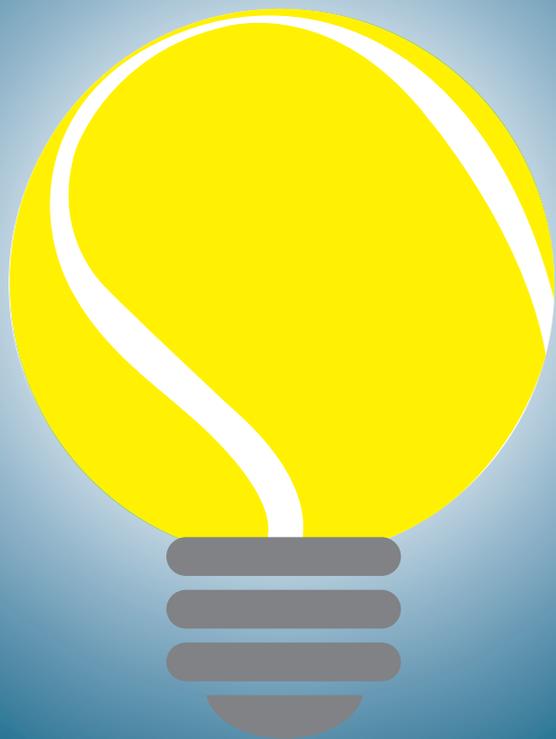


Umberto Longoni

IL TENNIS E L'ARTE DI ALLENARE LA MENTE

Per vincere in campo e nella vita



Le Comete FrancoAngeli

Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet:
www.francoangeli.it e iscriversi nella home page
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Umberto Longoni

IL TENNIS
E L'ARTE
DI ALLENARE
LA MENTE

Per vincere in campo e nella vita

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Alessandro Petrini*

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Premessa	pag.	9
Il “pensiero” potrebbe essere un grande alleato	»	10
I danni dei film mentali	»	11
Ragionate da volpi	»	12
Fate come i professionisti	»	13
1. Preparatevi mentalmente alla partita	»	15
Immaginate il match prima di giocarlo	»	17
Usate la bacchetta magica dell’obiettivo di miglioramento	»	19
Il patto con voi stessi	»	21
Test – “Il vostro pensiero è vincente?”	»	23
Consigli in attesa del match	»	25
2. Sconfiggete ansia e paure	»	27
Comprendete le radici dell’ansia	»	28
Test – “Di che ansia tennistica siete?”	»	30
<i>I respiri del drago</i>	»	35
Modificate atteggiamento	»	37
Vincete l’ansia del palleggio	»	37
La forza della curiosità	»	39
Tre consigli anti-ansia	»	40

3. Rinforzate l'autostima	pag.	41
L'autostima non è nata con voi	»	42
Mai confondere autostima e risultati!	»	43
Quando si è "in fiducia"	»	43
Test – "Quanta fiducia avete in voi?"	»	44
Riflessioni utili	»	49
Sfidate il timore del giudizio	»	50
Superate lo spauracchio del torneo sociale	»	52
La <i>sindrome del colpo smarrito</i>	»	53
Appreziatevi anche se siete brutti anatroccoli	»	56
Test – "Giocate bello o brutto?"	»	58
Consigli per l'autonomia	»	60
4. Gestite bene il <i>match invisibile</i>	»	63
Entrate nella dimensione della saggia lentezza delle tartarughe	»	64
La fretta provoca ansia	»	65
Il match con e contro voi stessi	»	66
Non fate la fine del millepiedi	»	68
Il rilassamento breve, anzi brevissimo	»	70
Considerate la partita come un problema da risolvere	»	71
La sorprendente soluzione che si inventò Boris Becker	»	73
Test – "Avete fretta di vincere e di perdere?"	»	74
Consigli per giocare il match invisibile	»	80
5. Pensate da professionisti	»	81
Il maleficio del "non"	»	82
La palla facile è la più difficile	»	83
Perdonatevi la distrazione	»	85
Usate la tecnica <i>focus</i>	»	86
Diventate più forti del destino	»	88
Il <i>tennis semaforo</i>	»	90
Imparate a vincere il tie-break	»	91
Giornata storta non significa sconfitta	»	93
Test – "Sapete vincere nella giornata nera?"	»	94
Consigli per raddrizzare un match quasi perso	»	98

