



## PSICOLOGIA

# Motivatore e mental coach: le differenze sostanziali ed i diversi ambiti lavorativi.

A cura di **Stefan Chiancone**

**Un viaggio all'interno del mondo dei "professionisti della mente in ambito sportivo" per capirne ruoli e funzioni.**

*Nel mondo del calcio, anche grazie all'arrivo di Luis Enrique che ha voluto nel suo staff Llorente, si sta pian piano ritagliando uno spazio importante le figura del mental coach.*

*Al momento regna però una grande confusione in quanto sia gli sportivi che gli addetti ai lavoro non hanno chiare quali siano le funzioni di questi ultimi ne l'ambito di competenza.*

*Allenatore.net ha deciso di approfondire e sviscerare l'argomento chiedendo ulteriori delucidazioni ad alcuni autorevoli esperti del settore.*

**Secondo il suo punto di vista la figura del mental coach in quali ambiti lavorativi agisce?**

**Tognazzi:** il mental coach allena la mente, il modo di pensare, di elaborare il pensiero, di gestire gli stati d'animo, l'approccio verso le resistenze interne ed esterne, a mio avviso siccome queste cose ci seguono ovunque il mental coach può essere d'aiuto in tutti gli ambiti lavorativi.

**Spataro:** Il coaching nasce, in primo luogo, come un servizio di consulenza esclusivo per le persone che operano in posizioni importanti per una

organizzazione, ma, soprattutto negli ultimi anni, è diventato qualcosa di più. E' ormai divenuto uno straordinario strumento di crescita e miglioramento caratterizzato da un insieme di tecniche finalizzate ad aiutare la persona affinché: migliori la propria prestazione, sviluppi maggiore motivazione e autodisciplina, sviluppi competenze professionali e personali, potenzi la propria autostima, cambi comportamenti e abitudini improduttive, superi paure/insicurezze o momenti di difficoltà, acquisisca una comunicazione efficace e persuasiva, sviluppi la propria leadership personale, in sostanza affinché possa raggiungere obiettivi di eccellenza e risultati straordinari. È proprio per questo che il Mental Coach può lavorare in tutti quegli ambiti in cui si desidera migliorare le performance, siano esse personali (Personal Coaching) o di gruppo (Team Coaching): quindi può intervenire in ambito lavorativo/aziendale (Business Coaching), in ambito sportivo (Sport Coaching) e anche in quello personale (Life Coaching).

**Taverna:** Il mental coach può lavorare in diversi ambiti. Dall'allenamento



mentale per arrivare al momento giusto al 100% delle proprie capacità, eliminando per sempre la famosa situazione: "non c'è con la testa"; al lavoro di preparazione durante l'intera stagione (per ottenere il massimo dei risultati), al miglioramento della comunicazione e della leadership da parte dell'allenatore, all'apprendimento dei gesti tecnici, al recupero rapido post traumatico, al superamento dello stress, al superamento di blocchi. Generalizzando possiamo dire che il mental coach può intervenire in tutti gli aspetti dove è coinvolta la "testa".

**Montanari:** la prestazione è rappresentata da un triangolo, dove ogni lato corrisponde ad una componente della performance:

- Tecnica e Tattica;
- Preparazione Atletica;
- Allenamento mentale.

Questi tre aspetti giocano un ruolo decisivo nella qualità del risultato finale. Più il triangolo che si ottiene è equilatero, più la performance sarà di alto livello. Ma non considerare, o dare per scontato uno dei tre aspetti è altamente rischioso e sicuramente non è utile per chi vuole ottenere obiettivi importanti.

L'aspetto mentale è oggi ancora demandato al singolo atleta, come un dato di fatto: "o sei mentalmente forte o non lo sei", ma questo è stato ampiamente dimostrato essere falso. Grazie a tecniche e strategie di Allenamento Mentale e Mental Coaching, si può creare una mentalità vincente tanto quanto si possono creare movimenti di gioco inconsci o prestazioni fisiche da atleta... Semplicemente allenandosi.

**Civitarese:** Il mental coach agisce nell'ambito della sfera psicologia, si occupa cioè dell'aspetto menatale-emozionale che insieme a quello tecnico, tattico, atletico e fisico

determina le prestazioni di un singolo atleta o di una squadra.

**Fornaro:** i tre macroambiti del mental coach (allenatore mentale) sono lo sport, il life e il business. In ambito sportivo, in cui sono particolarmente attivo, il mental coach aiuta l'atleta a raggiungere e mantenere un rendimento al top delle possibilità. Lo rende indipendente dal contesto e lo aiuta a gestire al meglio dialogo interno, immagini mentali, sensazioni ed emozioni affinché la performance sia eccellente. Se poi ci fossero problemi specifici da affrontare, come carenza di concentrazione, paura, ansia, incapacità di replicare in gara i risultati avuti in allenamento, il coach deve essere in grado di fornire all'atleta strumenti e strategie per risolverli.

