

Maurizio Vici

I mestieri del calcio

ALL'ADOLICO STEFANO TAVOLETTI
LA "MENTE POSITIVA" NEL CALCIO
8/09/2018
Maurizio Vici

10

Intervista con Stefano Tavoletti



Stefano Tavoletti: Mental coach

Ci spiegherai l'importanza e il sicuro valore aggiunto di affidarsi a un mental coach. Da quale estrazione scolastica vieni, cosa hai fatto prima di arrivare a scoprire il mental coach come mestiere?

«Premetto che ho sempre gravitato nel mondo del calcio anche se in ambiti prettamente giornalistici. Fu proprio intervistando calciatori e allenatori al termine delle partite, che sempre più mi rendevo conto di quanto la componente mentale potesse fare la differenza in una performance. Soprattutto a seguito di una sconfitta, le risposte che ricevevo erano quasi sempre le stesse e inerenti alla sfera psicoemotiva: "mentalmente non c'eravamo", "ci è mancata la concentrazione", "ci hanno surclassato sul piano mentale", "non eravamo abbastanza motivati", ecc. I tipici luoghi comuni di chi voleva giustificare l'accaduto, ma senza fare niente per cercare di cambiare le cose. Sempre più prendevo atto di queste dinamiche e al tempo stesso sentivo dentro di me l'impellente bisogno di dover in qualche modo intervenire per cercare d'invertire quelle tendenze limitanti, anche se in realtà non sapevo come. Poi un bel giorno, leggendo un libro sulla motivazione e il potere del cervello (ne ho letti veramente tanti) mi si accese una lampadina: scrivere un libro di "self-help" per l'allenatore e per la motivazione dei suoi giocatori. Correva l'anno 2007 quando uscì il mio primo libro "Motivare per vincere" (edito da allenatore.net) una sorta di manuale che racchiudeva le mie conoscenze acquisite nel campo motivazionale attraverso la lettura di libri specifici e la partecipazione a corsi formativi per motivare la forza vendita, nella fattispecie di una concessionaria d'auto dove all'epoca lavoravo. L'uscita di quel libro mi permise di entrare in contatto con diversi allenatori professionisti, tra cui il mio idolo per antonomasia Walter Zenga, con il quale successivamente ebbi l'onore e il piacere di collaborare nelle sue esperienze di Catania e Palermo. Mi sembrava di sognare, il mio idolo nerazzurro che si materializzava a seguito di un libro scritto da me. Ancora oggi le parole di Massimo Lucchesi (l'editore) echeggiano nella mia mente: "scrivi quel libro Stefano" mi diceva, "diventerà il tuo biglietto da visita" e così fu. Due anni dopo uscì il mio secondo libro "L'allenamento mentale del calciatore", un compendio di tecniche mentali per il potenziamento della performance del calciatore, al quale seguì nel 2013 "L'allenatore carismatico" scritto a quattro mani proprio con Walter Zenga, un libro specifico sulla comunicazione efficace e la leadership dell'allenatore. Nel frattempo, iniziavo a fare le mie prime esperienze come relatore a diversi seminari in Italia e all'estero, ampliavo e rafforzavo le mie conoscenze in materia frequentando i corsi più disparati e leggendo una miriade di libri specifici sul potere della mente nel contesto sportivo. Sempre più mi convincevo che quello che

casamai più sensibili e perspicaci di altri dal momento che hanno la consapevolezza che la loro mente può fare la differenza, risultando un notevole valore aggiunto alle loro performance. Posso dirti in senso generico che il mio sostegno può essere finalizzato al giocatore che non riesce più a ripetersi a certi livelli, all'attaccante che non riesce più a fare gol, al giocatore che fa cose straordinarie in allenamento ma che non sempre riesce a ripetersi in partita. E poi quei calciatori che non riescono a creare un buon rapporto col mister, che giocano con la paura di sbagliare e di essere criticati, che gli basta una giocata mal riuscita o un intervento sbagliato (nel caso del portiere) perché il morale gli piombi a terra. Ci sono poi i calciatori che a seguito di un grave infortunio, quando tornano in campo sono le controfigure di se stessi e giocano nel timore di non tornare a essere più quelli di una volta. Come vedi i casi che si possono presentare sono innumerevoli. Quando insieme all'atleta si riescono a risolvere, la soddisfazione che ne deriva è indescrivibile, così come quando li vedi crescere e migliorare giorno dopo giorno o figurare ad esempio nei top 11 della giornata».

Segui alcuni calciatori di A, B e anche di campionati esteri, questo ti porta quindi sempre in giro per l'Europa, come organizzi i tuoi impegni per seguire al meglio i tuoi assistiti?

