



# Indice

- Colophon
  - Introduzione
1. o. o. Fondamenti Mentali
- 1. 1. o. Concentrazione e Focus
    - 1. 1. 1. Tecniche di focus durante il match
    - 1. 1. 2. Routine tra i punti
    - 1. 1. 3. Esercizi di visualizzazione per situazioni di gioco
  - 1. 2. o. Costruire fiducia in se stessi
    - 1. 2. 1. Dialoghi interiori positivi
    - 1. 2. 2. Linguaggio del corpo in campo
    - 1. 2. 3. Documentare le esperienze di successo
  - 1. 3. o. Gestione delle emozioni
    - 1. 3. 1. Gestione delle situazioni di pressione
    - 1. 3. 2. Sviluppare la tolleranza alla frustrazione
    - 1. 3. 3. Mantenere l'equilibrio emotivo
2. o. o. Preparazione alla competizione
- 2. 1. o. Pianificazione del match
    - 2. 1. 1. Preparazione tattica del gioco
    - 2. 1. 2. Sviluppare routine di riscaldamento
    - 2. 1. 3. Gestione dell'energia
  - 2. 2. o. Definizione degli obiettivi
    - 2. 2. 1. Obiettivi di gioco a breve termine

- 2. 2. 2. Stabilire obiettivi di sviluppo
- 2. 2. 3. Sviluppare strategie di successo
- 2. 3. 0. Riscaldamento mentale
  - 2. 3. 1. Esercizi di attivazione
  - 2. 3. 2. Sintonizzazione mentale

### 3. 0. 0. Padroneggiare le situazioni di gioco

- 3. 1. 0. Punti importanti
  - 3. 1. 1. Trasformare i break point
  - 3. 1. 2. Gestire i match point
  - 3. 1. 3. Situazioni di tie-break
- 3. 2. 0. Punti di svolta
  - 3. 2. 1. Utilizzare il momentum
  - 3. 2. 2. Recuperare gli svantaggi
  - 3. 2. 3. Mantenere il controllo del match
- 3. 3. 0. Analisi dell'avversario
  - 3. 3. 1. Riconoscere i tipi di giocatore
  - 3. 3. 2. Identificare i punti deboli
  - 3. 3. 3. Eseguire cambi di strategia

### 4. 0. 0. Integrare l'allenamento mentale

- 4. 1. 0. Sessioni di allenamento
  - 4. 1. 1. Simulare situazioni di pressione
  - 4. 1. 2. Sviluppare la resistenza agonistica
- 4. 2. 0. Ottimizzazione della performance

- 4. 2. 1. Aumentare la velocità di azione
- 4. 2. 2. Promuovere l'intelligenza di gioco
- 4. 3. 0. Recupero
  - 4. 3. 1. Tecniche di rilassamento
  - 4. 3. 2. Mantenere la motivazione
- Fonti
- Fonti delle immagini

Artemis Saage

# **Allenamento Mentale nel Tennis: Tecniche e Strategie per la Vittoria Mentale**

**Il manuale tennis completo per migliorare  
concentrazione, gestione delle emozioni e  
performance sotto pressione - Un libro di tennis  
essenziale**

120 Fonti

10 Foto / Grafica

18 Illustrazioni

© 2025 Saage Media GmbH

Tutti i diritti riservati

## Colophon

Saage Media GmbH  
c/o SpinLab – The HHL Accelerator  
Spinnereistraße 7  
04179 Leipzig, Germany  
E-Mail: [contact@SaageMedia.com](mailto:contact@SaageMedia.com)  
Web: [SaageMedia.com](http://SaageMedia.com)  
Commercial Register: Local Court Leipzig, HRB 42755 (Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 42755)  
Managing Director: Rico Saage (Geschäftsführer)  
VAT ID Number: DE369527893 (USt-IdNr.)