6. Ricordatevi che esiste anche l'avversario	pag.	101
Controllate i messaggi del corpo	»	102
Test – “Che cosa comunicate in campo?”	»	104
Tennis cicala e tennis formica	»	107
Non disprezzate il tennis verticale	»	110
Attenti al lupo della terra rossa	»	112
Non avvantaggiate l'antipatico	»	114
Consigli per studiare l'avversario	»	116
7. Imparate dalla sconfitta e dalla crisi	»	119
L'opportunità di crescita della crisi	»	121
Motivazioni vincenti e perdenti	»	123
Se manca l'anima dello zingaro della racchetta	»	124
Giocate contro quelli che eravate	»	124
Test – “Sapete imparare dalle sconfitte?”	»	126
Consigli per divertirvi	»	130
Conclusioni	»	131
Prima del match	»	132
Durante il match	»	132
Dopo il match	»	134
Siate umili	»	135
La sfida non è mai finita	»	136
Bibliografia	»	139

Premessa

Ognuno sta solo sul campo da tennis, trafitto da un diritto vincente.

Ed è subito break.

La metà dei tennisti che in questo momento stanno disputando un match, è destinata a soccombere. Cioè a perdere. Non ci sono aiuti, né scuse: salvo gli alibi a volte pietosi che i giocatori cercano, spesso arrampicandosi sui vetri, per giustificare la sconfitta. Si dice che il tennis l'abbia inventato il diavolo, forse perché è crudele. Pensateci: siete soli sul campo, che sembra un'arena, contro l'avversario, potendo contare unicamente su voi stessi. *"Mors tua, vita mea"*, come nuovi gladiatori o i cavalieri in armatura che disputavano i tornei. Non esiste pareggio, è proprio un maligno destino.

Così mi è venuto spontaneo prendere spunto dalla famosa poesia *"Ed è subito sera"* di Salvatore Quasimodo, trasformandola: *"Ognuno sta solo sul campo da tennis, trafitto da un diritto vincente. Ed è subito break"*.

Credo dia, come una coltellata al cuore, il senso della profonda solitudine del tennista.

Anche per questo alcuni optano per il "doppio": così almeno possono appoggiarsi al compagno, quasi sempre incolparlo di un'eventuale sconfitta, dividere le ansie, esorcizzare insieme le paure. Ma il principio fondante del tennis rimane il "singolo": è lì che si misura l'abilità di un giocatore. Nel singolo vi trovate completamente soli: o siete polli, o siete volpi.

Sudore, sofferenza, allenamento, centinaia di lezioni? Questo è un modo faticoso di migliorare nel tennis, che certamen-

te è utilissimo e dà buoni frutti. Eppure tecnica, tattica e fisico non sono tutto, se è vero che nello sport molte volte è la “testa” che fa la differenza.

Lo sanno bene i campioni, e gli aspiranti professionisti di tennis, che si rivolgono ormai sempre più spesso allo psicologo per esprimere il meglio di sé e sopperire con la forza della mente alle momentanee debolezze del braccio.

Dunque, l'altro modo per progredire è allenare non solo colpi e fisico ma anche la testa, rinforzandovi da tale punto di vista, ovvero diventando giocatori coriacei, capaci di gestire ansia e tensioni, pronti a sfruttare il minimo cedimento psicologico dell'avversario, tenaci, concentrati e autentici “killer” dei punti importanti. Insomma, potreste migliorare molto trasformandovi in... volpi del tennis.

Certamente l'ideale sarebbe impegnarvi su più fronti, con obiettivi sia di progresso fisico e tecnico, sia mentale. Sono il primo a confermare che nel tennis la “testa” significhi molto: ma, da sola, non basta. Tuttavia è dimostrata l'efficacia dell'allenamento mentale. Con il “mental training”, insomma, i risultati mutano. In meglio, ovviamente.

Il “pensiero” potrebbe essere un grande alleato

Dunque questo libro, frutto di tanti anni di attività come psicologo nello sport e sintesi del mio personale metodo di lavoro nel “mental training”, contiene molti concetti già espressi in mie precedenti pubblicazioni ma ne amplia alcuni e si concentra essenzialmente sul tennis. Intende allenarvi a rinforzare i *colpi mentali* che non c'entrano con il servizio, il diritto o il rovescio, perché riguardano l'intelligenza, la tattica, la concentrazione, la gestione dell'ansia e soprattutto una nuova mentalità. Quindi, hanno a che vedere con la testa. Tale maggiore forza psicologica, inoltre, vi servirà in mille altre cose della vita: perché anche l'esistenza, spesso, sembra proponga degli autentici match!

