gli angoli, in secondo luogo mi ha dato una spinta emotiva a migliorarmi perché l'alzare i parametri minimi di velocità, spin e profondità per la buona riuscita dell'esercizio mi imponeva di alzare il mio livello dei colpi.

GA AL	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	4	3	3	3	4	10,5	2080	111	> 70	> 25	4
Dritto lungolinea	3	3	3	3	3	9,9	1900	114	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	2	3	2	3	10,2	1500	105	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	2	2	2	9,7	1431	100	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	2	2	2	3	9,9	2255	106	> 70	> 25	
Match	3	3	3	3	3	/	1668	95	/	/	
Valutazione media	3,0	2,7	2,7	2,5	3,0	10,0	1806	105			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	2	2	2	3	10,2	2246	111	> 80	> 25	4
Dritto lungolinea	4	3	3	4	4	10,2	2134	110	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	3	2	3	10,3	1859	109	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	4	10,3	1525	110	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	10	2310	108	> 75	> 25	
Match	4	3	3	4	4	/	1850	97	/	/	
Valutazione media	3,2	2,7	2,8	3,0	3,5	10,2	1987	108			
Variazione finale	+ 0,2	=	+ 0,1	+ 0,5	+ 0,5	+ 0,2	+ 181	+ 3	↑	=	



Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

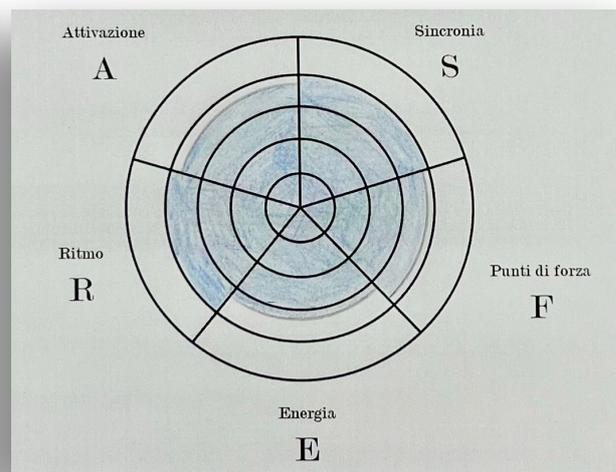
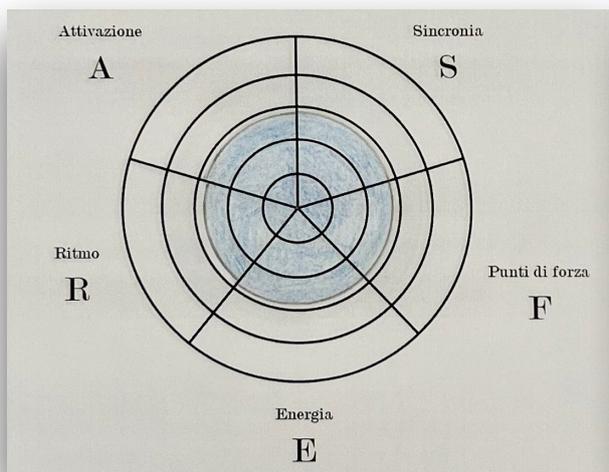
Sono stati molto utili perché sono serviti ad analizzare aspetti che fino a poco tempo fa ignoravo.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Mi ha aiutato a cambiare mentalità, aiutandomi a riconoscere e gestire le sensazioni che si manifestano in allenamento e in partita.

GA FE ●	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	3	3	4	3	3	9,5	1602	97	> 70	> 25	3
Dritto lungolinea	4	3	2	3	3	9,8	1570	95	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	4	5	4	3	4	10	1456	96	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	1	1	2	2	9,6	1510	91	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	3	4	3	3	10,2	1687	98	> 70	> 25	
Match	2	2	2	2	2	/	1820	94	/	/	
Valutazione media	2,8	2,8	2,8	2,7	2,8	9,8	1608	95			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	4	4	4	4	9,8	1648	107	> 70	> 25	3
Dritto lungolinea	4	4	2	4	3	10,2	1348	108	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	3	4	3	10,2	1791	107	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	4	4	3	4	4	10	1414	105	> 70	> 25	
Diagonali attive	5	4	4	4	4	10,1	1507	107	> 70	> 25	
Match	4	4	4	4	4	/	1786	92	/	/	
Valutazione media	4,0	3,8	3,3	4,0	3,7	10,1	1582	104			
Variazione finale	+ 1,2	+ 1	+ 0,5	+ 1,3	+ 0,9	+ 0,3	- 26	+ 9	=	=	

● Sono state utilizzate le palle Babolat Green (depressurizzate)



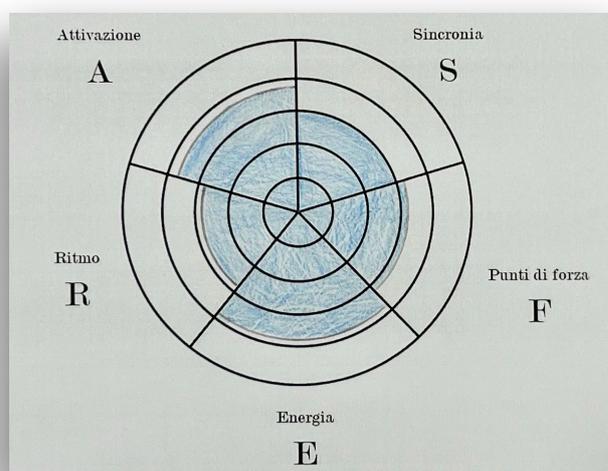
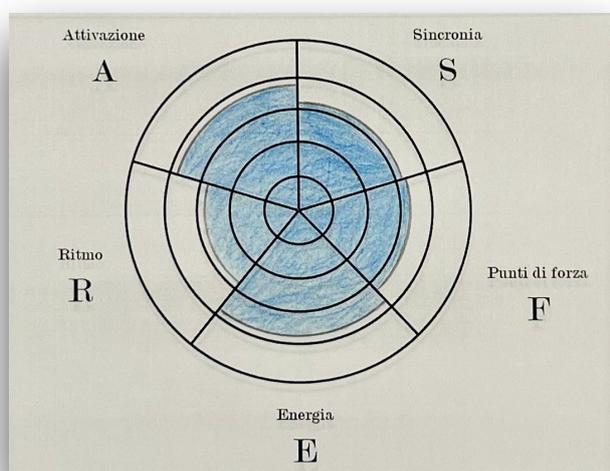
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Gli esercizi di SFERA ti aiutano a capire le tue emozioni in campo e se la tua gestione delle emozioni migliora o contrariamente peggiora.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Ho riscontrato benefici sul controllare le emozioni negli allenamenti/partite con il Modello SFERA, così per poi arrivare in partite importanti pronto e capace di controllare le emozioni meglio di prima.

GA EL	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	3	3	4	3	4	9,4	1340	94	> 70	> 25	1
Dritto lungolinea	3	4	4	2	3	9,8	1200	102	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	4	4	4	4	5	9,7	967	93	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	3	1	2	9,9	1013	87	> 70	> 25	
Diagonali attive	4	4	3	4	4	9,5	1068	91	> 70	> 25	
Match	3	3	4	3	4	/	1319	80	/	/	
Valutazione media	3,2	3,3	3,7	2,8	3,7	9,7	1151	91			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	3	4	3	3	10,2	1206	98	> 70	> 25	1
Dritto lungolinea	3	4	4	3	4	9,8	1158	101	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	4	4	3	4	9,8	1141	99	> 80	> 25	
Rovescio lungolinea	3	2	4	2	3	9,7	965	94	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	2	3	3	3	10,3	1144	95	> 70	> 25	
Match	3	4	4	3	5	/	1350	90	/	/	
Valutazione media	3,0	3,2	3,8	2,8	3,7	10,0	1161	96			
Variazione finale	- 0,2	- 0,1	+ 0,1	=	=	+ 0,3	+ 10	+ 5	↑	=	



