

IN PRIMO PIANO

Utilizzare la visualizzazione per migliorare le abilità' su calcio piazzato.

A cura di **Stefan Chiancone**

Tavoletti ha illustrato principi e metodologie al seminario internazionale di preparazione fisica e mentale svoltosi recentemente a Tunisi.

Si è svolto dal 4 al 6 luglio 2012 il seminario internazionale di preparazione fisica e mentale presso la Maison de Fèdèration Tunisienne a Tunisi.

Il seminario è stato organizzato da Thabet Khari e si è svolto sotto la direzione di Karim Ch'amari.

Hanno partecipato oltre 100 persone tra allenatori, preparatori fisici e mentali. Provenienti anche da Algeria, Libia e Oman.

Hanno partecipato Stefano Tavoletti in qualità di "preparatore mentale", Roberto Niccolai "preparatore atletico" dell'Inter con specializzazione sul recupero infortunati prima squadra e Francesco Bertini "preparatore atletico" del Palermo con mister Sannino.



Chiancone: A Stefano Tavoletti chiediamo come si è svolta la sua sessione specifica.

Tavoletti: Il mio intervento si è articolato in 3 sessioni: nella prima sessione ho spiegato in cosa consiste questa metodologia di allenamento. Ho incentrato l'esposizione sul far conoscere il funzionamento della mente umana nel contesto di una performance, ma non di mente intesa come studio delle funzioni del cervello umano, ma come tutto ciò che può inserirsi a livello emotivo tra il calciatore e la sua performance, di tutto ciò che avviene nella testa del calciatore prima, durante e dopo la partita.

Nella seconda sessione ho parlato di caricamento psicologico, ovvero delle strategie motivazionali che servono per entrare a comando in uno stato d'animo potenziante e massimizzare le proprie risorse.

Nella terza sessione ho trattato come argomento il riscaldamento mentale. Il riscaldamento mentale o stato di prontezza mentale pre-gara è un processo fondamentale affinché si entri in campo in uno stato d'animo ottimale. Purtroppo questo è un aspetto che viene trascurato, c'è la tendenza a pensare che sia un qualcosa di

subordinato al riscaldamento fisico, che una volta raggiunto porterebbe con sé anche quello mentale, ma non è così. Prima di una performance così come avviene per il corpo anche la mente ha bisogno di essere preparata. Tutto ciò che avviene dentro il giocatore durante la sua performance ha un'importanza direttamente proporzionale alla qualità di come ha eseguito il riscaldamento mentale.

Chiancone: Spiegaci meglio.....

Tavoletti: Prima di affrontare la performance il giocatore genera dentro di sé pensieri, emozioni, immagini, sensazioni. Questi elementi (se positivi) possono aiutarlo a massimizzare le sue risorse ma se negative possono impedirgli di riuscirci. Diventa perciò importante "preparare la testa", essere nel presente nel "qui e ora" e allo stesso tempo escludere tutti quei pensieri e quelle immagini che possono ostacolare la sua prestazione sportiva.



Chiancone: Parli molto di immagini....perchè?

Tavoletti: Perché il nostro cervello ragiona e reagisce con immagini, simboli, metafore. E' il suo linguaggio. Per la nostra mente è molto più efficace una buona e stimolante immagine mentale che tante analisi, spiegazioni o definizioni. Del resto se ci pensi, qualsiasi progresso in qualsiasi attività: familiare, lavorativa, sportiva inizia sempre dal miglioramento delle proprie immagini mentali. L'immaginazione è

molto più potente della stessa forza di volontà. Alle recenti olimpiadi abbiamo visto grandi campioni "provare" mentalmente le loro gare prima di scendere in pista. Essi si vedono mentre gareggiano al meglio delle loro possibilità. Usain Bolt ad esempio, ha affermato di visualizzarsi come un potente bolide di formula 1, il suo connazionale Blake come un giaguaro. E per il loro cervello, lo sono a tutti gli effetti, perché il nostro cervello non riconosce un'esperienza vissuta da una vividamente immaginata.

In pratica, ogni volta che immaginiamo, senza che ce ne accorgiamo, stiamo programmando la nostra mente, il che significa che se ci immaginiamo più sicuri, più forti, più coraggiosi, inconsciamente è come se ci stessi programmando per poi esserlo nella realtà.

Chiancone: Mi sembra comunque di capire che in Italia ancora non diamo troppa importanza a questi aspetti...

Tavoletti: Ed è una grande mancanza, perché è un aspetto che può fare la differenza. Quando visualizziamo, automaticamente mettiamo in moto dei meccanismi nella nostra mente che facilitano il lavoro del nostro corpo e per il nostro corpo è come averlo vissuto realmente, per cui avremo risposte simili a quelle che avremmo se avessimo davvero vissuto l'evento.