Editore: Saage Media GmbH

Pubblicazione: 01.2025

Design della copertina: Saage Media GmbH

ISBN Brossura: 978-3-384-48643-1

ISBN Ebook: 978-3-384-48644-8

## Note legali / Avvisi

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata o trasmessa senza l'autorizzazione scritta dell'editore.

I link esterni e i riferimenti alle fonti elencati in questo libro sono stati verificati al momento della pubblicazione. L'autore non ha alcuna influenza sulla progettazione e sui contenuti attuali e futuri delle pagine collegate. Il fornitore del sito web collegato è l'unico responsabile per contenuti illegali, errati o incompleti e per danni derivanti dall'uso o dal mancato uso delle informazioni, non chi fa riferimento alla rispettiva pubblicazione tramite link. Tutte le fonti esterne utilizzate sono elencate nella bibliografia. Nonostante l'accurato controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti di fonti esterne. Gli operatori delle fonti citate sono gli unici responsabili del loro contenuto. Immagini e fonti di terzi sono contrassegnate come tali. La riproduzione, l'elaborazione, la distribuzione e qualsiasi tipo di sfruttamento al di fuori dei limiti del diritto d'autore richiedono il consenso scritto dell'autore o del creatore.

I riferimenti alle fonti e le citazioni contenuti in questo libro sono stati accuratamente ricercati e riprodotti nel loro significato essenziale. L'interpretazione e la presentazione dei contenuti citati riflettono il punto di vista dell'autore e non necessariamente coincidono con l'intenzione o l'opinione degli autori originali. Nel caso di citazioni concettuali, i messaggi chiave delle fonti originali sono stati incorporati nel contesto di quest'opera secondo scienza e coscienza, ma potrebbero differire dalle formulazioni e sfumature di significato originali a causa della trasposizione e semplificazione. Tutte le fonti utilizzate sono elencate completamente nella bibliografia e possono essere consultate nell'originale. La responsabilità dell'interpretazione e dell'inserimento contestuale dei contenuti citati è dell'autore di questo libro. Per questioni scientifiche e informazioni dettagliate, si raccomanda di consultare le fonti originali. L'autore si è sforzato di presentare argomenti scientifici complessi in modo comprensibile al pubblico generale. Non si possono escludere semplificazioni e generalizzazioni. Non si può garantire l'accuratezza tecnica e la completezza delle presentazioni semplificate. La riproduzione concettuale delle citazioni e delle conoscenze scientifiche avviene secondo scienza e coscienza nel rispetto del diritto di citazione ai sensi del § 51 della legge sul diritto d'autore. Nella semplificazione e trasposizione e, se necessario, traduzione di contenuti scientifici in un linguaggio comprensibile al pubblico generale, potrebbero perdersi sfumature di significato e dettagli tecnici. Per scopi accademici e per l'uso come riferimento scientifico, si raccomanda espressamente di fare riferimento alle fonti originali. La presentazione semplificata serve esclusivamente all'informazione divulgativa.

Le metodologie di allenamento mentale e i concetti tattici per il tennis presentati in questo libro si basano su attuali scoperte scientifiche nello sport e su esperienze pratiche. Tuttavia, non è possibile garantire l'efficacia delle tecniche e degli esercizi descritti, poiché il successo individuale dipende da molti fattori personali. L'applicazione delle metodologie di allenamento mentale avviene sotto la propria responsabilità. In caso di preesistenti disturbi psicologici o situazioni di stress mentale acute, si consiglia di consultare uno psicologo sportivo o un mental coach qualificato prima di utilizzare le tecniche descritte. Questo libro non sostituisce un'assistenza professionale in psicologia sportiva o un coaching individuale. Per risultati ottimali, si raccomanda di apprendere e applicare le metodologie presentate sotto la guida di un allenatore di tennis o di un mental trainer qualificato. Tutti i marchi, i nomi dei prodotti e le metodologie di allenamento menzionati possono essere marchi registrati o marchi di fabbrica dei rispettivi proprietari. Le fonti utilizzate e gli studi citati sono elencati nell'appendice. Nonostante un attento controllo dei contenuti, non ci assumiamo alcuna responsabilità per i contenuti dei riferimenti esterni. I contenuti delle pagine collegate sono di esclusiva responsabilità dei loro gestori.