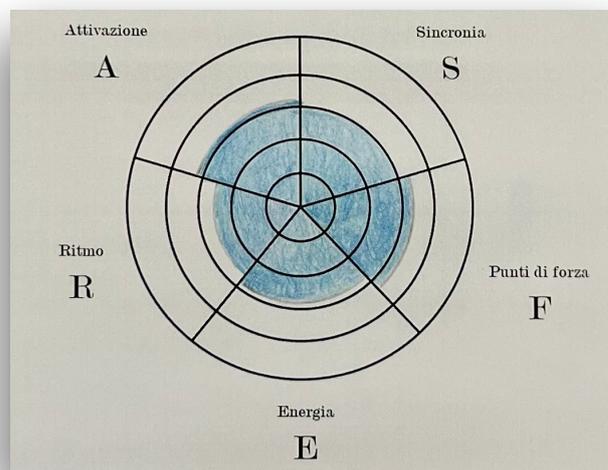
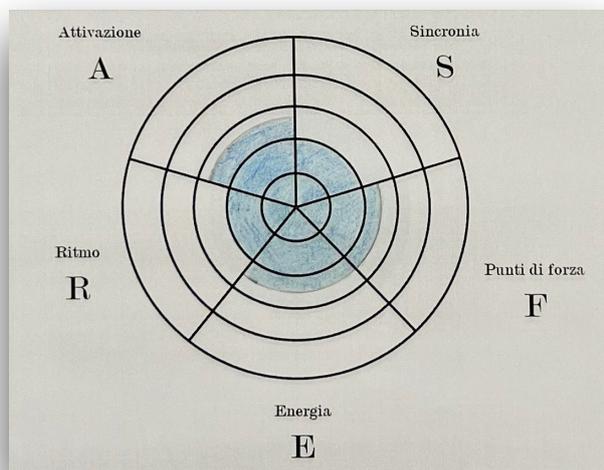
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Ho trovato gli esercizi e, in generale, l'approccio SFERA molto innovativo e utile a sviluppare quelle capacità di controllo delle emozioni che normalmente si ammirano negli atleti professionisti. Gli esercizi proposti sono chiari e facilmente applicabili sia con la guida del maestro in allenamento, sia individualmente durante i match, e dimostrano che la prontezza mentale può migliorare il rendimento sportivo, soprattutto in uno sport mentalmente impegnativo come il tennis, e può a sua volta essere allenata a tutti i livelli.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sì, ho riscontrato benefici sia in allenamento sia in partita, soprattutto in relazione alle capacità di sincronia e di attivazione. Grazie agli esercizi di SFERA, mi sento più in grado di far fronte ai momenti di nervosismo e di calo di performance durante la gara.

GI AL	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	2	3	2	2	11,1	1250	96	> 70	> 25	2
Diritto lungolinea	3	3	3	3	4	9,8	850	81	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	1	2	2	1	2	9,8	995	89	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	2	2	3	9,8	920	85	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	3	3	2	3	10,2	1208	88	> 70	> 25	
Match	2	2	2	2	2	/	1200	83	/	/	
Valutazione media	2,0	2,5	2,5	2,0	2,7	10,1	1071	87			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	4	4	3	3	3	10	1141	95	> 80	> 30	2
Diritto lungolinea	3	4	3	3	4	10,2	876	90	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	2	1	3	10,1	1200	95	> 85	> 30	
Rovescio lungolinea	2	3	2	2	3	9,9	945	89	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	9,9	1010	90	> 70	> 25	
Match	4	3	4	3	3	/	992	85	/	/	
Valutazione media	3,0	3,3	2,8	2,5	3,2	10,0	1027	91			
Variazione finale	+ 1	+ 0,8	+ 0,3	+ 0,5	+ 0,5	+ 0,1	- 44	+ 4			



Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

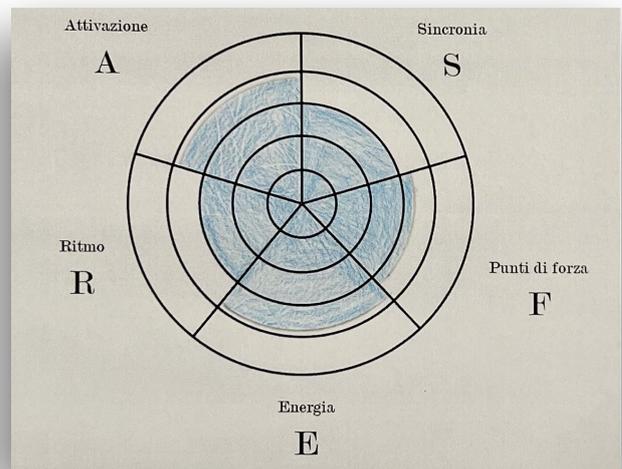
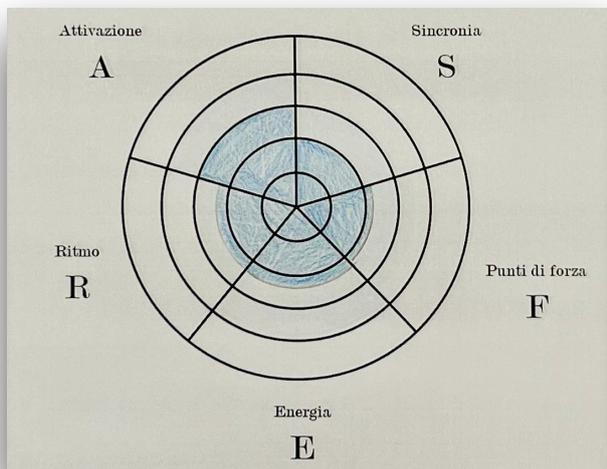
Questi esercizi ti permettono di scoprire lacune/difetti che magari non hai mai percepito: per esempio sentire il proprio corpo, le proprie posizioni corporee, ecc ecc. Gli esercizi sembrano interessanti ma è difficile poterli applicare per me.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Non mi sono stati utili perché le mie performance sono tutte peggiorate e le informazioni che mi sono state date hanno creato ancora più confusione in me, non sapendo più su cosa lavorare.

Difficile applicarli perché ho troppi input che non riesco ad ordinare, non so come procedere, come lavorare e capire a quale dare precedenza per i miei problemi.

GO IV	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	2	3	2	3	9,8	1638	95	> 70	> 25	1
Dritto lungolinea	2	3	3	3	3	9,7	1600	94	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	2	3	3	9,8	1429	89	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	2	2	3	9,7	1300	83	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	2	2	3	9,8	1506	92	> 70	> 25	
Match	2	2	2	2	3	/	1429	95	/	/	
Valutazione media	2,0	2,2	2,3	2,3	3,0	9,8	1484	91			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	4	4	3	4	9,7	1950	99	> 85	> 30	1
Dritto lungolinea	3	3	4	3	4	9,8	1543	97	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	4	4	4	4	4	10	1594	96	> 75	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	4	3	4	10,2	1425	93	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	4	3	4	10	1568	93	> 70	> 25	
Match	2	3	3	2	3	/	1380	77	/	/	
Valutazione media	3,0	3,3	3,8	3,0	3,8	9,9	1577	93			
Variazione finale	+ 1	+ 1,1	+ 1,5	+ 0,7	+ 0,8	+ 0,1	+ 93	+ 2	↑	↑	



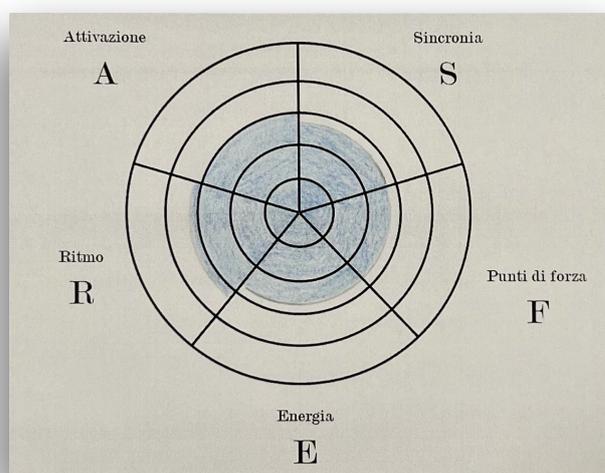
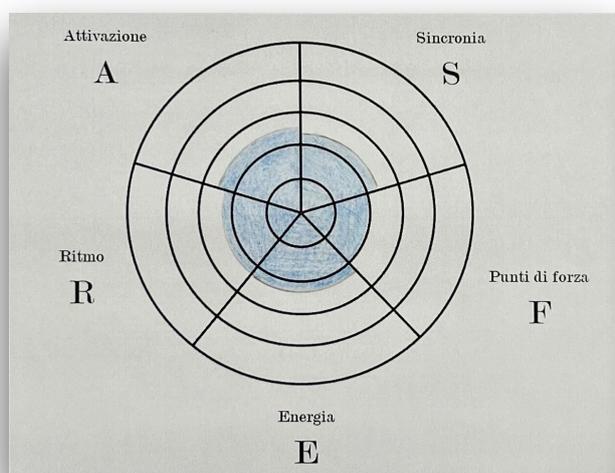
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Ritengo siano molto interessanti.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sul momento sì. Però devo riuscire ad utilizzarle di più anche durante il match per correggere gli errori.

