

**3° CORSO PER TECNICI NAZIONALI DELLA F.I.T. CON VALORE DI  
ALLENATORE DI QUARTO LIVELLO EUROPEO CONI - FIT**

**Anno, 2006**

**PROJECT WORK**

**“Il processo di incremento delle capacità attentive nel  
tennis, quale fattore determinante di prestazione”**

**Autori: Maestri Nazionali: Andrea BONOLI, Antonio PROIETTI SCORZONI  
Fabrizio ALESSI, Paolo TOMASSETTI**

**Tutor: Dott. Massimo Di Paolo**

Roma, 7-8 novembre 2006

## **ABSTRACT**

In tutti gli sport, tennis compreso, le capacità attentive sono di una importanza fondamentale per il raggiungimento di risultati di alto livello agonistico.

Il nostro lavoro mira alla:

- 1) Verifica della attuale considerazione da parte di tecnici ed atleti riguardo le capacità attentive.
- 2) Proposta di un lavoro sperimentale attuo a verificare se l'incremento può essere maggiormente ottenuto con un lavoro specifico sul campo da tennis.

Per questi motivi abbiamo predisposto un questionario da sottoporre ad atleti e tecnici per verificare il tipo di intervento attualmente da loro praticato, ed un lavoro sperimentale per dimostrare che l'incremento delle capacità attentive è raggiungibili in modo più efficace tramite lavori specifici in campo, piuttosto che in modo indiretto e quindi involontario o con l'ausilio di uno psicologo al di fuori del campo da tennis.

## **RINGRAZIAMENTI**

Si ringrazia la Scuola dello Sport del CONI, la Scuola Nazionale Maestri della FIT, il nostro Tutor Dott. Massimo Di Paolo e tutti coloro che hanno collaborato e reso disponibile la stesura di questo progetto.

# INDICE

• Premessa.....	5
• Introduzione.....	6
1 Cosa si dice in letteratura sull'attenzione.....	9
2 Attenzione e tennis.....	12
2.1 Perché si parla di attenzione nel tennis.....	12
2.1.1 Ampiezza e Direzione.....	13
2.2 Difficoltà nell'allenamento dell'attenzione.....	15
2.2.1 Cosa avviene in gara.....	19
2.3 Esperienze pregresse.....	20
2.3.1 Focalizzazione dell'attenzione.....	21
2.3.2 Sviluppare un piano di gara.....	22
2.3.3 Una strategia di rifocalizzazione.....	23
3 Come si misura l'attenzione.....	25
3.1 Test di misurazione dell'attenzione.....	25
4 Che cosa avviene in campo.....	27
5 Ipotesi di lavoro per un modello di intervento focalizzato all'incremento delle capacità attentive.....	31
5.1 Principi.....	31
5.2 Esercitazioni tipo.....	33
5.3 Cicli di allenamento.....	33
5.4 Periodizzazione.....	34
• Conclusioni .....	35
• Lista dei Riferimenti Bibliografici.....	36
• Allegato 1.....	
• Allegato 2.....	
• Allegato 3.....	

## **PREMESSA**

*L'”attenzione” è un processo che dirige la nostra coscienza, in quanto l'informazione dell'ambiente in cui viviamo diventa disponibile ai nostri sensi.*

Il tema preso in considerazione dal nostro gruppo di lavoro riguarda “ il processo di incremento delle capacità attentive nel tennis, quale fattore determinante di prestazione”.

L'”attenzione” è un processo che richiede molto allenamento e in un giocatore di tennis viene allenato in base all'”esperienza” e alle sue “conoscenze”.

Il giocatore di tennis è condizionato da diversi fattori che possono influenzare la sua prestazione. Nella fattispecie bisogna intervenire con giusta causa in modo tale che l'atleta possa arrivare al punto di autogestire il proprio atteggiamento in campo ponendo attenzione in particolar modo alle situazioni positive annullando di conseguenza quelle negative.

Poiché in diversi testi scientifici e di psicologia dello sport si è parlato tanto di “attenzione”, è importante verificare quali effetti può produrre un allenamento ben mirato.

Il nostro lavoro ha l'intento di verificare quali sono gli allenatori e gli atleti, che traggono beneficio da questo modo di operare, verificandone le conseguenze con coloro che attuano una metodologia di allenamento più tradizionale.

## INTRODUZIONE

Mentre leggete “attentamente” questa parte introduttiva, provate a rimanere al di fuori di altre considerazioni, di altre sensazioni, o di tutto ciò che vi circonda. Se indirizzate la vostra attenzione altrove, focalizzando un obiettivo, coglierete altri stimoli che siano visivi, uditivi, olfattivi e cinestesici, ma pur sempre interessanti. Quando siete consapevoli di tutto ciò che i vostri sensi stanno *sperimentando*, rientriamo nel campo della percezione. La **percezione** si verifica solo quando fai **attenzione** ai sensi (fig.1).

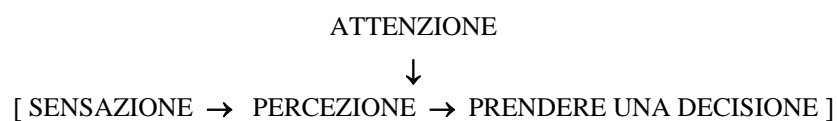


Fig. 1

Il giocatore di tennis, una volta percepito gli oggetti o fatti oggettivi, deve decidere se continuare a rimanere consapevole di essi o no, questo lo stabilisce dopo aver imparato ad autogestire le varie situazioni, dividendo le positive dalle negative. In uno sport individuale, open, closed-skill o situazionale quale è il tennis, l'**attenzione** è un processo che richiede molto allenamento.

Per la gestione dei processi attentivi un buon giocatore di tennis deve imparare a:

- a) Selezionare gli stimoli a cui rivolgere l'attenzione tralasciandone altri meno importanti;
- b) Spostare l'attenzione al momento opportuno verso informazioni e direzioni appropriate;
- c) Mantenere l'attenzione sugli stimoli più importanti.

Si sta dunque confermando che la strada per la formazione di un giocatore di tennis, non passa attraverso il solo percorso di insegnamento-apprendimento di abilità tecniche, tattiche, strategiche e fisiche ma anche di un allenamento mentale che con il suo processo attentivo diventa importante per tenere legati fra loro tutti quelli che sono gli elementi indispensabili al raggiungimento di una buona maturazione.

Una delle maggiori differenze fra lo sport praticato oggi e quello di un tempo sta, a livello cognitivo, nella complessità delle informazioni che l'atleta deve riuscire ad elaborare in breve tempo, questo avviene in particolare negli sport di situazione.

Prendendo in considerazione il servizio di un giocatore di tennis, ciò che un trentennio fa poteva essere prevedibile nell'intercettazione per traiettoria e quanto altro, oggi diventa un messaggio da codificare in pochissimo tempo....., la traiettoria della palla è ben nascosta dal gesto finale del battitore tanto che solo una buona reattività ma soprattutto una buona capacità di anticipazione del giocatore che è alla risposta può annullare del tutto o in parte l'effetto servizio del battitore.

Migliorando le capacità attentive si migliorano tutte le caratteristiche di gioco di ogni singolo giocatore: lettura del match, strategia di gioco, capacità di anticipazione dei movimenti e tanto altro attuo a contenere l'azione dell'avversario.

Rispetto ad un tempo dunque, sono aumentate molto le richieste elaborative a cui l'atleta deve rispondere (Cox, 1990). Ciò conferma quanto detto in precedenza, e cioè che le operazioni cognitive, in sintesi, sono costituite da:

- (a) Raccolta di informazioni esterne e interne attraverso gli organi di senso (analizzatori) importanti per il movimento (visivo, uditivo, cinestesico, vestibolare e tattile);
- (b) Elaborazione delle informazioni (confronto fra quelle in entrata e quelle già depositate in memoria; attivazione di processi decisionali; scelta e programmazione della risposta);
- (c) Esecuzione e controllo della risposta.

Il giocatore di tennis esperto è in grado di effettuare questi processi, apparentemente senza difficoltà, avendo imparato a controllare le operazioni cognitive e a dirigere le azioni adeguate.

E' questa la parte fondamentale del nostro gruppo di lavoro e riguarda:

- 1) Un indagine a mezzo questionario rivolta ad allenatori, che hanno lavorato o che lavorino ancora con tennisti professionisti e viceversa;
- 2) Test psicologici;
- 3) Test da campo inerenti il tema;

4) Elaborazione di un lavoro sperimentale.

Il lavoro riferito al punto 4 consiste nell'effettuare un monitoraggio periodico (mesociclo) di tre "gruppi campione" di lavoro composti da giocatori agonisti di una scuole tennis in cui operiamo.

Appurato quindi che l'incremento delle abilità attentive è direttamente proporzionale alla qualità della prestazione sportiva in generale, è nostro intento verificare che questo abbia la sua valenza anche nel tennis, e potrebbe essere un ulteriore strumento di lavoro nell'allenamento di atleti a tutti i livelli.



# CAPITOLO 1

## COSA SI DICE IN LETTERATURA SULL'ATTENZIONE

Quotidianamente, quando noi parliamo, facciamo costante riferimento all'attenzione: "State attenti!", "Attenzione, prego!", "Vogliate concedere un attimo di attenzione!", "Si ringrazia per l'attenzione"; si tratta solo di un uso pratico del concetto, che si preoccupa ben poco della sua complessità teorica.

In questo capitolo, la nostra ricerca, verte a sottolineare alcuni interessanti concetti delle varie teorie dell'attenzione proposte da diversi studiosi della materia. Iniziamo col rendere omaggio allo psicologo americano William James (1842-1910), perché molto prima che il cognitivismo si occupasse del problema, egli ne aveva mirabilmente delineato i contorni. Nella sua opera fondamentale (*Principles of Psychology*) che egli presentò al Principato di Milano, James solleva sin dall'inizio alcune questioni basilari, tra cui: "Che cos'è l'attenzione?" La definizione da lui proposta conserva la sua attualità (originalità):

*"L'attenzione è la presa di possesso, da parte dello spirito, sotto una forma viva e chiara, di un oggetto o di una corrente di pensiero fra tutti quelli che sembrano presentarsi simultaneamente. La focalizzazione, la concentrazione della coscienza fanno parte della sua essenza. Ciò implica l'astensione da certe cose per trattarne altre efficacemente".*

Tuttavia James, per far comprendere meglio l'"attenzione", si rifà sul concetto principale di "distrazione". In questo modo ha voluto dimostrare che quando una persona è distratta, l'attenzione si disperde o è quasi nulla...., riportiamo alcune sue importanti parole: *"La maggior parte delle persone vi cadono varie volte al giorno...., lo sfondo della coscienza è ricolmo del senso di abbandono, i suoni del mondo si fondono in un tutto confuso, le abitudini e tutto ciò che le circonda li distrae continuamente...., noi usciamo da questo stato solo "raccogliendoci". La "raccolta delle nostre attività mentali non è altro, di per sé, che il senso, cioè la direzione, l'orientamento, la polarizzazione e il significato che la nostra vita mentale assume*

quando si mette al servizio di un obiettivo, cioè fare “attenzione” a ciò che si sta svolgendo.



