

Il discorso di Bielsa

Il 15 marzo 2015 Marsiglia-Lione finisce 0-0. Ai padroni di casa, allenati da Marcelo "El Loco" Bielsa, viene ingiustamente annullato un gol di Ocampos. Questo è il discorso tenuto dal tecnico argentino negli spogliatoi

“

E' molto difficile accettare l'ingiustizia, ma ascoltate ciò che vi dico: se giocate come avete fatto oggi da qui alla fine del campionato, otterrete ciò che meritate. **Nulla vi calma adesso** perché siete usciti morti dalla gara e non avete ottenuto ciò che meritavate. **Accettate l'ingiustizia** perché tutto si equilibra alla fine. **Se giochiamo come sappiamo state sicuri che avrete la ricompensa che meritate**. Anche se vi sembra assurdo, non protestate per niente. **Ingoiate il veleno. Dovete essere forti**: se giocate come sapete otterrete ciò che meritate. **Mi congratulo con tutti voi, ragazzi»**



Dalla delusione il seme della rabbia positiva

Il mental coach Tavoletti: «Ko come quelli di Milano possono far nascere voglia di riscatto. Ribery insegna tanto ai compagni»

di **Andrea Giannattasio**
FIRENZE

Servono nervi saldi e sangue freddo per rialzarsi da una mazzata come quella presa sabato a San Siro dalla Fiorentina. A spiegarlo è Stefano Tavoletti, mental coach affermato per calciatori professionisti e consulente di allenatori (nonché scrittore sul tema «Coaching e allenamento mentale del calciatore») che ha analizzato la sconfitta viola contro l'Inter: un ko che può solo essere un episodio ma che, se non gestito al meglio, rischia di lasciare strascichi pesanti già dal-

la prossima gara.

Tavoletti, cosa scatta nella testa di un giocatore quando si subiscono rimonte clamorose?

«Quando subisci rimonte il rischio è portarsi dietro stati emotivi disfunzionali come la demotivazione. Essere in vantaggio all'85' spesso nasconde insidie in quanto il giocatore rischia di sentirsi appagato, finendo così per cadere nella trappola della superficialità.

Quando si avvicinano situazioni pericolose si innescano fenomeni ansiogeni che portano respirazione accelerata, innalzamento dei battiti cardiaci e gambe

pesanti. In questi casi è importante riuscire a mantenere il focus sulla prestazione, evitando di pensare a fattori distraenti».

Con una reazione sbagliata, c'è il rischio di portarsi avanti i postumi del ko di sabato?

«Sconfitte come quella di Milano possono nascondere il seme di un riscatto. Il problema nasce se il giocatore non riesce a re-

PENSIERI NEGATIVI

«Bisogna liberare la mente e focalizzarla solo sugli aspetti costruttivi»

settare in fretta ma si identifica troppo sull'accaduto: c'è il rischio di farti appiccicare dall'esterno l'etichetta di squadra fragile, che non sa gestire i momenti cruciali».

La presenza nello spogliatoio di figure di esperienza può aiutare a superare in fretta una fase così?

«La presenza di calciatori esperti può aiutare i più giovani a superare simili momenti. Campioni come Ribery sono leader per natura e sanno come tenere la mente libera e sgombra di pensieri improduttivi, conoscono come usare al meglio la mente in partita e mantenere la

concentrazione nei momenti cruciali».

Quanto conta la figura dell'allenatore in questi momenti?

«La gestione di un ko ha bisogno di riflessioni da parte del tecnico, partendo da un'analisi di quello che è successo senza farsi prendere da sentimenti pessimistici ma focalizzandosi sulle cose positive. Una sconfitta non è sempre qualcosa di negativo: spesso nasconde opportunità per crescere, a condizione che il calciatore sappia mettersi in discussione trasformando la delusione in rabbia positiva».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FIorentina

Lautaro elogia i viola «Cattivi in contropiede»

Dopo il successo contro la Fiorentina, l'attaccante nerazzurro Lautaro Martinez a Inter TV: «Una buona gara contro una squadra che in ripartenza è cattiva e arriva in porta subito. Abbiamo dimostrato voglia e determinazione, abbiamo preso tre gol che potevamo evitare. Ma siamo contenti. Ultimi miei tre gol arrivati da fuori area? Sono cose che provo in allenamento, sono contento perché quello che facciamo lì poi dobbiamo farlo in campo».



Stefano Tavoletti, mental coach di molti giocatori di serie A. Qui lo vediamo insieme al viola Lorenzo Venuti

LA CURIOSITÀ

Juric si lamenta «Benassi è arrivato ma starà fuori»

Marco Benassi è passato dalla Fiorentina al Verona. Un rinforzo utile per gli scaligeri, anche se non fin da subito. Anzi, l'ex viola rischia di essere a disposizione di Juric non prima di qualche mese. Sentite Juric: «Benassi è arrivato infortunato e non lo avremo per tanto tempo».