GR AN	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	3	3	2	2	2	10,6	2257	125	> 80	> 25	1
Diritto lungolinea	2	2	2	2	2	10,1	1731	115	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	1	3	2	3	10,4	1855	119	> 80	> 25	
Rovescio lungolinea	3	2	3	3	3	10	1704	100	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	3	2	3	3	10,3	1853	104	> 75	> 25	
Match	2	1	2	2	2	/	1885	103	/	/	
Valutazione media	2,3	2,0	2,3	2,3	2,5	10,3	1881	111			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	3	3	3	3	3	10,5	2350	126	> 85	> 30	1
Diritto lungolinea	3	3	2	3	3	10,2	2098	117	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	3	2	3	4	3	10,3	2310	120	> 80	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	3	3	3	10,4	1925	112	> 85	> 30	
Diagonali attive	2	3	2	3	3	10,3	1853	108	> 75	> 25	
Match	2	2	3	4	3	/	2053	110	/	/	
Valutazione media	2,7	2,7	2,7	3,3	3,0	10,3	2098	116			
Variazione finale	+ 0,4	+ 0,7	+ 0,4	+ 1	+ 0,5	=	+ 217	+ 5	↑	↑	



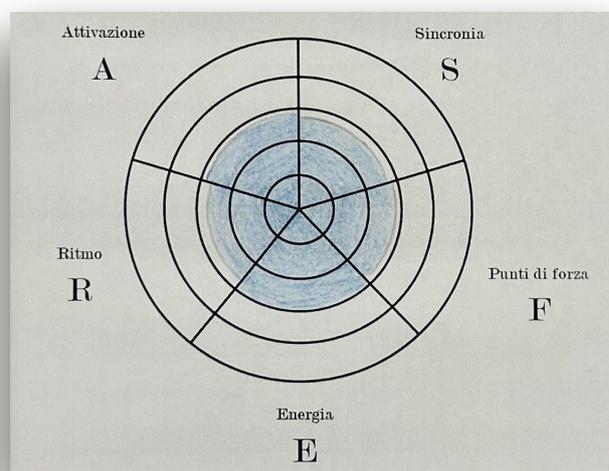
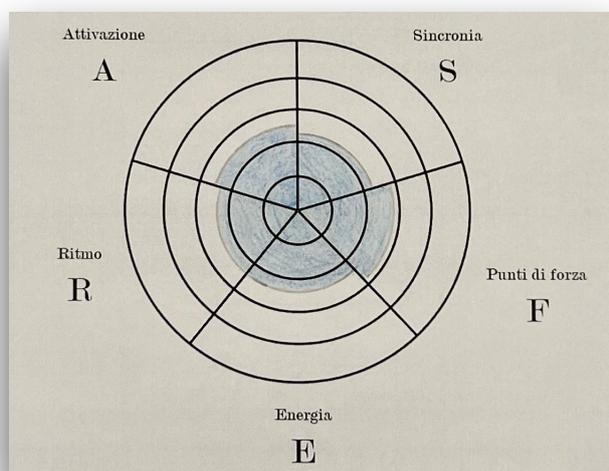
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Avevo conosciuto il modello SFERA alcuni anni fa conoscendo direttamente il Dott. Vercelli ma non avevo mai svolto esercizi così mirati nel tennis. Alcuni esercizi sinceramente li avevo già svolti ma curando maggiormente l'aspetto tecnico e tattico mentre molto meno l'aspetto mentale. Per quanto siano esercizi semplici preferirei sempre svolgerli con l'allenatore a bordo campo e non completamente da sola.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sinceramente non saprei dirlo o comunque non riesco a percepirlo su di me. I test dicono che sono migliorati tutti gli aspetti testati ma possono essere molti i fattori che possono aver interagito positivamente. Io mi baso di più su aspetti concreti e tecnici mentre l'aspetto mentale è astratto.

GU DA	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	3	2	3	2	9,8	1271	102	> 70	> 25	1
Diritto lungolinea	3	4	3	3	3	9,9	1459	104	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	2	3	3	2	3	9,9	1459	101	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	2	2	2	9,8	1271	102	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	2	2	2	9,8	1400	100	> 70	> 25	
Match	2	3	2	2	3	/	1242	85	/	/	
Valutazione media	2,2	2,8	2,3	2,3	2,5	9,8	1350	99			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	3	3	3	3	3	9,8	1297	102	> 80	> 30	1
Diritto lungolinea	3	3	3	3	3	9,7	1195	102	> 80	> 35	
Rovescio diagonale	2	3	3	2	2	10	1552	99	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	2	3	2	3	9,7	1281	101	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	3	3	9,9	1570	104	> 75	> 30	
Match	3	3	3	3	3	/	1349	89	/	/	
Valutazione media	2,7	2,8	3,0	2,7	2,8	9,8	1374	100			
Variazione finale	+ 0,5	=	+ 0,7	+ 0,4	+ 0,3	=	+ 24	+ 1			



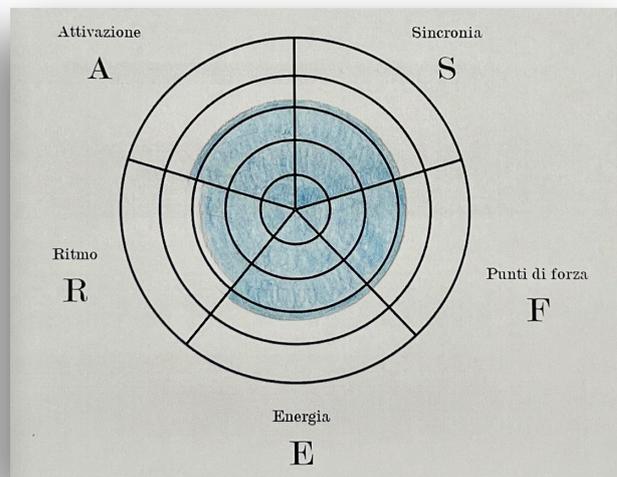
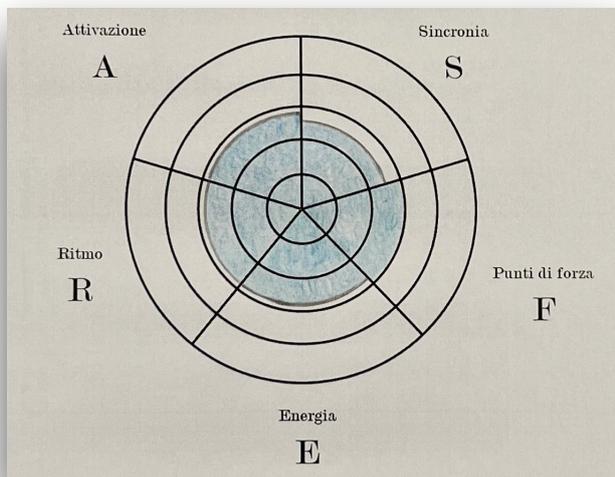
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Penso che se utilizzato questo metodo possa servire a mantenere la concentrazione e utilizzare l'energia nel modo giusto.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Ho riscontrato benefici ma non sono ancora riuscito ad utilizzare tale metodo con regolarità.

IA RO	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Diritto diagonale	2	3	2	2	2	10	1821	100	> 75	> 30	2
Diritto lungolinea	3	3	3	3	2	9,7	1704	99	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	2	3	3	9,5	1479	96	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	4	4	3	4	9,9	1394	101	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	3	3	3	9,7	1704	102	> 70	> 25	
Match	3	3	3	3	3	/	1449	83	/	/	
Valutazione media	2,5	3,0	2,8	2,8	2,8	9,8	1592	97			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	4	3	3	3	4	9,8	1760	101	> 90	> 30	2
Diritto lungolinea	4	4	4	4	3	9,8	1750	100	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	2	2	3	2	3	10,2	1352	104	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	3	2	3	10	1442	105	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	2	2	2	3	9,6	1705	103	> 80	> 30	
Match	4	5	4	4	3	/	1750	97	/	/	
Valutazione media	3,2	3,2	3,2	2,8	3,2	9,9	1627	102			
Variazione finale	+ 0,7	+ 0,2	+ 0,4	=	+ 0,4	+ 0,1	+ 35	+ 5	↑	↑	



