

TENNIS: L'ALLENAMENTO SPECIFICO ALLA CONCENTRAZIONE

Sabrina Zanolli, Piero Faccini



petrusface@iol.it

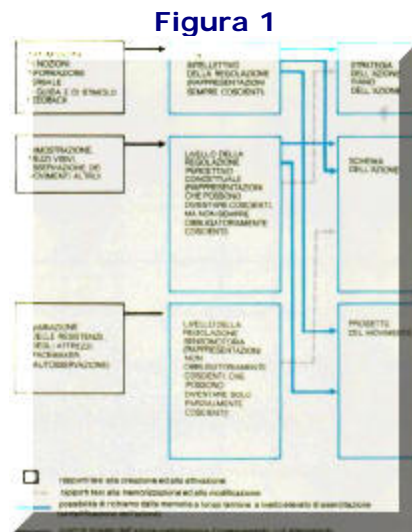


Uno degli stimoli che può aumentare maggiormente la concentrazione è quello ottico. Certi colori catturano la visione e la mettono in relazione con le azioni che si svolgono nell'attimo stesso che si guardano specie se si tratta di azioni che si ripetono nel tempo sollecitando l'asse visione-memoria di fissazione. Sono state messe a punto e descritte, pertanto esercitazioni specifiche di allenamento adatte ad allenare la concentrazione nel tennis. Esse si basano sul fare risaltare con colori le intersezioni delle linee del campo o sull'utilizzazione delle aree colorate che l'atleta dovrà mirare e centrare durante l'esecuzione tecnica di alcuni colpi. A conferma della validità del sistema si descrive una indagine statistica attuata su un campione di tennisti di buon livello.

Diverse e complesse sono le variabili che possono condurre alla ottimizzazione della **performance** nel tennis, tuttavia poca attenzione si è posta sulla possibilità di allenare anche l'aspetto psico-neuro-sensoriale della concentrazione, caratteristica che influisce in modo preponderante sull'esatta esecuzione dei colpi. Tentativi di condizionamento all'autocontrollo vengono effettuati tramite tecniche come il **training autogeno** ed il **bio-feedback** che sono però metodologie, se pur valide, applicate fuori dal campo e dalla situazione agonistica: l'atleta si trova così nella circostanza successiva di dovere, in campo, applicare questo autocontrollo a pressing emozionali via via diversi e non previsti. Stimolare la concentrazione allenandola vuole dire

abituarsi a determinate situazioni provate durante le sedute di allenamento. Uno degli stimoli che maggiormente eleva la concentrazione è quello ottico; certi colori catturano la visione e la mettono in relazione con le azioni che si svolgono nell'attimo stesso che si guardano, specie se sono azioni che si ripetono nel tempo, sollecitando l'asse visione-memoria di fissazione. È una sorta di **associazione mentale**: cioè se io associo ad un colore un'azione gratificante, più facilmente ogni qualvolta che mi capiterà di pensare a quel colore assocerò la stessa azione; ed il fatto importante sarà che automaticamente scatterà l'idea-azione frutto di questo allenamento **condizionato**.

Se si fissa un cerchio rosso e si guarda poi una superficie grigia uniforme, è facile vedere su di essa un cerchio verde: si ha, cioè un'immagine consecutiva negativa; negativa perché il verde è il colore complementare del rosso. I colori complementari possono anche servire ad aumentare la reciproca intensità. Quando due colori complementari si trovano uno accanto all'altro, ciascuno di essi appare ad un grado più alto di saturazione che non quando è vicino ad un colore non complementare. Questo effetto, denominato **contrasto simultaneo**, è la ragione della scelta di coppie di colori complementari (rosso/verde-giallo/blu) per le insegne e segnalazioni navali. Nella figura 1 sono rappresentati i livelli di regolazione dell'azione sui quali si può intervenire metodologicamente (da Schnabel 1986).



Nella preparazione dell'azione vengono chiamati in causa pertanto: l'orientamento sulla situazione attuale, la programmazione, la volontà di eseguirla e la presa di decisione.

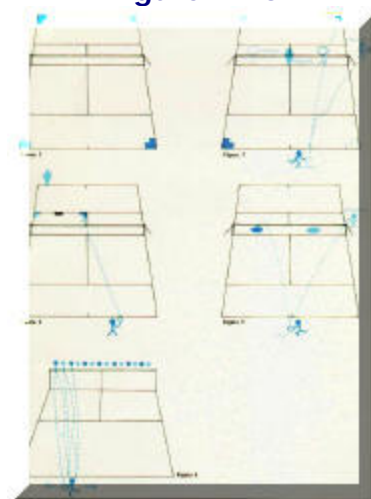
L'**orientamento** è inteso sia come l'insieme di informazioni recepite al momento sia come informazioni per così dire archiviate (esperienze e modelli da attuare), le altre caratteristiche vanno sotto il termine generico di **controllo**, dato dall'immediatezza, dall'elaborazione delle informazioni attuali e passate sotto l'influsso della motivazione. La **regolazione** è dunque l'organizzazione del livello senso-motorio in base allo scopo dell'azione. Questa regolazione è direttamente influenzata dai processi di regolazione di ordine psichico superiore, cioè da legami proteici specifici prodotti da una ripetizione continua dello stimolo che vanno a formare la **memoria di fissazione** (il

