

Apport



Settembre 2013 n.20

News

Periodico Gratuito dell'Associazione Sportiva Italiana Preparatori Portieri di Calcio



- Apport Garda 2013
- Alessandra Marcotti
- Francesco Cantoni
- Vincenzo Di Palma
- Giuseppe Benatelli
- Premio Apport Primavera

- Stefano Tavoletti
- Premio Apport alla Carriera
- Apprendimento Motorio?



lotto
ITALIAN SPORT DESIGN

Stefano Tavoletti *Mental Coach*

Vincere con la Mente

L'allenamento mentale del portiere (1. Puntata)

Dopo aver partecipato in veste di relatore all'ultima edizione di Apport Garda, eccomi nuovamente a parlare - questa volta in forma scritta - di un argomento a me particolarmente caro: "La preparazione mentale", un aspetto specifico dell'allenamento che ritengo fondamentale per aggiungere qualità e valore al vostro ruolo di preparatori dei portieri.

Il portiere in una performance ha un ruolo decisamente differente rispetto agli altri componenti della squadra. Il portiere diventa parte "attiva" solo in pochi momenti della partita, ragion per cui è fondamentale che in quei momenti sia al "top" della concentrazione, così come è importante che nelle altre fasi della partita, quando è solo coi suoi pensieri, sappia gestire abilmente il mutare continuo dei suoi stati d'animo.

Per essere un grande portiere bisogna avere testa. La capacità di concentrarsi, di focalizzare l'attenzione su ciò che conta, di evitare le distrazioni è fondamentale per massimizzare le proprie capacità. I "grandi" portieri sono tali proprio grazie alla loro capacità di essere al meglio nei momenti difficili e decisivi.

La differenza tra un portiere che sa gestire le interferenze e un altro che si fa sopraffare dalle stesse, risiede nel fatto che il primo (oltre alle abilità tecniche) possiede delle informazioni, conosce come funziona la sua testa nel contesto di una performance, dunque sa come e dove intervenire. L'altro no :-).

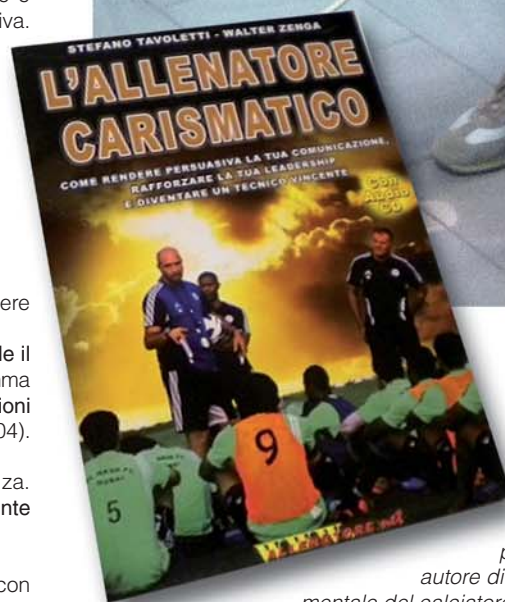
Attraverso la conoscenza di come funzioniamo "internamente" è possibile accedere a queste informazioni, entrare nelle nostre menti, analizzare e prendere consapevolezza dei nostri programmi di pensiero e di comportamento e successivamente modificarli. Con una "mente allenata" più pronta e reattiva possiamo gestire funzionalmente i nostri stati d'animo, nonché superare quei limiti che derivano fondamentalmente da convinzioni depotenzianti e dalla nostra immaginazione. Nei momenti cruciali della performance infatti, **la nostra mente "mente"**, ovvero tende a distorcere le immagini, i suoni, le sensazioni.

In quelle particolari situazioni tutto ciò che il portiere vede e percepisce non è la realtà oggettiva, ma una sua realtà soggettiva. E' un film mentale che si sta proiettando attraverso la sua immaginazione. Trattandosi quindi di film immaginari, tutto ciò di cui ha bisogno sono "soluzioni immaginarie". L'allenamento mentale ci fornisce queste soluzioni immaginarie, permettendoci di agire sulle nostre rappresentazioni mentali in modo tale da vivere le nostre emozioni e i nostri stati d'animo in maniera più funzionale. Attenzione: stiamo parlando di **allenamento**, non di "miracolo mentale". **La mente richiede allenamento** quanto ne richiedono il fisico, le uscite alte e basse, i rinvii dal fondo, i tuffi, i riflessi ecc. ma in cambio può farci raggiungere risultati straordinari.

La componente psicologica in una prestazione sportiva **incide il 70%**. Un programma di allenamento mentale inserito in programma di allenamento globale può contribuire a **migliorare le prestazioni del giocatore fino al 57%** (fonte British Psychology Society, 2004).

Questi numeri ci confermano che è la mente a fare la differenza. E se è la mente a fare la differenza, dobbiamo **allenare la mente a fare la differenza**. Tutto qui.

Nei prossimi numeri amplieremo l'argomento "Mental training" con la presentazione di alcune strategie per prepararsi mentalmente alla performance.



Stefano Tavoletti è practitioner in P.N.L e autore di libri sull'allenamento mentale del calciatore e la comunicazione allenatore/giocatore. Per maggiori informazioni puoi visitare la pagina facebook "Football Mental Training".