



## COME CALMARE GLI SCATTI

Andando a vedere una torneo giovanile, vi sarà sicuramente capitato di vedere degli scatti d'ira da parte dei giovani tennisti. I ragazzini a volte gridano, rompono le racchette, piangono o addirittura bestemmiano. Se si comportano davvero male, possono subirne le conseguenze: ricevere un warning, perdere un punto o addirittura un game.

Purtroppo, tuttavia, il tennis in generale e i genitori dei giocatori tollerano troppo spesso questi eccessi.

Se i ragazzini avessero ben chiaro che i loro scatti d'ira potrebbero avere delle conseguenze, cercherebbero di tenere più a bada il loro comportamento.

Dovrebbe essere chiaro a tutti che avere un carattere irascibile è controproducente per il tennis. Pochissimi giocatori davvero talentuosi come John McEnroe, Jimmy Connor, Ilie Nastase sono riusciti a incanalare il loro temperamento fuori dalle righe e utilizzarlo per vincere. Per quanto riguarda la maggior parte dei giocatori, invece, questo tipo di comportamento farà peggiorare la loro prestazione.

Alcuni bambini sono preda degli scatti d'ira, mentre altri mettono solo un po' il broncio quando sono arrabbiati; altri ancora sono stoici per natura o ottimisti. Ma apprendere nuove abitudini di comportamento è possibile e i bravi genitori possono aiutare il loro figlio a migliorare il proprio carattere, rendendolo così un tennista migliore.

Roger Federer è l'esempio più lampante. Da bambino lanciava le racchette, ma i suoi genitori gli hanno insegnato la disciplina. Oggi è tra i più pacati (e tra i più grandi) giocatori della storia del tennis.

La cosa più importante che i bambini devono sapere è che mettersi a gridare e a imprecare li farà soltanto peggiorare come giocatori. Perdendo la calma, non riusciranno più a concentrarsi sulla strategia o ad analizzare le debolezze e i punti di forza dell'avversario. Perderanno l'energia per poter giocare uno scambio di 15 colpi. Non riusciranno a concentrarsi sulle palle game o nei break point. Lasciarsi andare all'ira non porta nessun vantaggio.

Quando perdete il controllo sul campo, il vostro avversario considererà il vostro comportamento una debolezza. Manderete un messaggio di mancanza di fiducia in voi stessi. Chiaramente anche il coach dovrà essere coinvolto nella gestione di questi stati d'animo. Ma in generale dovremmo tutti pensare che sia giusto insegnare ai nostri figli ad avere una corretta condotta in campo. È compito dei genitori impartire questi insegnamenti, soprattutto se accompagnano i ragazzi ai tornei. È davvero brutto vedere un ragazzino che inveisce e sbraita durante una partita di tennis. Se il ragazzino continua a farlo arrivato ai 14 o 15 anni, significa che i suoi genitori glielo stanno (se non altro tacitamente) permettendo.

I genitori possono provare a limitare questi comportamenti in molti modi. Facendo saltare al ragazzino un torneo, una lezione o un allenamento. Nei casi molto gravi o dopo molti richiami, si può anche considerare un ritiro dal torneo. Quando i bambini capiscono che certi comportamenti portano delle conseguenze molto gravi, saranno spinti a modificare le loro reazioni.

Non esiste una bacchetta magica che possa cambiare le cose a nostro piacimento e i miglioramenti potrebbero richiedere anni, in un percorso di molti alti e bassi.

Quando ero un ragazzino il mio coach era molto severo con noi e cercava di insegnarci a controllare le emozioni nei momenti difficili. A volte cambiava anche il punteggio a mio sfavore, ma lo faceva col sorriso. So che lo faceva solo per vedere la mia reazione, ma era comunque frustrante per me.

Se avete l'impressione che vostro figlio abbia dei comportamenti davvero esasperanti, provate a portargli come esempi i top players: Roger Federer, Rafael Nadal, Maria Sharapova, Novak Djokovic riescono tutti a controllare quasi sempre le proprie emozioni. Nadal non ha mai lanciato una racchetta, perché fin da piccolo sapeva che suo zio non gliel'avrebbe perdonato. Sì, Nadal è un giocatore davvero dotato sia dal punto di vista fisico che mentale, ma ha anche imparato a restare calmo e mantenere la concentrazione. Qualcosa che tutti dovremmo imparare.