**Tavoletti:** la risposta è scontata: la mente. Il mental coach è un allenatore a tutti gli effetti che agisce nell'area mentale-emotiva dell'atleta, da non confondere (come in molti fanno) con lo psicologo. La differenza tra le due figure è netta e sostanziale: uno psicologo dello sport è un dottore in psicologia e in quanto tale ha la possibilità di lavorare anche sulle patologie e sui disturbi della mente; il mental coach, è una figura che invece lavora con gli atleti (nel nostro caso con i calciatori) che stanno bene e che desiderano massimizzare le proprie risorse e le qualità dei propri risultati. Il punto chiave del suo lavoro è concentrato fondamentalmente sulla definizione e pianificazione degli obiettivi, sul miglioramento delle capacità di concentrazione, su una migliore gestione degli stati d'animo, sullo sviluppo della motivazione e su un rafforzamento di convinzioni e abitudini potenzianti. Al mental coach non interessa sapere se il giocatore in questione ha avuto o ha tutt'ora problemi psicologici, ma capire se è pronto o non è pronto mentalmente per

la performance; se non è pronto agire sul calciatore con l'ausilio di tecniche, strumenti e strategie varie perché lo sia.

**Vianello:** In tutti quelli che possono incrementare la prestazione e il modo in cui le persone hanno di stare insieme e di lavorare insieme per lo stesso obiettivo.



*Antonio Llorrente impegnato sul campo, durante il ritiro precampionato.*

**E' un supporto per l'allenatore e deve essere inserito nello staff alla stregua del preparatore atletico oppure lavora al di fuori dello staff e direttamente con il singolo?**

**Tognazzi:** La mia esperienza decennale mi ha visto in opera sia nell'uno che nell'altro caso.

Il mio ruolo è quello di occuparmi della terza componente dell'allenamento: c'è quello fisico, c'è quello tattico, io mi riferisco invece a quello mentale. Non entro mai nei particolari tecnici o tattici della squadra. A meno che non si faccia un intervento di gruppo in sinergia con l'allenatore.

Il mio merito è soltanto quello di risvegliare la motivazione, e contribuire a creare la mentalità sportiva: che implica quindi l'assunzione di regole di vita e di gestione dell'atleta, l'attitudine mentale a compiere correttamente certi gesti, dai più semplici ai più complessi, fino al giusto approccio mentale al singolo movimento tecnico."

**Spataro:** Beh, pensiamo all'obiettivo principale di un Mental Coach in ambito sportivo: affiancare e supportare singoli atleti e squadre intere affinché imparino a gestire i propri stati d'animo, sviluppino un grande spirito di squadra, raggiungano obiettivi ambiziosi sia a livello individuale che di gruppo.. In particolare, il Mental Coach aiuta l'atleta a ottimizzare le proprie potenzialità (mentali, emozionali e fisico-atletiche), a imparare tecniche di rilassamento e di concentrazione, a superare gli ostacoli per il raggiungimento di un determinato obiettivo (ostacoli che spesso sono causati da paure ed insicurezze interiori, stress, abitudini e convinzioni negative, ma anche da problemi personali, da incapacità a relazionarsi con gli altri e a comunicare in maniera efficace), a acquisire nuove abilità, e ad attuare un piano di miglioramento per raggiungere "la massima prestazione".



Non pensate che un professionista con queste competenze, esperto di "mente, emozioni e comportamenti", ovvero colui che incide appieno sulla mente, sulle motivazioni e quindi sulle performance di ogni atleta, non debba far parte di uno staff sportivo? Così come gli studi e il "progresso" hanno dato, a suo tempo, al preparatore atletico la legittimità a ricoprire un ruolo ben definito (a lui spetta il compito di allenare le capacità coordinative e condizionali del giocatore in quanto "allenatore esperto dei muscoli e del corpo"), così è giunto il momento di riconoscere al Mental Coach la stessa legittimità: allenare le capacità mentali (di concentrazione, di gestione dello stress e delle emozioni, di superamento di momenti di difficoltà..ecc ecc) in quanto "allenatore, esperto dell'area mentale/emozionale". Purtroppo, ad oggi, sono ancora pochi i Mental Coach inseriti nello staff di una squadra (accanto all'allenatore, al secondo e al preparatore atletico) e per questo i singoli calciatori sono "costretti" a rivolgersi a un Coach privatamente. Ma, per mia esperienza diretta (ho fatto parte di staff nel basket, nella pallavolo e automobilismo), posso affermare che i benefici generati dal lavoro di un Mental Coach sono molteplici. Il Mental Coaching, infatti, può essere rivolto non solo ai giocatori, ma anche agli allenatori, ai team manager, ai fisioterapisti e ai dirigenti, ovvero a tutti coloro, che, inevitabilmente, hanno a che fare con la performance degli atleti!