Questo libro è stato creato utilizzando l'intelligenza artificiale e altri strumenti. Tra l'altro, sono stati utilizzati strumenti per la ricerca, la scrittura/redazione e la generazione di illustrazioni decorative. Nonostante i controlli, non si possono escludere completamente gli errori. Vorremmo sottolineare che l'uso dell'IA serve come strumento di supporto per offrire ai nostri lettori un'esperienza di lettura di alta qualità e stimolante.

Questo libro è stato tradotto dal tedesco. Non si possono escludere completamente deviazioni dall'originale o errori di traduzione. Tutte le fonti citate nel libro sono disponibili in inglese. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per eventuali imprecisioni o malintesi di contenuto derivanti dalla traduzione.

**Cari lettori,**

vi ringrazio di cuore per aver scelto questo libro. Con la vostra scelta mi avete dato non solo la vostra fiducia, ma anche parte del vostro prezioso tempo. Lo apprezzo molto.

Il tennis è per il 90% una questione mentale - eppure la maggior parte dei giocatori allena quasi esclusivamente la propria tecnica. In situazioni decisive durante le partite, non sono i colpi perfetti, ma la forza mentale e la resilienza psicologica a determinare la vittoria o la sconfitta. Questo libro pratico ti mostra come sviluppare sistematicamente le tue capacità mentali e utilizzarle in situazioni di competizione. Imparerai tecniche collaudate per una migliore concentrazione, maggiore fiducia in te stesso e una gestione efficace delle emozioni. Dall'allenamento alla visualizzazione, al training in situazioni di pressione fino alla preparazione tattica per le partite - i metodi presentati sono testati sul campo e scientificamente fondati. Con questo libro svilupperai la tua personale cassetta degli attrezzi mentale per una maggiore forza di gioco e prestazioni più costanti in campo. Prendi ora in mano il tuo sviluppo mentale e scopri questo aspetto spesso trascurato dell'allenamento tennistico.

Vi auguro ora una lettura stimolante e illuminante. Se avete suggerimenti, critiche o domande, apprezzo il vostro feedback. Solo attraverso uno scambio attivo con voi lettori le future edizioni e opere potranno diventare ancora migliori. Restate curiosi!

**Artemis Saage**

Saage Media GmbH

- support@saagemedia.com
- Spinnereistraße 7 - c/o SpinLab – The HHL Accelerator, 04179 Leipzig, Germany

## Introduzione

Per offrirvi la migliore esperienza di lettura possibile, desideriamo familiarizzarvi con le caratteristiche principali di questo libro. I capitoli sono disposti in ordine logico, permettendovi di leggere il libro dall'inizio alla fine. Allo stesso tempo, ogni capitolo e sottocapitolo è stato concepito come un'unità indipendente, così potete anche leggere selettivamente sezioni specifiche di particolare interesse. Ogni capitolo si basa su un'accurata ricerca ed è corredata di riferimenti completi. Tutte le fonti sono direttamente collegate, permettendovi di approfondire l'argomento se interessati. Anche le immagini integrate nel testo includono appropriate citazioni delle fonti e collegamenti. Una panoramica completa di tutte le fonti e dei crediti delle immagini si trova nell'appendice collegata. Per trasmettere efficacemente le informazioni più importanti, ogni capitolo si conclude con un riassunto conciso. I termini tecnici sono sottolineati nel testo e spiegati in un glossario collegato posto direttamente sotto.

Per un rapido accesso ai contenuti online aggiuntivi, puoi scansionare i codici QR con il tuo smartphone.