sommarsi di legami proteici specifici prodotti da una sequenza continua dello stimolo, costituisce la **memoria a breve termine**, l'inserimento strutturale di queste proteine specifiche forma, di contro, la **memoria a lungo termine**). Di fondamentale importanza è il tenere presente che questa connessione interneuronale che costituisce la memoria motoria non si sviluppa solo con la maturazione, ma anche attraverso un processo di attivazione continua. Nelle fasi iniziali l'atleta tende ad apprendere lo schema del movimento, tenendo ben presente l'obiettivo da raggiungere. Egli, nel costruirsi mentalmente il movimento da apprendere usufruisce degli stimoli forniti dall'allenatore, ma soprattutto sfrutta prevalentemente le impressioni sensoriali coscienti, per lo più visive. Se il processo motorio viene ripetuto più volte si attivano i collegamenti interneuronali o sinapsi neuronali e nella corteccia cominciano a rappresentarsi fasi grezze di esso, e gli stessi movimenti muscolari, tradotti in azione, risulteranno scarsamente economici ed assai poco coordinati. Successivamente, queste attivazioni sinergiche scompariranno, fino ad arrivare, da parte del soggetto, ad una esecuzione del movimento precisa ed armoniosa. Questo avviene anche attraverso la cosiddetta fase di **concentrazione**. La fase di stabilizzazione-automatizzazione dell'esecuzione motoria avviene, in ultima analisi, quando l'atleta tende e cerca di concentrarsi solo sullo specifico gesto, eliminando tutti i movimenti superflui e parassiti nel processo che porta ad una perfetta esecuzione. Per un miglior rendimento occorre, pertanto, sintetizzare e concentrare l'attenzione sui compiti tecnico-tattici e far sì che anche essi vengano automatizzati in modo da consentire all'atleta, nelle situazioni non previste, di comportarsi sempre al meglio.

In ultima analisi, è stato dimostrato recentemente (Castiello, Umiltà 1988) che, la reazione ad uno stimolo visivo avente un fuoco ristretto è più rapida rispetto ad una che si svolge in un campo visivo aperto a fuoco più largo; si può allenare quindi l'attenzione su di un campo visivo ristretto ed ideale, organizzando l'attenzione nello spazio anche nelle fasi più estenuanti dell'attività fisica.

Dopo queste premesse, possiamo in rassegna alcune esercitazioni specifiche adatte ad allenare la concentrazione nel tennis.

Figure 2 - 6



1. **Condizionamento alla risposta visiva immediata sulla linea:**

a) colorare le linee di fondo in settori. I set laterali andranno colorati, per esempio, di verde brillante (se il fondo del campo è rosso). Si può utilizzare del trasparente lucido da applicare direttamente sulla linea. L'esercizio dovrà mirare a centrare tali settori (figura 2). Senza cambiare la disposizione dei colori, si passa all'esercizio

b) che richiede (figura 3) una sagoma colorata di cartone a rete (in mancanza di uno **sparring partner**) nelle diverse disposizioni di attacco. A seconda di queste, l'allenatore dovrà indirizzare la palla da colpire o alla destra o alla sinistra del tennista, il quale dovrà rispondere con un lungolinea o con un **cross**, ma sempre indirizzando la palla nel settore colorato (esso potrà venire semmai gradualmente spostato per simulare angolazioni più spinte). In un momento successivo, per rendere più facile l'esecuzione del colpo, si potrà usufruire di un anello (colorato anche esso), posto sulla linea in prossimità della rete (figura 3, in tratteggio). Centrando perfettamente il cerchio la palla cadrà nel settore colorato delle linee di fondo, seguendo una traiettoria parallela alla linea interna.

c) l'allenamento al servizio adotterà gli stessi sistemi di risposta neuromotoria o per meglio dire visivo motoria. Infatti, colorando la linea dove è contenuta l'area del rettangolo del servizio, ci si potrà allenare agli effetti od alle angolazioni spinte a seconda della disposizione della sagoma o dell'allenatore (figura 4).