Vi racconto questo aneddoto. Durante i corsi che rivolgo ad allenatori e dirigenti sportivi faccio spesso questa riflessione: "non è forse vero che l'imprenditore, (generalmente preso come modello di successo e ammirato per le proprie capacità gestionali e, soprattutto, per la propria intelligenza e lungimiranza), è sempre pronto a introdurre, nella propria azienda, qualsiasi "strumento"

che possa migliorare la "produttività" dei singoli e del gruppo?!? Guarda caso, negli ultimi anni, sono molti gli imprenditori (di aziende sia piccole che grandi) che hanno inserito nei propri organigrammi la figura del Mental Coach! Se è vero che una squadra di calcio (costituita da un allenatore, il suo staff e i suoi giocatori) viene spesso paragonata ad una azienda, perché non inserire nello staff tecnico anche la figura del Mental Coach? ... Spesso la risposta che mi danno è: "...perchè è evidente che nel calcio non c'è la stessa apertura mentale e la stessa lungimiranza che c'è nell'imprenditoria!"

**Taverna:** Il Mental Coach è assolutamente un supporto importantissimo per l'allenatore e può lavorare insieme all'intero team. Come già accennato, il coaching può essere anche uno strumento di miglioramento della comunicazione del mister nei confronti dei giocatori e coordinare il lavoro con l'intero team per il massimo dei risultati. Il Mental Coach può lavorare sia con il singolo atleta che con l'intera squadra. Molto spesso, di comune accordo con l'allenatore, si lavora sull'intero team nel raggiungimento degli obiettivi in comune e poi si esegue un lavoro di coaching sul singolo atleta per valorizzare le sue individualità.

**Montanari:** è fondamentale che il Mental Coach sia parte integrante dello Staff Tecnico. Lavora fianco a fianco con l'allenatore, concordando con lui obiettivi da raggiungere e finalità di ogni intervento. L'allenatore non deve sentire minimamente intaccato il suo ruolo di Leader (e questo può succedere quando il Coach è "imposto" dalla società). Il Mental Coach deve contribuire al successo di un gruppo che ha nell'allenatore il suo primo leader e che, rispondendo per primo dei risultati, è corretto che scelga il suo staff e i suoi collaboratori.



**Civitaresse:** A mio avviso sarebbe opportuno che ogni squadra ne avesse uno. E' importante lavorare su questo aspetto in modo professionale esattamente come il preparatore atletico. In questo momento le società cominciano ad interessarsi a questo aspetto. I calciatori già lo fanno per conto proprio.

**Fornaro:** entrambe le cose. Trattandosi di sport di squadra, il mental coach è ideale come consulente per l'allenatore con il quale può lavorare su comunicazione, gestione delle situazioni critiche, motivazione, rapporto con i giocatori e con i media. Tuttavia, ho lavorato spesso con atleti singoli, che avevano esigenze specifiche che andavano soddisfatte.

**Tavoletti:** A mio avviso il mental coach deve operare all'interno dello staff, contribuendo col suo lavoro al successo del team. Io penso che il mental coach, indipendentemente da chi è chiamato a lavorare (singolo giocatore, squadra o allenatore) deve saper implementare con competenze specifiche e con professionalità, la qualità e il valore di uno staff. Il coach deve muoversi con sinergia con quanto deciso e concordato dalla parte tecnica, quindi lavorare al fianco del mister con cui vanno definiti e pianificati gli obiettivi del team. L'importante è che la scelta dell'allenatore di avvalersi di una simile figura venga condivisa fin dall'inizio sia dalla società che dagli stessi giocatori, in modo tale che non vengano a crearsi incomprensioni.

**Vianello:** La prima legge della Leadership è quella del Coperchio. Il limite di un'organizzazione è il limite di chi la guida. Il Mental Coach è un supporto in questo senso fondamentale perché è al servizio della crescita del Mister, della squadra e dei giocatori nell'ambito delle sue competenze

specifiche. Il modo in cui è ufficialmente inserito nell'organico dipende dalla relazione con il mister e con la società. In una parola dalla fiducia.