### **Materiali bonus aggiuntivi sul nostro sito web**

Sul nostro sito web mettiamo a disposizione i seguenti materiali esclusivi:

- Contenuti bonus e capitoli aggiuntivi
- Un riepilogo complessivo compatto
- Un file PDF con tutti i riferimenti
- Ulteriori consigli di lettura

Il sito web è attualmente in costruzione.



[SaageBooks.com/it/allenamento\\_mentale\\_nel\\_tennis-bonus-C6RVOO](https://SaageBooks.com/it/allenamento_mentale_nel_tennis-bonus-C6RVOO)

## 1. 0. 0. Fondamenti Mentali

 a forza mentale di un tennista spesso decide tra vittoria e sconfitta - ma cosa rende questa forza così speciale? Mentre le abilità tecniche sono misurabili e visibili, gli aspetti mentali dello sport rimangono spesso nascosti. Come riescono i giocatori di alto livello a esprimere le loro prestazioni anche sotto la massima pressione? Quali tecniche concrete utilizzano per gestire la frustrazione e mantenere l'equilibrio emotivo? La ricerca mostra che circa il 75-80% dei giocatori di torneo scende in campo senza strategie mentali chiare. Questo apre un notevole potenziale per miglioramenti delle prestazioni attraverso un allenamento mentale mirato. Dalle tecniche di concentrazione durante la partita, alle routine sistematiche tra i punti, fino allo sviluppo della tolleranza alla frustrazione - le basi mentali del tennis sono varie e scientificamente fondate. Particolarmente interessante è la scoperta che la forza mentale non è innata, ma può essere appresa. Attraverso esercizi e tecniche specifiche, ogni giocatore può costruire sistematicamente la propria resilienza mentale. I seguenti capitoli mostrano metodi collaudati su come sviluppare intenzionalmente la propria forza mentale e utilizzarla con successo in competizione.



## 1. 1. 0. Concentrazione e Focus



uante volte ti sei chiesto perché alcuni tennisti riescano a prendere decisioni precise anche sotto la massima pressione, mentre altri perdono la loro migliore forma nei momenti decisivi? Cosa distingue un giocatore che rimane altamente concentrato per oltre tre ore da uno i cui pensieri si distraggono già dopo pochi scambi? La capacità di mantenere il focus e gestire la concentrazione in modo mirato è una delle competenze mentali più importanti nel tennis. Studi scientifici dimostrano che la maggior parte dei giocatori di torneo non sfrutta affatto il proprio potenziale mentale: circa il 75-80% gioca senza una chiara struttura di pensiero. Tuttavia, l'arte della concentrazione può essere sviluppata sistematicamente attraverso tecniche mirate. Tra servizio e risposta, tra punti vinti e persi: il tennis è uno sport di momenti brevi e intensi. La chiave del successo risiede spesso nella capacità di mantenere il focus sull'essenziale proprio in questi momenti. Le pagine seguenti ti mostreranno come costruire la tua capacità di concentrazione passo dopo passo e come richiamarla in situazioni di gioco decisive.

*„Circa il 75-80% dei giocatori di torneo gioca senza chiare considerazioni tattiche, il che offre un notevole margine di miglioramento attraverso un focus consapevole.“*

