



PSICOLOGIA

Come valutare i giocatori da un punto di vista mentale: stime e strumenti di analisi.

A cura di **Stefan Chiancone**

Precampionato: istruzioni ed idee per preparare la nuova stagione.

Attraverso questi contributi *Allenatore.net* si pone l'obiettivo di fornire ai lettori una serie di strumenti utili alla formazione del tecnico moderno ed alla stesura del piano operativo in vista della prossima stagione.

Questo specifico articolo è redatto grazie alla collaborazione di due Coach motivazionali come **Giancarlo Fornei** e **Stefano Tavoletti** che hanno gentilmente risposto alle nostre domande e le cui risposte sono state riportate e messe a confronto in questo specifico contributo. A margine sono a disposizione le schede dei due esperti.

Per quali motivi è importante valutare il giocatore dal punto di vista mentale oltre che da un punto di vista atletico e tecnico-tattico?

Tavoletti - Il calcio attuale è molto cambiato rispetto al calcio di una volta, rispetto a prima c'è più agonismo (a volte esasperato), si punta molto sulla fisicità, sulla tattica, sul non far giocare gli avversari; tutto questo finisce spesso per riflettersi negativamente sugli stati d'animo del giocatore. Per questo motivo è sempre più importante avere la mente allenata. Un giocatore che riesce a gestire le pressioni, i momenti critici e tutte le varie interferenze di origine emotiva, può fare la differenza. Figuriamoci una squadra intera...

Fornei - Perché nel calcio sempre più stressato di oggi, la componente mentale gioca un ruolo fondamentale in un giocatore, soprattutto di un certo livello. Non basta più essere bravi tecnicamente e allenati fisicamente. La mente gioca un ruolo decisivo nell'atleta, ne determina la capacità di restare concentrato e focalizzato sull'obiettivo e di gestire lo stress. Di esempi di campioni di calcio (ed anche di altri sport) che hanno ceduto nella testa prima ancora che nel fisico, ne è piena la storia calcistica.

Gli allenatori più intelligenti ed oserei dire all'avanguardia, sono quelli che hanno compreso che non basta più allenare i giocatori con la tattica, la tecnica e la parte atletica, bensì hanno affiancato all'allenamento tradizione, anche la parte mentale, in modo da dare maggiore stabilità ai giocatori.

Tre nomi di allenatori su tutti: Mourinho, Ancelotti, Capello. Analizzate le loro sedute di allenamento e noterete che sono presenti tutte e quattro le componenti. Sarà un caso, ma sono i più vincenti al mondo. Sarà un caso, ma Mourinho ha vinto tutto quello che ha vinto quest'anno "entrando" nella testa dei suoi giocatori, facendo un grande lavoro mentale. E se ve lo dice un milanista, credeteci.



Cosa significa valutare il calciatore da un punto di vista mentale? Quali e quanti sono gli aspetti che influenzano il rendimento mentale del calciatore?

Tavoletti - Significa capire se il calciatore si trova nella condizione psicologica giusta per massimizzare le sue risorse. Il calciatore filtra e processa qualsiasi esperienza attraverso quello che vede, quello che sente e quello che prova a livello di sensazioni; tutto questo diventerà per il calciatore la sua realtà soggettiva, che andrà poi ad influenzare il suo

rendimento. Da qui l'importanza di allenare queste modalità sensoriali.

Fornei - Riuscire a valutare il calciatore dal punto di vista mentale permette all'allenatore di conoscere i suoi punti deboli. Non tanto quelli tecnico-tattici, bensì quelli mentali. Come dicevo, un giocatore potrebbe essere bravissimo con i piedi, ma poi, in presenza di forti pressioni dell'esterno, perdere la testa. Oppure potrebbe avere un gran senso di posizione in campo, ma arrendersi alle prime difficoltà. Avere una scheda mentale di ogni giocatore, con i suoi "limiti" e i suoi

"punti di forza", permette all'allenatore di gestirlo meglio, sia durante le singole partite, sia nell'insieme del campionato. Gli aspetti che possono influenzare il rendimento mentale di un giocatore sono molteplici, ma a mio avviso, i più importanti in assoluto sono due:

- Il suo dialogo interno. Ovvero: quello che il calciatore si dice continuamente, prima e durante la partita. Le parole, le frasi, la comunicazione che si ripete continuamente. Quella sorta di vocina interna;
- I pensieri che girano nella sua testa. Ovvero: i pensieri che albergano nella sua testa. E'

Di quali strumenti è possibile disporre per la valutazione delle attitudini mentali del calciatore?

