

“Il tennis, l’atleta, il percorso”, successo per il convegno organizzato dal Free Time L’Aquila. Le interviste a Fasciani e Panella

15 Settembre 2024



di Fabio Pelini (con la collaborazione di Alessandro Tettamanti)

Il tennis è considerato uno degli sport più intensi e impegnativi dal punto di vista psicologico, e per questo gli atleti hanno la necessità di affinare costantemente le proprie abilità mentali per poter guadagnarsi ogni punto, palla dopo palla.

Se la premessa è questa, è inevitabile dover affrontare alcuni aspetti che risultano centrali per poter gestire al meglio il proprio impegno agonistico: la pressione è un aspetto fondamentale con cui gli atleti devono fare i conti e, per gestirla adeguatamente, sono necessarie tecniche come la

visualizzazione positiva, la regolazione e l'autocontrollo del respiro.

Di questo e di molto altro si è parlato nel prezioso Convegno nazionale **"Il tennis, l'atleta, il percorso"**, evento conclusivo di una tre giorni organizzata dal circolo tennis **Free Time L'Aquila** e che ha visto la partecipazione di esperti di importante caratura, come **Fabrizio Panella**, storico allenatore e istruttore federale, ma anche tecnico e metodologo, che ha tenuto una ricca relazione sugli aspetti sistematici e tassonomici legati ai cicli e alla routine di movimento, finalizzati agli automatismi e alle relative matrici generative dello *Skill System*; c'è stato poi l'intervento, denso di suggestioni, da parte di **Erasmus Palma**, anch'egli conosciuto tecnico e metodologo, che ha presentato una relazione molto empatica sul significato entropico, ergoazionale e neurospecchiato della prestazione.

Sono intervenuti poi, in un collage di punti di vista utili a formare un organico quadro d'insieme, l'ingegner **Gabriele Medri**, il cui contributo si è indirizzato sull'approccio da tenere rispetto alla complessità della tecnologia dei materiali del tennis, sui test e l'importanza del potere del *custom*; e infine il dottor **Marco De Angelis**, che ha relazionato su alcune questioni relative all'area medica e preventiva, e del percorso che è bene che l'atleta intraprenda.

Insomma, si è trattato di una giornata seminariale ricca di spunti e di suggestioni, che ha coinvolto atleti, famiglie, esperti ed appassionati. **Un laboratorio di idee, che vuole rappresentare un primo approccio per costruire una mappa di principi di riferimento per tutti coloro che gravitano attorno al progetto di tennisti futuri** (tecnici, preparatori fisici, genitori, oltre agli stessi atleti, naturalmente), per ottimizzare i percorsi agonistici attraverso le aree metodologiche di riferimento.

Nel servizio video, le interviste a Marco Fasciani e Fabrizio Panella.

