


Scienza e creatività nella crescita del tennista


di Margherita Sassi*

Si ringrazia per la collaborazione Fabrizio Brascugli, istruttore di tennis, giornalista pubblicista, scrittore

*Centro di Psicologia dello Sport Pescara

Se per un verso, le scoperte scientifiche e il progresso tecnologico hanno portato l'atleta ad allenare un'estrema padronanza, dall'altro hanno suscitato pericolose illusioni di onnipotenza e di controllo assoluto. Il risultato è che, a volte, i limiti sono insormontabili e la strada percorribile è accettare. Soffermandoci sul tennis, la contraddizione del giocatore risiede spesso nel paradosso di un'acerrima lotta per annullare la sconfitta, unito alla consapevolezza della inesorabilità di quest'ultima. E allora la direzione dovrebbe essere quella di passare a spiegazioni sempre più complesse, che chiamino in causa fattori multipli ed eventi interni a un contesto, in una relazione esplicativa dettata da una circolarità funzionale. Era questo che pensavo nei primi anni del Duemila, leggendo *Psicoterapia e sistemi dinamici* (G. Sacco, 2003), incuriosita soprattutto dalle teorie del caos e dalle leggi della complessità. Le stesse che ho ritrovato scoprendo *La mano di Rod* (2010), il romanzo di Fabrizio Brascugli, quando mi sono buttata a capofitto nella lettura, attratta dalla prospettiva che un giallo potesse unire le scienze del caos e il tennis. Dopo oltre dieci anni, memore di una trama che parte da uno spunto scientifico per intrecciare vicende tennistiche, interessi, potere e sogni di gloria, ho trovato modo e tempo di ricontattare Fabrizio, istruttore di tennis e giornalista, nonché scrittore. Insieme abbiamo cercato di offrire uno spaccato di riflessione su alcuni temi rilevanti, a cavallo tra la complessità dei sistemi, le criticità del settore sportivo e il significato da attribuire ai molteplici elementi di cui tenere conto, pensando soprattutto all'età giovanile.

 C'è una frase del tuo romanzo che sembra preludere allo svolgimento della trama: *“tutta la storia dell'umanità è un asintoto alla riduzione dello sforzo e della fatica”*. Senza spoilerare alcun dettaglio e ragionando, invece, sul valore della fatica nel gioco del tennis, da quale esempio possiamo partire per dare delle indicazioni utili per gestire al meglio lo sforzo generalmente necessario?


 Non ritengo la fatica come un valore in sé, come un qualcosa che deve essere perseguito sia nel tennis che negli sport in generale. Considero piuttosto lo sforzo o la fatica come elementi imprescindibili dell'attività fisica, non possono essere eliminati, ma non sono il fine ultimo, né l'obiettivo da raggiungere. Al limite, la fatica può essere uno strumento attraverso il quale raggiungiamo i nostri obiettivi sportivi, che siano amatoriali o agonistici. Ma non è la fatica in sé che conferisce soddisfazione all'atleta. L'obiettivo principale da porsi ritengo sia il divertimento, il piacere tecnico esecutivo per il raggiungimento di altri obiettivi agonistici. Un esempio sono gli allenamenti. Nel ciclismo o nell'atletica, ma in tutti gli sport, i primi allenamenti sono faticosi, difficili. È richiesto grande impegno anche per imparare una tecnica: all'inizio non riusciamo a correre per 10 km o compiere un giro in bici di 70, perché sarebbe troppo faticoso. Ma la fatica dell'allenamento consente di spostare i nostri limiti in avanti e permette di fare con piacere e soddisfazione ciò che prima era impensabile.

Il processo in questo modo può continuare, se si vuole, definendo gradatamente i propri obiettivi.


Da questo punto di vista, credo che sia l'impegno un valore da perseguire con chiarezza. Impegno nell'allenamento atletico e impegno nel cercare di acquisire una valida tecnica esecutiva; con la consapevolezza che il processo sarà faticoso, ma porterà progressivamente alla riduzione della fatica e all'aumento del divertimento.


Ho iniziato a sciare a sette anni di età e ricordo ancora la difficoltà che ho dovuto superare per imparare la tecnica che possiedo oggi: risalite a scaletta, sudate sotto la giacca a vento. Quella fatica, però, era niente al confronto del divertimento di oggi! La tecnica acquisita mi consente da anni di sciare per giornate intere, godendomi i meravigliosi paesaggi, pronto per tornare in pista il giorno successivo.


