

LA STORIA

Fabio Valentini allena i futuri campioni utilizzando il ritmo e l'armonia della musica

Tennis on the beat il metodo rivoluzionario di un maestro perugino



Il maestro Fabio Valentini insegna al Griphus Sporting Club di Perugia

E' nato a Magione, l'8 marzo del 1967. Li ha tirato i primi colpi: era bravo e ci sapeva fare, così a vent'anni andò a Perugia alla scuola di Alberto Castellani che è stato il suo maestro di vita

I ritmi dei brani musicali aggiungono all'esercizio fisico il piacere dell'ascolto e ogni volta che vengono rievocati in partita, ritrasmettono al giocatore le emozioni vissute durante l'allenamento

Ha presentato i risultati della sua sperimentazione al "XVII Symposium professional tennis coach association" che si è tenuto a Milano. E per allenare i ragazzi utilizza anche il teatro

Le nuove frontiere dello sport

di Riccardo Regi

► Li vedi al cambio campo con la testa immersa nell'asciugamano e un attimo dopo con il capo chino a pensare perché hanno sbagliato il lungolinea o una volée facile, facile sotto rete. E la tensione cresce man mano che si avvicina il turno di battuta. E' il passato. Il futuro prossimo? Occhi chiusi per recuperare il ritmo ottimale, note che si compongono per formare la giusta armonia fino a riequilibrare la psiche. Ognuno di noi ha un suo ritmo interiore. Una volta capito qual è, lo si può "regolare", accelerandolo o rallentandolo, per rendere efficaci colpi, corsa, movimenti. Si chiama "Tennis on the beat" ed è una metodologia di allenamento rivoluzionaria che ha fatto rimanere a bocca aperta il gotha del tennis internazionale radunato al Symposium di Milano di novembre. Lo ha analizzato, studiato e inventato Fabio Valentini, qualcosa più di un maestro. "All'inizio - spiega - si utilizza un semplice strumento, il metronomo, che scandisce l'intensità del ritmo con cui il tennis viene giocato nella cosiddetta area di comfort, dove la gestione dei colpi è estremamente agevole. Una volta salito il ritmo si passa all'esercizio successivo: giocare con la musica. La musica ha un effetto catartico e cambia gli stati emozionali e i livelli di attivazione delle persone. I ritmi dei brani musicali aggiungono all'esercizio fisico il piacere dell'ascolto e ogni volta che vengono rievocati in partita, ritrasmettono al giocatore le stesse emozioni vissute durante l'allenamento". Fabio Valentini è nato a Magione, l'8 marzo del 1967. Li ha tirato i primi colpi. Era bravo, ci sapeva fare. Così a vent'anni andò a Perugia, alla scuola di Alberto Castellani. Fu lui che è stato e resta il suo punto di riferimento nel tennis e nella vita, a dirgli che era più bravo con i bambini che contro gli avversari. Nel frattempo, dopo il diploma in Ragioneria, studiava all'Isef. Valentini iniziò una importante gavetta insieme all'amico e ora maestro Francesco Vazzana che gli permise, poi, di aprire una scuola di tennis tutta sua a Magione e un'altra a Chiugiana. Ed ecco arrivare un altro incontro importantissimo. "Era l'estate del Due-mila. Allora i cellulari assomigliavano a degli oggetti contundenti. Però gli sono rimasto affezionato visto che a chiamarmi, proprio su quel Motorola, fu Francesco Cancellotti". Li per li, Fabio, pensò a uno scherzo. Cancellotti gli disse che stavano cercando un responsabile per il settore giovanile della scuola di tennis a Santa Sabina. Fa-

bio ci si fiondò. Dopo tre anni di duro lavoro gli under 12-14 del Santa Sabina diventarono i migliori nei vari campionati regionali (con i vari Ercolanelli, Bellachioma, Prosperi, Piva, Mignini, i fratelli Puccioli, Francario...). Ma ecco arrivare la doccia fredda: il tennis a Santa Sabina stava per chiudere i battenti. Fabio Valentini si ritrovò senza lavoro e con un po' di nausea per la terra rossa. Così rilevò un campeggio al lago Trasimeno, poco fuori San Feliciano: il Parco dei Pini. Sulle ali dell'entusiasmo prese poi il campeggio Rivaverde e assieme a una squadra entusiasta di amici-lavoratori ne fece un polo d'attrazione per anni per tanti giovani del Lago e dintorni. Dentro di lui, però, il tarlo del tennis, inesorabile, ricominciò a penetrare. "Era il 2008 - ricorda Valentini -. Mi feci coraggio e andai a parlare con Aldo