«Cerco di seguire tutti in ugual misura, aggiorno la mia agenda in base ai loro impegni (anticipi e posticipi delle loro partite), e ti assicuro che li seguo fisicamente in campo nel vero senso della parola, a loro fa piacere e a me lo stesso, per intendersi non sono il mental coach statico da divano di casa davanti alla televisione, anche perché quando li segui dal vivo riesci a cogliere quelle sfumature nei loro comportamenti e atteggiamenti che da casa ti sfuggirebbero. Nel mio lavoro è molto importante lo spirito di osservazione, loro dal campo non si vedono e quindi ci tengono al tuo giudizio. Le nostre coaching 'one to one' si svolgono invece nella settimana precedente la partita attraverso incontri di persona, telefono, chat, skype».

Cosa potresti dire ad un giovanotto per consigliarlo a prendere in considerazione l'idea di dedicarsi a fare il mental coach? Quali strade, quali contatti, come cominciare.

«Sicuramente se ambisci a diventare un coach, devi avere, acquisire o rafforzare quelle qualità che ti ho elencato prima, nonché possedere specifiche competenze in materia, studiare e aggiornarti continuamente. Personalmente dedico davvero molto tempo a un'attività che secondo me deve uscire dai canonici orari di lavoro. Ho letto di mental coach che lavorano addirittura con la durata espressa in ore e minuti degli incontri e delle sessioni telefoniche, stile tassametro. In questo lavoro la disponibilità ricopre un ruolo fondamentale, se il calciatore ti chiama perché vuole un consiglio o per raccontarti un episodio che gli è accaduto in allenamento, non puoi rispondergli a monosillabi perché ha terminato i bonus previsti dall'accordo, chiaramente ci vuole anche il buon senso da parte dell'atleta, e da questo punto di vista i miei ragazzi sono encomiabili. Un consiglio che mi sento di dare a chi comincia questa attività è che una volta che ti senti pronto a partire, parti! Non aspettare di conoscere tutte le tecniche alla perfezione, arriverai a un punto che dovrai ridurre al minimo le teorie e cominciare a mettere in pratica ciò che sai, quello fa la differenza. Il mondo della psicologia sportiva è piena di docenti bravissimi e competenti, purtroppo lo sono solo a livello teorico. Una volta partito, se lavori bene, il tuo nome comincerà a girare tra gli addetti ai lavori e nel mondo del calcio il passaparola è molto potente. Gli stessi procuratori sono sempre più

DEL CALCIO
sensibili all'argomento, hanno capito che i loro assistiti, allenando la mente, possono migliorare decisamente le loro performance».

Anche se non dal punto di vista prettamente tecnico, Stefano il tuo punto di vista sul calcio italiano oggi, e come vedi il futuro dei nostri settori giovanili?

«In Italia ho la sensazione che siamo decisamente indietro rispetto ai settori giovanili esteri, dove da sempre puntano molto alla formazione del giovane non soltanto nell'ottica tecnica, ma anche comportamentale. Nel 2013 con Massimo Lucchesi, sono stato a Gelsenkirchen ospite dello Schalke 04 e, rispetto all'Italia, ho potuto constatare di persona, è una diversa concezione di programmazione del settore giovanile, anche a livello di strutture dedicate. Una cosa che m'impressionò favorevolmente fu che ciascun ragazzo della squadra Under 19 aveva un proprio tutor, nella fattispecie un calciatore della Prima squadra, il quale si prendeva l'impegno di affiancarlo e di supportarlo con consigli tecnici e incoraggiamenti, facendogli capire che col sacrificio e l'impegno anche loro potevano diventare dei campioni. Non a caso da questa loro filosofia di pensiero sono usciti i talenti dei vari Draxler, Meier, Hummels, Neuer, Ozil, tanto per citare i più famosi. Analogo discorso avviene con altri club stranieri, cito su tutti l'Anderlecht, l'Ajax, il Barcellona, il Benfica, il Bayern che ogni anno sfornano sistematicamente giocatori di talento. Nei settori giovanili italiani purtroppo spesso si va avanti senza una precisa pianificazione, senza una meta, senza obiettivi e mezzi idonei per realizzarli. Programmare vuol dire progettare una strada da percorrere: le tappe intermedie, i mezzi da utilizzare, gli strumenti per verificare la qualità e la quantità del percorso effettuato che deve comprendere non soltanto la parte tecnico/atletica ma anche quella mentale motivazionale che soprattutto a certi livelli fa la differenza».

Cosa faresti, nel rispetto delle società per dare un contributo ai settori giovanili del nostro calcio?