Nel tennis la situazione non è diversa. Il mio consiglio è quello di impegnarsi per acquisire la migliore tecnica esecutiva, non dando troppa importanza agli errori o alle sconfitte ed essendo consapevoli che il processo all'inizio sarà faticoso, ma garantirà soddisfazioni future. Lo sport insegna anche ad essere lungimiranti e a guardare oltre lo sforzo immediato, in funzione di esso.

 Accennando a una delle questioni cruciali del tuo romanzo, Eduard Galer, che è un personaggio centrale nello sviluppo dei fatti, si sofferma sull'ipotesi che *una piccola differenza possa permettere di giocare meglio, ma non solo di giocare meglio, addirittura di far interagire al meglio tutte le altre qualità, come se le risucchiasse verso l'eccellenza.*

Ora, nel tennis bisogna colpire la pallina con precisione per farla cadere nel campo avversario. E detta così sembra semplice, in effetti le molteplici componenti implicate, a volte, rendono il gioco quasi incomprensibile. Quali sono gli elementi che favoriscono il controllo di un sistema così articolato?

 Il tennis è indubbiamente uno sport complesso, dove più variabili interagiscono tra di loro influenzandosi a vicenda e interagendo in modo ricorsivo, come nei sistemi complessi. È importante che un atleta abbia dei feedback chiari, non solo riguardo al proprio stato psicofisico, ma anche in relazione alla propria tecnica e alla propria attrezzatura. Queste sono le variabili principali che può tenere sotto controllo e modificare, perché sono endogene, ovvero dipendono dalla propria preparazione fisica e psichica, dalla conoscenza tecnica e dall'attrezzatura scelta. Tutto ciò che dipende dall'avversario, invece, non è direttamente modificabile, è una variabile esogena, esterna.

 La psicologia è la scienza che per antonomasia si occupa di sistemi e processi che sono inevitabilmente complessi. Lavorando come psicologa dello sport, quando mi occupo di settori giovanili, la formazione degli atleti verte anche sugli obiettivi di prestazione e di risultato che non possono prescindere da quelli di processo. In qualità di istruttore, qual è l'importanza di educare, soprattutto i giovani giocatori, alla comprensione del legame che c'è tra la percezione del controllo e la capacità di definire degli obiettivi, sia in allenamento che in partita?

 Credo sia fondamentale. Il miglioramento avviene per gradi a tutti i livelli e alla sua base c'è la consapevolezza di noi stessi come atleti, che cresce e permette di spostare in avanti i nostri obiettivi. Più la conoscenza di quello che facciamo, di come lo facciamo e del perché lo facciamo, in un certo modo cresce, e più crescono le nostre abilità, consentendoci di raggiungere gli obiettivi stabiliti e di fissarne di nuovi. La conoscenza permette di controllare la prestazione, tanto più è accurata, metodica e interdisciplinare, tanto più ci consente di limare le nostre abilità e di migliorarle.

Apprendimento e sport sono un binomio che rivaluta anche il rapporto con la scuola, perché le conoscenze non specifiche possono essere utili. Infatti, ci sono abilità che possono essere apprese a scuola e trasferite abbastanza facilmente nello sport. La capacità di concentrazione su un compito credo sia una di queste.


Se siamo in grado di rimanere focalizzati nella lettura, nello studio o nella risoluzione di un'equazione per un certo periodo di tempo (un'ora, due o tre) avremo questa attitudine subito pronta ad essere sfruttata anche sul campo da basket, su quello da pallavolo, da tennis o da calcio, o sulla pista da sci. Nei fatti, abbiamo sviluppato consapevolmente la capacità di rimanere concentrati più a lungo sul compito che svolgiamo, qualunque esso sia. E un atleta consapevole è sempre un atleta migliore.

Possiamo fare un'analisi in più e cercare di vedere se c'è una variabile che ha maggiore influenza sul sistema.