Foto 1 : Marat Safin (uno dei giocatori statisticamente meno concentrati del circuito)

Un altro aspetto interessante da considerare, peraltro trattato da diversi studiosi è l'importanza della relazione che esiste fra “attenzione” e “prestazione”, ritenuta fondamentale quando si parla soprattutto di tennisti di altro livello.

La connessione fra attenzione e prestazione è stata studiata attraverso diverse prospettive; fra le più importanti, come già accennato, vi è quella “cognitivista”, con la teoria dell'elaborazione delle informazioni, e quella “psicosociale” (Boutcher, 1992). Ogni corrente teorica ha dato origine a ricerche tese a verificare aspetti particolari dei processi attentivi: la teoria dell'elaborazione delle informazioni si è rivolta allo studio di caratteristiche cognitive dell'attenzione, quali la selettività, la capacità e l'automatismo, Allport et al. (1972) e Shaffer (1975) , mentre Schneider e Shiffrin (1977, 1984) suggerivano che la distinzione poteva essere fatta fra attenzione automatica e attenzione controllata (o focalizzata); nella prospettiva psicosociale, invece, sono state studiate le influenze delle caratteristiche individuali e dell'ambiente sui processi attentivi. Ogni area di ricerca offre un contributo alle complesse relazioni fra processi attentivi e prestazioni.

Nel *cognitivismo*, diversi studiosi, hanno cercato di spiegare come la prestazione possa essere influenzata da un sovraccarico di informazioni. Alcune teorie, considerano l'attenzione come una risorsa limitata che rimane invariata per diversi compiti (Kerr, 1973; Norman, 1969); altre, viceversa, le attribuiscono capacità variabile da poter

indirizzare a varie informazioni in funzione della richiesta (Kahneman, 1973). Ulteriori studi e correnti teoriche considerano l'attenzione come una capacità versatile, ma anche come una serie di risorse ognuna con una propria flessibilità nel gestire l'elaborazione (Navon e Gopher, 1979; Navon, 1984); questo suggerisce la possibilità di poter trattare stimoli in parallelo.

Un'altra questione rilevante è il momento in cui l'attenzione interviene nei diversi stadi elaborativi, dalla fase di raccolta degli stimoli (prima e durante la prestazione) fino al controllo del movimento. I primi modelli teorici sottolineano il ruolo di filtro dell'attenzione sulle informazioni in entrata, cioè una sorta di processo superiore di controllo, supportando anche l'idea di Allison (Broadbent, 1958; Welford, 1959). Enfasi particolare era posta sulle caratteristiche di selettività della percezione: poiché il sistema nervoso non è in grado, come è stato detto, di trattare contemporaneamente un grande ammontare di stimoli sensoriali in maniera veloce e accurata, deve esercitare una selezione. Modelli successivi hanno spostato il ruolo di filtro in fasi più avanzate, a livello di selezione della risposta (Norman, 1968) e di programmazione della risposta (Keele, 1973). Attualmente si ritiene che i processi attentivi possano influenzare la gestione delle informazioni, alla pianificazione del movimento, fino all'esecuzione motoria (Schmidt, 1988).

Nel *psicosociale*, l'interesse è rivolto allo studio dell'influenza sulla prestazione dei fattori cognitivi disturbanti, quali la preoccupazione e l'eccessiva analisi, e delle caratteristiche individuali e ambientali.

In abilità consolidate, l'uso inappropriato di processi consapevoli produce effetti nocivi (Baumeister, 1984); questi si evidenziano soprattutto in situazioni competitive se l'atleta, per effettuare una esecuzione accurata, cerca di controllare consapevolmente la sua performance; i processi di regolazione cosciente, infatti, non contengono le informazioni necessarie inerenti le contrazioni muscolari e la coordinazione motoria (Boutcher, 1992). Preoccupazioni e paura dell'insuccesso sono fattori che tendono ad aumentare il desiderio soggettivo di porre sotto controllo la prestazione, ed agiscono in senso contrario alle aspettative di accuratezza del gesto.

Differenze individuali in modalità e stili attentivi influiscono sulle capacità di far fronte alle distrazioni e di passare in modo flessibile da elaborazioni controllate ad elaborazioni automatizzate, soprattutto in situazioni sportive altamente dinamiche.

## CAPITOLO 2

### ATTENZIONE E TENNIS

#### 2.1 Perché si parla di attenzione nel tennis

Le abilità attentive sono abilità psicologiche importantissime per una prestazione sportiva di successo. Una prestazione superiore si verifica quando gli atleti sono in zona di energia ottimale, dove l'attenzione è esclusivamente rivolta al processo di esecuzione. Csikszentmihalyi (1975) sostiene che il <sup>1</sup>flow si verifica solamente quando l'attenzione è focalizzata totalmente sugli aspetti salienti dell'esecuzione dell'abilità.

In questo capitolo, il nostro impegno è rivolto soprattutto alla categoria degli allenatori, poi ai giocatori di tennis, psicologi dello sport e quanti altri professionisti lavorino con giocatori di tennis di buon livello. Quanta importanza da un allenatore all'attenzione in allenamento? Quando l'allenatore insegna l'abilità di un'esecuzione considerando l'ampiezza dell'attenzione degli atleti? L'allenatore, insegna loro cosa fare prima, durante e dopo la gara? Riconosce gli errori mentali come errori attentivi? E come aiuta gli atleti con problemi attentivi, obbligandoli a fare attenzione?

Sapendo a cosa fare attenzione, come rivolgere l'attenzione nella misura necessaria, come intensificare l'attenzione o la concentrazione, si possono migliorare tutte quelle abilità necessarie agli atleti per raggiungere una prestazione ottimale.

<sup>1</sup>flow: situazione di stato psico-fisico ottimale dell'atleta durante una prestazione.

### 2.1.1 Ampiezza e Direzione

Poiché il tennis è una disciplina mista open e closed skill, richiede che il giocatore di tennis sia allenato a controllare e spostare efficacemente l'ampiezza e la direzione della sua attenzione. La ricerca di Niedefffer (1976) indica che molti atleti, per natura, hanno stili dominanti, che sono rappresentati dai quattro esempi riportati nello schema che segue (fig.2).

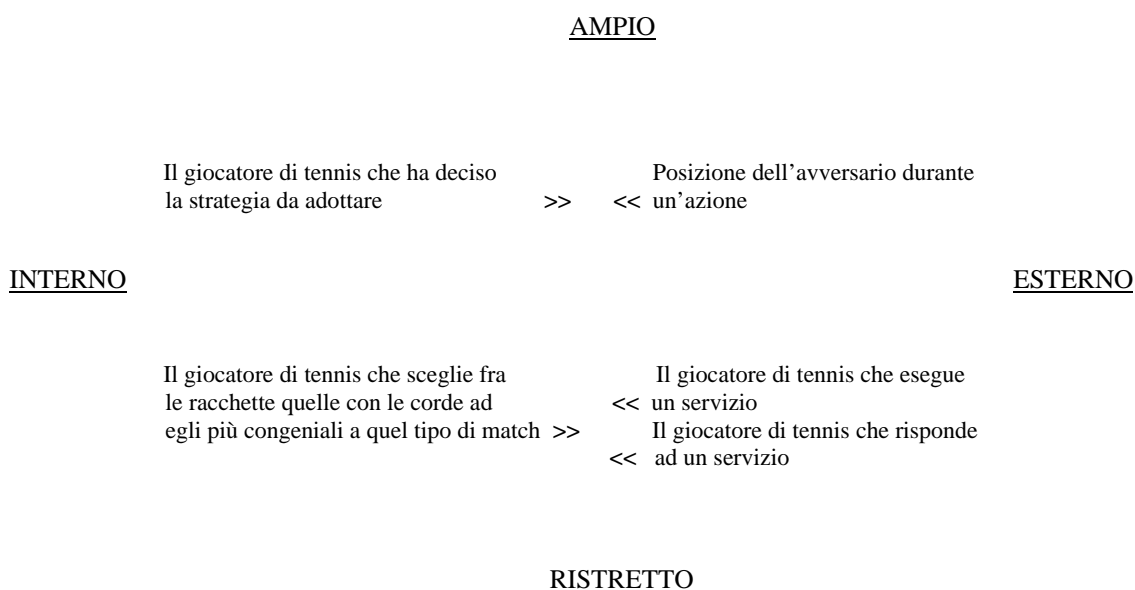


Fig. 2

Esaminiamo i quattro stili attentivi, considerando i loro aspetti positivi e negativi:

*Stile interno – ampio:* Gli atleti con questo stile attentivo hanno ben programmato il gioco nella loro mente, sono rapidi ad analizzare i movimenti dei loro avversari, reattivi nella risposta e abili negli aggiustamenti tattici. Sono consapevoli di percepire la propria postura dinamica.

D'altro canto, questi atleti rischiano di soffermarsi troppo nell'analizzare le situazioni in cui il gioco non va molto bene. In questo modo possono perdere i dovuti stimoli e quindi di fallire nell'impresa.

*Stile esterno – ampio:* Gli atleti che posseggono questo stile sono abili nell'accogliere molte informazioni inerenti il gioco dell'avversario e sono attenti in situazioni che cambiano rapidamente. Ma questa suscettibilità di incamerare molte informazioni,

rischia di renderli vulnerabili ad un sovraccarico delle stesse con le dovute incertezze (es.: adattamento al repentino cambiamento climatico che influisce su palle e superfici di gioco; caratteristiche dell'avversario....).

*Stile esterno – ristretto:* Gli atleti che praticano sport come il tennis o il golf, nell'eseguire qualsiasi compito nel quale il focus attentivo deve essere localizzato in un determinato distretto motorio, si identificano in questo stile.

Questo stile presenta problemi quando l'ambiente comporta decisioni che devono essere prese per rispondere ad improvvisi cambiamenti.

*Stile interno – ristretto:* Questo stile rappresenta la capacità del tennista di percepire nelle singole azioni i vari distretti motori, gli errori di strategia o di prestazione. Tutto ciò però rischia di far diventare l'atleta autocritico.