**Ed ancora: il suo lavoro è focalizzato sulla guida del gruppo alla stregua di un "motivatore" o influisce sulle performance mentali del calciatore così come prevalentemente avviene negli sport individuali?**

**Tognazzi:** "Negli ultimi anni, sempre più frequentemente, nel commentare il risultato di un evento sportivo si fa riferimento al fattore "mentale" della performance come all'elemento che, a volte, può determinare la differenza all'interno di una competizione. Nel mondo dello sport, gli addetti ai lavori si sono sempre interessati soprattutto a conoscere ed applicare in modo sempre innovativo le forme di allenamento tradizionali, mirate alla preparazione atletica, fisica, tecnico tattica degli atleti in genere. Trattando solo marginalmente o addirittura solo come discussione l'aspetto dell'allenamento mentale.

L'allenamento mentale applicato al calcio riguarda una serie di esercizi e di approcci mentali al gesto tecnico che arrivano a ricoprire una partita intera. Sono tanti gli esercizi per migliorare la gestualità. Ad esempio, nel momento in cui il difensore o il portiere o un avversario deve ricevere la palla ed è preoccupato su come gestirla, loro invece sono già preparati a sottrargliela, e sanno già cosa fare subito dopo. Diciamo che con i giocatori mentalmente si vanno a rivisitare tutti i gesti tecnici che fanno parte del loro gioco, dai tagli alle sovrapposizioni, e si analizza il gesto e come poterne migliorarne l'approccio. Se nel salto in alto un atleta non prende una rincorsa esatta deve improvvisare il salto. Invece su un calcio di punizione, che è sempre lo stesso gesto, la posizione,



del fisico, l'atteggiamento delle spalle, la distanza, il numero dei passi, il campo visivo, tutto può e deve essere allenato prima. Così in campo poi risulta più facile, per non dire naturale. Ogni gesto ha un allenamento mentale, perché l'atleta possa essere più dinamico e determinato, e realizzare quel gesto nel modo migliore.

E' chiaro che l'atleta deve avere una buona base tecnica.

Il pensiero creativo e progettuale ha la sua materia prima nei desideri, nei sogni e nei problemi incontrati per raggiungerli. Attraverso l'allenamento mentale, il pensiero transita attraverso i desideri e li tramuta in obiettivi. Quindi disegna piani, strategie, tattiche, per raggiungere la meta prefissa. Guarda in faccia gli ostacoli possibili e le censure interiori, ed elabora soluzioni nuove per superarli. Motivato e rafforzato dall'allenamento mentale, il pensiero creativo torna alla realtà e si fa azione, performance, da cui scaturiscono i risultati voluti.

**Spataro:** Come detto sopra, il Mental Coach è un professionista che si è specializzato su un'area ben precisa: l'uso della mente per raggiungere il massimo livello di "performance". È ovvio che, per fare bene ciò, debba saper lavorare anche sulle motivazioni, o meglio, debba saper toccare "le leve motivazionali" dei calciatori. È per questo motivo che spesso il Mental Coach viene chiamato "motivatore" (nome a cui io personalmente non sono molto legato). Ma, se riflettiamo un istante, tutti possono essere dei bravi motivatori (un allenatore con gli atleti, un genitore con un figlio o un insegnante con un alunno). Voglio ribadirlo, il Mental Coach è, più precisamente, un "preparatore mentale", un esperto di PNL (Programmazione Neuro Linguistica), di NAC (Condizionamento Neuro Associativo), di NEI (Equilibrio Neuro Emozionale), di Comunicazione

persuasiva e "ipnotica", ovvero di tecniche di "psicologia del cambiamento" per cui è richiesta una preparazione lunga e specifica.

**Taverna:** diciamo che definire Il Mental Coach come il "motivatore" sarebbe come definire "uno che corre dietro una palla" il giocatore professionista di calcio. La motivazione è solo una delle varianti e degli aspetti che influiscono sulla performance dell'atleta e di conseguenza dell'intero team! Come precedentemente detto il Mental Coach interviene in tutti gli aspetti mentali che influiscono sulla prestazione sia del singolo che dell'intera squadra.

**Montanari:** Entrambe le risposte sono corrette. Come detto, il Mental Coach è una figura che lavora "spalla a spalla" e di concerto con l'allenatore, con cui vanno definiti e pianificati gli obiettivi individuali e di team e con cui occorre intesa e fiducia. Quindi si parte dagli obiettivi di Team e, in base a quelli, si valutano i singoli atleti andando a valorizzare i loro punti di forza e lavorando sulle loro aree di miglioramento. Spesso succede che, i singoli atleti, dopo aver beneficiato degli effetti delle sessioni di mental coaching a livello di team, si rivolgano direttamente al mental coach per chiedergli di lavorare su aspetti specifici in modo individuale. Anche in questo caso, il mental coach comunica con l'allenatore la cosa, in modo da mantenere la trasparenza e fiducia che rappresentano le colonne portanti del loro rapporto.