Tavoletti - Nella psicologia sportiva sono molti gli strumenti utilizzati in tal senso, che vanno dai test attitudinali, ai software per PC ai più disparati macchinari. Senza nulla togliere alla validità di questi strumenti e alla professionalità di chi li usa, io sono più propenso all'utilizzo di metodi ad impatto immediato; preferisco instaurare con il calciatore un rapporto di amicizia, costruttivo, basato sulla fiducia reciproca, per poi progettare assieme un congruo programma di allenamento mentale finalizzato al raggiungimento degli obiettivi.

Fornei - Sono dell'avviso che la classica sessione di coaching individuale sia lo strumento migliore per valutare le attitudini mentali di un calciatore.

Una volta che si avrà un quadro di ogni giocatore, sarà possibile sia sviluppare delle sessioni di lavoro individuali e personalizzate, sia sessioni di coaching di gruppo.

Personalmente non amo usare questionari o test attitudinali. Per almeno due motivi: non sono uno psicologo e non voglio pertanto usare

risaputo che "non pensare" è praticamente impossibile. Quindi, esistono solo due alternative: pensare a qualcosa di potenziante, di utile, di positivo oppure a qualcosa di limitante, di negativo, che crea dubbi. Purtroppo, è molto più facile, per la stragrande maggioranza delle persone, quindi, anche per un giocatore, concentrare i propri pensieri sulle cose negative. Per concentrare i propri pensieri sul positivo, richiede invece un allenamento ed una preparazione mentale che costa fatica al calciatore.

impropriamente metodi che non mi appartengono e l'uso di questi strumenti crea la sensazione nell'atleta di essere "analizzato, di essere sotto psicologo".

Pur non condividendolo – anzi, ritengo che non ci sia nulla di male ad andare in analisi - è risaputo che da noi, in Italia, tutto ciò che viene associato allo psicologo o allo psicoterapeuta è qualcosa da tenere nascosto, di cui vergognarsi un po'.

Basta vedere quello che è successo alla Lazio nell'ultimo campionato, quando dalla sera alla mattinata è stato annunciato l'arrivo dello psicologo dal presidente Lotito e la mattina dopo, rimandato al mittente da allenatore e giocatori.

Come capire se un giocatore è motivato e se possiede la sicurezza interiore per esprimere tutto il suo potenziale sul campo?

Tavoletti - Mente e corpo sono strettamente collegati, sono inscindibili, per cui già da come il giocatore utilizza la sua fisiologia, ovvero dall'analisi della sua postura, dalla sua respirazione, dal suo atteggiamento in generale, possiamo capire se il giocatore è motivato e sicuro di se; cosa che possiamo dedurre anche dalla sua

“fame” di successo. Il calciatore deve sapersi autocaricare ed avere fame, altrimenti la fiammella della motivazione si spegne. La motivazione più grande, quella vera, comunque nasce da dentro, dalla voglia di migliorare continuamente e di battere l'avversario più grande: se stessi; nasce dal superare i momenti difficili, dal rimettersi in discussione... dalla voglia di soffrire, dal sapere che dietro ai disagi che incontreremo inevitabilmente c'è un qualcosa di grande che ci sta aspettando: il successo personale. Non per niente la parola motivazione, deriva dal motivo e dall'azione...dall'avere un forte motivo per agire.

Fornei - Alcuni segnali positivi possono essere:

- la grinta con cui il giocatore entra in campo o partecipa alle sedute di allenamento;
- la postura del corpo quando entra in campo e sta sul terreno di gioco, che deve essere testa alta, sguardo in avanti, spalle dritte;
- la capacità di essere concentrato sull'obiettivo/mansione assegnatagli dall'allenatore.

Purtroppo, non sempre essere motivati al punto giusto può bastare al giocatore per esprimere tutto il suo potenziale in campo. Talvolta può bastare un imprevisto, una parola fuori luogo o anche una semplice disattenzione per incrinare la fiducia del calciatore.

Quello che servirebbe al giocatore, che è il frutto di un lungo lavoro di preparazione mentale, è la capacità di gestire il proprio stato d'animo, le proprie paure, le proprie emozioni.

Attraverso quali esercizi è possibile agire per migliorare la performance del giocatore da un punto di vista mentale?