Riepilogando, nel tennis occorre distinguere i due temi: l'attenzione verso l'interno e l'attenzione verso l'esterno. Nel primo caso, asserendo lo studio di R. Schmidt (1975) nella sua "teoria dello schema", l'operazione cognitiva passa da un primo step di informazioni attraverso gli organi di senso. In modo analitico il tennista è impegnato a "sentire i propri distretti corporei. L'attenzione risulta mirata e focalizzata per pochi secondi all'interno di sé stesso attraverso una sequenza di colpi consecutivi atti a permetterne una valida registrazione".

Nel secondo caso, l'attenzione verso l'esterno, in sintonia con lo sviluppo globale delle capacità tecniche, il tennista deve essere informato su quali stimoli esterni egli deve dirigere la propria attenzione.

Il primo passo è la distinzione fra informazioni importanti: palla, atteggiamento tecnico-tattico dell'avversario, posizione, orientamento sul campo e, informazioni meno importanti quali: abbigliamento dell'avversario, atteggiamento personale, pubblico, rumori dell'ambiente.

Le esercitazioni di gioco in campo, seppure durante un allenamento eseguite e migliorate inconsapevolmente da un atleta e che a volte vengono proposte dall'allenatore in modo <sup>2</sup>indiretto, dovranno sviluppare e mantenere allenati i suddetti concetti al fine di ottenere gradualmente una capacità di gestione pulsante dell'attenzione, cioè di "focus" attentivi che variano a secondo del momento specifico dell'attenzione di gioco.

<sup>2</sup>Indiretto: Quando un allenatore, durante delle esercitazioni tecnico-tattiche del suo giocatore, allena inconsapevolmente anche l'attenzione.

Qui di seguito è riportato un modello di risposta messo a punto dall'americano James Loehr. Nell'esempio abbiamo un giocatore di tennis che deve rispondere al servizio:

#### SEGNALI IMPORTANTI

- Posizionamento del servitore
- Fase di preparazione del servizio
- Fase esecutiva del servizio
- Punto d'impatto
- Traiettoria

#### SEGNALI MENO IMPORTANTI

- Movimento in tribuna
- Rumore della gente
- Carica agonistica
- Colpi precedenti buoni
- Colpi precedenti sbagliati
- Punteggio.

## **2.2 Difficoltà nell'allenamento dell'attenzione**

Secondo il risultato dei nostri questionari, nel tennis, tutti gli allenatori intervistati ritengono sia importante lavorare con i propri atleti sul miglioramento delle abilità attentive. Alcuni di questi si rivolgono ad un professionista esterno (psicologo dello sport), la maggior parte degli allenatori preferisce invece operare in prima persona. Vuoi perché durante l'anno agonistico l'allenatore è sempre accanto al giocatore, vuoi perché durante gli allenamenti in campo c'è l'allenatore.

Nella maggior parte dei casi accade spesso che alcuni giocatori di tennis, affidati a professionisti esterni non sono riusciti ad acquisire la propria indipendenza perché lontani da un punto di riferimento.

Sono notevoli le difficoltà a cui possono andare incontro allenatore/atleta, durante l'allenamento dell'attenzione. Dai diversi approcci teorici emerge che l'attenzione è un fenomeno complesso influenzato da molteplici fattori che condizionano la capacità di utilizzare processi elaborativi: differenze individuali, richieste specifiche della disciplina sportiva, livelli di apprendimento e performance, situazioni ambientali, ansia e stress. Uno stato ottimale di prestazione è conseguito quando l'atleta è in grado di

ottenere un adeguato equilibrio fra elaborazioni automatizzate e controllate, in rapporto alla richiesta del compito.

*“Disturbi nei processi attentivi si verificano quando fattori interni ed esterni determinano un disequilibrio fra i due tipi di elaborazione”*

- BOUTCHER, 1992 -

L'obiettivo dell'allenamento delle abilità attentive è riferito allo sviluppo di un'attenzione selettiva per gli stimoli rilevanti, capace di ignorare azioni di disturbo interne ed esterne, adattare il focus (nelle dimensioni, ampiezza e direzione) e passare agevolmente da elaborazioni controllate ad automatizzate e viceversa, a seconda della necessità. L'atleta deve anche imparare a rifocalizzare rapidamente l'attenzione quando necessario. Solitamente le difficoltà maggiori di un'atleta per il mantenimento dell'attenzione è l'errore di distrarsi al momento giusto, ne deriva l'origine di molti insuccessi. Gli atleti devono apprendere quanto sia importante spostare la loro attenzione da uno stimolo ad un altro.

Per il giocatore di tennis, il focus attentivo dovrebbe limitarsi al campo di gioco, escludendo tutti gli stimoli visivi ed uditivi che possano venire da altri campi e dal pubblico, e che possono considerarsi “distrattori”: la sua attenzione dovrà essere contemporaneamente rivolta a stimoli specifici (la posizione dei piedi dell'avversario, i movimenti compiuti per colpire la palla, per intuire la direzione e la rotazione) e a stimoli generali (la rapida lettura del gioco dell'avversario, la visione completa del suo campo per adeguare/imporre il proprio gioco, per decidere dove indirizzare i propri colpi).

Il tennis è uno sport di situazione, con focus attentivo rivolto prevalentemente verso l'esterno, dove il gioco è intervallato da molti momenti di pausa, sia tra i punti che tra i game. In questi momenti di pausa l'atleta deve riuscire a spostare il suo focus attentivo verso l'interno (sulle sue sensazioni, sulla respirazione), per cercare di ricaricarsi, dal momento che il match può durare anche molto tempo. E' quello che si consiglia di fare quando si invita il giocatore a mettere a posto le corde della racchetta, o a tenerla con l'altra mano in attesa della ripresa del gioco, per spostare l'attenzione dal punteggio, dagli errori compiuti in precedenza e a volte anche dalla paura di vincere.



Nessun tennista è esente da difficoltà attentive che possono manifestarsi:

- Contro giocatori di tennis ripetitivi e monotoni;
- Quando in certi momenti la pressione che incombe sul giocatore è particolarmente pesante: nei tornei giocati nel proprio paese (in casa), negli incontri di Coppa Davis e/o Federation Cup;
- Per la fatica dovuta alla durata della partita;
- Per la possibilità di ribaltare il risultato, anche quando sembra scontato;
- Nei match che hanno bisogno di una “super performance”, una sorta di verifica;
- Se l'arousal è troppo basso, perché genera noia e disinteresse per il compito che l'atleta sta svolgendo;
- Se l'arousal è troppo elevato, perché genera stress.

*“ Essere concentrato in campo è fondamentale. Magari ci sono dei tennisti che sapendo che hanno delle forti pressioni esterne rendono in maniera incredibile. Io invece, in una situazione così, rendo poco, non riesco ad isolarmi completamente all'interno di un match. C'è sempre questa presenza costante del fuori, sento i rumori.....”*

*“Ho sempre avuto le prestazioni migliori all'estero, proprio perché all'estero lo faccio solo ed esclusivamente per me stesso, ed ho più facilità ad innescare questo meccanismo di isolamento che magari in altre situazioni non si mette in moto!”*

*Renzo Furlan (1995)*

<sup>1</sup>arousal: Carica agonistica, ovvero grinta che durante un match permette al giocatore di tennis di rendere il massimo. Il livello ottimale di attivazione è dipeso dall'equilibrio che si stabilisce nel rapporto fra incitamento/grinta e calma. Esso viene definito col nome di “peak-performance”.

L'incertezza della vittoria può diventare fonte di stress e di conseguenza ha effetti dannosi sugli atleti perché restringe il loro focus attentivo, al punto che non riescono a fare attenzione a stimoli importanti. E' difficile spostare l'attenzione da forti stimoli, come il dolore, per rivolgersi a stimoli importanti al compito.

La stanchezza psichica causa il collasso di tutti i meccanismi attentivi, ma può essere evitato con l'allenamento delle abilità psichiche.

L'allenamento al controllo dell'attenzione è, secondo Nideffer (1993), un processo complesso che va favorito mediante:

- 1) Il rilevamento delle capacità individuali di attenzione e/o concentrazione;
- 2) L'analisi delle richieste particolari della prestazione e dell'identificazione dei problemi specifici (ad esempio, la necessità di differenziare fra stimoli rilevanti e irrilevanti);
- 3) L'analisi delle caratteristiche situazionali e interpersonali che possono interferire sul grado di attenzione;
- 4) Lo sviluppo di un programma di intervento appropriato che include una varietà di tecniche quali: l'arresto dei pensieri (tecnica dell'interruttore, par. 2.3.3.), il <sup>1</sup>centering, il riorientamento dell'attenzione (basato sulle modifiche cognitivo-comportamentali e <sup>2</sup>goal-setting) e <sup>3</sup>mental rehearsal.

A tal proposito, più alto è il livello del giocatore più il gesto tecnico si automatizza e l'attenzione dell'aspetto motorio e tecnico può essere rivolto a quello tattico-strategico: il tennista infatti, sa come eseguire i colpi, non ha bisogno di pensare a come dare (o annullare) certe rotazioni alla palla, conosce a memoria le geometrie del campo, è in grado di riconoscere i punti chiave di un incontro. L'attenzione è in parte volontaria, in parte automatica e riflessa. Esistono infatti stimoli fisici detti "collattivi" (per esempio un forte rumore all'improvviso) che sono in grado di mettere in *moto* il processo attentivo.

<sup>1</sup>centering: tecnica di recupero con incremento di assunzione di ossigeno a mezzo respirazione.

<sup>2</sup>goal-setting: formulazione di obiettivi;

<sup>3</sup>mental rehearsal mentale: ripetizione mentale del gesto motorio.

L'attenzione durante l'allenamento viene trattata nella fase di *specializzazione*, di *personalizzazione degli aspetti tecnico-tattici*, di sviluppo dei parametri *condizionali*, e di rispetto di altri parametri quali: *progressività, densità, continuità, specificità di carico, etc...*

Una programmazione stimolante sul piano attentivo dovrebbe avere queste caratteristiche:

- ◆ Ogni esercitazione dovrebbe essere parte di un programma definito in cui gli obiettivi a breve, medio e lungo termine siano chiari e possibili, concordati dal tecnico col giocatore;
- ◆ La finalità dell'esercizio, rispetto alle capacità di gioco, dovrebbe essere sempre spiegata al fine di migliorare le conoscenze tecnico/tattiche del giocatore;
- ◆ Ogni unità di allenamento dovrebbe prevedere uno o più momenti di pausa e di rilassamento, intesi come ricarica;
- ◆ Tutti i risultati delle partite di allenamento e dei test tecnico-tattici ed atletici, devono essere annotati.

