



MENTAL COACH

a cura del Dott. Filippo Frediani

L'introduzione del Mental coach nel mondo del tennis è avvenuta per dare un apporto specifico non solo al tennista adulto ma anche al bambino e all'adolescente sia nel professionismo che nel dilettantismo.

La ragione di tutto ciò è da attribuirsi al fatto che la forza mentale nel mondo del tennis è di primaria importanza come la tecnica e l'atletica, ed è stato riscontrato che elementi come motivazione/attenzione/concentrazione e gestione dello stress possono essere fattori determinanti per l'atleta per le sue performances.

Il Mental coach in quanto professionista e figura specializzata ha il compito di supportare e accompagnare l'atleta durante tutte le fasi del suo percorso sportivo per il raggiungimento dei propri obiettivi e per migliorarne la crescita personale.

Il mental coach lavora per il benessere psico fisico dello sportivo sviluppando capacità e competenze e aumentando la qualità delle prestazioni.

Il fattore psicologico riguardante la vita personale dell'atleta è di rilevanza fondamentale, infatti questo elemento diventa determinante ai fini della prestazione sportiva. Soprattutto con gli adolescenti è stato riscontrato da recenti ricerche che lo stato psicologico che ne consegue dalla vita familiare scolastica e relazionale del ragazzo influenza il vissuto di quest'ultimo nella gestione dei rapporti all'interno dell'ambiente sportivo e nelle proprie prestazioni. Il lavoro del Mental coach prende in considerazione i comportamenti del soggetto focalizzando l'attenzione sui processi interni all'individuo e l'aspetto emotivo diventa il fulcro dell'intervento di coaching. Emozioni come rabbia, paura e alti livelli di ansia condizionano l'atleta in maniera significativa, e questo va a discapito della tranquillità e della continuità e di conseguenza dei risultati.

Lavorando con i tennisti e anche con altri sportivi appartene-

menti ad altre discipline ho notato che nel tennis l'aspetto mentale condiziona notevolmente l'approccio alla gara.

Mentre per i piloti l'insuccesso di un risultato può essere attribuito anche al mal funzionamento della vettura, per uno sciatore per le condizioni della pista e degli sci, per un tennista il carico di responsabilità è al novanta per cento da attribuire a se stesso.

Di conseguenza il carico di stress diventa in alcune occasioni insostenibile.

L'intervento del Mental coach nel tennis è quello di considerare i molteplici aspetti che questo sport presenta ed intervenire attraverso metodologie e strategie appropriate per supportare l'atleta nel migliore dei modi. Il lavoro del professionista è importante per l'adulto ai fini di una crescita personale anche nella vita privata e per il bambino e l'adolescente anche sul piano educativo nel favorire coesione e coinvolgimento col gruppo dei pari per un processo di crescita culturale e sportivo.

Nella mia esperienza di Mental coach sono a fianco dei ragazzi e delle ragazze e condivido con loro tutto ciò che sentono e che vivono sul campo ma anche fuori. La loro rabbia le loro paure sono il motore di una vettura che pilotiamo insieme per arrivare al traguardo. Spero di essere non solo un motivatore ma un professionista che li segua per trasmettere i valori dell'uomo e l'etica sportiva. Ogni giorno scopro qualcosa di nuovo che riguarda il mondo del tennis ma anche la loro vita e i loro pregi. Essere lì per me è partecipazione e coinvolgimento e condivisione dei valori al di là del risultato!!!!!! Non sono quindi solo gli obiettivi che ogni tennista si prefigge di raggiungere ma soprattutto la crescita e la maturazione di ogni ragazzo o ragazza, uomo o donna che sono alla base del mio intervento.



Il lavoro del Mental coach prende in considerazione i comportamenti del soggetto focalizzando l'attenzione sui processi interni all'individuo e l'aspetto emotivo diventa il fulcro dell'intervento di coaching.