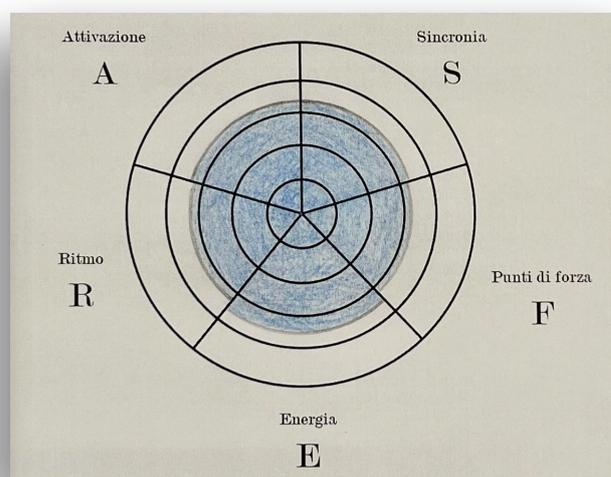
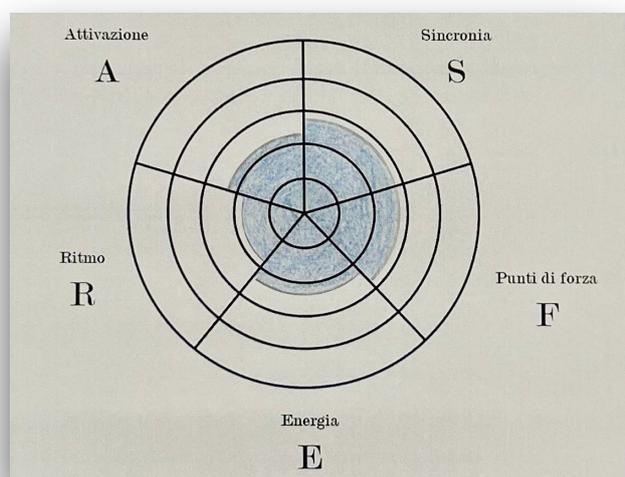
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Ho trovato gli esercizi di SFERA molto stimolanti per prendere coscienza dei propri punti di forza e debolezza autonomamente, mediante questo innovativo metodo basato sull'autovalutazione.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Grazie a questo modello sono più conscio dei miei punti deboli. Durante una partita riesco ad individuare più facilmente le motivazioni di una mia performance sottotono grazie all'autoanalisi sulle 5 macroaree di SFERA. In questo modo capisco più rapidamente dove concentrarmi per migliorare i risultati.

MO SI	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	3	3	2	3	9,8	1185	109	> 70	> 25	1
Dritto lungolinea	3	4	3	1	2	10	698	105	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	2	2	2	1	2	10,4	550	98	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	2	2	2	2	8,9	400	96	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	2	2	2	10	648	99	> 70	> 25	
Match	3	2	2	3	2	/	650	103	/	/	
Valutazione media	2,7	2,7	2,3	1,8	2,2	9,8	689	102			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	4	4	3	4	10,2	1034	106	> 80	> 25	1
Dritto lungolinea	3	3	3	4	4	9,9	764	103	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	3	3	3	3	3	10,2	509	96	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	4	3	3	9,8	264	95	> 70	> 25	
Diagonali attive	4	3	4	3	3	9,9	691	101	> 70	> 25	
Match	4	3	3	3	3	/	874	85	/	/	
Valutazione media	3,3	3,2	3,5	3,2	3,3	10,0	689	98			
Variazione finale	+ 0,6	+ 0,5	+ 1,2	+ 1,4	+ 1,1	+ 0,2	=	- 4		=	



Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

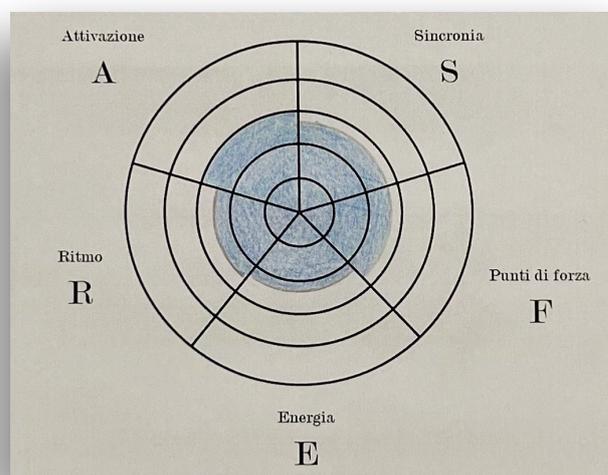
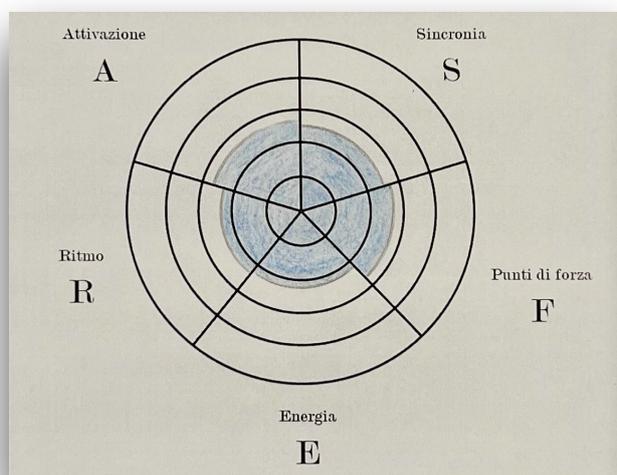
Ho iniziato a pensare quando gioco a tennis. Mai fatto prima.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Si, sono riuscita a superare momenti di difficoltà in alcune situazioni.

PE CO *	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Zona Diritto	2	3	2	2	2	10,2	750	77	> 60	> 20	1
Zona Rovescio	2	2	3	2	3	10,1	564	76	> 60	> 20	
Zona 10 palle	3	3	3	3	3	9,9	711	79	> 60	> 20	
Zona 5 palle	2	2	1	2	2	10,4	640	76	> 60	> 20	
Zona attiva	3	3	2	3	3	10,3	425	77	> 60	> 20	
Match	3	3	2	2	3	/	600	78	/	/	
Valutazione media	2,5	2,7	2,2	2,3	2,7	10,2	615	77			
Maggio/Giugno											
Zona Diritto	3	3	3	3	3	10	1018	85	> 65	> 20	1
Zona Rovescio	3	3	2	2	3	10,3	1000	88	> 65	> 20	
Zona 10 palle	3	3	2	3	3	10	538	83	> 60	> 20	
Zona 5 palle	2	2	3	2	3	10,1	754	79	> 60	> 20	
Zona attiva	2	2	2	3	3	9,9	933	82	> 60	> 20	
Match	3	3	2	2	3	/	650	79	/	/	
Valutazione media	2,7	2,7	2,3	2,5	3,0	10,1	816	83			
Variazione finale	+ 0,2	=	+ 0,1	+ 0,2	+ 0,3	- 0,1	+ 201	+ 6	↑	=	

* Wheelchair Tennis



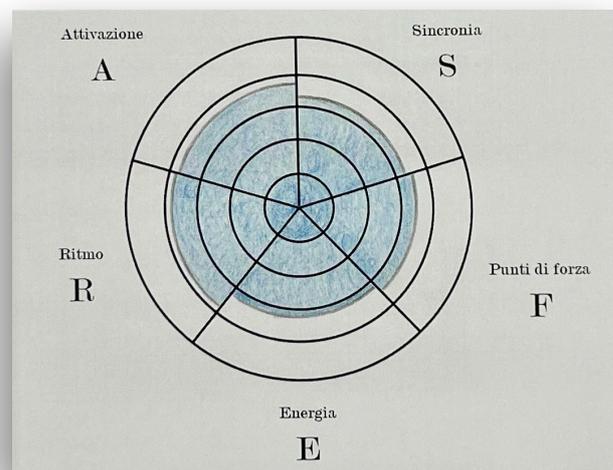
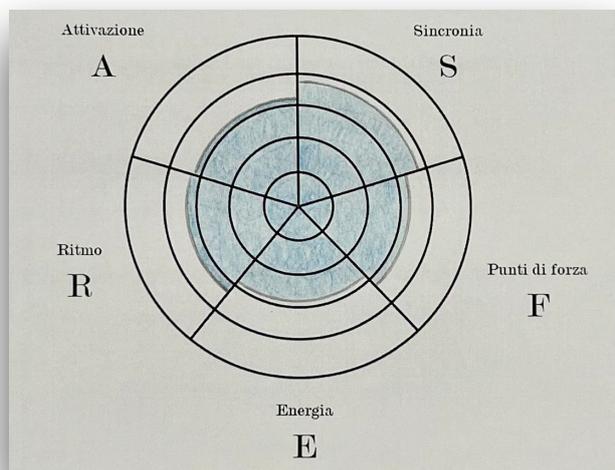
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Inizio col dire che nessuno me li aveva mai suggeriti, perciò già il fatto di averli svolti pensando di migliorare il mio tennis dal punto di vista mentale è stata una bella iniziativa. La questione importante è riuscire a restare concentrato sul colpo e al contempo sul movimento della sedia. Spesso la mia attenzione era sulla manovra della carrozzina e tralasciavo il colpo. Questi esercizi invece mi hanno dato come obiettivo il colpire bene la palla distogliendo quindi il pensiero, esclusivo e costante, dalla precisione del movimento della sedia.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sono stati molto interessanti e importanti per me, perché mi sono dedicato più alla tecnica del colpo che alla precisione della mia sedia. Facendo questi esercizi mi sono reso conto che posso pensare ad entrambe le tecniche. Ho migliorato sia i colpi, sia la gestione della carrozzina. Ho raggiunto l'obiettivo finale che è quello di giocare meglio a tennis.