Dall'interpretazione dei dati scaturisce un aumento e un consolidamento dell'attenzione. Nel paragrafo successivo tratteremo in particolar modo l'attenzione durante il match.

### **2.2.1 Cosa avviene in gara**

I problemi di attenzione e di concentrazione in gara sono diversi e molto più frequenti di quelli riscontrati nelle fasi di lavoro di un giocatore di tennis. La partita è il momento della verifica, del confronto tra potenzialità e capacità, dello scontro tra personalità; ciò crea sempre uno stato emotivo alterato, diverso da quello abituale, che in molti giocatori determina problemi di concentrazione e attenzione. E' utile dunque entrare in campo in "trance" agonistica attraverso dei modelli di preparazione (la regolare pratica del Mental Training, un certo tipo di riscaldamento, la ripetizione di un rituale), che aiutano a trovare la concentrazione e di conseguenza la giusta attenzione, che deve essere mantenuta per tutto il tempo di gioco.

<sup>1</sup>trance: nello sport, autoisolamento indotto.

Spesso questo problema viene risolto sapendo esattamente su quale aspetto della gara o del gioco vada riposta l'attenzione, e quando invece staccare i collegamenti per recuperare l'energia necessaria.

I giocatori che evidenziano maggiori problemi attentivi di solito sono i più giovani e quelli che sviluppano un gioco fatto di continua analisi della situazione e adattamento della scelta. Causa di questo insuccesso sono i pochi match giocati; la dominanza del sistema emozionale su quello razionale; la limitata conoscenza dei temi tecnico-tattici e la limitata decodificazione (in quanto, non sapendo leggere la partita, non sanno dove spostare la loro attenzione).

### **2.3 Esperienze pregresse**

Fra le passate esperienze ricordiamo un metodo di allenamento messo a punto da S. Tamorri et al. (1991) che consiste in un programma di allenamento realizzato al computer: l'atleta, per circa sei minuti al giorno, si allena davanti allo schermo di un computer, in una specie di videogioco, a decodificare correttamente alcuni *target*, preparati ad aiutare il soggetto a diventare meno sensibile a quelli che sono gli stimoli provenienti dall'ambiente.

Nello specifico del tennis questo programma è stato utilizzato in modo sperimentale, con risultati superiori ad ogni più ottimistica aspettativa, nella *situazione del servizio*. I tennisti che si sono sottoposti a questo addestramento, hanno presentato un incremento notevole della capacità di centrare una zona ristretta, all'interno di quella canonica della battuta, rispetto ad un omogeneo gruppo di controllo.

Per estensione, questo stesso tipo di allenamento, con opportune modifiche, può essere utilizzato in altre situazioni tennistiche, come per esempio, nello smash.

In questo paragrafo abbiamo altresì concentrato la nostra attenzione su quello che è il manuale di Richard J. Butler che raccoglie interessanti spunti di psicologia sportiva ed è una guida di allenamento adottato in anni di esperienza da allenatori ed atleti.

In questo volumetto, Butler mette in evidenza quelli che sono gli aspetti salienti per il miglioramento della *prestazione* del nostro atleta e, parlando di attenzione, si sofferma in particolar modo su temi che riguardano la *focalizzazione* dell'attenzione; lo *sviluppo di un piano di gara* e una strategia di *rifocalizzazione*.

### 2.3.1 Focalizzazione dell'attenzione

E' appurato che la *focalizzazione* è l'attività attraverso il quale l'atleta si prepara a dar luogo all'azione voluta, che precede quindi la *prestazione*. Ciò non significa che durante una performance non sia concentrato ma, per essere efficace deve anticipare la preparazione per tempo dell'azione.

La necessità di spostare il focus attentivo da ampio a ristretto prima di un match, a volte diventa impossibile, infatti in condizione di stress tale spostamento del focus diventa difficile; ciò può comportare per l'atleta il ritorno ad uno stile predominante, ma non necessariamente appropriato. Quindi un'atleta può non riuscire a restringere il focus prima di un'azione o mantenere un focus ampio durante una pausa di gioco, quando invece è necessaria una *rifocalizzazione*.

Prestazioni differenti richiedono diverse strategie di focalizzazione. La tabella della (fig.3) delinea tre categorie, legate alla diversa necessità della disciplina:

DIFFERENTI STRATEGIE DI FOCALIZZAZIONE PER DIFFERENTI PRESTAZIONI		
<b>Continue</b>	<b>Che permettono un riesame</b>	<b>Definitive</b>
Sci	Tuffi	Ricezione ( <i>tennis</i> , squash, volley, badminton, ping-pong)
Bob	Golf	Tiro al volo
Pattinaggio	Scherma	Concorsi (salto in lungo, salto in alto, disco, martello, giavellotto, peso, salto triplo, salto con l'asta)
Canoa	Servizio (cricket)	Sollevamento pesi
Pugilato	Biliardo	Battuta/ricezione (cricket, baseball)
Rugby	Lancio (Baseball)	Tiro con l'arco
Nuoto	Servizio ( <i>tennis</i> , squash, ping-pong, volley, badminton)	Tiri liberi (basket)
Canottaggio	Tiri piazzati (calcio)	
Judo	Bocce	
Ginnastica	Trasformazioni/penalità (rugby)	
Football	Punizione dal'angolo (hockey)	
Basket		
Pattinaggio velocità		
Corse su pista corta		
Corse di fondo		
Ciclismo		
Hockey		

**Fig. 3**

1. Prestazioni *continue*, che hanno bisogno di un piano di gara, nelle quali le azioni sono innescate da segnali, fasi o eventualità già predisposti.
2. Prestazioni *che permettono un riesame*, nelle quali la pausa fra un'azione e l'altra può essere caratterizzata da un focus ampio che permette di esaminare la situazione prima di rifocalizzarsi sull'azione successiva.
3. Prestazioni *definitive*, che richiedono all'atleta di eseguire una serie di strategie di focalizzazione prima di ciascuna esecuzione.

Per ottenere quanto detto, bisogna sviluppare un focus efficace, pertanto occorre che il giocatore di tennis e il suo allenatore, riconoscano due assunti fondamentali:

- 1) Mantenere il pensiero sul *momento attuale*. Conta ciò che il giocatore di tennis deve fare in quel momento. Troppo spesso l'atleta si abbandona a recriminare sugli errori del passato, a compiacersi dei precedenti successi o formulare elogi sul futuro. Solo un focus del tipo "Adesso!", può consentire all'atleta di dirigere in modo appropriato le sue azioni.
- 2) Mantenere il focus attentivo sulla *prestazione*. Conta ciò che l'atleta deve fare in tutto l'arco del match. Significa "pensare solo al proprio incontro", senza farsi catturare dal comportamento dell'avversario o da ciò che si dice sul proprio conto ("oggi non riesco a servire bene!!!").

### **2.3.2 Sviluppare un piano di gara**

Nelle prestazioni *continue* è probabile che occorre cambiare focus attentivo man mano che la prestazione procede. Ciò porta a sviluppare un *piano di gara*, una visione complessiva di quel che il giocatore di tennis intende fare in ciascun momento del match. Terry Orlick (1986) ritiene che le prestazioni continue possono essere suddivise in fasi, ciascuna con un proprio focus:

- a) Identificare cosa intende fare il giocatore di tennis per conseguire la prestazione che desidera, dall'inizio alla fine del match;
- b) Associare queste azioni che il giocatore di tennis si è proposto a "segnali", sia esterni (ad esempio: il rettangolo di battuta), sia interni (ad esempio: la fatica);
- c) Visualizzare la prestazione, "sentendo" ciascun segnale che innesca l'azione desiderata;
- d) Trascrivere su un notes le eventuali strategie di gioco da adottare;
- e) Apportare eventuali correzioni alla prestazione.

### 2.3.3. Una strategia di rifocalizzazione

Nel tennis, come in altri sport di situazione, non è necessario mantenere l'attenzione focalizzata per l'intera durata del match. Le situazioni di gara che prevedono delle interruzioni o pause, richiedono al giocatore di tennis di attivarsi e di staccarsi durante il match e, possono essere definite come prestazioni che permettono un riesame. Tipicamente, per esempio, le interruzioni sono:

- Programmate: alla fine di un set;
- Richieste: dal piano di gioco discusso con l'allenatore durante le sedute di allenamento;
- Determinate dall'arbitro: decisioni avverse;
- Fra una situazione e l'altra: fra un punto e l'altro.

La chiave sta nel sapersi riconcentrare alla ripresa del gioco.

John McEnroe ha sempre dimostrato una notevole abilità nel ritrovare il focus appropriato dopo una disputa con il giudice di gara. Il *break* è un momento che va apprezzato. Difficilmente si riesce a contenere un alto livello di concentrazione per un tempo prolungato e pertanto diventa necessario intensificare il focus attentivo nei momenti chiave. Sandy Gordon (1990) suggeriva che le strategie di focalizzazione più efficaci sono quelle che riducono al minimo il periodo di concentrazione ottimale. Significa essere abili a calarsi totalmente nel focus nei momenti cruciali e successivamente a rilassarsi, a rivedere e a rifocalizzarsi durante le pause.

Oltre alle interruzioni previste, durante una prestazione ci sono momenti nei quali la rifocalizzazione è particolarmente importante, quando per esempio vi sono delle reazioni emotive da dominare:

- Dopo un errore;
- Dopo una decisione avversa;
- Quando l'atleta è distratto;
- Quando l'atleta è in vantaggio o svantaggio.

La rifocalizzazione è migliore qualora l'atleta disponga di un metodo pianificato e consolidato. La tecnica dell'"interruttore" offre una routine da seguire, che può venire ampliata o concentrata per adattarsi alla lunghezza della pausa. Come tutte le tecniche,

può diventare parte di un esercizio regolare durante l'allenamento ed essere modificata a seconda della necessità dell'atleta, dei suoi desideri e della sua esperienza. Per fare un esempio, molte giocatrici di tennis, quando hanno perso il punto precedente, prima della successiva risposta al servizio battono con energia il palmo della mano su una coscia. Questo significa innescare il meccanismo dell'interruttore.