**Civitarese:** A mio avviso il tutto ciò che riguarda il gruppo va gestito dall'allenatore perché è la figura centrale della guida del gruppo. In questo caso il Mental coach lavora direttamente con il mister per trasferire gli strumenti per una corretta gestione. Poi il mental coach si mette a disposizione per ogni singolo atleta che

vuole migliorare sulla gestione del suo stato d'animo. Ricordo che il calcio è uno sport di gruppo, e il gruppo è fatto dall'insieme di più singoli.

**Fornaro:** Non credo che il mio lavoro consista principalmente nel "motivare" gli atleti o gli addetti ai lavori e non amo molto quella definizione. E' più corretto affermare che il mental coach è parte di un team e si occupa di far sì che all'interno dello stesso la comunicazione sia efficace e soprattutto, come voi affermate, che aiuti i singoli componenti del team ad esprimersi al massimo delle proprie potenzialità.

**Tavoletti:** il termine "motivatore" è un termine improprio che spesso finisce col creare confusione attorno alla figura del mental coach. Io parto dal presupposto che all'interno di uno staff il compito di motivare efficacemente la squadra e il singolo calciatore deve essere competenza solo ed esclusivamente dell'allenatore, in quanto leader. Il mental coach è un supporto psicologico all'allenatore, è colui che si occupa di progettare e far svolgere gli esercizi di allenamento mentale alla squadra, di migliorare la loro comunicazione interna ed esterna. Il discorso cambia se il mental coach non fa parte di uno staff, ma viene ingaggiato privatamente dal singolo giocatore che desidera di avvalersi della sua collaborazione per migliorare le proprie competenze.

**Vianello:** Influisce sulla squadra amplificando la voce del capo allenatore (per me mai seguendo una propria strada!) e sulla prestazione dei singoli giocatori come avviene negli sport individuali. Nella mia mappa del mondo Poliziotto Cattivo / Poliziotto Buono è una tecnica di interrogatorio, non certo un modo efficace per uno staff di gestire la squadra. Per me il mental coach deve essere un servitore che amplifica e rinforza valori, idee,

contenuti della società e del capo allenatore per raggiungere insieme gli obiettivi prefissati. Unisce lo staff e unisce la squadra. Tira fuori le risorse che ci sono già in ogni persona.



**Ed infine:** negli sport individuali il mental coach è utilizzato con successo da atleti che svolgono uno sport dove è necessario focalizzare tutte le energie in un tempo circoscritto (es. sciatori, nuotatori, sprinter ecc.) oppure dove è fondamentale saper intervallare picchi elevati a periodi di pausa agonistica (es. golf, tennis, ecc.). Anche negli sport collettivi il mental coach coadiuva spesso l'allenatore in sport dove si alternano fasi di agonismo a pause di gioco (pallavolo, football americano ecc.). In uno sport continuativo e di squadra come è quello del calcio come si agisce e cosa si può fare per ottimizzare la prestazione ed agire con efficacia?

**Tognazzi:** Nel corso degli ultimi trent'anni il centro dell'attenzione nello sport è cambiato drasticamente. I modi tradizionali di prepararsi ed allenarsi non sono più sufficienti. Gli sviluppi nel settore definito come psicologia dello sport hanno rispecchiato questa evoluzione. Sempre più spesso gli individui e le squadre si rivolgono a



esperti. Grande attenzione è posta all'alimentazione, alla preparazione atletica e a numerosi altri aspetti tecnico tattici allo scopo di ottenere una più ampia possibilità di successo, ma sempre di più è diventato importante l'atteggiamento mentale; la capacità di attingere a risorse non utilizzate a capire come ottenere il meglio da sé stessi. In correlazione a questi sviluppi a livello mondiale c'è stato l'avvento della Programmazione Neuro-Linguistica.

Anche negli sport collettivi il mental coach coadiuva spesso l'allenatore in sport dove si alternano fasi di agonismo a pause di gioco (pallavolo, football americano ecc.).

In merito a questa domanda avrei risposte diverse, a seconda delle situazioni in cui ti trovi, ho avuto esperienze diverse in questi anni, dove ho interagito esclusivamente con lo staff, dove ho lavorato in sinergia con staff e gruppo atleti (squadra), dove invece solo con atleti (appartenenti a squadra). Vorrei dire che l'apporto o il supporto del mental coach diventa importante quando lo stesso rispetta la propria sfera d'azione. Aiutando tutte le componenti creando empatia tra le stesse e soprattutto a guidarle verso un obiettivo comune.