RO FE	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febrero											
Diritto diagonale	2	3	3	3	1	9,8	1217	81	> 75	> 30	1
Diritto lungolinea	4	4	2	3	4	9,7	670	81	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	4	3	3	4	3	9,8	1116	82	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	5	4	4	4	4	9,8	771	80	> 70	> 25	
Diagonali attive	4	3	3	4	4	9,5	706	82	> 70	> 25	
Match	3	3	2	2	3	/	1224	81	/	/	
Valutazione media	3,7	3,3	2,8	3,3	3,2	9,7	951	81			
Maggio/Giugno											
Diritto diagonale	4	4	3	4	3	9,6	888	92	> 90	> 40	1
Diritto lungolinea	4	3	3	4	4	9,6	1225	97	> 80	> 25	
Rovescio diagonale	2	3	3	4	4	9,5	1563	95	> 70	> 30	
Rovescio lungolinea	3	4	4	3	4	10,1	987	86	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	3	4	4	10,1	819	86	> 80	> 25	
Match	4	4	3	4	3	/	1026	75	/	/	
Valutazione media	3,3	3,5	3,2	3,8	3,7	9,8	1085	89			
Variazione finale	- 0,4	+ 0,2	+ 0,4	+ 0,5	+ 0,5	+ 0,2	+ 134	+ 8			



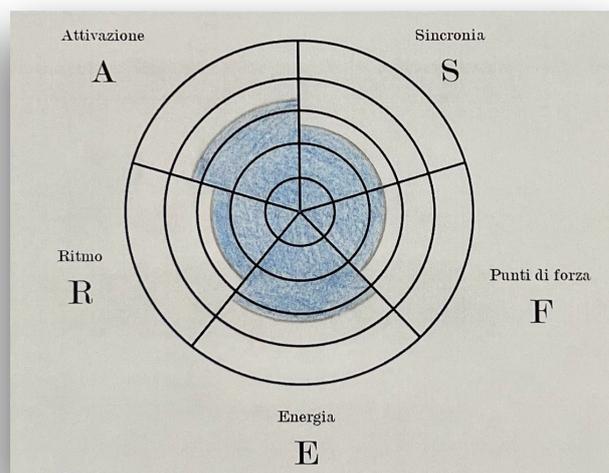
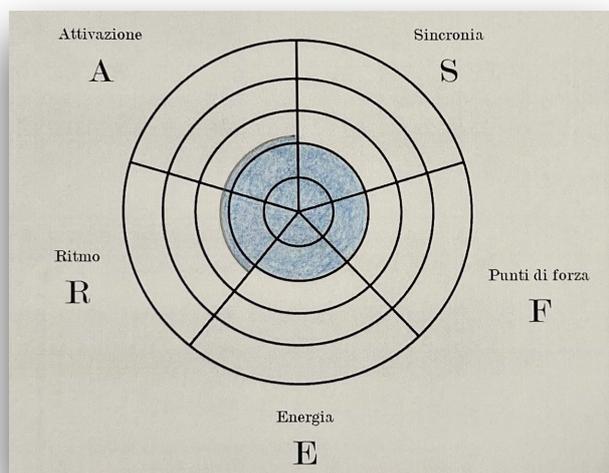
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Sono utili per analisi e confronto al fine di migliorare il proprio mindset e focus mentale.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Non sempre perché non sempre riesco a metterlo in pratica, ma se applicato accuratamente, il modello porta sicuramente risultati.

SI SI	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	2	2	2	2	9,7	1633	102	> 70	> 25	2
Dritto lungolinea	2	2	2	2	2	10,2	1447	107	> 75	> 30	
Rovescio diagonale	2	2	2	2	2	9,9	1217	104	> 75	> 30	
Rovescio lungolinea	2	2	1	2	2	9,9	1333	107	> 70	> 25	
Diagonali attive	2	2	2	2	2	9,6	1340	101	> 70	> 25	
Match	2	2	3	3	3	/	1412	90	/	/	
Valutazione media	2,0	2,0	2,0	2,2	2,2	9,9	1397	102			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	3	3	3	4-80	9,9	1542	109	> 80	> 30	2
Dritto lungolinea	3	2	3	2	3-80	10,5	1652	103	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	3	3	4	3	4	10,2	1295	108	> 70	> 30	
Rovescio lungolinea	2	3	3	3	3-80	9,8	897	105	> 80	> 25	
Diagonali attive	2	2	3	2	3	10,1	1238	114	> 70	> 25	
Match	2	2	3	2	3	/	1270	94	/	/	
Valutazione media	2,5	2,5	3,2	2,5	3,3	10,1	1316	106			
Variazione finale	+ 0,5	+ 0,5	+ 1,2	+ 0,3	+ 1,1	+ 0,2	- 81	+ 4	↑	↑	



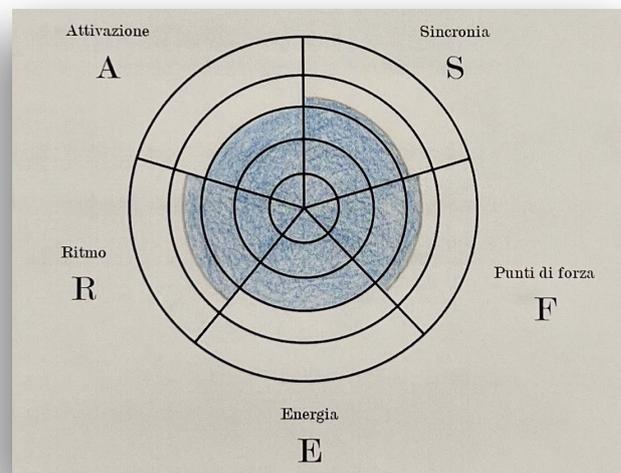
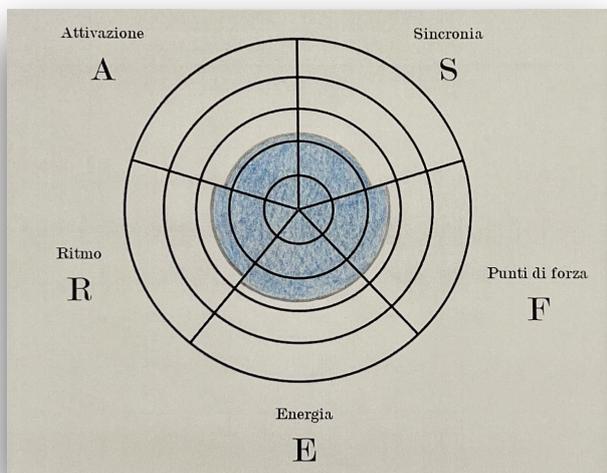
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Molto interessanti, io non ho mai fatto esserci del genere, li ho trovati utili sotto tutti gli aspetti del tennis.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Grazie a questi esercizi ho imparato ad autovalutarmi ed a prestare attenzione ad aspetti a cui prima non avevo mai pensato, per stare più concentrato a quello che sto facendo in campo.