La routine di base della tecnica dell'"interruttore" è la seguente:

1. Eliminare la reazione. I successi vanno riconosciuti. Gli errori, i dubbi e le recriminazioni devono essere identificati, in modo da richiamare la responsabilità dell'atleta che deve rifocalizzare in vista dell'azione successiva. Un errore può essere rimosso "fisicamente", esplicitandolo con forza, oppure "mentalmente", senza prenderlo in considerazione.
2. Recuperare. Regolando la respirazione con il rilassamento o il centering. In questo modo si incrementa l'assunzione di ossigeno, si risparmia energia e si allenta la tensione.
3. Rivedere, ciò che si deve fare immediatamente dopo. Riflettere sul piano di gioco, apportando ogni necessario adeguamento. Decidere quale sarà l'azione successiva.
4. Visualizzare, la successiva azione.
5. Utilizzare dei segnali, nel corso dell'azione. Per esempio, tenersi "pronti" appena l'avversario alza la palla prima di un servizio.
6. Tenere a mente i dispositivi di innesco. Si tratta di parole o immagini che evocano un'azione desiderata.
7. Rispondere. Credere fermamente che l'allenamento e la preparazione siano stati impostati in vista di quel momento e per quella determinata azione.

*"Hai tutto il tempo per pensare....., se laggiù da solo e devi pensare e cambiare le cose da te"*

*Stefan Edberg (1995)*



# CAPITOLO 3

## COME SI MISURA L'ATTENZIONE

### 3.1 Test di misurazione dell'attenzione

Fra i modelli di ricerca studiati dal nostro gruppo in merito a test esistenti di misurazione dell'attenzione è importante dedicare uno spazio a la “Guida allo studio” di Robert Nideffer (1985), dove egli propone un questionario per valutare lo stile attentivo generale dell'atleta (TAIS: Test of Attentional and Interpersonal Style) e per farne emergere sia punti di forza che punti deboli dell'atleta stesso.

Le tappe, in sintesi, per l'allenamento delle abilità attentive sono le seguenti:

- 1) Insegnare ai tuoi atleti il processo attentivo e le richieste attentive del tuo sport.
- 2) Determinare le attuali abilità attentive dei tuoi atleti, usando il test sulle abilità attentive nella “Guida allo studio”.
- 3) Confrontare le capacità e le incapacità degli atleti in relazione alle richieste attentive delle abilità tennistiche da eseguire.
- 4) Pianificare un programma di allenamento per aiutare ogni atleta a sviluppare la selettività attentiva, la capacità di spostare l'attenzione e la capacità di concentrazione.

Molti degli esercizi si servono della tecnica dell'immaginazione. L'immaginazione è uno strumento vitale per lo sviluppo delle abilità attentive. In questo modo gli atleti migliorano la loro abilità di dirigere e mantenere la loro attenzione alle cose o attività scelte dalla loro mente. L'immaginazione è utile specialmente a riprodurre la situazione di gara, per individuare a quali stimoli fare attenzione e per allenarsi a spostare la direzione e l'ampiezza, appena cambia la situazione di gioco.

Le abilità attentive dovrebbero certamente essere esercitate anche nelle sedute di allenamento. Mentre si sviluppano le abilità attentive, dovrebbero essere introdotte nell'ambiente distrazioni nel gioco per verificare quanto si distrae l'atleta.

E' anche importante ricordare che le abilità attentive sono strettamente correlate con tutto ciò che fa parte delle abilità psicologiche.

Nell'allegato 1 sono riportati due esercizi tratti dalla "Guida allo studio" di Niedeffer. Il primo è rivolto all'allenatore, il secondo e il terzo all'atleta.

Altri importanti test di misurazione dell'attenzione, di grande attualità sono quelli della "Organizzazione Speciale Firenze" (rif. Deux barrage), e i "Test di struttura dell'intelligenza" di Rudolf Amthauer, per la sola componente relativa alla parte dedicata all'attenzione (vds. allegato 2).

## CAPITOLO 4

### CHE COSA AVVIENE IN CAMPO

In un questionario (vds. allegato 3) rivolto ad allenatori e giocatori di tennis italiani e stranieri, abbiamo indagato il modo in cui lavorano per l'incremento delle capacità attentive nel tennis.

Come si può notare nello schema che segue (fig.4) sono stati 22 fra allenatori e giocatori che hanno risposto al nostro invito.

1 Hai lavorato o lavori per il miglioramento delle capacità attentive?			%
	si	22	100
	no	0	0
2 Con i tuoi atleti/tecnici lavori per il miglioramento delle capacità attentive?			
	prima dei 18 anni	4	18
	dopo i 18 anni	1	5
	sempre	17	77
	mai	0	0
3 Che tipo di esercitazioni specifiche esegui in campo?			
	schemi tecnico tattici	12	55
	capacità propriocettive	3	14
	rapidità/velocità	1	4
	punti/memoria	1	4
	respirazione/visualizzazione	5	23
4 In quali di queste categorie identifichi il tuo stile di allenamento inerente al tema?			
	disponibilità a recepire...	7	16
	...interesse ad apprendere	6	13
	capacità di concentrazione	12	23
	selezione dello "stimolo positivo"	7	16
	non "staccarsi" mai dalla situazione	8	18
	altro	5	11

Fig.4

Nel risultato finale si evince che tutti gli allenatori e giocatori lavorano sull'incremento delle capacità attentive dei loro tennisti, la maggior parte di loro sempre e in campo, soprattutto con esercitazioni tattico-strategiche (fig. 4-5).

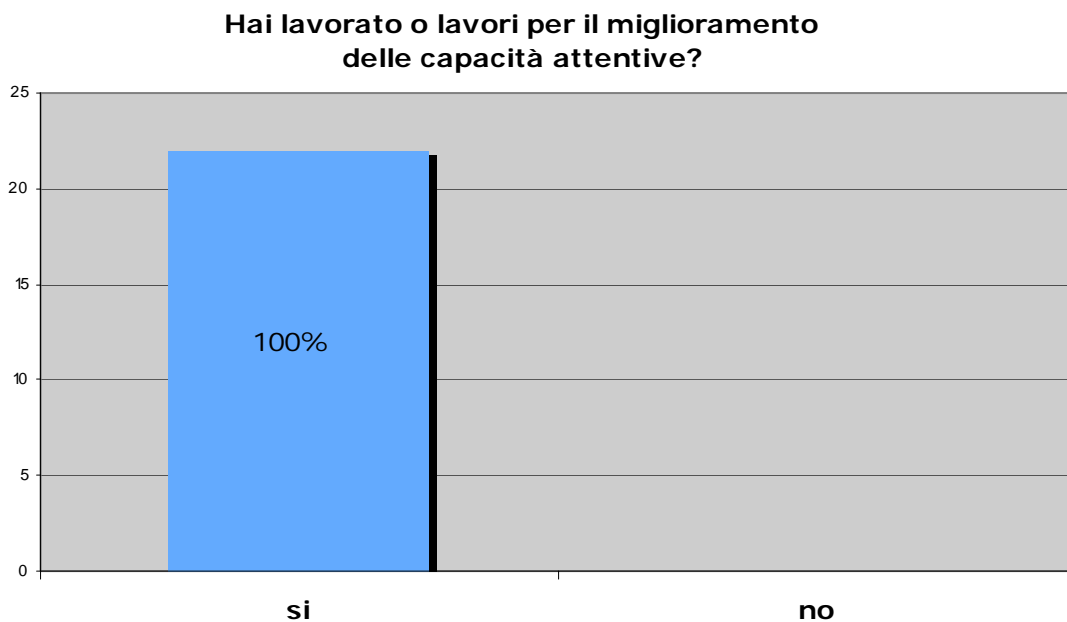


Fig.4

**Con i tuoi atleti/tecnici lavori per il miglioramento delle capacità attentive**

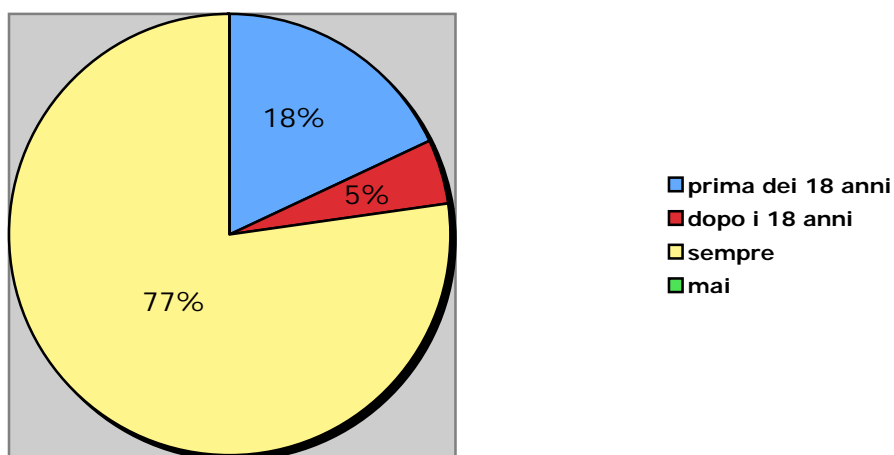


Fig.5

Per quanto riguarda il tipo di esercitazione eseguita in campo per l'incremento delle abilità attentive (fig.6), notiamo che il 55% degli intervistati ha confermato che allenano l'”attenzione” eseguendo delle *esercitazioni prima tecnico-tattiche e poi tattiche e strategiche*, il 23% con le *tecniche di visualizzazione e respirazione*, il 14% lavora con *esercizi di propriocettività*, mentre l'8% è diviso fra coloro che lavorano con esercizi di attenzione sulla *rapidità e velocità dei movimenti* e, con esercizi sulla *memorizzazione dei punti*.