Allora mi pare essenziale allenare il “pensiero”: saperlo fare, è un'arte che si impara. Così come lo è giocare a tennis ad altissimo livello: alcuni campioni, sono convinto mi darete ra-

gione, sembrano artisti della racchetta. A proposito del pensiero: è qualcosa che non si vede, eppure rappresenta l'attività umana più specifica e interessante che influenza le azioni, il comportamento, l'umore, la vittoria o la sconfitta. Proprio così: nel tennis, pensare bene, cioè nel modo giusto, contribuisce a giocare meglio e a esprimersi al massimo. Non soltanto nel tennis, ovviamente ma anche in qualsiasi altra situazione in cui sia necessario fornire una buona prestazione. Pensare negativo, invece, porta ansia e problemi. Un esempio facile di cui parleremo anche nelle prossime pagine? Ebbene, quante volte temendo di commettere un doppio fallo (e quindi pensandoci) vi è successo veramente? Tante, vero? Non credo si sia sempre trattato di una sfortunata coincidenza. Semplicemente producendo un'immagine "perdente" di paura, quella del doppio fallo, vi siete condizionati. In pratica: in tal caso avete usato male, a vostro svantaggio, il pensiero. Potreste imparare, invece, a utilizzarlo positivamente, come un forte alleato.

I danni dei film mentali

Scommetto che accade spesso anche a voi: durante una partita, vi gira per la testa una specie di film di quello che potrebbe succedere in caso di sconfitta. Magari sentite già gli sfottò degli amici che, privi di qualsiasi barlume di amichevole comprensione, si scatenano come lupi pronti a fare a brandelli la vostra reputazione tennistica. Forse vedete già l'avversario che gonfia il petto ebbro della vittoria come un barbaro devastatore e la reazione dell'allenatore o maestro se ne avete uno. Insomma, un vero dramma. Questi film mentali negativi sono masochistici e distruttivi: dovrete tenerli lontani se non volete fare precipitare il livello della prestazione. Forse lo capite bene, ne siete perfettamente consapevoli ma non sapete, però, come fare a "spegnerli". La questione non è semplice perché magari avete una certa attitudine mentale a produrre questi film in tante circostanze, anche al di fuori del tennis, che subdoli si infiltrano nella mente: quando ve ne rendete conto, ormai, è troppo tardi. Poiché ve li state guardando da un po', hanno già provocato ir-

reparabili danni! La soluzione migliore sarebbe infischiarvene del giudizio altrui e allora i film perderebbero senso e forza... Tuttavia, se non ne siete capaci, avete la possibilità di usare una delle tecniche mentali che vi illustrerò, chiamata *stop thinking* e di cui ho già parlato in alcuni miei libri precedenti: se ancora non la conoscete, ecco un motivo in più per leggere le prossime pagine.

Ragionate da volpi

Ciò che vi suggerirò spero possa aiutarvi a cambiare, in meglio, molti dei vostri atteggiamenti incominciando a ragionare più da volpi, cioè da giocatori “veri”: indipendentemente dal vostro livello di gioco e da quali siano le aspirazioni dato che questo libro è diretto proprio a tutti coloro che calcano i campi di terra rossa o altre superfici: ai giovani che “studiano da campioni”, e chissà se lo diventeranno, ma soprattutto ai moltissimi che amano la racchetta per viscerale passione, di qualsiasi età.

Credo, infatti, che possiate imparare a pensare da professionisti anche senza avere mai messo piede nell’Atp Tour o avuto uno straccio di classifica o di citazione della “Gazzetta dello Sport”. Ci sono oscuri mestieranti del tennis, e mi riferisco a dei terza o quarta categoria che ormai non hanno più possibilità di emergere e anche a certi veterani che si sono innamorati tardi del tennis, degni di grande ammirazione. Alcuni di questi, infatti, talvolta si comportano in modo professionale, o addirittura da campioni, più di molti altri ben più dotati tecnicamente. Ogni tanto ne incontro qualcuno. Non lasciano quasi nulla al caso: si allenano costantemente e girano, come pesci intorno a un pezzo di pane nell’acqua, vicino al maestro del tennis club per carpirgli consigli, guardano i video delle partite, partendo da quelli antidiluviani, ormai, di Panatta, Vilas e Borg fino ai filmati attuali dei campioni di oggi. Sono lettori appassionati e onnivori di qualsiasi cosa contenga la parola magica “tennis”. Tutte o parte delle loro vacanze sono all’insegna di tale viscerale passione e, spesso, potreste trovarli a dannarsi l’anima nell’afa d’agosto in qualche Tennis Clinic o in altri “santua-