VE FE	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	3	3	3	2	9,8	1455	94	> 75	> 25	1
Dritto lungolinea	3	2	3	2	3	9,7	1177	91	> 75	> 25	
Rovescio diagonale	1	2	3	2	2	10,2	933	92	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	2	3	2	3	2	9,9	1040	93	> 70	> 25	
Diagonali attive	3	3	2	2	2	9,9	1040	87	> 70	> 25	
Match	2	3	3	3	2	9,8	1455	94	/	/	
Valutazione media	2,2	2,7	2,7	2,5	2,2	9,9	1183	92			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	4	3	3	4	3	9,6	1672	93	> 80	> 30	1
Dritto lungolinea	4	3	3	4	3	9,9	1440	98	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	3	4	3	4	3	9,8	1552	91	> 85	> 30	
Rovescio lungolinea	3	3	2	3	3	10,1	1464	92	> 85	> 25	
Diagonali attive	3	4	4	3	3	9,7	1352	92	> 80	> 25	
Match	3	4	3	3	3	/	1369	90	/	/	
Valutazione media	3,3	3,5	3,0	3,5	3,0	9,8	1475	93			
Variazione finale	+ 1,1	+ 0,8	+ 0,3	+ 1	+ 0,8	- 0,1	+ 292	+ 1	↑	↑	



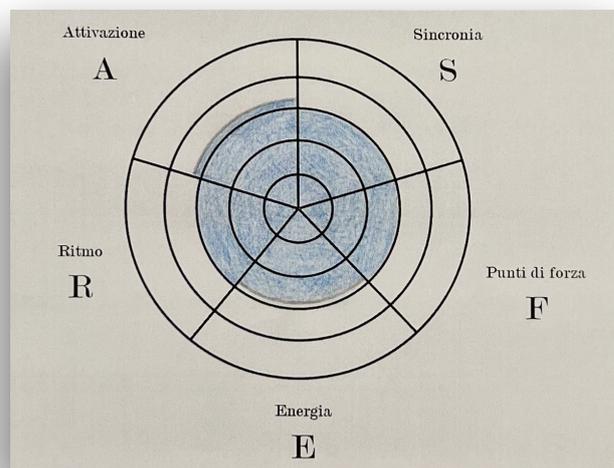
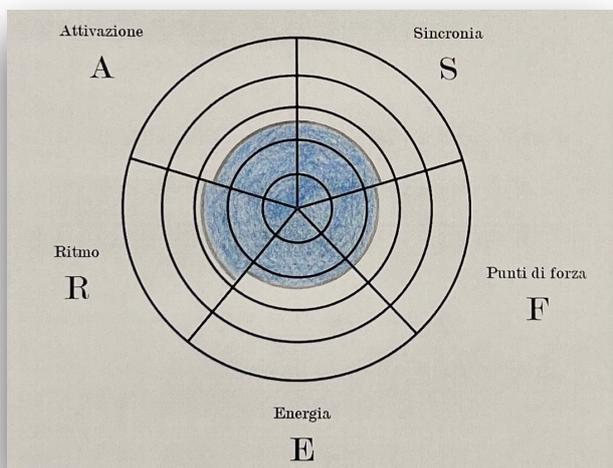
Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Penso che mi abbiano aiutato a mantenere più alta l'attenzione sia negli esercizi che nel match, in quanto ero più consapevole di dover lavorare su alcuni fattori piuttosto che su altri (nel mio caso l'attivazione era la più scarsa). Spesso infatti capitava che scendevo in campo e durante il palleggio non pensavo a niente, solo a rimandare la pallina dall'altra parte della rete, mentre queste esercitazioni mi hanno stimolato ad avere fin da subito un'idea o un aspetto a cui dovevo prestare attenzione fin dal palleggio di riscaldamento. Questo mi ha portato ad essere più concentrato e anche più determinato nelle mie scelte.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

Sì, ad ogni allenamento le statistiche miglioravano, all'inizio di tanto poi dopo un po' di allenamenti non c'è stata più una grande crescita (penso sia anche normale). I maggiori benefici che ho riscontrato sono due: la percentuale di palle in campo e lo spin della palla. Sono molto contento di aver migliorato questi due aspetti perché sono fondamentali e mi hanno sicuramente permesso di vincere più partite rispetto a qualche mese fa e di avanzare di classifica.

VE LO	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona	Numero settimanale di allenamenti
Gennaio/Febbraio											
Dritto diagonale	2	2	3	3	3	10	1947	109	> 75	> 30	1
Dritto lungolinea	3	2	3	3	3	9,9	1983	102	> 70	> 25	
Rovescio diagonale	3	2	2	2	3	9,6	1346	100	> 70	> 25	
Rovescio lungolinea	3	3	2	3	2	10,1	1609	100	> 75	> 30	
Diagonali attive	2	2	2	2	2	9,9	1800	101	> 70	> 25	
Match	2	3	2	3	2	/	1733	93	/	/	
Valutazione media	2,5	2,3	2,3	2,7	2,5	9,9	1736	101			
Maggio/Giugno											
Dritto diagonale	3	4	3	3	4	10	2152	120	> 80	> 35	1
Dritto lungolinea	3	3	3	3	3	10	2314	119	> 80	> 30	
Rovescio diagonale	3	4	3	3	3	9,8	1687	109	> 80	> 30	
Rovescio lungolinea	3	2	2	2	2	9,5	2120	126	> 75	> 35	
Diagonali attive	2	2	3	3	3	10,2	2486	120	> 70	> 25	
Match	4	3	3	4	4	/	1932	100	/	/	
Valutazione media	3,0	3,0	2,8	3,0	3,2	9,9	2115	116			
Variazione finale	+ 0,5	+ 0,7	+ 0,5	+ 0,3	+ 0,7	=	+ 379	+ 15			



Cosa pensi degli esercizi di SFERA che ti ho proposto riguardo al tennis?

Sono esercizi mentali che senza saperlo facevo anche prima di conoscere il modello SFERA. Questo metodo mi è servito per mettere ordine nelle considerazioni che facevo dopo una prestazione sportiva e quindi gestire meglio le emozioni.

Hai riscontrato dei benefici al termine degli allenamenti con il Modello SFERA?

I benefici che ho riscontrato sono stati quelli di una maggiore conoscenza di cosa fare in momenti particolarmente importanti soprattutto da un punto di vista emotivo. A volte l'agonismo ti rende difficile il ragionare in modo corretto. Il metodo SFERA mi ha fornito dei riferimenti mentali utili a gestire ogni momento della partita, dandomi più equilibrio.

6. RISULTATI

6.1 TABELLE RIASSUNTIVE

TABELLE RIASSUNTIVE

Numero e Nome Giocatori Analizzati	Periodo / Variazione	S (1-5)	F (1-5)	E (1-5)	R (1-5)	A (1-5)	Velocità massima servizio S > D	Velocità massima servizio D > S	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona
1 AR MG	Gennaio / Febbraio	2,8	2,8	2,7	2,7	3	129	129	10	1190	92	> 75	> 30
	Maggio / Giugno	3	3	3,3	3,5	3,7	139	137	10	1282	99	> 85	> 35
	Variazione	+0,2	+0,2	+0,6	+0,8	+0,7	+10	+8	=	+91	+7	+10	+5
2 AR NI	Gennaio / Febbraio	2,5	2,7	2,5	2,5	3	187	183	9,7	1219	101	> 70	> 30
	Maggio / Giugno	2,8	2,8	3,2	3,2	3,5	187	186	10	1233	102	> 75	> 35
	Variazione	+0,3	+0,1	+0,7	+0,7	+0,5	=	+3	+0,3	+14	+1	+5	+5
3 BA CE	Gennaio / Febbraio	2,7	2,3	2,5	2	2,7	120	122	10	1027	99	> 75	> 25
	Maggio / Giugno	3	3,5	3,2	3	3,8	139	139	10,2	1303	105	> 80	> 30
	Variazione	+0,3	+1,2	+0,7	+1	+1,1	+0,7	+17	+0,2	+276	+6	+5	+5
4 BE SI	Gennaio / Febbraio	2	2,8	3	2,8	3,2	172	173	10	1797	106	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	2,8	2,8	3,2	3,3	2,8	194	189	10,2	2013	111	> 75	> 30
	Variazione	+0,8	=	+0,2	+0,5	-0,4	+22	+16	+0,2	+216	+5	+5	+5
5 CA MI	Gennaio / Febbraio	3,3	3,7	3,7	3,8	3,8	132	136	9,7	1209	89	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	4	3,8	3,8	3,7	4,2	137	140	9,7	1220	95	> 80	> 25
	Variazione	+0,7	+0,1	+0,1	-0,1	+0,4	+5	+4	=	+11	+6	+10	=
6 CA FE	Gennaio / Febbraio	2,3	2,5	2,5	2	2,8	133	128	9,9	1050	89	> 75	> 25
	Maggio / Giugno	2,7	3	2,7	2,8	3	136	138	10,1	1291	97	> 80	> 30
	Variazione	+0,4	+0,5	+0,2	+0,8	+0,2	+3	+10	+0,2	+241	+8	+5	+5
7 CA LO	Gennaio / Febbraio	3,3	3	4	3,3	4	184	181	9,6	2087	104	> 75	> 25
	Maggio / Giugno	3,7	3,3	3,5	3,5	4,5	194	191	9,9	1971	104	> 80	> 35
	Variazione	+0,4	+0,3	-0,5	+0,2	+0,5	+10	+10	+0,3	-116	=	+5	+10
8 CE AL	Gennaio / Febbraio	2,2	2,2	1,8	1,8	2,8	132	133	9,8	1111	82	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	2,2	2,7	2,7	2,7	3,5	136	138	9,9	1055	84	> 80	> 25
	Variazione	=	+0,5	+0,9	+0,9	+0,7	+4	+5	+0,1	-56	+2	+10	+5
9 CH AN	Gennaio / Febbraio	3	3,2	3,2	3	4,2	156	153	9,8	1237	100	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	3,2	3,3	3,2	4,2	157	155	9,9	1347	101	> 80	> 25
	Variazione	=	=	+0,1	+0,2	=	+1	+2	+0,1	+110	+0,1	+10	=
10 CL LO	Gennaio / Febbraio	2,7	2,7	2,7	2,7	2,7	130	128	9,9	1493	95	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3,3	3	3,5	3,5	3,8	134	133	9,8	1576	100	> 75	> 30
	Variazione	+0,6	+0,3	+0,8	+0,8	+1,1	+4	+5	-0,1	+83	+5	+5	+5