Chiancone: Dove ritieni che sia importante la visualizzazione nel gioco del calcio?

Tavoletti: Sulle palle inattive è particolarmente indicata ed efficace. Riuscire ad esempio a immaginare mentalmente una traiettoria, ci permette di calcolare la forza e l'angolazione necessaria da imprimere al pallone affinché raggiunga il punto da noi desiderato.

Chiancone: Quali sono le tecniche e le strategie che utilizzi per allenare la visualizzazione?

Tavoletti: Ne uso veramente tante. Ai calciatori piace molto ad esempio l'esercizio con i palloni legati ai pali, in prossimità dei montanti. Si tratta di un esercizio che serve a far disegnare mentalmente al giocatore le traiettorie vincenti ed escludere tutto ciò che è circostante, compresa la stessa figura del portiere. Io parto dal presupposto che se mettiamo la palla in uno dei quattro angoli dove il portiere non ci arriva significa far goal! Non mi devo far ostacolare da interferenze varie, interne ed esterne, ma solo concentrarmi dove voglio che finisca la palla.

Chiancone: Dopo aver più volte visualizzato il tiro, ci puoi dare qualche "dritta" al momento di calciare le punizioni?

Tavoletti: E' importante creare una "routine" di comportamento prima del tiro, che dovrebbe essere sempre la stessa affinché venga creata una neuro-associazione con il nostro cervello. Questo processo ci serve sia per entrare in uno stato d'animo fisico-mentale funzionale al contesto sia per avvicinarsi al tiro correttamente. In questa strategia mentale al momento del tiro è importante utilizzare tutti i sensi in modo da rievocare quello che abbiamo più volte visto e immaginato nella nostra mente.

Chiancone: Descrivimi meglio il processo nei vari passaggi...

Tavoletti: Ad esempio, faccio suddividere al giocatore la strategia da adottare in una serie di passaggi, per me fondamentali affinché l'esperienza sia coinvolgente e congrua; gli dico ad esempio di prendere il pallone in mano

e di sentirne la sua consistenza, posizionarlo sul punto del tiro e farsi coinvolgere dall'odore del prato, a quel punto gli dico di concentrarsi totalmente sulla palla escludendo tutto ciò che è circostante. A quel punto il giocatore chiude gli occhi e proietta il film vincente nella sua mente.



Chiancone: Come deve essere questo film?

Tavoletti: Il più vivido possibile: visualizzare il piede che colpisce la palla, il pallone che gonfia la rete, udire il boato del pubblico che esulta dopo il goal, percepire gli abbracci dei compagni. A quel punto il giocatore apre gli occhi, fissa il punto dove vuole che arrivi la palla, illumina la traiettoria e calcia in quella direzione con convinzione. Il giocatore deve andare su quel pallone totalmente convinto che farà goal. Con la fisiologia giusta e uno stato d'animo potenziante, come se fosse sicuro al 100% che segnerà. Come va un calciatore sulla palla....sapendo che è il numero 1...che è infallibile e sicuro dei suoi mezzi?



Chiancone: Descritta nei vari passaggi questa routine di comportamento può sembrare lunga, macchinosa e poco spontanea.

Tavoletti: E invece, ti posso assicurare per esperienza che si tratta di un processo che si svolge in pochi secondi. L'importante è esercitarsi nei suoi automatismi affinché diventino inconsci e naturali. Alcuni giocatori che vi si allenano sistematicamente mi hanno confidato che oramai lo fanno con naturalezza senza nemmeno più farci caso. Oltretutto è un processo totalmente invisibile agli occhi degli altri.

Chiancone: Questa routine può essere utilizzata anche in altri contesti?

Tavoletti: Certamente, con alcune modifiche possiamo utilizzarla anche per migliorare le proprie competenze nel calciare corner, punizioni laterali ecc... logicamente in questi casi l'obiettivo non è quello di far gol direttamente ma mettere la palla in una zona esatta dell'area di rigore o del campo. L'importante, e non mi stancherò mai di dirlo, è allenarsi, allenarsi, allenarsi...altrimenti la visualizzazione servirà a poco o nulla. Logicamente questo non significa che basta chiudere gli occhi, visualizzare il tiro vincente e poi eseguirlo alla perfezione, sarebbe troppo bello... la capacità tecnica di saper battere una punizione è un elemento imprescindibile, fondamentale. Ma dico anche che questa abilità, spesso da sola non basta, ha bisogno di essere supportata da altri elementi. Perché è vero che è il piede a calciare la palla, ma chi è che guida il piede? Ho conosciuto giocatori bravissimi a calciare le punizioni, ma solo in allenamento, in partita era tutto un altro film. Eppure la porta è la stessa, il pallone, le distanze ecc....