**Spataro:** Come dicevo, il bravo Mental Coach è colui che crea indipendenza, non dipendenza da sé: il suo compito deve essere quello di insegnare tecniche e strategie che poi ogni singola persona, in maniera autonoma, metterà in atto quando lo riterrà opportuno. Come è vero per l'allenatore, lo è a maggior ragione per il Mental Coach: il vero lavoro si fa in settimana, nelle sessioni individuali e in quelle di gruppo o, al massimo, negli istanti che precedono la gara. Ma il Mental Coach ha lavorato bene (nelle coaching individuali e di gruppo) quando porta ogni giocatore ad aver ben presente cosa deve fare prima, durante, e dopo

la performance e, soprattutto, come farlo in base alle proprie, soggettive, esigenze!

Per questo, il Mental Coach non deve creare dei robot che rispondano a dei comandi ma, al contrario, deve sviluppare nell'atleta una profonda capacità critica e di ragionamento, deve contribuire a creare il famoso "giocatore pensante, il giocatore intelligente", (non solo dal punto di vista tattico, ma anche dal punto di vista emotivo..ecco perché si parla spesso di intelligenza emotiva). Ha intelligenza emotiva quel giocatore (e quella squadra) che si è allenato (in settimana) a gestire i propri stati d'animo, a capire quando attivare la propria concentrazione e quando la può spegnere (es. nei brevi momenti di pausa: quando si è infortunato un giocatore e entrano in campo "i sanitari", quando c'è una sostituzione, nell'intervallo tra il primo e il secondo tempo..). Ed è ovvio che poi ci sono delle fasi "situazionali" in cui, più che mai, serve ancor più attenzione, concentrazione, coraggio, determinazione: es. calci di rigore, calci di punizione, calci d'angolo (a favore e contro), cross da fondo. In tutte queste situazioni il Mental Coach insegna ad ogni giocatore una tecnica di PNL (il c.d. ancoraggio: un'ancora è uno stimolo neuro-associato ad una risposta): l'atleta, attraverso un gesto (una parola o un'immagine), "attiva" l'ancora che è stata "programmata" nelle sessioni di coaching infrasettimanali e ciò gli permetterà di accedere alle "risorse emozionali" di cui ha più bisogno in quella determinata situazione.

Aldilà della tecnica specifica, ci tengo a ribadirlo, il compito del Mental Coach è quello di essere un "semplice" facilitatore del cambiamento affinché ogni singolo atleta, in maniera intelligente e autonoma, sappia cosa fare, quando farlo e come farlo!

Il Coach, tramite la sua eccellente capacità di ascolto, il suo intuito acuto,



il suo rispetto costruttivo, il suo atteggiamento positivo, e, soprattutto, le sue competenze, supporta il giocatore nell'esplorazione di sé, gli insegna delle tecniche ben precise (da utilizzare in base ai contesti e in base alle sue esigenze soggettive), lo motiva e, infine, fa sì che quel giocatore dia tutto se stesso per raggiungere gli obiettivi prefissati: come diciamo noi coach, "il risultato ultimo di una sessione di coaching è quello che il coachee (il cliente) individui l'obiettivo, individui un'azione (o un comportamento specifico da mettere in pratica) e, soprattutto, faccia AZIONE COSTANTE e MASSICCIA!"

**Taverna:** non ci sono trucchi, non ci sono magie o formule magiche! Tutti gli strumenti che si utilizzano nella preparazione mentale degli atleti e della squadra funzionano e funzionano con risultati concretamente misurabili se utilizzati ed allenati con impegno e continuità! Così come una persona che non ha mai fatto sport, se seguito da un buon allenatore di cui segue le indicazioni, migliora le sue abilità tecniche; così come una persona che non ha mai fatto attività fisica, se seguita da un buon preparatore atletico di cui segue le indicazioni, migliora le sue capacità di forza e resistenza; così un qualsiasi atleta che non abbia mai consapevolmente allenato la propria mente, se seguito da un buon Mental Coach di cui segue le indicazioni, migliorerà la sua prestazione... e questo è sempre vero, inevitabile e naturale! Dopo aver compreso gli obiettivi, si analizzano i punti di forza e ciò che eventualmente impedisce all'atleta o alla squadra di esprimere il suo massimo potenziale o di raggiungere l'obiettivo prefissato. A questo punto costruiamo insieme il percorso di allenamento mentale più adatto per il raggiungimento dello scopo..., proprio come farebbe un buon preparatore atletico per aiutare il suo

sportivo ad esprimere il meglio di sé fisicamente, o così come farebbe un bravo tecnico per farlo competere nel migliore dei modi.

**Montanari:** Questa è un'ottima domanda ed è quella che mi sono fatto io quando ho iniziato a propormi come mental coach. Io sono appassionato di calcio e il mio obiettivo è sempre stato ed è quello di sdoganare questa figura nel mondo del pallone.