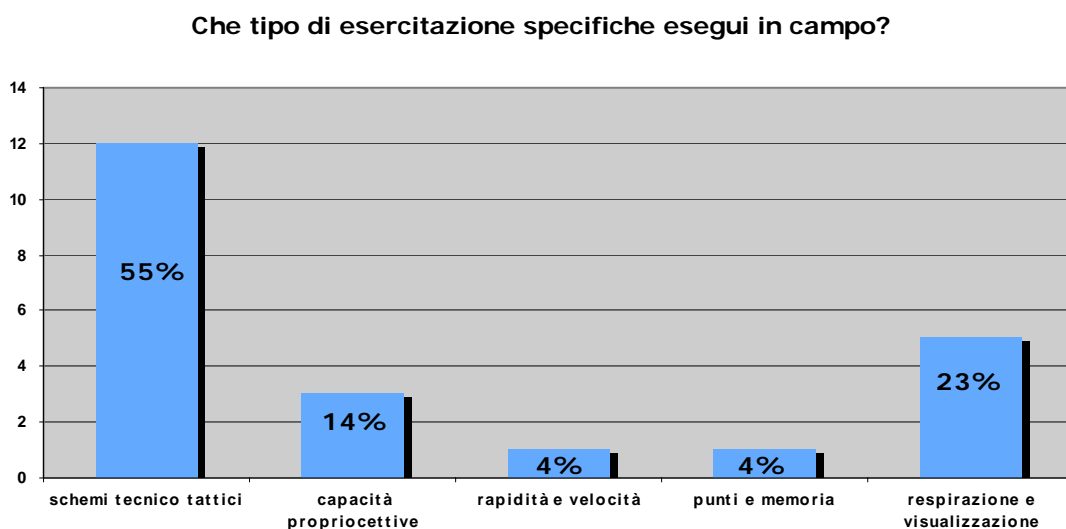


Fig.6

Verifichiamo invece un certo equilibrio per quanto riguarda il punto di domanda (4), dove per il 26% degli intervistati l'”attenzione” è *capacità di concentrazione*, per il 18% è *non staccarsi mai dalla “situazione”*, il 32% è diviso fra coloro che ritengono sia importante la *disponibilità a recepire per memoria e produrre risultati e, la selezione dello “stimolo positivo”*. Il 13% è riservato a coloro che hanno risposto ...*capacità personale legata all'interesse di apprendere* e, l'11% ad *altro*.

I risultati sono riportati nel grafico che segue (fig.7):

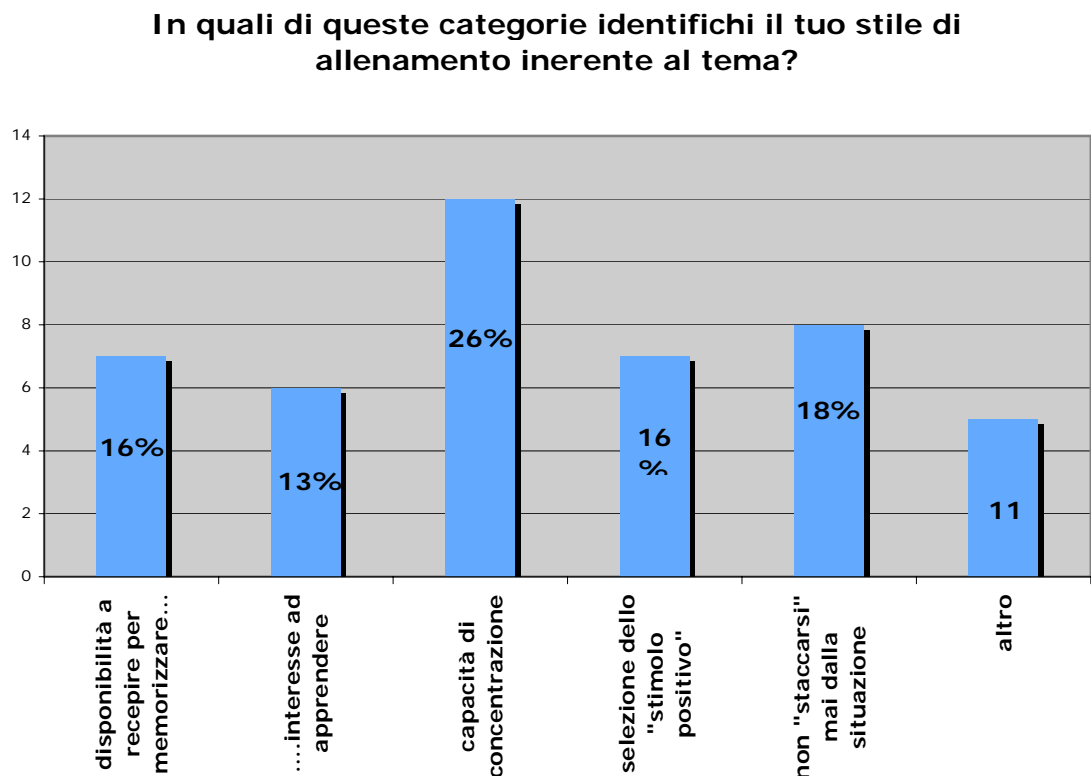


Fig.7

Come possiamo notare, la percentuale dei professionisti che svolge un allenamento diretto (programmato) sull'attenzione è bassa rispetto a coloro che pur allenando i propri atleti inconsapevolmente e senza alcuna programmazione probabilmente ottengono lo stesso un buon miglioramento delle abilità attentive dei propri atleti.

Nel capitolo che segue avremo modo di confrontare tale indagine con quello che è il risultato del nostro lavoro in campo con gruppi sperimentali, un confronto dalle modalità dirette e indirette.

## CAPITOLO 5

### IPOTESI DI LAVORO PER UN MODELLO DI INTERVENTO FOCALIZZATO ALL'INCREMENTO DELLE CAPACITA' ATTENTIVE

#### 5.1 Principi

##### Partecipanti

N.6 giocatori di 15-16 anni, appartenenti alla scuola tennis di Cesenatico.

##### Frequenza normale di allenamento

N. 3-5 volte a settimana.

##### Livello dei giocatori

Gruppi di 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> categoria.

##### Preselezione

I sei giocatori sono stati selezionati sulla base delle frequenze degli allenamenti e sull'impegno agonistico nella partecipazione alle gare.

Gruppo "A" composto da due giocatrici di 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> categoria con un programma di allenamento di cinque sedute a settimana.

Gruppo "B" composto di due giocatori di 3<sup>^</sup> e 4<sup>^</sup> categoria con un programma di allenamento di cinque sedute a settimana.

Gruppo "C" composto di due giocatori di 4<sup>^</sup> categoria con un programma di allenamento di tre sedute a settimana.

##### Gruppi

I sei giocatori sono divisi in tre gruppi. Durante l'esperimento tutti i giocatori fanno l'allenamento fisico, tecnico e tattico normale, e su ciascuno di loro si farà una valutazione prima (test d'ingresso) ed alla fine (test di uscita) dell'esperimento.

**Il gruppo "A"** costituisce quello **sperimentale** (due partecipanti) che svolge sia il normale allenamento settimanale con partecipazione alle gare, sia l'allenamento specifico in campo sulle capacità attentive.

**Il gruppo "B"** costituisce il gruppo di **controllo** (due partecipanti) che svolge sia il normale allenamento settimanale con partecipazione alle gare, ma non svolge un allenamento specifico sulle capacità attentive.

**Il gruppo “C”** costituisce il gruppo di **confronto** (due partecipanti) che svolge il normale allenamento settimanale, non partecipa alle gare e non fa l’allenamento specifico sulle capacità attentive.

### Valutazione

E’ effettuata sulla base di un test in campo ripetuto tre volte per ciascuno dei giocatori, alla fine delle serie la valutazione sarà sulla media delle tre prove.

### Test d’ingresso e di uscita in campo

Il giocatore fa 20 colpi con spostamenti a tergitristallo alternando un diritto ad un rovescio, alcune palle sono contraddistinte da un segno colorato, il giocatore deve individuarle e dirigerle nella direzione lungolinea, altre palle non sono segnate, e in questo caso il giocatore dovrà dirigerle in diagonale.

Sono conteggiate solo le palle giocate nella direzione giusta e che finiscono dentro il campo, tutte le altre sono considerate sbagliate.

Il maestro lancia le palle dal cesto, disponendosi sulla riga di fondo campo.

Il risultato finale del lavoro sperimentale è racchiuso nel grafico che segue (fig.8):

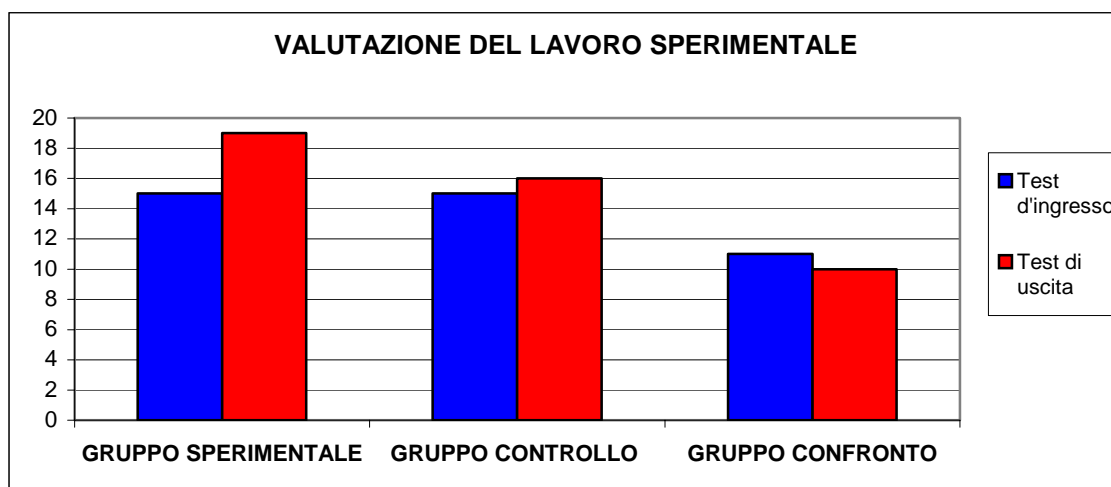


Fig.8



## **5.2 Esercitazioni tipo**

### Alcuni esercizi specifici in campo

Attenzione interna:

- ✓ Palleggio di regolarità a piedi scalzi e successivamente con le scarpe (ricerca di una maggiore attenzione propriocettiva degli appoggi).
- ✓ Palleggio di regolarità portando l'attenzione al proprio atto respiratorio, effettuando una espirazione decisa nel momento dell'impatto.
- ✓ Palleggio di regolarità alternando maggiore o minore contrazione di diversi distretti muscolari.
- ✓ Palleggio di regolarità alternando una serie di colpi prestabiliti a velocità diverse.

Attenzione esterna:

- ✓ Palleggio di regolarità; al momento dell'esecuzione di un colpo prestabilito inizialmente, i giocatori iniziano a giocare il punto.
- ✓ Palleggio di regolarità; al momento di uno stimolo acustico o visivo, dato dal Maestro, i giocatori iniziano a giocare il punto.
- ✓ Palleggio di regolarità; quando il Maestro inserisce una seconda palla in campo, i giocatori iniziano a giocare il punto con quest'ultima.
- ✓ Palleggio di regolarità con due palle in contemporanea.

## **5.3 Cicli di allenamento**

### Durata dell'allenamento

Minuti 120 di cui minuti 30 dedicati all'allenamento mentale e 90 minuti dedicati alla preparazione tecnico tattica fisica.