ri” del tennis estivo. Li incontrate l’anno prima in campo e li mettete facilmente sotto. Ma già l’anno dopo vi rendono la vita dura, magari vi battono. Il loro segreto è che hanno lavorato sodo, anche mentalmente. Fanatici? Forse. O forse campioni puri nell’anima. Puri perché non beccano un soldo, anzi: per il loro sport spendono tutto quello che possono. Volete migliorare? Dovete amare appassionatamente il tennis e comportarvi (quasi) così.

Fate come i professionisti

Ma qual è la mentalità del professionista o del giocatore “vero” anche se professionista non è? Certamente molto diversa da quella del tipico tennista di club o dei neofiti della racchetta.

«Se ragioni da pecora, rimarrai sempre nel gregge senza emergere. Per diventare qualcuno nel tennis, devi pensare diversamente!» raccomando spesso ai giovani che mi consultano.

Ciò che in campo si vede, dei professionisti, è un atteggiamento che, pur con diverse sfumature di personalità, pare simile per tutti. Osservano le giuste pause tra un punto e l’altro, si siedono ai cambi di campo, non urlano, non sbraitano, difficilmente si lamentano e quasi mai lanciano la racchetta. Le loro manifestazioni di gioia, di disappunto, di rabbia sono sempre contenute: alcuni, addirittura, appaiono imperturbabili sia quando compiono un gesto tennistico bello, sia quando commettono errori vistosi. Eppure dietro questi atteggiamenti in apparenza freddi e stereotipati, bollono emozioni forti e stati d’animo di grande intensità: ma i professionisti hanno imparato che la disciplina nei comportamenti e soprattutto quella mentale sono assolutamente necessarie per non disperdere energie e per riuscire a esprimere il meglio di sé. Parleremo molto di tutto questo, perché insieme alla necessità di utilizzare bene il pensiero, reputo che gli atteggiamenti corretti siano essenziali per ottenere un possibile salto di qualità. Naturalmente le prossime pagine saranno ricche anche di suggerimenti e di tecniche psicologiche per aumentare il vostro bagaglio di esperienza e la forza mentale. Non sono certamente un coach, né ho al-

cuna pretesa di assumere un simile ruolo che non mi compete affatto: quindi se ogni tanto vi darò qualche consiglio di gioco, si tratterà sempre di qualcosa inerente all'aspetto mentale. Come, ad esempio, raccomandarvi in campo prudenza o capacità di attesa in certe circostanze per voi emotivamente difficili, oppure contro avversari che mostrano determinati tratti psicologici di incostanza o di scarsa solidità mentale.

Ricordate: questo è un libro semplice e di facile lettura. Tuttavia va metabolizzato, riletto e soprattutto sperimentato continuamente in campo. Allora sì, nel tennis e magari perfino in certe cose della vita, potrebbe aiutarvi a trovare le ali che cercate.

Preparatevi mentalmente alla partita

Raramente la volpe viene presa alla sprovvista. Anche eventi per lei negativi e improvvisi sembrano non coglierla di sorpresa: pare sempre pronta a tutto e fa la cosa migliore...

Pochi tennisti conoscono la potenza del pensiero. Credono che pensare una cosa o un'altra, prima e anche durante il match, non faccia differenza e che una partita si vinca soltanto grazie alle gambe e ai colpi. Insomma, assegnano alla "testa" un ruolo assente o marginale. Nulla di più sbagliato. Le ricerche della psicologia e quelle delle moderne neuroscienze hanno dimostrato senza ombra di dubbio che mente e pensieri influenzano moltissimo il corpo e le sue reazioni, comprendendo anche i riflessi e il tono muscolare. Quindi pensare in negativo, prima e durante un match, non giova certamente alla forma fisica, né aiuta ad avere grinta, coraggio, tenacia o a fare ciò che ci si aspetta da un "vero" giocatore. Anzi!

Dunque in un certo senso, nei limiti delle vostre capacità tecniche e fisiche, siete ciò che pensate di essere: forti o deboli, a seconda dei pensieri che vi passano per la testa.