«La prima cosa che farei è creare cultura attraverso incontri mirati nelle scuole calcio e dei settori giovanili, dove non si parli soltanto di tecnica e di tattica, ma anche di valori, dove s'insegni al giovane a nutrire e coltivare i propri sogni, ad avere fiducia in se stessi e a utilizzare efficacemente le funzioni mentali motivazionali. Dove al tempo stesso vengano educati i genitori e si trasmettano ad allenatori e istruttori specifiche competenze riguardo la comunicazione da utilizzare con i ragazzi. La componente comunicativa ricopre un ruolo fondamentale per una corretta trasmissione del messaggio al giovane calciatore, un'errata comunicazione può creare nel giovane convinzioni limitanti e quindi sabotarlo nel suo percorso di crescita. I giovani sono prontissimi a questo genere di allenamento, più volte ho avuto modo di allenare mentalmente campioncini di età compresa tra i 6 e i 10 anni, con risultati assolutamente sorprendenti in quanto a concentrazione e capacità immaginative. Ritengo che se non lavori da subito su certi aspetti, dopo sarà molto più difficile eliminare eventuali abitudini negative, limiti e paure varie».

Come si diventa un mental coach? L'osservatore e il match analyst hanno trovato da poco una legittimazione anche a Coverciano. Relativamente al tuo mestiere, Stefano, come vanno le cose?

«La mia speranza Maurizio è che si possa arrivare presto a un qualcosa di analogo anche per l'aspetto mentale, che in una performance incide per oltre il 75%! Nonostante tutto questo sia ampiamente riconosciuto, purtroppo si continuano ad allenare le altre tre aree del sistema, quella tecnica, quella tattica e quella fisica, tralasciando completamente o quasi l'area mentale. Gli staff tecnici si arricchiscono sempre più di nuove importanti figure come i match analyst, gli osservatori, gli osteopati, i vari collaboratori di campo, di figure che si occupano della fase offensiva e altre della fase difensiva, ma di preparatori mentali dedicati, nemmeno l'ombra. Riconosco che lavorare su certi aspetti a livello di squadra sia molto più complicato rispetto a lavorare con i singoli calciatori. Ho avuto modo di sperimentarlo personalmente nella mia esperienza al Trapani Calcio, ma è anche vero che se viene a mancare il supporto dell'allenatore che ci crede e ti presenta alla squadra nel modo giusto, diventa ancora più difficile».

Il mental coach si occupa del calciatore solo sull'aspetto morale, caratteriale, sulle relazioni interpersonali, o dialoga e discute con il suo assistito anche dell'area tecnico-tattico-fisica?

«Ottima domanda, ritengo che avere un minimo di competenza relativamente anche alle aree prettamente tecnico-tattiche-atletiche possa fare la differenza per un importante rapporto interpersonale. Molti mental coach purtroppo hanno difficoltà a creare empatia con i calciatori perché carenti in conoscenze del gioco del calcio. Come fai a parlare ai calciatori di miglioramento quotidiano se conosci poco o niente del loro mondo? Una volta sono stato invitato come relatore sul mental training a un seminario organizzato da Apport (l'associazione preparatori portieri di calcio). Ricordo che mi preparai all'inverosimile su quelle erano le dinamiche legate al ruolo del portiere. È la cura dei dettagli che fa la differenza, in questo lavoro non puoi permetterti di lasciare nulla al caso».

A ruota libera Stefano, il nostro aperitivo sta finendo, cosa ti piace e cosa odi in questo gioco che fa impazzire di emozioni miliardi di persone in tutto il pianeta?

«Se dovessi dire tutto quello che penso del sistema calcio, ci vorrebbero almeno dieci bottiglie di prosecco, cercherò di essere sintetico al massimo. Partiamo da ciò che non sopporto: odio tutte quelle questioni extra campo che condizionano gioco e classifiche, odio la teatralità di quei calciatori che sono diventati merce di un sistema commerciale e icone di imprese ricchissime, odio la mancanza di valori e di riconoscenza, odio quel clima esasperato che spinge le tifoserie a comportarsi incivilmente, odio il business, soprattutto quello presente nell'ambito dei settori giovanili, sono allergico a quel genere di commercio spesso condotto da persone senza scrupoli. Odio la mancanza di meritocrazia: quelle porte sbattute in faccia ad allenatori e calciatori solo perché privi dello sponsor che gli permette di fare quello per cui hanno lottato una vita. Cambierei poi quella parte antiquata del nostro sistema calcio, docenti e tuttologi vari, che a prescindere da tutto è chiusa ai cambiamenti e alle innovazioni. Siamo da sempre un popolo poco incline ai cambiamenti, diffidenti, restii a importare novità e questo fa sì che le altre nazioni ci superino inesorabilmente. Nonostante tutto, amo troppo questo sport

CALCIO
meraviglioso, il calcio è una splendida metafora della vita, ci fa emozionare, piangere, soffrire,
ma soprattutto ci fa sognare! Per cui, alla fine, lo accetto per quello che è».