In partita cambia l'emotività, cambia la posta in palio, cambiano le sensazioni: al momento di calciare sono veramente tanti i fattori di distrazione che possono ostacolare il calciatore.

Chiancone: E allora da cosa dipende?

Tavoletti: Dipende da come il giocatore utilizza la sua mente, la mente specie quando siamo sotto stress, tende a distorcere le immagini. La porta improvvisamente si restringe, il portiere diventa enorme, il pallone infuocato...chiedi a Baggio cosa vedeva nella sua testa prima di calciare il famoso rigore ai mondiali 94 negli stati uniti. ..

Trattandosi quindi di film, spesso immaginari, abbiamo bisogno di soluzioni immaginarie.

Chiancone: Cioè?

Tavoletti: Dobbiamo diventare i registi dei nostri film mentali. Imparare a utilizzare le immagini a nostro favore e non contro di noi. Noi possiamo variare le caratteristiche di un'immagine come vogliamo. Siamo noi ad avere il controllo del nostro cervello, Nulla ci impedisce di prendere un'immagine e renderla ad esempio o più grande o più piccola, a colori o in bianco e nero, luminosa o sfuocata. Sta a noi scoprire quali sono gli elementi visivi utili che ci permettono di crearci mentalmente un film positivo affinché si possa entrare in un potenziante stato d'animo. Affinchè la visualizzazione sia congrua deve poi risultare il più possibile simile alla realtà, in poche parole deve essere multisensoriale, ovvero coinvolgere tutti i nostri sensi. Percepire le sensazioni fisiche, sentire le contrazioni muscolari, provare emozioni ecc....

Dobbiamo renderci conto che immaginare non è soltanto un'attività visiva ma è un pensiero di tutto il corpo, se ci limitiamo a visualizzare e basta noi utilizziamo solo uno dei nostri 5 sensi e la visualizzazione risulterà

incompleta e non particolarmente incisiva. Più modalità sensoriali coinvolgiamo e più reale risulterà l'esperienza e più efficace sarà la seduta di allenamento. Così come importante è sapersi associare o dissociare dalle immagini a seconda del contesto e di ciò che ci serve. Vedersi dall'esterno mentalmente mentre ci prepariamo a calciare, ma subito dopo entrare in associato dentro le immagini, vedere attraverso i nostri occhi in modo da coinvolgerci emotivamente.



Chiancone: Quali sono i momenti migliori per allenarci con la visualizzazione?

Tavoletti: I momenti migliori sono prima di addormentarci, in modo da condizionare positivamente l'inconscio affinché lavori per noi durante la notte e al mattino appena svegli quando la mente è particolarmente riposata e pronta a recepire il "film mentale" che gli faremo vedere. Una cosa è certa la visualizzazione va allenata, farla una volta ogni tanto o quando se ne ha voglia non serve a niente. Bastano 20 minuti al giorno, ma fatti bene, con

l'atteggiamento mentale giusto e convinzione. Più ne saremo convinti e più facilmente ne sperimenteremo gli effetti positivi, se invece non crederemo alla sua efficacia, il potere dell'immaginazione verrà a poco a poco perduto. La visualizzazione è allenamento puro, come qualsiasi attività di allenamento necessita di essere provata e riprovata con lo scopo di arrivare a percepire tutti quegli automatismi che ci metteranno nella condizione di farla funzionare al meglio.

Chiancone: Ci puoi svelare qualche segreto riguardo alla preparazione?

Tavoletti: Durante la visualizzazione esiste un dialogo tra la nostra mente e il nostro corpo, affinché questo dialogo avvenga in modo funzionale è importante sapersi rilassare, il rilassamento è un processo che ci permette di creare le condizioni ottimali per il manifestarsi di immagini chiare e controllabili.

Chiancone: Tu che tecniche utilizzi?

Tavoletti: Il training autogeno che serve anche per abbassare eventuale ansia in eccesso specie nelle situazioni pre-partita e poi utilizzo la "trance" che permette al giocatore di entrare in uno stato di profonda concentrazione. In questi frangenti la sua mente è come fosse un terreno appena aratro pronto per la semina, il seme è rappresentato da immagini positive e stimolanti. Questa condizione ci permette inoltre di diminuire l'attività dell'emisfero sinistro del nostro cervello (la parte critica che analizza tutto), favorendo l'incremento dell'attività dell'emisfero destro (la parte inconscia) che spesso risulta essere vincente specie sulle palle inattive.

Ringraziamo Stefano Tavoletti per la sua cortese disponibilità (come sempre del resto) e per essersi prestato a questa breve ma intensa intervista.