### 1. 1. 1. Tecniche di focus durante il match



a capacità di rimanere concentrati durante una partita di tennis è una delle abilità mentali più importanti per i giocatori di successo. Circa il 75-80% dei giocatori di tornei gioca senza chiare considerazioni tattiche [s1], il che offre un notevole margine di miglioramento attraverso una concentrazione consapevole. Una tecnica centrale di focus durante il match è la separazione consapevole tra allenamento e competizione. Nel match, il focus dovrebbe essere sulla strategia e sul raggiungimento degli obiettivi, non sulla tecnica di colpo [s2]. Immaginate di giocare un punto importante: invece di pensare alla tecnica perfetta del dritto, concentratevi sul colpire la palla in modo mirato nella debole retrohand dell'avversario. Lo sviluppo di routine efficaci tra i punti è essenziale per mantenere il focus. Queste routine aiutano a elaborare il punto precedente e a prepararsi mentalmente per il successivo [s2]. Una routine collaudata potrebbe essere: girarsi lontano dal campo dopo il punto, respirare profondamente tre volte, visualizzare brevemente la vostra prossima intenzione tattica e poi assumere la vostra posizione di gioco. La gestione degli stati emotivi gioca un ruolo centrale [s3]. Se, ad esempio, provate frustrazione dopo aver perso un punto importante, praticate una precisa denominazione delle vostre emozioni [s4]. Invece di sentirvi semplicemente "male", definite: "Sono deluso per aver perso questo punto, ma è solo un singolo punto." Questa percezione differenziata aiuta a regolare meglio le emozioni travolgenti. Un altro aspetto importante è la riduzione dei pensieri tecnici durante il gioco. I giocatori esperti si concentrano di solito su un solo pensiero tecnico per colpo, come ad esempio "chiudere in alto" per il dritto [s5]. Questo consente al corpo di richiamare gli automatismi sviluppati in allenamento, mentre la mente può concentrarsi sulle decisioni strategiche.

Il pensiero tattico dovrebbe essere strutturato [s1]. Sviluppate un piano di gioco chiaro con tattiche principali come:

- Attacco al centro del campo dell'avversario
- Gioco mirato sulle linee laterali
- Variazione di spin e velocità
- Alternanza tra attacco e difesa

L'arte consiste nel non forzare la mente a concentrarsi, ma nel raggiungere uno stato naturale di chiarezza [s6]. Questo è più facile se spostate il focus dal dover vincere al semplice giocare. Praticate questo ricordandovi, tra un punto e l'altro, cosa amate del tennis e perché giocate. L'allenamento alla consapevolezza può migliorare la capacità di rimanere nel momento presente [s3]. Implementate brevi esercizi di consapevolezza nelle vostre routine tra i punti, ad esempio prestando attenzione consapevole ai piedi a terra o alla sensazione della racchetta in mano. Un aspetto spesso trascurato è l'importanza dell'autonomia nei processi decisionali [s3]. Fidatevi delle vostre valutazioni tattiche durante il match, invece di cercare costantemente conferme dall'esterno. Questo non solo rafforza la vostra fiducia in voi stessi, ma mantiene anche il vostro focus in campo. Praticando regolarmente queste tecniche di focus, svilupperete la capacità di pensare chiaramente e agire strategicamente anche in situazioni di pressione. Ricordate i vostri valori fondamentali [s4] e utilizzateli come ancoraggio in situazioni difficili durante il match. Un giocatore che ha definito, ad esempio, lo spirito combattivo come valore fondamentale può ricordarselo nei momenti critici e trarne motivazione.



*Tecnica di concentrazione* <sup>[i1]</sup>

## Glossario

### Spin

Una rotazione della palla da tennis, generata da tecniche di colpo specifiche, che influisce sul comportamento in volo e sul rimbalzo della palla