Il lavoro mentale sarà svolto solo dal gruppo "A" sperimentale, tre volte a settimana.

### Durata di applicazione del protocollo

Un mesociclo composto da cinque settimane.

### **5.3 Periodizzazione**

Il programma prevede un primo periodo di allenamento lontano dalle gare di quattro mesi ottobre novembre dicembre gennaio, il lavoro è svolto per due volte a settimana con esercizi specifici in campo sull'**attenzione interna**.

Un secondo periodo di allenamento più vicino alle gare sempre di quattro mesi febbraio marzo aprile maggio, il lavoro è svolto due volte a settimana con esercizi specifici in campo sull'**attenzione interna ed esterna**.

Un terzo periodo di allenamento svolto nei quattro mesi di maggiore attività agonistica, giugno luglio agosto settembre, sempre due volte a settimana con esercizi specifici in campo sull'**attenzione esterna**.

## CONCLUSIONI

Nella nostra ricerca, abbiamo riscontrato la notevole importanza data **all'attenzione** in "letteratura". Nel nostro lavoro è stato portato a termine quello che è lo studio delle capacità attentive come fattore determinante di prestazione.

Tale indagine ha posto in evidenza il punto che, tutti gli allenatori e atleti di un certo profilo professionale da noi intervistati operano curando nei loro allenamenti anche l'aspetto mentale e nella fattispecie riguardante l'"attenzione", sono consapevoli di ciò ma, molto spesso, tale incremento è determinato solo fisiologicamente da lavori "a-specifici" (indiretti) o in altri casi, vengono demandando ad altri professionisti (Psicologi dello Sport).

La "provocazione" nella nostra proposta di lavoro sperimentale, è stata quella di *ottenere* un maggior incremento delle capacità attentive direttamente in campo, tramite una programmazione che prevede l'inserimento di lavori "specifici".

A tal proposito, il risultato ottenuto in un mesociclo formato da cinque settimane di tre gruppi test di giocatori di tennis (gruppo sperimentale, gruppo di controllo e gruppo di confronto) ha messo in evidenza l'incremento di prestazione degli atleti del gruppo sperimentale, determinato da quello che era l'allenamento dell'attenzione in campo. *"Sarà forse una coincidenza che il "gruppo sperimentale", peraltro costituito da due ragazze under 16, ha vinto un titolo nazionale di categoria?"*.

## LISTA DEI RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Barazzutti C., Kenny V. (1997), *La forza interiore nel tennis e nella vita*, Società Stampa Sportiva – Roma.
- Butler R. J. (1998), *Psicologia e attività sportiva: guida pratica per migliorare la Prestazione*, Il Pensiero Scientifico Editore.
- Castellani A., et altri (1992), *Tennis Training*, Società Stampa Sportiva – Roma.
- Loehr J. (1991), *Manual on “Mental Toughness Training”*, Vol. III, P.t.r.
- Malim T. (2002), *Processi cognitivi (cap.1,2)*, Erickson.
- Marcone M., Rossi C. (1997), *L’altro tennis*, Libreria dello Sport.
- Martens R., Bump L.A. (1991), *Psicologia dello Sport: manuale per gli allenatori*, Collana “Scienze e Sport” Borla.
- Marzocchi G.M., et altri (2000), *Attenzione e metacognizione (cap. 1)*, Erickson.
- Mialet J.P. (2001), *L’attenzione*, San Paolo Editore.
- Miceli M. (2005), *L’autostima (Attenzione e memoria selettiva, pag.44)*, Il Mulino.
- Proietti S.A. (2001), *Capire il Tennis*, Bonanno Editore.
- Robazza C., et altri, *La preparazione mentale nello sport*, Edizione L. Pozzi.

## Allegato 1

### Esercizio 92 Il tuo programma di allenamento attentivo

---

Istruzioni: Completa la seguente scheda per indicare come includere l'allenamento attentivo nelle tue sedute di allenamento.

Elenca due esercizi che userai per allenare l'attenzione selettiva:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Come adatterai questi esercizi alla tua seduta di allenamento?

---

---

---

Elenca due esercizi che userai per allenare al cambiamento del focus attentivo.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Come adatterai questi esercizi alla tua seduta di allenamento?

---

---

---

Elenca due esercizi che userai per allenare la concentrazione.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Come adatterai questi esercizi alla tua seduta di allenamento?

---

---

---

Elenca sotto alcuni ulteriori mezzi per includere l'allenamento delle capacità attentive nelle attività di allenamento.

---

---

---

---

### VALUTATE LA VOSTRA ATTENZIONE

---

Istruzioni: Chiedete ad un amico di cronometrarvi per un minuto. Durante questo tempo, iniziando dal numero 00, mettete un segno sul maggior numero di numeri consecutivi.

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**ESERCIZIO N.88**  
**Video giochi**

---

Istruzioni: Raduna i tuoi tennisti. Mostra un filmato di un match o allenamento svolto, e invita i tuoi atleti a focalizzare l'attenzione sui loro compiti nelle immagini mostrate loro. Dopo un po' stacca il videoregistratore e chiedi a ciascun atleta di immaginare quale era il compito richiesto e a che cosa doveva prestare attenzione nella particolare situazione.

Chiedi poi a ciascuno di loro di descrivere a cosa dovevano prestare attenzione.

Se è richiesta qualche modifica, chiedi all'atleta di immaginare la sequenza del filmato con il focus attentivo appropriato.

Nello spazio sottostante, commenta l'esperimento, e se ne è il caso, come potresti modificare l'esercizio affinché possa essere più proficuo?

Commenti:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

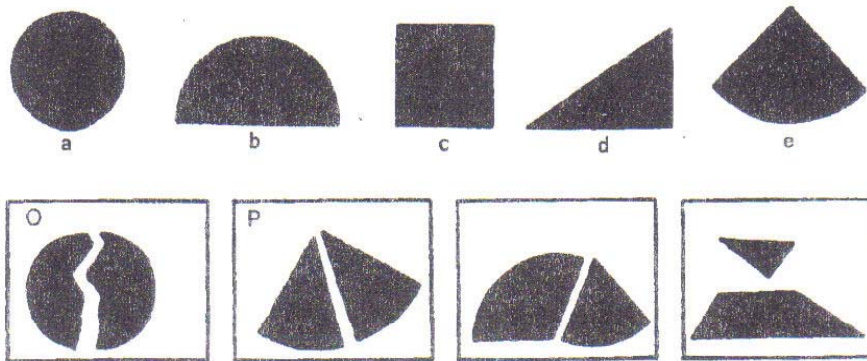
Modifiche:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Allegato 2

7 PROVA

Vi saranno presentate alcune figure geometriche intere e poi scomposte in più pezzi. Voi dovrete trovare quale delle cinque figure a, b, c, d, e, si possa ricostruire mettendo insieme i singoli pezzi dati, senza che spuntino angoli o restino spazi vuoti nella figura ricomposta.

Sul foglio di risposta mettete una x sulla lettera indicante la figura da voi trovata; ad esempio:



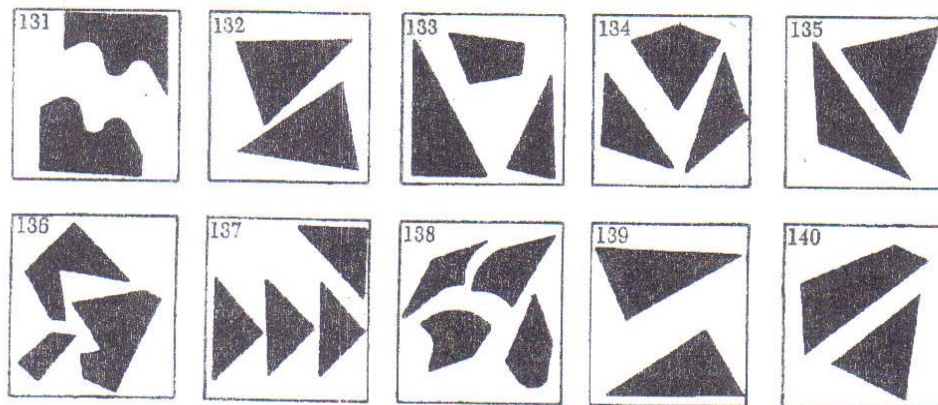
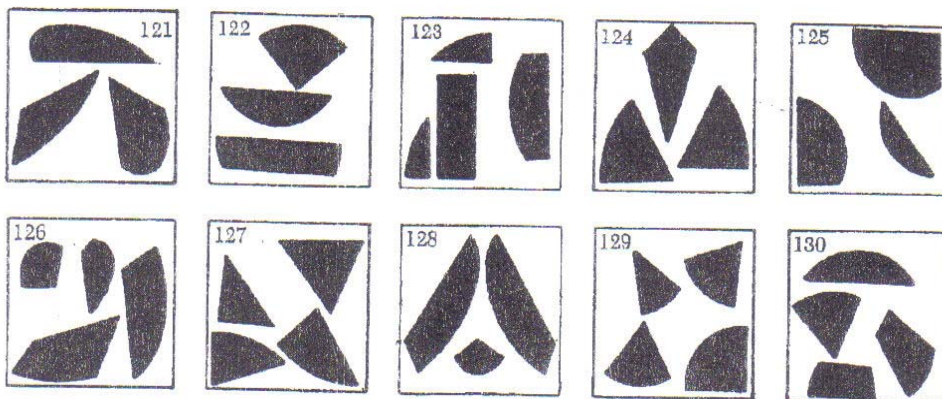
Riuniti i pezzi della lettera O, appare ricostruita la figura a. Sul foglio di risposta mettete la x sulla lettera a.

I singoli pezzi dell'esempio P danno la figura e. Nel terzo esempio la figura giusta è b; mentre nel quarto la d. Questi due esempi però non vengono più segnati sul foglio di risposta.

NON VOLTATE LA PAGINA PRIMA CHE VI SIA DATO IL SEGNALE DI INCOMINCIARE



2/1



FERMATEVI! Controllate le vostre risposte e poi attendete nuove istruzioni!