DATI MIGLIORATI

DATI INVARIATI

DATI PEGGIORATI

TABELLE RIASSUNTIVE

Numero e Nome Giocatori Analizzati	Periodo / Variazione	S (1 - 5)	F (1 - 5)	E (1 - 5)	R (1 - 5)	A (1 - 5)	Velocità massima servizio S > D	Velocità massima servizio D > S	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona
11 CO DA	Gennaio / Febbraio	2,5	2,5	2	2,5	3	96	96	9,7	623	85	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	2,7	2,7	2,8	2,8	2,5	103	100	10,1	797	88	> 80	> 30
	Variazione	+0,2	+0,2	+0,8	+0,3	-0,5	+7	+4	+0,4	+174	+3	+10	+5
12 CO PA	Gennaio / Febbraio	2,5	2,5	2,7	2,8	3,7	133	135	9,8	955	89	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	3,5	2,8	3,2	3,8	155	155	9,9	1127	94	> 75	> 25
	Variazione	+0,5	+1	+0,1	+0,4	+0,1	+22	+20	+0,1	+172	+5	+5	=
13 CU SO	Gennaio / Febbraio	2	1,8	2,3	2	2,3	134	133	10	1135	92	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	2,8	3,2	3	3,8	146	146	10	1226	98	> 80	> 25
	Variazione	+1	+1	+0,9	+1	+1,5	+4	+13	=	+91	+6	+10	=
14 DR CO	Gennaio / Febbraio	3,5	3,2	3	3,7	3,8	171	175	9,9	1582	102	> 75	> 25
	Maggio / Giugno	4	3,5	3,7	4	4,5	173	172	10	1726	109	> 80	> 30
	Variazione	+0,5	+0,6	+0,7	+0,3	+0,7	+2	-3	+0,1	+144	+7	+5	+5
15 FA AL	Gennaio / Febbraio	2,3	2,5	2,3	2,3	3	144	147	9,9	1105	95	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3,7	3,7	3,7	3,8	4	153	151	9,7	1279	97	> 80	> 30
	Variazione	+1,4	+1,2	+1,4	+1,5	+1	+9	+4	+0,2	+174	+2	+5	+5
16 FA PI	Gennaio / Febbraio	2,5	2,8	2,7	2,2	3	130	146	10	1048	91	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	2,8	3	3	2,7	3,2	145	149	10,2	1231	92	> 75	> 25
	Variazione	+0,3	+0,2	+0,3	+0,5	+0,2	+15	+3	+0,2	+183	+1	+5	=
17 GA AL	Gennaio / Febbraio	3	2,7	2,7	2,5	3	83	88	10	1806	105	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3,2	2,7	2,8	3	3,5	103	103	10,2	1987	108	> 75	> 25
	Variazione	+0,2	=	+0,1	+0,5	+0,5	+22	+15	+0,2	+181	+3	+5	=
18 GA FE	Gennaio / Febbraio	2,8	2,8	2,8	2,7	2,8	140	144	9,8	1624	95	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	4	3,8	3,3	4	3,7	136	136	10,1	1582	104	> 70	> 25
	Variazione	+1,2	+1	+0,5	+1,3	+0,9	-4	-8	+0,3	-42	+9	=	=
19 GA EL	Gennaio / Febbraio	3,2	3,3	3,7	2,8	3,7	173	168	9,7	1152	91	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	3,2	3,8	2,8	3,7	175	167	10	1161	96	> 70	> 25
	Variazione	-0,2	-0,1	+0,1	=	=	+2	-1	+0,3	+9	=	=	=
20 GIAL	Gennaio / Febbraio	2	2,5	2,5	2	2,7	116	114	10,1	1071	87	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	3,3	2,8	2,5	3,2	120	117	10	1027	91	> 75	> 25
	Variazione	+1	+0,8	+0,3	+0,5	+0,5	+4	+3	+0,1	-44	+4	=	=

Palle Babolat Green

DATI MIGLIORATI

DATI INVARIATI

DATI PEGGIORATI

TABELLE RIASSUNTIVE

Numero e Nome Giocatori Analizzati	Periodo / Variazione	S (1-5)	F (1-5)	E (1-5)	R (1-5)	A (1-5)	Velocità massima servizio S > D	Velocità massima servizio D > S	Profondità media dei colpi	Rotazione media dei colpi	Velocità media dei colpi	% precisione colpi in campo	% precisione colpi nella zona
21 GO IV	Gennaio / Febbraio	2	2,2	2,3	2,3	3	149	149	9,8	1484	91	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	3,3	3,8	3	3,8	154	154	9,9	1577	93	> 80	> 30
22 GR AN	Variazione	+1	+1,1	+1,5	+0,7	+0,8	+5	+5	+0,1	+93	+2	+10	+5
	Gennaio / Febbraio	2,3	2	2,3	2,3	2,5	161	159	10,3	1888	113	> 75	> 25
	Maggio / Giugno	2,7	2,7	2,7	3,3	3	168	167	10,3	2098	116	> 80	> 30
	Variazione	+0,4	+0,7	+0,4	+1	+0,5	+7	+8	=	+210	+3	+5	+5
23 GU DA	Gennaio / Febbraio	2,2	2,8	2,3	2,3	2,5	143	144	9,8	1350	99	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	2,7	2,8	3	2,7	2,8	144	146	9,8	1374	100	> 75	> 30
	Variazione	+0,5	=	+0,7	+0,4	+0,3	+1	+2	=	+24	+1	+5	+5
	Gennaio / Febbraio	2,5	3	2,8	2,8	2,8	166	164	9,8	1592	97	> 70	> 25
24 IA RO	Maggio / Giugno	3,2	3,2	3,2	2,8	3,2	164	168	9,9	1627	102	> 80	> 30
	Variazione	+0,7	+0,2	+0,4	=	+0,4	-2	+4	+0,1	+35	+5	+10	+5
	Gennaio / Febbraio	2,7	2,7	2,3	1,8	2,2	133	127	9,8	689	102	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3,3	3,2	3,5	3,2	3,3	133	130	10	689	98	> 70	> 25
25 MO SI	Variazione	+0,6	+0,5	+1,2	+1,4	+1,1	=	+3	+0,2	=	-4	=	=
	Gennaio / Febbraio	2,5	2,7	2,2	2,3	2,7	119	118	10,2	615	77	> 60	> 20
	Maggio / Giugno	2,7	2,7	2,3	2,5	3	127	127	10,1	816	83	> 60	> 20
	Variazione	+0,2	=	+0,1	+0,2	+0,3	+8	+9	-0,1	+201	+6	=	=
27 RO FE	Gennaio / Febbraio	3,7	3,3	2,8	3,3	3,2	129	128	9,7	951	81	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3,3	3,5	3,2	3,8	3,7	132	132	9,7	1085	89	> 80	> 30
	Variazione	-0,4	+0,2	+0,4	+0,5	+0,5	+3	+4	=	+134	+8	+10	+5
	Gennaio / Febbraio	2	2	2	2,2	2,2	146	144	9,9	1397	102	> 70	> 25
28 SI SI	Maggio / Giugno	2,5	2,5	3,2	2,5	3,3	167	165	10,1	1316	106	> 75	> 30
	Variazione	+0,5	+0,5	+1,2	+0,3	+1,1	+21	+21	+0,2	-81	+4	+5	+5
	Gennaio / Febbraio	2,2	2,7	2,7	2,5	2,2	136	139	9,9	1179	91	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3,3	3,5	3	3,5	3	156	156	9,8	1475	93	> 80	> 30
29 VE FE	Variazione	+1,1	+0,8	+0,3	+1	+0,8	+20	+17	-0,1	+296	+2	+10	+5
	Gennaio / Febbraio	2,5	2,3	2,3	2,7	2,5	136	139	9,9	1179	91	> 70	> 25
	Maggio / Giugno	3	3	2,8	3	3,2	174	170	9,9	2115	116	> 80	> 30
	Variazione	+0,5	+0,7	+0,5	+0,3	+0,7	+38	+31	=	+936	+25	+10	+5