Questo è un concetto fondamentale che vorrei teneste bene in mente. Vero nel tennis, valido anche nella vita.

Ebbene un modo da polli di preparare una partita di tennis è quello di lasciarsi sovrastare da pensieri o immagini perdenti

prima ancora di giocarla. Tale atteggiamento porta con sé conseguenze a volte catastrofiche, perché provoca:

- ansia della prestazione;
- paure di vario tipo;
- aumento in percentuale delle possibilità che si realizzi quello che immaginate.

Vi parlerò nel prossimo capitolo, in modo approfondito, delle ansie e paure e di come evitarle o affrontarle.

Ora, invece, mi pare importante spiegarvi perché un atteggiamento mentale orientato alla negatività è deleterio. A questo proposito vi rivelo l'esistenza di un meccanismo psicologico perverso, a causa dei suoi effetti talvolta disastrosi, che viene chiamato *profezia che si auto-avvera*. Di che cosa si tratta? È, appunto, una previsione negativa che mentalmente fate e poi, purtroppo, regolarmente si verifica. Ma tutto questo se succede non è perché siate dei maghi ma piuttosto perché pensando al peggio, pur senza volerlo, influite sui vostri atteggiamenti rendendoli remissivi, timorosi, ansiosi o perdenti. In pratica la previsione sarà, purtroppo, azzeccata: ma non era affatto sicuro che dovesse davvero realizzarsi.

Ad esempio, vi sarà capitato prima di una partita di “sentire” che la perderete, e infatti siete incappati in una sconfitta.

Oppure, durante il match, vi viene in mente: “Adesso farò doppio fallo”, e poi lo commettete davvero. O magari: “Finirò per perdere il game”, infatti accade.

Ricordo, in particolare, un tennista professionista che a volte prima di scendere in campo aveva dei flashes, cioè delle immagini di come sarebbe andato a finire il match: se si vedeva vincente, quasi sempre otteneva un buon risultato o comunque giocava alla grande. Se si immaginava o se si “sentiva” perdente, le sue partite in un modo o nell'altro si complicavano e poteva perdere anche contro avversari che gli erano inferiori. Fu difficile fargli capire che le previsioni si avveravano otto volte su dieci non perché dovute a misteriose doti di chiaroveggenza ma perché si lasciava condizionare psicologicamente dalle immagini mentali e dalle paure: quindi il suo comportamento in campo finiva per confermare ciò che aveva previsto. Con lui la svol-

ta giusta fu l'impiego di varie tecniche di allenamento mentale e in particolare di una, chiamata *stop thinking*, cioè “smetterla di pensare”, che diede ottimi risultati.

Utilizzatela anche voi per eliminare i pensieri negativi, che a volte diventano veri e propri film dentro la mente, e i loro condizionamenti psicologici, se vi capita di patire qualcosa del genere prima o durante il match.

Allora, fate così:

- appena riconoscete le immagini disturbanti ditevi mentalmente (o se preferite anche a voce alta) “Stop!”;
- subito dopo fate apparire nella mente uno schermo buio, come quando al cinema si interrompe bruscamente una proiezione;
- quindi cambiate pensiero, spostando l'attenzione su qualcosa di positivo o di neutro oppure su immagini rilassanti (un bosco, un fiume o una spiaggia) che sono efficaci.

Credo sia inutile sottolineare che potreste utilizzare questa strategia mentale in ogni circostanza, anche non riguardasse il tennis. Tuttavia, al di là di qualsiasi tecnica, è molto importante che siate convinti di una verità: il pensiero, nel bene o purtroppo nel male, ha una grande influenza nelle cose della vita e in quelle dello sport.

Ricordo un tennista di club che pensava sempre al peggio e in quel modo contagiava anche la squadra di tennis del suo circolo. Quando quella squadra giocava in trasferta, riempiva d'ansia i compagni prima ancora di partire, dicendo che avrebbero trovato traffico arrivando in clamoroso ritardo oppure che gli avversari sarebbero stati troppo forti: difficile, forse impossibile batterli. Insomma, un corvo pareva più ottimista e gioioso di lui. Un giorno gli domandai perché fosse sempre così pessimista e, stringendosi nelle spalle, mi rispose: «Per scaramanzia». Peccato che la sua scaramanzia spesso gli facesse perdere partite già vinte.