Essendo il tennis uno sport che si basa su una serie di collisioni tra racchetta e pallina, non possiamo non prendere in considerazione l'inerzia, ovvero la tendenza del corpo a mantenere il proprio stato di moto o di quiete. Con la racchetta dobbiamo modificare completamente la traiettoria e la velocità della palla dell'avversario, per rimandarla nell'altra metà campo dove desideriamo e con la velocità che vogliamo. Per farlo serve inerzia al momento dell'impatto. Senza tediare con le formule, l'inerzia è data dalla massa e dalla velocità di un corpo. Si può influire sull'inerzia di un nostro colpo agendo sull'attrezzatura (la racchetta), agendo sulla tecnica esecutiva ed agendo anche sulla preparazione tecnica, perché non si può "imprimere" inerzia se si è lontani dalla pallina e in equilibrio precario.


Tenendo fermo questo presupposto, aggiungerei che è opportuno trovare il giusto compromesso, perché come in molte situazioni della vita non si può avere tutto.

Le nostre azioni vanno, quindi, commisurate in relazione ai nostri obiettivi e al nostro livello di gioco. Per esempio, se appesantiamo troppo una racchetta questa avrà più inerzia all'impatto ma, per lo stesso motivo, sarà più difficile preparare il colpo, specialmente se non siamo in possesso di una buona tecnica.

 Imparare a gestire gli errori e fidarsi di sé stessi nel riprodurre un modello esecutivo corretto sono caratteristiche essenziali per un qualsiasi atleta. Per allenarle occorre assumere un pensiero razionale.

Ai fini prestativi (ma non solo), andando oltre la logica, credi che il pensiero creativo possa essere un ulteriore vantaggio competitivo per l'individuo? In quale misura?

 *“La fantasia è come la marmellata, bisogna che sia spalmata su una solida fetta di pane”.* L'aforisma di Italo Calvino ci ricorda che la fantasia lasciata a se stessa rischia di essere qualcosa di indistinto, rischia di essere troppo vaga e quindi poco utile. In qualunque sport abbiamo a che fare con azioni fisiche, tangibili, concrete. L'estro, la creatività, la personalizzazione sono caratteristiche indubbiamente utili che rendono un atleta unico e i campioni irripetibili, ma per farlo devono essere sorrette da solide fondamenta. I programmi di allenamento, i modelli esecutivi, un approccio razionale sono limitanti per la creatività da un lato, ma dall'altro forniscono l'intelaiatura che permette alla creatività di esprimersi in modo funzionale e efficace. Da questo connubio credo che un atleta creativo esca ancora più competitivo perché sa scegliere il momento e il modo per utilizzare la propria creatività.

 Guardando indietro, è evidente come il sapere scientifico abbia tradotto gradualmente l'ordine qualitativo in quello quantitativo e affermato così il valore della misurabilità e delle operazioni di calcolo. Sul piano della qualità

della persona, e quindi del giocatore, va preso atto che attualmente la modalità con cui uno stimolo si presenta debba comprendere non solo la possibilità di essere osservata con precisione, ma anche la considerazione accurata delle variazioni percettive individuali di fronte lo stesso stimolo.

Quale esempio faresti a un giovane atleta per dargli la misura del peso che hanno le percezioni e del bisogno di assumere un metodo analitico che indaghi ogni singolo dettaglio dell'esecuzione?

🟡 Un approccio e una conoscenza cinestetica sono fondamentali nello sport e nelle attività motorie. I nostri sensi forniscono le percezioni, che consentono di avere un quadro di quello che stiamo facendo, di come ci muoviamo e del perché sbagliamo, ma non sempre dicono il vero. A volte le percezioni possono essere sbagliate, come nei miraggi, o nelle illusioni ottiche, potrebbero indurci a pensare che sia successa una cosa quando in realtà ne è accaduta un'altra, che c'è un'oasi mentre il deserto continua. I nostri sensi potrebbero descrivere una realtà falsata. Se questo accade si può bloccare il processo di apprendimento o di miglioramento, perché non viene identificata la causa degli errori, oppure una causa viene confusa e scambiata per l'effetto. Lo sportivo o l'atleta può essere veramente frustrato da una situazione di questo tipo. Può accadere quando le velocità di esecuzione sono molto alte e quando è previsto l'uso di un'attrezzatura che diviene un'estensione del proprio corpo.

