

# Se allenati la mente hai già fatto gol

*Da Herrera a Simic, lo psicologo fa la differenza*

■ Dio e MilanLab. Dario Simic rivela di essere rinato grazie alla religione e alla scienza: da una parte la fede, che o ce l'hai o non te la inventi, dall'altra la «Mind Room» per guardare dentro se stessi, analizzarsi, valutarci, gestirsi prima e dopo le partite.

Calcio e psicologia. Marisa Muzio, psicologo dello sport e responsabile di Psicospport a Milano, racconta che «quando ero nuotatrice (partecipò all'Olimpiade di Tokyo 1964, ndr), avevo conosciuto Doc Counsilman, uno dei più grandi allenatori di nuoto di ogni tempo, che proponeva tecniche di preparazione mentale con riprese subacquee e sedute di «imagery». Rivoluzionarie».

**CI PROVO' SACCHI** Contemporaneamente «il mio medico era Angiolino Quarenghi, lo stesso della Grande Inter di Helenio Herrera. Frequentando Appiano Gentile, ho capito il peso che il «Mago» attribuisce alla componente motivazionale dei giocatori. Fu lui a portare la psicologia nello spogliatoio». «Poi, però, la psicologia si è diffusa molto di più in altri sport, con Rudic nella Nazionale italiana di pallanuoto, con Velasco in quella di pallavolo», dice Alberto Cei, docente di psicologia dello sport all'Università di Tor Vergata a Roma e presidente degli psicologi dello sport italiani. «Il primo a introdurla nel calcio è stato Sacchi nell'Italia del Mondiale '94, con Renzo Vianello dell'Università di Padova. Ma poi lo psicologo non è stato più convocato».

**IL QUADRILATERO** Oggi la situazione è cambiata. «Nel calcio di alto livello», dice Beppe Vercelli, lo psicologo che collabora con lo slalomista Giorgio Rocca nonché con calciatori di A e B, «l'atleta è al centro di un ipotetico quadrilatero ai cui vertici ci sono allenatore, preparatore, medico e psicologo. Se invece si sceglie il triangolo allenatore-preparatore-medico, allora la presenza saltuaria di uno psicologo disturba». Vercelli ha una parola di riferimento: sfera. «S come sincronia, cioè vivere nel presente; f come forza, punti di forza; e come energia, nella giusta dose; r come ritmo; a come attivazione, cioè passione, piacere, divertimento». Muzio: «Gli elementi vincenti sono la valorizzazione del singolo, cioè delle diverse abilità dei componenti del gruppo; il chimismo di squadra, cioè saper far convivere queste diverse abilità e indirizzarle verso un obiettivo comune; una buona capacità di leadership dell'allenatore».

«La psicologia», azzarda Vercelli, «è antidoping, perché la mente vince sulla chimica. L'uomo e la donna hanno genialità e risorse inimmaginabili. Inoltre, non dover nascondere nulla libera altre energie». Ne è convinto anche Pietro Trabucchi, psicologo della Nazionale italiana di sci di fondo e di quella di triathlon: «Maratona o calciatore, l'uomo è uomo. Semmai è diverso l'ambiente. Negli sport di fatica si è più aperti al confronto e alla ricerca. Il calcio è più chiuso e c'è ancora tanto da lavorare».

**COMINCIARE DAI VIVAI** Lo sa, e per questo ci lavora la Figc. «Obblighiamo le società», spiega Barbara Benedetti, segretaria del Settore Giovanile, «ad adottare uno psicologo nel proprio staff. Finora l'hanno fatto solo 171 scuole-calcio su 6.800. Ma per avviare a questa mancanza, ogni comitato regionale ha uno psicologo, che deve organizzare, almeno una volta l'anno, incontri

con allenatori, dirigenti e genitori». «Lo psicologo è fondamentale», dice Marcello Ghizzo, presidente della Commissione Medica della Figc, «nei corsi di formazione a tutti i livelli». Anche le grandi società hanno chiesto aiuto agli psicologi. «Alla Juventus University», dice Gladys Bonous, del Centro di psicologia dello sport dell'Isef-Scienze motorie di Torino, «lavoriamo su quattro fasce: 5-8 anni, 9-11, 12-15 e 16-18, per osservare e valutare i comportamenti. I comandamenti: divertirsi, essere liberi nello scegliere se giocare a calcio o dedicarsi ad altri sport, eliminare ansie da prestazione, respingere le pressioni dell'ambiente esterno».

