



CALCIO MOTORI BASKET CICLISMO ALTRI SPORT ...

Contenuti G+

Abbonati



Gazzetta|ACTIVE

L'INTERVISTA

Come motivare il nostro atleta interiore: parla il mental coach di Tamberi

Gazzetta
Active:
tutte le notizie

Imparare a gestire il nostro atleta interiore secondo Luciano Sabbatini, il mental coach di Gianmarco Tamberi, può fare la differenza nella vita e nello sport

Eugenio Spagnuolo

3 novembre - MILANO

Fitness: tutte
le notizie

Non perdi le **Newsletter** di Gazzetta
PROVALE SUBITO

Dentro ogni atleta, dal più piccolo fino ai grandi campioni, c'è un **atleta interiore**, fatto di pensieri, emozioni, sensazioni e percezioni. E sono proprio queste, al momento opportuno, a farsi notare in campo e nella vita, secondo **Franco Rossi** e **Luciano Sabbatini**, autori di **L'Atleta Interiore**, libro edito da **Franco Angeli**, dove spiegano agli allenatori come trattare con quella parte che "agisce in ogni sportivo, così come in ogni individuo, e che è capace di favorire o ostacolare la sua massima prestazione". Una sorta di subconscio atletico che può fare la differenza anche alle Olimpiadi. E non per modo di dire. Gli autori sono due mental coach molto apprezzati: Rossi è il co-fondatore di IN-COACHING e Sabbatini è il mental coach di molti atleti famosi,

non ultimo **Gianmarco Tamberi, l'altista che ha regalato all'Italia l'oro olimpico nel salto in alto a Tokyo 2020**. A Sabbatini abbiamo chiesto di spiegarci se l'atleta interiore ce l'abbiamo tutti, campioni e non, e come possiamo usarlo a nostro vantaggio.

tamberi, oro a Tokyo nel salto in alto.

tamberi, oro a Tokyo nel salto in alto.

Sabbatini, l'atleta interiore: ce l'abbiamo tutti o solo i grandi campioni?

"Ognuno di noi conosce *atleti interiori*, persone normali che hanno affrontato le sfide della vita con determinazione, coraggio, chiarezza mentale da veri campioni. Di fatto abbiamo tutti un sé interiore, fatto di pensieri e emozioni che a volte ci supporta nelle nostre azioni, mentre in altre occasioni ci limita".

Possiamo usarlo anche nella vita di tutti i giorni o solo nello sport?

"Qual è la differenza tra lo sport e la vita? In entrambi, non siamo comunque chiamati ad esprimere le nostre potenzialità, a confrontarci con continue variabili, spesso a competere con gli altri e a dialogare con i nostri pensieri e le nostre emozioni? Nel libro *L'Atleta Interiore*, con Franco Rossi, parliamo di sport, in particolare ci rivolgiamo agli allenatori sportivi. Di fatto però, ogni persona chiamata ad esprimere le sue qualità deve necessariamente accedere alla sua interiorità, per dare sostanza e autenticità alle sue azioni".

Tamberi e la futura moglie.

Tamberi e la futura moglie.

Nel libro un capitolo è dedicato all'importanza degli obiettivi. Come si sceglie un obiettivo atletico?

"La scelta di un obiettivo è sempre dell'atleta, il mental coach interviene per renderlo possibile, mettendo in evidenza la specificità, la misurabilità, la segmentazione e la temporalità dell'obiettivo scelto. Insomma, l'obiettivo è individuato dall'atleta, il quale insieme a me lo trasforma in un focus efficace e motivante".

A proposito, come è riuscito a motivare Gianmarco Tamberi, aiutandolo a dare forma a un sogno olimpico?

"Gianmarco ha talento e motivazione da vendere, il mio ruolo con lui è stato quello di fargli comprendere che **il suo potenziale si poteva esprimere solo attraverso la piena manifestazione della sua unicità**. In seguito abbiamo lavorato cercando di incanalare la sua eccezionale volontà in azioni concrete, senza disperdere energie. Ricordo per esempio quando, qualche anno fa, **gli regalai un imbuto da tenere in borsa durante la gara: era il simbolo di una giusta dose di volontà e determinazione**, perché l'eccessiva "quantità" sarebbe fuoriuscita dall'imbuto, facendo perdere la giusta decontrazione tecnica e la fluidità del gesto".

jacobs, oro nei 100 metri e nella 4X100 e Tamberi a Tokyo.

jacobs, oro nei 100 metri e nella 4X100 e Tamberi a Tokyo.