* Wheelchair Tennis

DATI MIGLIORATI

DATI INVARIATI

DATI PEGGIORATI

6.2 RISULTATI

Osservando le tabelle in cui ho riportato i dati raccolti nel periodo Gennaio/Giugno, possiamo constatare un progresso generale dei miei atleti. I risultati evidenziati in colore verde ci confermano che la loro percezione è quella di essere migliorati. Le loro autovalutazioni non sono state influenzate dai dati oggettivi, in quanto queste venivano espresse al termine dell'allenamento prima della visione del Totem di EYES ON. I dati elaborati dal software confermano le loro sensazioni.

7. CONCLUSIONI

Al termine di un lungo periodo di analisi ed esercizi che è durato più di mezzo anno, con circa 960 ore di lavoro in campo, più tutte quelle dedicate alla stesura della tesi coinvolgendo moltissime persone ed atleti siamo giunti alle conclusioni che **IL MODELLO SFERA, IDEATO DAL DOTT. VERCELLI, PUÒ ESSERE APPLICATO AL TENNIS PER OTTENERE UNA MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA DA PARTE DELL'ATLETA ED UN OGGETTIVO MIGLIORAMENTO DELLA PRESTAZIONE.** Purtroppo tutto ciò non si traduce in una vittoria assicurata ma in una miglior performance in molti aspetti, dai colpi base del tennis (diritto e rovescio), al servizio, alla gestione mentale. Il tempo a disposizione per svolgere tutti gli esercizi elencati ed il tempo per poterli automatizzare deve essere sicuramente superiore ai due mesi di lavoro e con il Dott. Vercelli abbiamo stimato un tempo che varia dai 4 ai 6 mesi di lavoro continuo. Con queste tempistiche i risultati saranno maggiori.

Durante tutto il periodo sono state innumerevoli le difficoltà da superare in quanto, oltre agli esercizi proposti con SFERA, ho proseguito un percorso tecnico/tattico con i miei atleti in base alla loro età, in base al loro percorso formativo, in base ai loro obiettivi ed in base al numero di allenamenti che svolgevano. È stata per me una grandissima esperienza durante tutto questo percorso, in quanto ho potuto conoscere i miei allievi più a fondo, percepire in loro nuovi atteggiamenti, approfondire il modello SFERA e scoprire maggiormente me stesso mettendo ancora più ordine al mio metodo di allenamento che sinceramente riscontravo già molto ordinato.

Concludo questa ricerca consigliando di conoscere ed approfondire il Modello SFERA sottolineando che può essere adattato ad appassionati del tennis, a giocatori in fase di sviluppo, a giocatori professionisti ed a colleghi maestri e allenatori. Se gli esercizi che ho proposto vengono ritenuti interessanti, utili o semplicemente danno spunto a nuovi esercizi, per me è fonte di orgoglio, essendo un grande appassionato di questo sport che ha ancora molti lati oscuri e da scoprire dal punto di vista mentale.

Il lavoro sviluppato da Stefano Dolce è da considerarsi eccezionale per l'impatto sulla fase di allenamento e competizione nel tennis agonistico. Stefano, tecnico illuminato e sempre attento al miglioramento continuo, ha saputo connettere l'allenamento mentale a quello tecnico, sviluppando efficacia e autonomia nel giocatore, che tramite l'analisi in SFERA della fase di gioco in cui si trova, in allenamento e in gara, può agire soluzioni immediate e funzionali per mantenere la prestazione personale al massimo livello. Questo lavoro traccia una nuova via nella preparazione globale del giocatore di tennis del futuro.

Giuseppe Vercelli



8. BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA

8.1 BIBLIOGRAFIA

- Dott. Giuseppe Vercelli, “Vincere con la mente”, Ponte alle Grazie, 7 Luglio 2016
- Dott. Giuseppe Vercelli, “L’intelligenza agonistica”, Ponte alle Grazie, 12 Gennaio 2017
- Paul Fein, “You can quote me on that: greatest tennis quips, insights and zingers”, Potomac Book, 1 Gennaio 2005
- Rafael Nadal, “Rafa - La mia storia”, Sperling & Kupfer, 27 Settembre 2011
- Dott. Federico Di Carlo, “Il cervello tennistico”, &MyBook, 1 Gennaio 2012
- Pelé, “The Autobiography”, Simon & Schuster LTB, 8 Maggio 2007
- Dott. Gregory Bateson, “Mente e Natura”, Adelphy, 22 Aprile 1993
- Dott. Ernest L. Rossi e Dott. David Nimmons, “Autoregolazione del sistema mente-corpo”, Astrolabio Ubaldini, 12 Novembre 1993

8.2 SITOGRAFIA

- www.atptour.com
- www.wtatour.com
- www.itftennis.com
- www.gptcatennis.org
- www.asapsports.com
- www.psicologia-psicoterapia.it
- www.psycosport.com
- www.wikipedia.org
- www.legendanews.com
- www.federtennis.it
- www.lab311.it
- www.eyeson.sport

9. DEDICHE e RINGRAZIAMENTI

Vorrei DEDICARE questa mia ricerca a tutti coloro che credono in me ed hanno affidato la loro crescita tennistica alle mie competenze. Questo stesso progetto è un regalo per poter permettere a loro di migliorare dal punto di vista mentale.

Vorrei RINGRAZIARE il Dott. Giuseppe Vercelli in quanto questo progetto è stato ispirato partendo dal suo Modello SFERA. Ho una grandissima stima nei suoi confronti sia come professionista che come persona e il suo Modello ha cambiato positivamente il mio modo di lavorare in campo.

Vorrei RINGRAZIARE la mia famiglia e mia moglie Elina Vikhrianova che mi hanno sostenuto in tutti questi anni durante il percorso accademico spronandomi a studiare e concludere gli esami.

Vorrei RINGRAZIARE tutti gli allievi e giocatori che hanno partecipato in campo e fuori allo svolgimento di questa ricerca e ai risultati ottenuti impegnandosi con grande passione agli esercizi ed alle autovalutazioni che gli ho proposto per un periodo di oltre sei mesi. Ho apprezzato moltissimo la loro disponibilità e collaborazione nel permettermi di svolgere e concludere questa mia tesi.

Vorrei RINGRAZIARE il Dott. Stefano Tamorri che mi ha supervisionato durante questo mio lavoro dandomi piena fiducia all'argomento che avevo deciso di trattare con il collega Dott. Vercelli. Ringrazio la Dott.ssa Manuela Benzi che insieme al Dott. Tamorri mi hanno seguito durante questa bellissima ed importantissima esperienza di formazione professionale dal punto di vista psicologico.

Vorrei RINGRAZIARE il Presidente dell'associazione Tennis Rivoli 2000 il Sig. Andrea Lombardi e il Maestro responsabile il Sig. Vincenzo Grande che mi hanno permesso di poter svolgere i test e tutta la mia attività presso la loro struttura.

Vorrei RINGRAZIARE il Sig. Mario Sgro e il Sig. Valerio Ropele per avermi fornito l'assistenza tecnica e la documentazione relativa al suo funzionamento essendo i responsabili tecnici di Eyes On.

Vorrei RINGRAZIARE la famiglia Boero con i fratelli Ettore, Gastone, Teodoro e Raimondo che mi hanno aiutato nel preparare e colorare tutte le tabelle di Sfera.

Vorrei RINGRAZIARE in modo particolare e in parte DEDICARE questa mia ricerca a Chiara Dellanoce che ha sviluppato la tesi dal punto di vista organizzativo, pratico e collaborato in ogni sua fase in modo molto attivo alla realizzazione di questo mio lavoro. Chiara ha dedicato molte energie e molto tempo nella correzione e stesura di essa. Inoltre ha tradotto e curato la sessione di Eyes On. Un sincero grazie per la pazienza mostrata e per i momenti che abbiamo condiviso insieme, per me è stata una bellissima esperienza.