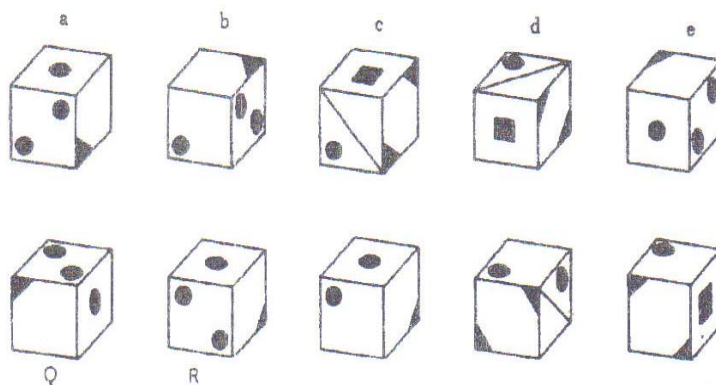
II

## 8 PROVA

Vi saranno ora mostrati in capo alla pagina cinque cubi, che chiameremo a, b, c, d, e. Le sei facce di ogni cubo sono contrassegnate da sei segni differenti; naturalmente ogni volta non si possono vedere che tre facce, mentre le altre restano nascoste.

Vi assicuriamo che i cinque cubi, posti in capo alla pagina sono tutti differenti l'uno dall'altro per questa ragione: le sei facce di ogni cubo portano gli stessi segni ma sono accostate tra loro in maniera diversa.

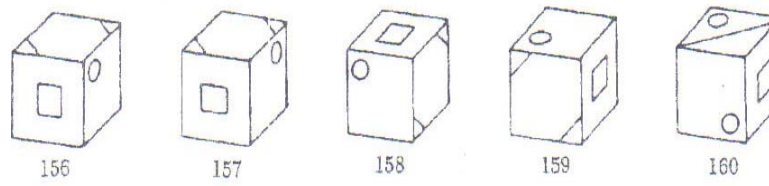
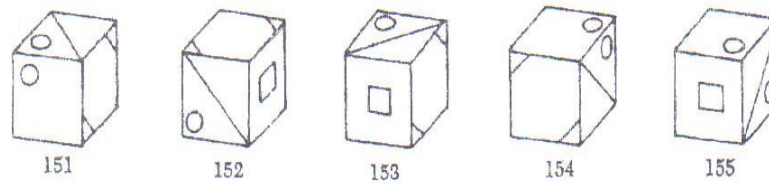
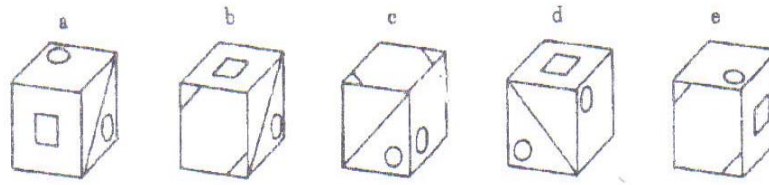
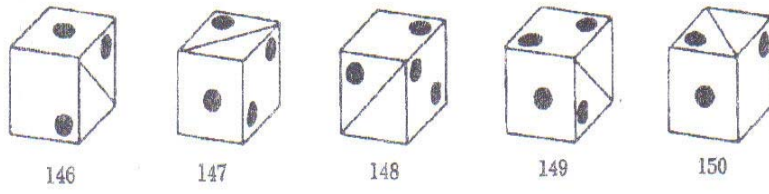
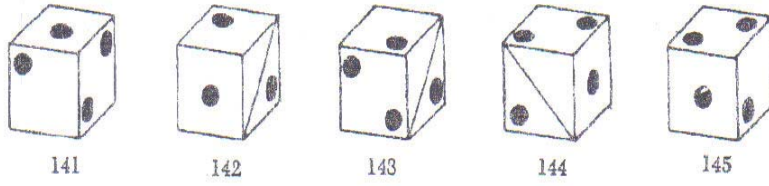
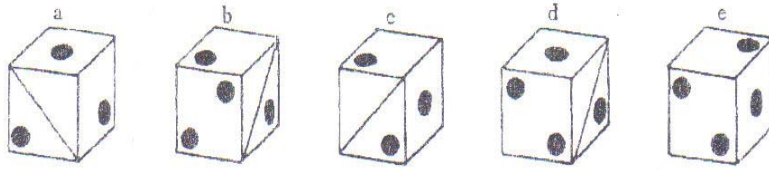
Sotto questi cubi di campione sono disegnati altri cubi: ognuno di essi è segnato con un suo numero e riproduce uno dei cinque cubi della prima fila, ma in un'altra posizione. Voi dovrete scoprire quale cubo dei cinque sia riprodotto ogni volta. Il cubo può infatti essere stato girato, rovesciato, capovolto, lasciando vedere così anche nuove facce che non compaiono nella posizione iniziale.



Il disegno Q riproduce il cubo a in una posizione differente, quindi sul vostro foglio di risposta dovete segnare la lettera a. Nel disegno R è invece riprodotto il cubo e. Nel terzo è riprodotto il cubo b, nel quarto il cubo c e nel quinto il cubo d.

Questi tre ultimi esempi non vengono però segnati sul foglio di risposta.

NON VOLTATE LA PAGINA PRIMA CHE VI SIA DATO IL SEGNALE DI INCOMINCIARE!



IV



### Allegato 3

3° CORSO PER TECNICI NAZIONALI F.I.T. CON VALORE  
DI ALLENATORE DI IV° LIVELLO EUROPEO C.O.N.I. - F.I.T.

Anno 2006

### PROJECT WORK

“L’ATTENZIONE: IL PROCESSO DI INCREMENTO DELLE CAPACITÀ ATTENTIVE NEL TENNIS QUALE  
FATTORE DETERMINANTE DI PRESTAZIONE”

AUTORI: M. N. Fabrizio Alessi, M. N. Andrea Botoli, M. N. Antonio Proietti Scorzoni, M. N. Paolo Tomassetti

TUTOR: Dott. Massimo Di Paolo

### QUESTIONARIO PER TECNICI

COGNOME e NOME: .....

1) Hai lavorato o lavori per il miglioramento delle capacità attentive per l’incremento di prestazione del tuo atleta ?  
 Sì  No

Se no, perché ?

2) Con i tuoi atleti lavori per il miglioramento delle capacità attentive  
 Prima dei 18 anni  
 Dopo i 18 anni  
 Sempre  
 Mai

Se mai, perché ?

Eventuali considerazioni di chiarimento:

3) Che tipo di esercitazioni specifiche fai eseguire in campo ai tuoi atleti ?

4) In quale di queste categorie identifichi il tuo stile di allenamento inerente al tema ?

- L’attenzione è disponibilità a recepire per memorizzare e produrre risultati.
- L’attenzione è capacità personale legata all’interesse di apprendere.
- L’attenzione è capacità di concentrazione.
- L’attenzione è selezione dello “stimolo positivo”.
- L’attenzione è non “staccarsi” mai dalla situazione.
- L’attenzione è .....

5) Altre tue considerazioni:

3/1

3° CORSO PER TECNICI NAZIONALI F.I.T. CON VALORE  
DI ALLENATORE DI IV° LIVELLO EUROPEO C.O.N.I. - F.I.T.  
Anno 2006

### PROJECT WORK

“L’ATTENZIONE: IL PROCESSO DI INCREMENTO DELLE CAPACITA’ ATTENTIVE NEL TENNIS QUALE  
FATTORE DETERMINANTE DI PRESTAZIONE”

AUTORI: M. N. Fabrizio Alessi, M. N. Andrea Botoli, M. N. Antonio Proietti Scorzoni, M. N. Paolo Tomassetti

TUTOR: Dott. Massimo Di Paolo

### QUESTIONARIO PER ATLETI

COGNOME e NOME: .....

1) Hai lavorato o lavori per il miglioramento delle capacità attentive per l’incremento della tua prestazione ?  
 Sì  No

Se no, perché ?

2) Con i tuoi tecnici hai lavorato per il miglioramento delle tue capacità attentive

- Prima dei 18 anni
- Dopo i 18 anni
- Sempre
- Mai

Se mai, perché ?

Eventuali considerazioni di chiarimento:

3) Che tipo di esercitazioni specifiche hai eseguito in campo durante gli allenamenti ?

4) In quale di queste categorie identifichi il tuo stile di allenamento inerente al tema ?

- L’attenzione è disponibilità a recepire per memorizzare e produrre risultati.
- L’attenzione è capacità personale legata all’interesse di apprendere.
- L’attenzione è capacità di concentrazione.
- L’attenzione è selezione dello “stimolo positivo”.
- L’attenzione è non “staccarsi” mai dalla situazione.
- L’attenzione è .....

5) Altre tue considerazioni:



3/2

PROJECT WORK

“ THE ATTENTION IS ON : THE PROCESS TO INCREASE ON CAREFULL CAPABILITY AS  
DETERMINATE FACTOR OF PERFORMANCE”

AUTORI: M.N. Fabrizio Alessi, M.N. Andrea Bonoli, M.N. Antonio Proietti Scorzoni, M.N. Paolo Tomasetti

TUTOR: Doct. Massimo Di Paolo

TECHNICIAN QUESTIONNAIRE

SURNAME AND NAME: .....

1) Did you work or are working to improve on carefull capability to increase the performance of your athlete?

SI

NO

If is not, why ? .....

2) Do you work to improve on carefull capability with your athletes?

Before 18 years old

After 18 years old

Always

Never

If never, why ?

Possible remarks to explain:

3) Wich kind of specific training do you use to performe on the field to your athletes?

.....  
.....  
.....  
.....

4) In wich of these categories can you identify your way of training regarding this subject?

The attention is on: willing to acknowledge to memorize and give results.

The attention is on: personal skill enclosed the interest to achieve

The attention is on: capability to concentrate.

The attention is on: never leave a position.

The attention is on: .....

5) Others remarks.

.....  
.....  
.....

III

**PROJECT WORK**

“ THE ATTENTION IS ON : THE PROCESS TO INCREASE ON CAREFULL CAPABILITY AS  
DETERMINE FACTOR OF PERFORMANCE”

AUTORI: M.N. Fabrizio Alessi, M.N. Andrea Bonoli, M.N. Antonio Proietti Scorzoni, M.N. Paolo Tomasetti

TUTOR: Doct. Massimo Di Paolo

**ATHLETES QUESTIONNAIRE**

SURNAME AND NAME: .....

1) Did you work or are working to improve on carefull capability to increase your performance?

SI

NO

If is not, why ? .....

2) Do you work to improve on your carefull capability with your technicians?

Before 18 years old

After 18 years old

Always

Never

If never, why ?

Possible remarks to explain:

3) Wich kind of specific training do you use to performe on the field ?

.....  
.....  
.....  
.....

4) In wich of these categories can you identify your way of training regarding this subject?

The attention is on: willing to acknowledge to memorize and give results.

The attention is on: personal skill enclosed the interest to achieve

The attention is on: capability to concentrate.

The attention is on: never leave a position.

The attention is on: .....

5) Others remarks.

.....  
.....  
.....