Il calcio, apparentemente, è uno sport continuativo, ma quante volte si parla di episodi che hanno determinato il risultato, oppure quante volte si parla di approccio alla partita sbagliato, quante volte succede che una "piccola" batta una "grande" a causa delle maggiori motivazioni, quante volte succede che giocatori che in allenamento fanno cose assurde, poi in partita si perdano, quante volte l'allenatore fa fatica a dare la scossa per girare la partita... Etc. Il calcio è pieno di momenti in cui l'aspetto mentale risulta essere fondamentale. In particolare l'atteggiamento mentale vincente (vedi differenza tra la Juve degli scorsi due anni, con quella di quest'anno), la cultura del gruppo come mezzo grazie al quale il singolo può raggiungere i propri obiettivi individuali, la capacità di gestire i propri stati d'animo in ogni situazione accedendo a tutte le risorse personali, l'efficacia comunicativa dell'allenatore con la squadra nei diversi momenti del match, la capacità di un portiere di essere "On Fire" quando la palla si avvicina alla porta e riuscire a "rilassarsi" quando la palla è lontana, in modo da mantenere la lucidità nei momenti importanti... Etc.

La varietà del calcio, che all'inizio può sembrare un limite per il lavoro di coaching, secondo il mio punto di vista si rivela essere una grandissima opportunità per tutte quelle squadre che affiancano il mental coaching all'allenamento "classico".



Concludo dicendo che i risultati di una mentalità vincente sono sotto gli occhi di tutti ogni giorno: un giocatore con mezzi tecnici non certo eccelsi come Gennaro Gattuso, ha vinto tutto quello che un calciatore può vincere (Pallone d'oro a parte) facendo affidamento sulla propria grinta, tenacia, perseveranza, voglia di vincere, etc (tutti aspetti mentali, che poi si traducono in sudore, sacrificio e impegno sul campo di gioco), mentre ci sono talenti naturali con mezzi tecnici eccelsi, che hanno fatto carriere da comprimari o in categorie inferiori a causa della mancanza di forza mentale e attitudine al "Kaizen" (continuo e costante miglioramento).

Il calcio è uno sport meraviglioso, regaliamogli la nostra passione incondizionata!

**Civitarese:** Occorre "allenare la mente" esattamente come il fisico. Ci sono degli esercizi che si possono fare per migliorare alcuni aspetti della prestazione come ad esempio la concentrazione e la determinazione. Gli esercizi che allenano la mente sono funzionali come quelli che allenano il fisico e la tattica. C'è un tempo per l'allenamento e un tempo per la prestazione. Il lavoro del mental coach finisce quando inizia la partita.

**Fornaro:** Ottima domanda. Prima di tutto, la prestazione globale di una squadra di calcio è figlia della capacità dei singoli di esprimersi al meglio. Di questo il mental coach deve essere consapevole e deve sempre immaginare di essere al lavoro non solo con un atleta, ma anche con uno degli elementi di un sistema più grande e organizzato. Per ottimizzare la prestazione di squadra è naturalmente importante che ogni elemento che la costituisce sia a sua volta ottimizzato. A livello di comunicazione, inoltre, spesso le squadre di calcio non ne riconoscono a pieno l'effetto. A partire naturalmente

dall'allenatore - e passando per dirigenti, i preparatori, i massaggiatori, fino ai magazzinieri - tutti influenzano tramite la propria comunicazione lo stato d'animo e la predisposizione mentale degli atleti, spesso in modo inconsapevole. Una parola detta nel modo sbagliato e nel momento sbagliato può cambiare radicalmente la percezione che un atleta ha in quel momento di se stesso e quindi, di conseguenza, la sua prestazione. Di questo, un team organizzato e vasto come una squadra di calcio deve essere consapevole e deve sapere come utilizzare la comunicazione a proprio vantaggio. Un altro beneficio che gli atleti ricevono dal coaching riguarda la capacità di gestire al meglio i momenti di pressione o di difficoltà che si incontrano lungo una stagione e anche all'interno del singolo incontro. Pensiamo al calciatore che commette un errore di gioco e da lì in poi "non riesce a riprendersi" fino a compromettere la prestazione. O al campione che ha indubbie doti atletiche e tecniche che riesce a esprimersi solo all'interno del proprio campionato, ma non su palcoscenici europei. La differenza è sempre nella testa e nelle rappresentazioni interne dell'atleta: io insegno loro come utilizzare al meglio le risorse che già possiedono per fare sì che i sacrifici e gli allenamenti che la professione richiede ottengano il giusto riconoscimento sul rettangolo di gioco.