2. **Condizionamento alla risposta visiva immediata su zone determinate del campo:**

a) allenamento alla palla smorzata: l'atleta dovrà disporsi dapprima in vicinanza della rete e cercare di smorzare le volée che il suo allenatore gli propone, dentro l'area di 2 cerchi di 50 cm di diametro colorati anche essi di rosso o di verde e posti a destra e sinistra della linea centrale. Al tennista verrà successivamente chiesto di arretrare fino alla linea di fondo campo (smorzando sempre la palla nei cerchi colorati) così da stimolare la sensibilità del colpo nelle diverse traiettorie. L'esercizio dovrà essere variato spostandosi nei diversi angoli del campo (figura 5).

b) allenamento al muro: si dispongono una serie di dischetti colorati del diametro di circa 25 cm l'uno sopra la linea rappresentante la fascia della rete disegnata sul muro ad una distanza di 10 cm l'uno dall'altro, per tutta la sua lunghezza. Il tennista dovrà insistere per due colpi (cominciando, ad esempio di dritto) sul primo dischetto per poi passare a piccoli passi all'altro e così via per tutta la linea di fondo campo fino a colpirli in una serie tutti quanti. Si esalterà con ciò la precisione e la destrezza del colpo (oltre al metabolismo anaerobico). Allorquando la destrezza acquisita dall'atleta consentirà di eseguire le serie senza errori, si potrà diminuire il diametro dei cerchietti posti sulla linea che indica la rete (figura 6).

Per avere un confronto statistico della validità del metodo, abbiamo sottoposto a tale sperimentazione cinque tennisti dei quali due di elevato valore atletico (gruppo A) e 3 non classificati (Nc) (gruppo B) dotati di buona esperienza agonistica. La scelta dell'esercizio da utilizzare come protocollo di ricerca è stato **l'allenamento al servizio** (l'esercizio c del paragrafo 1).

La ricerca è stata divisa in quattro fasi:

1^a fase: gli atleti sono stati invitati ad eseguire 30 colpi di servizio ciascuno mirando all'angolo alla loro sinistra, battendo da destra, cercando di indirizzare il proprio colpo il più vicino possibile alla linea di battuta. È stata, quindi, calcolata l'area totale geometrica in cui cadevano i servizi per ogni atleta, non considerando i tiri out e, naturalmente, quelli a rete.

2^a fase: gli atleti hanno di nuovo eseguito 30 servizi, questa volta però colorando il vertice sinistro del rettangolo di battuta con il verde. Anche questa volta è stato fatto il calcolo dell'area.

3^a fase: a questo punto, dopo una riunione con gli atleti, abbiamo deciso di inserire tale esercizio nella metodologia di allenamento di ognuno, e cioè quattro sedute di allenamento settimanali di 25 mm di durata per due settimane, continuando ad utilizzare il colore verde.

4^a fase: dopo due settimane di allenamento gli atleti sono stati sottoposti nuovamente al test: 30 colpi all'angolo sinistro battendo da destra. Inoltre, e questo per avere una conferma dell'avvenuto orientamento-dimensionamento dell'attenzione, i tennisti hanno ripetuto l'esercizio eliminando l'area colorata, ma facendo in modo di "pensare" (questa è stata la frase che abbiamo detto loro) "nel momento immediatamente precedente al servizio, al colore che era posto ai vertici del rettangolo di servizio".

Nella tabella 1 sono riassunte le fasi ed i risultati della nostra ricerca. Tali dati fanno pensare ad un effettivo avvenuto condizionamento alla concentrazione-attenzione con l'ausilio del colore. Senza voler prendere in considerazione le alte significatività statistiche fra il confronto dei gruppi, giustificate, probabilmente, dalla esiguità del campione, il dato che si evidenzia è la progressiva diminuzione dell'area che racchiude le battute e quindi l'aumento della precisione di questo colpo, cineticamente molto complesso.

È chiaro che sarebbe auspicabile ripetere la prova con un campione più vasto, allargato anche a soggetti che iniziano l'apprendimento della singola disciplina, e, soprattutto a quegli atleti che dimostrano un rendimento di gara di basso livello a causa della non perfetta esecuzione di alcuni colpi.



BIBLIOGRAFIA

1. Schnabel G., Sportliche Leistung als Gegenstand der Theorie und Methodik des Training, 27, Wiss. Z. der DHfK 1986, 16-31.

2. Thiess G., Schnabel G., Grunbegriffe des Training, Sportverlag, Berlin, 1986.
3. Castiello U., Umiltà C., Attenzione e Sport, SdS-Rivista di Cultura Sportiva, V, 1986, 5, 34-41.
4. Castiello U., Umiltà C., Attenzione e Tennis, SdS-Rivista di Cultura Sportiva, VII, 1988, 13, 28-33.
5. Hilgard E.R., Atckinson R.C., Atckinson R.L., Psicologia, corso introduttivo – Edizioni Giunti-Barbera.