Un metodo analitico può rivelarsi molto utile in questi casi. La video analisi è molto utilizzata nel tennis perché consente, con riprese ultra rallentate, di indagare con un dettaglio talmente elevato che è precluso all'occhio umano se l'azione si svolge a velocità naturale. E poi ci sono anche l'analisi statistica e i big data che trovano ampio margine di utilizzo, perché forniscono indicazioni specifiche e

dettagliate sulle percentuali di realizzazione dei punti. Una visione minuziosa che i giocatori non riescono ad avere durante partita, in quanto concentrati sulla prestazione agonistica. Questi strumenti quantitativi e analitici sono fondamentali per affinare tattiche di gioco e impostare le partite.

🧠 Leggendo il tuo blog (Il tennis scientifico) mi è rimasta impressa una frase. *“Nel tennis dobbiamo colpire tutte le palle che cadono all'interno del rettangolo di gioco, non possiamo lasciarle come nel baseball, ma la similitudine risiede nel non prendere troppi rischi nel cercare incisività, violenza e vincenti quando la palla è fuori dal box ideale o ai limiti estremi di questo.”*

Per capire a fondo l'affermazione occorrerebbe leggere tutto l'articolo per cui metteremo il link in calce. Quello che invece mi piace sottolineare è la sovrapposizione che ci ho visto con le parole di Nicola, che è uno dei protagonisti de *La regola del libero*, il romanzo attraverso il quale ho provato a scalfire conoscenza e consapevolezza del settore sportivo. *Magari nella vita devi solo difendere quello che c'è, credere fortemente in quello che fai e controllare l'ambizione di attaccare.*

Stando alla tua lunga esperienza vissuta sui campi, volendo guardare agli aspetti educativi del settore agonistico giovanile e tralasciando per un attimo il piano metodologico, che idea ti sei fatto della smania di successo che rischia di contaminare il sistema tennistico?

Peraltro, sembrerebbe essere un elemento fondativo de *La mano di Rod*, mi sbaglio?

🟡 Con la mia risposta, probabilmente rilancio la palla, perché credo che andrò a finire, in modo più specifico, nel campo della tua professionalità e mi auguro che questo possa essere spunto per ulteriori approfondimenti.

C'è nel tennis, ma anche in altri sport, un'eccessiva attenzione al risultato. Si cerca la vittoria ad ogni costo e la vittoria diventa il metro dell'apprendimento. "Sei bravo se vinci". In realtà la vittoria è una conseguenza dell'apprendimento, non dovrebbe essere l'obiettivo principale, ma quello secondario. Questo porta ad una completa distorsione dei valori e dell'equilibrio psicologico dei giovani. È un approccio che va bene per i professionisti, dove c'è un valore economico anche della vittoria, ma lo ritengo controproducente per i giovani. Non focalizzandosi sull'apprendimento, ma solo sul risultato, crea ansia da prestazione, non permette di correggere i difetti, diminuisce il divertimento e, alla fine, essendo controproducente, crea frustrazione. Il passo successivo è l'abbandono dell'attività.

Come insegnante, se un colpo è eseguito bene, ma esce di poco, devo dire all'allievo che è stato bravo anche se perde la partita. D'altro canto se i colpi vengono eseguiti male, ma vanno in campo e permettono la vittoria, sono chiamato a correggerli lo stesso. Tutto questo non va molto d'accordo con l'ambiente che, non di rado, circonda il ragazzo e che fa della vittoria l'unico obiettivo. Oltre ad essere controproducente per il ragazzo stesso, il quale siccome vince può pensare che quel modo di giocare vada bene, quando in realtà potrebbe bloccare la sua crescita tecnica e personale.

Faccio un esempio esemplificativo con lo sci alpino. Ho un ragazzo che scia a spazzaneve e vince tutte le gare, mentre un altro prova le curve a sci paralleli, ma cade. Il primo sarà anche il vincitore, ma quello che ha più margini di miglioramento è il secondo.

Se l'ambizione diventa mania di successo credo sia un ostacolo alla crescita, allo sviluppo equilibrato della personalità e alla fine, a lungo termine, uno svantaggio.

La strada per il successo passa anche da un cambio di obiettivo: concentrarsi sul raggiungimento di un'esperienza ottimale e

piena, sia atletica che tecnica, riduce le conseguenze della sconfitta e aumenta le possibilità di vittoria.

Bibliografia/Sitografia

1. Brascugli, F. (2010). La mano di Rod. Il tennis e le scienze del caos. Editrice Laurum, Grosseto
2. [Il box di battuta, la ricerca della palla e l'anticipo](#)