Altra questione: l'attenzione. Spesso si chiede agli atleti o a chi pratica sport di essere concentrati e al tempo stesso rilassati. Come si conciliano questi due stati d'animo apparentemente inconciliabili?

"Se l'attenzione è posta su aspetti tecnici specifici del gesto atletico durante l'esecuzione in gara, spesso si creano effetti negativi sulla prestazione, perché l'attenzione cosciente va ad incidere negativamente sull'automatismo acquisito. Invece è di importanza vitale per un atleta, di qualsiasi livello, essere sia attento che rilassato, o meglio *decontratto*, per dare il meglio in gara. Per fare ciò **è fondamentale portare il focus dell'attenzione lontano, fuori dal corpo, per esempio verso la porta dove voglio tirare e non dove o come colpire con il piede il pallone.** Le ultime ricerche neuroscientifiche affermano che più il *focus attento* è lontano dall'atleta, migliore sarà l'esecuzione automatica del gesto tecnico e quindi, di conseguenza, minori saranno le interferenze interne. Cosa ben diversa durante gli allenamenti tecnico-specifici, dove il *focus interno* è la guida sensoriale e percettiva di ogni apprendimento".

E la visualizzazione? Alcuni Coach

suggeriscono di usarla anche nella vita, perché aiuta a realizzare i propri obiettivi. È così? Ci suggerisce un piccolo esercizio di visualizzazione?

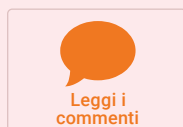
"Pre-visualizzare un evento, una gara, un esame universitario o un colloquio di lavoro ci consente di interiorizzare come vogliamo vivere la situazione futura e quindi come essere al nostro meglio, anche per poter controllare l'aspetto emozionale. Vivere mentalmente ciò che affronteremo nel futuro, prepara la nostra mente a quello che accadrà e anche agli eventuali imprevisti: per il nostro cervello visualizzare qualcosa o viverla ha, in gran parte, la stessa valenza neurologica. È molto importante utilizzare questa tecnica (eseguita nella giusta modalità) anche ai fini dell'apprendimento nei giovani o nel ri-apprendimento dopo gli infortuni. Per esempio, con **Gianmarco Tamberi** la visualizzazione è stata uno dei principali strumenti di mental training che abbiamo utilizzato nel periodo post infortunio alla cavaglia del 2016".

I CONSIGLI– Due piccoli suggerimenti per tutti quelli che vogliono provare ad allenarsi anche con la visualizzazione:

- **esercitatevi gradualmente e non arrendetevi**, all'inizio può risultare non facile riuscire a visualizzarsi;
- **eseguite la visualizzazione con gli abiti che indosserete durante la gara**/evento, cercando di richiamare le emozioni della competizione, possibilmente nello stesso ambiente dove si svolgerà. La ricerca scientifica afferma che la visualizzazione così eseguita è più efficace.

Infine la consapevolezza. Negli ultimi anni si sono diffuse tecniche di mindfulness anche nello sport. In quale altro modo possiamo attivare la nostra consapevolezza?

Vivere una gara con consapevolezza è la conseguenza di una ottimale preparazione mentale. Se accetto la variabilità delle situazioni che ogni disciplina mi pone davanti (avversario, arbitraggio, condizioni climatiche, velocità e imprevedibilità del gioco) e sono pronto ad accogliere amorevolmente tutte le emozioni che vivrò durante la gara (felicità, rabbia, gioia, paura, soddisfazione, senso di incertezza, etc.), sarà possibile essere nel qui e ora e vivere consapevolmente la gara sportiva. Quindi consapevolezza come effetto/fine di un approccio corretto e non come strumento da utilizzare per uno scopo. **L'atleta interiore è il risultato di un viaggio**, fatto con coraggio e curiosità, che ognuno di noi fa nel suo corpo, nella sua mente e nel suo vissuto emozionale.



3 novembre - 10:08

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTRESTI ESSERTI PERSO

ANNUNCI PPN