## 1. 1. 2. Routine tra i punti

 Il tempo tra i punti è di fondamentale importanza nel tennis per la forza mentale e le prestazioni. I giocatori professionisti utilizzano queste brevi pause in modo mirato per riorientarsi e prepararsi al meglio per il punto successivo [s7]. Un ruolo particolarmente importante è svolto dalle Routine Pre-Service, che consistono in una sequenza sistematica di pensieri e azioni. Queste routine combinano strategie cognitive e comportamentali che aiutano i giocatori a raggiungere uno stato psicologico e fisiologico ottimale [s7]. Gli studi dimostrano in modo impressionante che i giocatori che eseguono costantemente le loro Routine Pre-Service ottengono una percentuale di successo significativamente più alta nei primi servizi [s7]. Un esempio di una routine efficace potrebbe essere: prendi tre palline, controlla la loro consistenza, sceglie una, rimbalza tre volte e visualizza la traiettoria desiderata del tuo servizio. Queste routine sono particolarmente preziose in situazioni di pressione. La ricerca dimostra che possono ridurre significativamente gli effetti negativi della pressione sulle prestazioni [s7]. Questo è particolarmente rilevante per i giocatori che tendono a essere nervosi nei momenti cruciali. L'esecuzione sistematica della routine fornisce stabilità e struttura, lasciando meno capacità mentale per preoccupazioni e dubbi. Un altro aspetto importante è la gestione degli errori e delle situazioni di gioco sfavorevoli. Dopo un punto perso o una decisione arbitrale controversa, è essenziale lasciar andare questi pensieri prima che inizi il punto successivo [s8]. Una tecnica collaudata è il consapevole "Reset": voltati lontano dal campo, fai un respiro profondo e dì a te stesso interiormente "si va avanti" o un altro segnale personale. L'implementazione di obiettivi di processo nella routine tra i punti si è dimostrata particolarmente efficace [s9]. Invece di farsi mettere sotto pressione da grandi aspettative come "Devo vincere questa partita", concentrati su piccoli obiettivi gestibili per il punto successivo. Ad esempio: "Gioco questo ritorno profondo al centro" o "Rimango completamente calmo su questo servizio". È interessante notare che le ricerche mostrano che i giocatori di alto livello sono meno distratti nei momenti decisivi [s10]. L'intensità aumentata di queste situazioni li aiuta paradossalmente a affinare il loro focus. Sfrutta questa intuizione percependo i punti importanti come un'opportunità per una concentrazione particolare, piuttosto che come una minaccia. Dopo fasi deboli nel gioco, è importante liberarsi consapevolmente dal passato [s11]. Sviluppa un "interruttore" mentale che ti

riporti nel presente. Questo potrebbe essere un trigger fisico, come scrollarsi la mano da colpo o sistemare le corde, associato al comando mentale "ora conta solo questo punto". Lo sviluppo e l'applicazione coerente di queste routine tra i punti è un elemento essenziale della forza mentale nel tennis [s7]. Inizia a sviluppare una routine personale che si adatti al tuo ritmo naturale. Prova diversi elementi in allenamento e perfezionali continuamente. Documenta quali combinazioni di azioni e pensieri ti aiutano particolarmente a rimanere concentrato e pronto per il prossimo punto.

## Glossario

### **Reset**

Una tecnica mentale per il rapido ripristino della condizione emotiva di partenza. Viene spesso avviata da un rituale o un gesto specifico, come chiudere gli occhi o toccare un punto specifico della racchetta.

### **Routine Pre-Service**

Una sequenza stabilita di azioni e tecniche mentali che un giocatore di tennis esegue prima di ogni servizio. Queste possono includere, ad esempio, asciugarsi il sudore, sistemare i vestiti o determinate tecniche di respirazione.