Tavoletti - Io personalmente utilizzo la PNL (programmazione neuro linguistica), e in questa area di sviluppo

personale, esistono veramente tanti esercizi. Ma prima di passare a un vero e proprio piano d'azione, è importante conoscere quelle che sono le aspettative del giocatore, quali sono i suoi obiettivi. Dopodiché bisogna creare un sistema di convinzioni potenzianti, perché se nel giocatore manca la credenza di poter raggiungere un qualsiasi risultato è impensabile raggiungere tale obiettivo. Una volta fatto questo, si passerà all'azione, utilizzando tecniche e strategie varie che vanno dal caricamento psicologico attraverso esercizi di visualizzazioni associate e dissociate, alle induzioni ipnotiche finalizzate al raggiungimento della concentrazione in partita a esercizi sugli ancoraggi per entrare in “stati” potenzianti ecc...

Fornei - Più che di esercizi, parlerei di vere e proprie strategie mentali, che devono essere ripetute in maniera costante. Per esempio, se fossi chiamato ad allenare mentalmente una squadra di calcio:

- comincerei con l'insegnare ai calciatori dei mantra da ripetersi ogni giorno per lavorare sull'autostima e la fiducia interna;
- lavorerei sulla loro postura per far capire loro che la stessa è molto importante, perché mente e corpo sono collegati tra di loro – sono inscindibili;
- lavorerei anche sulla loro comunicazione interna, alias il famoso “*dialogo interno*”, insegnando l'uso di una linguistica potenziante e tutta una serie di frasi motivanti da ripetersi in continuazione;
- insegnerei ai giocatori la tecnica delle domande potenzianti, quelle domande, cioè, che portano l'atleta a focalizzarsi sulla soluzione anziché sul problema;
- insegnerei ai giocatori la tecnica degli “*ancoraggi*”, per accedere

velocemente e in qualsiasi momento della partita (ma anche prima), alle emozioni potenzianti come: forza, tenacia, motivazione, determinazione, grinta, ecc.

- insegnerei ai giocatori a definire prima un obiettivo e poi a restarci focalizzati sopra;
- infine, lavorerei sulla capacità del giocatore di visualizzarsi vincente prima della partita. La "visualizzazione", è una delle tecniche di Programmazione Neuro Linguistica più potenti in assoluto, in quanto il cervello umano non distingue tra realtà e fantasia.

Cosa fare nel caso in cui il giocatore abbia difficoltà a rendere per quello che vale?

Tavoletti - Bisogna agire sul suo sistema di credenze, capire quali sono quelle che lo stanno limitando. Se un giocatore è ben preparato fisicamente, tatticamente e tecnicamente, i limiti

che può incontrare in una performance sono esclusivamente di origine mentale. E in quanto tali possono essere debellati.

Fornei - Le strategie che ho evidenziato sopra vanno bene in linea generale con tutti, per una preparazione mentale di base. E' chiaro che poi, ci sono giocatori e giocatori. La prima cosa da fare è capire qual è il problema dello specifico giocatore e sviluppare una strategia personalizzata, volta ad impiegare qualcuna o anche tutte le tecniche esposte sopra.

Dunque, bisogna prima individuare e poi eliminare le "interferenze", ovvero quei blocchi emotivi che pregiudicano le performance dei calciatori. Se non si eliminano definitivamente le interferenze, ma magari si aggirano solamente, alla prima occasione torneranno fuori più forti di prima.

Nel coaching sportivo diciamo:
PRESTAZIONE – INTERFERENZE = PERFORMANCE!



Giancarlo Fornei è un formatore motivazionale, esperto in comunicazione. Ha sviluppato una buona esperienza in ambito calcistico lavorando come mental coach presso la società Pietramarina (Eccellenza Toscana). Le sue competenze si sono inoltre ramificate in diversi settori e sono dedite ad influenzare e potenziare il rendimento e le capacità comunicative della persona. Ha scritto tre ebook (libri elettronici) pubblicati dalla Bruno Editore di Roma. In rete è inoltre conosciuto anche come "il coach delle donne" per la sua grande esperienza di lavoro con l'Universo Femminile.

Per conoscerlo meglio www.giancarlofornei.com.



Stefano Tavoletti è un coach motivazionale certificato practitioner PNL. Ha sviluppata una interessante esperienza in ambito calcistico avendo coadiuvato Walter Zenga e collaborato, come mental coach, alla grande stagione del Città di Castello Group (CND) a supporto di Mr.Brachi. 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".