**Tavoletti:** il calcio è uno sport di squadra, è vero, ma è anche vero che una squadra è composta da singoli elementi, motivo per cui le tecniche di allenamento mentale devono essere adattate soggettivamente a ciascun componente del team. Ogni giocatore ha una propria personalità e un proprio modo di interpretare l'evento. Non per tutti possiamo usare il solito metodo. In una squadra può esserci quel calciatore che per entrare in un certo stato d'animo ha bisogno di relax, chi invece

ha bisogno di caricarsi psicologicamente con un discorso motivazionale, chi ha bisogno di ascoltare della musica motivante o chi ha bisogno di vedere un filmato e delle immagini particolari. E' compito del mental coach fornire gli strumenti più idonei a soddisfare certi bisogni. Mentre è compito del giocatore saper utilizzare due importanti elementi: la consapevolezza e la flessibilità. Consapevolezza nel rendersi conto di quello che sta accadendo, flessibilità nell'averne la capacità e la

volontà di modificare un eventuale stato d'animo negativo. A tal proposito nel mental training, esiste una tecnica chiamata "ancoraggio" che consiste nell'associare una sensazione ad uno stimolo in modo tale da entrare nello stato d'animo più adatto al momento. Un po' come premere il tasto on-off di un virtuale interruttore emozionale.

**Vianello:** Valorizzare ogni singolo essere umano all'interno del sistema a cui appartiene.



**Vittorio Tognazzi.** Autore dei libri: "Il coraggio di essere" e "Motivazione - in primo luogo infrangere le regole". In ambito calcistico ha lavorato come personal trainer mentale di calciatori professionisti militanti in Serie A e B. Nella stagione 2009/10 ha lavorato come mental coach presso l'AC Milan.  
<http://www.vittoriotognazzi.it/>



**Alessio Spataro.** Laureato presso la Facoltà di Scienze delle Comunicazioni de "La Sapienza" di Roma, con tesi "Il Mental Coaching in ambito Life, Business e Sport ed i Nuovi Media". È Licensed Trainer di PNL (Programmazione Neuro Linguistica) ed in ambito sportivo lavora ed ha lavorato con professionisti di diverse discipline tra cui Formula 1, Calcio, Basket, Pallavolo ecc.  
<http://www.alessiospataro.com/>



**Luca Taverna.** Laureato in Economia Aziendale a Torino, specializzazione in Marketing, da diversi anni si occupa di sviluppo personale, sia fisico che mentale. Collabora come Coach e Trainer con alcune delle principali società di formazione italiane e spagnole e con diversi campioni nazionali ed internazionali di numerose discipline tra le quali boxe, pentathlon, ecc.  
<http://www.lucamentalconcoach.com/>



**Giuseppe Montanari.** Laureato in Economia Aziendale con indirizzo "Marketing" ed a seguire ha conseguito la laurea specialistica in "Management Internazionale", presso l'Università degli studi di Modena e Reggio Emilia. Dal 2007 è il più giovane Mental Coach mai nominato del team Ekis. Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica (PNL). Gestisce diversi siti e blog inerenti la materia del mental coaching tra cui  
<http://www.ekissportcoaching.com/>



**Francesco Fornaro.** Laureato in Ingegneria elettronica presso l'università di Torino, è Master Practitioner in Programmazione Neuro Linguistica (PNL). Attualmente lavora prevalentemente nell'ambito del coaching sportivo, collaborando con atleti e professionisti di svariate discipline tra le quali il calcio.  
<http://www.francescofornaro.com/>



**Stefano Tavoletti.** Coach motivazionale certificato practitioner PNL, ha sviluppata una interessante esperienza in ambito calcistico avendo in passato coadiuvato Walter Zenga e collaborato con Mr.Brachi prima al Castello Group e poi alla Castelnovesse Calcio. Ha partecipato in veste di relatore a svariati seminari e scritto per Allenatore.net i volumi "Motivare per vincere" e "L'allenamento mentale del calciatore".  
<http://www.facebook.com/profile.php?id=100000045906882>



**Alessandro Vianello.** Dottore in architettura, si è laureato all'Istituto Universitario d'Architettura di Venezia. Licensed Nlp Coach, in ambito calcistico collabora ed ha collaborato con calciatori professionisti stranieri ed italiani di A, di B, di Lega Pro e calciatori di Settore Giovanile di molteplici società tra le quali FC Internazionale, AC Milan, US Sassuolo Calcio, F.C. Modena 1912, Monza-Brianza 1912, Calcio Como 1907, etc.  
<http://www.1coach.it/>



**Roberto Civitarese.** E' uno dei più apprezzati Mental Coach in ambito calcistico ed è l'autore del libro "Gioco di Testa", un vero e proprio manuale su come allenare la mente per vincere nel calcio. Ha iniziato a svolgere la sua attività di Mental Coach per i Calciatori Professionisti utilizzando le tecniche e le strategie della PNL (programmazione neuro-linguistica) dal 2007 ed attualmente collabora svariati professionisti te cui Borini.  
<http://www.robortocivitarese.it/>