Immaginate il match prima di giocarlo

I tennisti di club, molti polli della racchetta e purtroppo a volte anche i giocatori che ambiscono a diventare professioni-

sti e ancora non lo sono, spesso credono che tutte le loro abilità dipendano dall'allenamento fisico, tecnico, tattico e da un sano stile di vita e attribuiscono poca o nessuna importanza alla "testa".

Ho visto una discreta giocatrice compiere diciannove doppi falli in un match ed essere costretta, durante gli ultimi games, a servire "da sotto". Il suo coach, allora, armato di buone intenzioni, le ha propinato cesti e cesti di palle, allenandola per tutta la settimana alla battuta. La domenica dopo, altro match e venti doppi falli. Uno in più! Ovviamente il problema della ragazza era puramente psicologico, dovuto alla paura di sbagliare il servizio che ormai per lei era diventato un pensiero ossessivo, un vero e proprio incubo. Si trattava di ciò che chiamo *sindrome del colpo smarrito*, di cui vi parlerò nel quarto capitolo. Ma, incredibilmente, nessuno sembrava comprendere e riconoscere che non fosse un deficit tecnico.

Ebbene, oggi per emergere nel tennis e per diventare volpi o si possiedono straordinarie doti innate di forza mentale oppure non si può prescindere dall'allenare bene e a lungo la "testa" utilizzando specifiche tecniche di "mental training". Una di queste, a mio parere fondamentale, consiste nel preparare la mente al match prima ancora di disputarlo: oltretutto ciò rappresenta anche un aiuto per prevenire l'ansia della prestazione e per gestire meglio le eventuali paure.

Dunque comportatevi come i professionisti e, se volete affrontare al meglio una partita, fate così:

- prima del match, comodamente seduti in poltrona o distesi sul letto, socchiudete gli occhi e provate a entrare in armonia con il corpo, come se il respiro vi cullasse. Poi lasciate che la mente si sintonizzi su una o più immagini per voi rilassanti (un tramonto, una spiaggia, una baita in montagna, un prato verde, ecc.);
- a questo punto sarete pronti per immaginare voi stessi sul campo, immersi nella partita che dovrete disputare: se conoscete l'avversario tanto meglio, perché la visualizzazione risulterà più efficace. Se non sapete chi sia e come giochi, non importa: l'allenamento mentale avrà comunque un'utilità;
- provate allora a immaginare non tanto (e non solo) i vostri colpi, quanto le situazioni psicologiche positive, come i momen-

ti in cui con calma e sicurezza comanderete l'incontro ma anche e soprattutto quelle negative in cui potrebbe capitarvi di perdere fiducia e coraggio;

- focalizzando l'attenzione sulle possibili circostanze negative, immaginate di riuscire a gestirle al meglio, di sapere concentrarvi nuovamente con la voglia di lottare ancora, di ritrovare il gioco e la calma momentaneamente smarrite;
- ricordate che sarebbe un errore rappresentarvi mentalmente soltanto le situazioni positive o pensare di sbaragliare l'avversario in un match in cui tutto scorrerà liscio come l'olio: sul campo infatti, specialmente se chi affronterete fosse più o meno al vostro livello, o un po' più forte, ciò non avverrebbe affatto. Conviene invece che vi prepariate mentalmente soprattutto ai momenti no: pensando a quali atteggiamenti assumere per superarli;
- in questo modo l'allenamento mentale sarà veramente utile e avrà maggiori probabilità di risultare efficace: soltanto così la forza dell'immaginazione potrà funzionare non garantendovi la vittoria ma, in ogni caso, predisponendovi a una buona prestazione.

Quando sarete padroni di questa tecnica, scoprirete che potrete trarne vantaggio in svariate situazioni anche non sportive: un esame, un colloquio di lavoro e qualsiasi altra circostanza importante che dovrete affrontare.

Usate la bacchetta magica dell'obiettivo di miglioramento

Riflettete sul vostro livello di gioco, dal punto di vista tattico, tecnico e fisico: forse possedete molte possibilità di progresso e magari vi state impegnando in tal senso. Ma vi piacerebbe usare una bacchetta magica e fin dal vostro prossimo match accorgervi di avere compiuto un piccolo o magari significativo balzo in avanti? Ebbene la bacchetta magica si chiama *obiettivo di miglioramento*.

Fate attenzione: sto per confidarvi un "segreto" che ha permesso a molti professionisti di progredire. Dunque, durante ogni partita non proponetevi soltanto di vincere.