**LO STATO DI GRAZIA** Ha fatto scalpore la prova di sopravvivenza imposta ai giocatori del Milan. Muzio: «E' molto più innovativa la ricerca del benessere di quell'uomo che è dietro ogni maglia. Il «flow», lo stato di grazia, il momento magico, deriva dalla fluidità, dalla perfetta sintonia tra mente e corpo, dal benessere, e non dall'aggressività. È quello che chiedono le aziende quando ci chiamano per lo Sport Outdoor Training: raggiungere gli obiettivi con un'esperienza sul campo. Le discipline di squadra sono adattissime ai manager e noi abbiamo ideato un modulo, oltre a rugby e basket, con il calcio». Anche i manager fanno «torello».

Marco Pastonesi

## A CREMONA

### Quell'analisi scaccia-crisi

Non un solo giocatore, ma tutta la squadra dallo psicologo. E' stata questa lo scorso novembre l'idea della Cremonese che, ultima in classifica con soli 6 punti in 17 partite, dopo la sesta sconfitta consecutiva ha pensato bene di ingaggiare (gratuitamente) uno specialista. La scelta è caduta su Massimo Ramazzotti, dipendente del Comune. Da allora la squadra grigiorossa è andata decisamente meglio: in 13 gare 17 punti che non sono stati sufficienti per lasciare l'ultimo posto. Ora, però la zona playoff è lontana solo 4 punti.



**LUI FACEVA COSÌ** Scritte sui muri per caricare la squadra. Herrera utilizzava anche questi metodi (Ansa)

## «L'ansia può diventare energia»

■ «C'è un giocatore del Crystal Palace, nazionale scozzese: più è forte la pressione, più gioca bene. E c'è un giocatore del Queens Park Rangers: più è forte la pressione, più gioca male. Stesso caso, risultati opposti. E su questo io lavoro con loro».

Christian Lattanzio, 34 anni, da quasi nove a Londra, studi in psicologia e filosofia, Master in psicologia cognitiva applicata all'allenamento sportivo, patentino Uefa di allenatore calcio, si definisce «mental strength and performance coach», allenatore della forza mentale e della prestazione. «Ma qui bisogna andarci piano con certe parole. «Mental» significa non solo mentale, ma anche pazzo. Io mi occupo di forza mentale, una parte dell'allenamento fondamentale e sottovalutata. La verità è che siamo ancora bloccati da antichi pregiudizi. Quando si parla di uno psicologo, si pensa a un problema. Così come si chiama un medico solo quando c'è una malattia. Invece la mente va allenata con la stessa attenzione che si

dedica alla tecnica, alla tattica e al fisico. La Premier League ha capito quanto sia importante anche la testa e ha deciso di intervenire nelle scuole-calcio. Solo Bolton e Chelsea hanno detto no-grazie, perché hanno già risorse e preferiscono fare da sole. Ma tutti gli altri club, dal Liverpool al Manchester United, si rinforzano con specialisti».

Lattanzio è responsabile del programma di allenamento mentale della Under 18 del West Ham, «un'Academy che ha prodotto alcuni dei migliori talenti, da Rio Ferdinand a Lampard, da Joe Cole a Defoe. Trasformare l'ansia della prestazione in energia supplementare non è impossibile. Certo bisogna prepararsi, stilare un piano individuale, seguire un programma di esercizi, arrivare alla partita senza pensieri, capaci di esprimersi, liberi ma coscienti. Poi ogni match può presentare imprevisti. Ma si lavora su tante incognite proprio per lasciare il meno possibile al caso».

past.

### GLI ESEMPI DI IERI E OGGI

#### SAVOLDI



Negli anni '70 si affidò a uno psicologo per blackout mentale dopo un rigore sbagliato.

#### SIGNORI



Nel giugno '98 partecipò a un corso di autostima dopo un periodo negativo.

#### DE BIASI



Da allenatore del Modena nel 2002, ammise di andare dallo psicologo ogni 15 giorni

#### SIMIC



Ha fatto ricorso di recente alla «stanza della mente» creata da MilanLab.