Consolo che al Griphus Sporting Club aveva campi liberi in alcune fasce orarie. Decidemmo di provare. Dopo qualche mese le cose cominciarono a girare per il verso giusto". Ora, anche grazie ad uno staff

di tutto rispetto con il maestro nazionale Andrea Dottori e all'istruttore federale Nicolò Protani, gli iscritti sono diventati tanti: 100 bambini e 80 adulti. E arriviamo all'oggi, a Milano. Fabio Valentini ha ancora davanti agli occhi la straordinaria platea del XVII "Symposium professional tennis coach association". "Avevo in mente questa idea del tennis on the beat dal marzo del 2013 e ho cercato in tutti i modi di parlarne al mio 'faro' Alberto Castellani. Lui però è sempre sommerso dagli impegni e alla fine mi ha chiesto di incontrarmi con un altro grandissimo coach, Pat Remondégui. Così sono partito per San Marino per spiegargli la cosa. Lui è rimasto folgorato e così, alla fine, Castellani mi ha chiesto di preparargli una dimostrazione pratica al Griphus. Ho impressa la data: martedì 17 novembre. Decisivi sono stati l'intesa con l'amico Cesare Bianconi e l'aiuto del deejay Matteo Bini con il quale abbiamo predisposto tutte le musiche. Alla fine della dimostrazione Castellani mi ha detto: 'Mi hai aperto un nuovo mondo e tu a Milano sarai come Galileo che di fronte a scettici astronomi contestava il sistema geocentrico dei pianeti di Tolomeo'. E ha voluto che preparassi una relazione. Sono stati però 15 minuti che ricorderò per tutta la vita: tra i tanti che poi mi hanno avvicinato, ci sono stati Salvador Navarro che è il coach della Pennetta, e Dimitrios Katsanos che hanno dimostrato subito un grande interesse".

Già, perché in questo metodo ci sono elementi innovativi a quanto è già stato applicato all'allenamento ritmico col metronomo. Per Valentini le fasi sono tre: oltre ai due colpi, c'è il rimbalzo della pallina e, quindi, la pausa da colmare a livello sensoriale nella quale correre nella giusta maniera per prepararsi a "rispondere". Una metodologia complessa e articolata che prevede un'analisi soggettiva accurata. Che la cosa possa dare frutti straordinari lo prova anche l'interesse mostrato da Alessandra Parroni, psicologa, psicoterapeuta, mental coach anche delle Frece tricolori che incontrerà Fabio Valentini. Per il momento, lui, ha individuato percorsi di allenamento per terze e seconde

categorie, nonché per bambini che si avvicinano per la prima volta al tennis. Il metodo per il professionismo vero e proprio lo elaborerà assieme al suo maestro Castellani.

Deve molto, Fabio, anche a sua moglie Simona. La conobbe giovanissimo a Magione. "Sì, dimostra una pazienza straordinaria per le mie tante assenze non solo quando manco di casa, ma quando la mente mi va da un'altra parte, immersa fra i libri o davanti al computer per trovare informazioni". Una grande forza gliela danno anche i due figli, Vittoria e Gian-Marco. A proposito di punti di riferimento, Fabio Valentini aveva un suo idolo nel tennis: Andre Agassi. Lo affascinavano la rapidità, l'estro,

l'abbigliamento in controtendenza e quello "schiaffo al volo" che fu l'asso statunitense a inventare. Gli piaceva, di Agassi, soprattutto il fatto che dentro quel rettangolo sapeva inventare traiettorie nuove, ardite. Un po' come lui fa sotto l'aspetto pedagogico. Un'altra prova? Nei suoi corsi, Fabio Valentini oltre alla palestra contempla, per chi vuole, un'ora di teatro. E' un'idea partorita assieme a Roberto Biselli, anima fondatrice del Teatro di Sacco. "Si tratta di un esperimento che sta dando buonissimi frutti e che piace ai ragazzi. Serve - spiega - a liberare energie, a collocare il corpo nello spazio, a socializzare e ad esprimere se stessi. Cura questi corsi Samuele Chivoloni che è bravissimo e sa come trovare la sintonia giusta con i ragazzi. In generale a me piace il contatto con gli altri. Lo ritengo basilare per i rapporti umani e professionali. Nel mondo del tennis devo, in particolare, tantissimo a due persone. Ad Alberto Castellani che per primo ha compreso la mia indole, la mia propensione e mi ha incentivato nella professione. L'altro è Francesco Cancellotti. Mi ha insegnato che oltre al dritto e al rovescio ci sono i valori della sincerità, dell'onestà e della professionalità che deve avere un maestro di tennis".

Gli occhi di Fabio Valentini rivelano una bella natura. Di chi sa osservare gli altri per il piacere di entrarci in sintonia, di ricavarne a sua volta quante più cose possibili per arricchirsi. Sono occhi che rivelano acutezza e un'intelligenza intuitiva pronta a spaziare ovunque e con nuovi linguaggi. Quello del tennis che verrà, lo ha battezzato "Tennis on the beat".



La telefonata di Francesco Cancellotti



Andre Agassi il suo giocatore preferito