### 1. 1. 3. Esercizi di visualizzazione per situazioni di gioco



Visualizzazione gli esercizi sono uno strumento essenziale per i tennisti, per sviluppare la loro forza mentale e prepararsi al meglio per le situazioni di gioco [s12]. Queste tecniche di allenamento mentale possono essere strutturate sistematicamente e utilizzate in diverse fasi della preparazione competitiva. La base di una visualizzazione efficace risiede nella creazione di un ambiente tranquillo e di un atteggiamento rilassato [s12]. Iniziate, ad esempio, con un esercizio di respirazione di cinque minuti, prima di passare alla visualizzazione vera e propria. Sedetevi o sdraiatevi in una stanza priva di distrazioni e chiudete gli occhi. Una struttura ben definita degli esercizi di visualizzazione è fondamentale per la loro efficacia. Iniziate con movimenti semplici e familiari come il servizio [s13]. Immaginate ogni singolo aspetto del movimento: come sentite la palla nella mano, come iniziate il movimento di preparazione, percepite il punto di impatto e completate l'esecuzione. Assicuratevi di coinvolgere tutti i sensi - dalla sensazione della presa nella mano al suono dell'impatto della palla. Con l'aumentare dell'esperienza, potete visualizzare situazioni di gioco più complesse [s12]. Un approccio collaudato è il "Training di scenario progressivo": iniziate immaginando uno scambio di palla singolo, poi passate a situazioni di gioco importanti come i punti di break o i match point. Visualizzate non solo l'esecuzione tecnica, ma anche il vostro controllo emotivo e le decisioni tattiche. Collegare obiettivi individuali e di squadra nella visualizzazione si è dimostrato particolarmente efficace [s14]. Immaginate di vincere tornei importanti e di raggiungere le vostre migliori prestazioni personali. Completate queste immagini positive con la visualizzazione di possibili ostacoli e di come superarli. Questa "visualizzazione contrastante" rafforza la resilienza mentale. Un aspetto spesso sottovalutato è l'importanza della componente emotiva nella visualizzazione [s15]. Includete consapevolmente emozioni positive come la fiducia in se stessi e la determinazione nelle vostre immagini mentali. Quando, ad esempio, visualizzate un punto importante, sentite la gioia e l'orgoglio per l'esecuzione riuscita. Questo legame emotivo amplifica l'efficacia dell'esercizio. L'integrazione degli esercizi di visualizzazione nella preparazione competitiva dovrebbe avvenire in modo sistematico. Sviluppatte un "piano di visualizzazione": iniziate tre giorni prima di un match importante con la preparazione mentale. Giorno 1: visualizzazione della strategia di gioco di base. Giorno 2: simulazione di

situazioni critiche di match. Giorno 3: concentrazione sui primi minuti di gioco e gestione della nervosità iniziale. Particolarmente preziosa è la visualizzazione per affrontare le distrazioni durante il gioco [s16]. Esercitatevi mentalmente a gestire fattori di disturbo come rumore, vento o spettatori critici. Sviluppate routine mentali per ripristinare la vostra concentrazione, ad esempio, reindirizzando consapevolmente l'attenzione sul vostro gioco. La qualità della visualizzazione è più importante della quantità [s13]. Concentratevi su immagini precise e dettagliate piuttosto che su lunghe sessioni di esercizio superficiali. Una sessione di esercizio efficace potrebbe essere così strutturata: 5 minuti di rilassamento, 10 minuti di visualizzazione intensa di situazioni di gioco specifiche, 5 minuti di integrazione delle esperienze. Documentate i vostri esercizi di visualizzazione in un "Diario Mentale". Annotate quali scenari funzionano particolarmente bene e dove avete ancora difficoltà. Questa auto-riflessione aiuta a perfezionare continuamente gli esercizi e a aumentarne l'efficacia.

## **Riepilogo - 1. 1. Concentrazione e Focus**

- Il 75-80% dei giocatori di torneo gioca senza chiare considerazioni tattiche
- Nella partita, il focus dovrebbe essere sulla strategia piuttosto che sulla tecnica, poiché ciò migliora dimostrabilmente le prestazioni
- I giocatori esperti si concentrano di solito su un solo pensiero tecnico per colpo
- I giocatori con routine pre-servizio coerenti ottengono una percentuale di successo significativamente più alta nei primi servizi
- I top giocatori sono paradossalmente meno distratti nei momenti decisivi, poiché l'intensità aumentata affina il loro focus
- La "visualizzazione contrastante" - il ripercorrere mentalmente gli ostacoli e la loro superamento - rafforza dimostrabilmente la resilienza mentale
- Un "piano di visualizzazione" sistematico con specifici punti focali dovrebbe iniziare tre giorni prima di partite importanti
- La qualità della visualizzazione è più importante della quantità - esercizi brevi e precisi sono più efficaci di unità lunghe e superficiali
- La precisa denominazione delle emozioni aiuta dimostrabilmente nella regolazione di sentimenti opprimenti durante la partita
- L'autonomia nei processi decisionali durante la partita rafforza sia la fiducia in se stessi che il focus