

Gianluca Panella - Mario Brozzi

Nell'animo del calciatore

Presentazione di Giovanni Malagò

Collana Psiche e dintorni
diretta da Francesca Andronico e Loredana Petrone



Alpes Italia srl - Via G. Romagnosi 3 - 00196 Roma
tel. 0639738315 - e.mail: info@alpesitalia.it - www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl - Via Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2023

Gianluca Panella: è psicologo-psicoterapeuta dell'infanzia e dell'adolescenza, consulente in psicologia dello sport S.P.O.P.S.A.M e membro della FIPsiS (Federazione Italiana Psicologi dello Sport). Lavora come libero professionista dal 2006 a Roma Nord e si occupa di formazione degli operatori in ambito clinico, scolastico e sportivo. Sostenitore della conduzione dei gruppi-squadra attraverso il modello *evolutivo-integrato* applicato al calcio giovanile e professionistico. Svolge consulenze per atleti ed è autore di articoli ed interviste inerenti tematiche psicologiche e sportive.

È co-autore nel 2020 del libro *Allenare le emozioni nello sport: la via bottom-up* ed ha contribuito nel 2022 all'e-book *La Psicologia dello Sport. Dalla teoria alla pratica* pubblicato dal gruppo di lavoro in Psicologia dello sport e dell'esercizio fisico dell'Ordine degli Psicologi del Lazio.

Mario Brozzi, Laureato con lode in Medicina e Chirurgia. Specializzato con lode in "Medicina dello Sport", Università degli Studi di Roma "La Sapienza". Corso biennale post-universitario di "cardiologia", Direttori Prof. M. Di Lorenzo e Prof. P. L. Prati. Ospedale S. Camillo di Roma.

Medico Sociale A.S. Roma calcio e A. C. Milan.

Fondatore della Associazione Onlus "Lo sport per la vita".

In copertina: Illustrazione in copertina di Matteo De Monte.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari ed artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore

Indice generale

<i>Ringraziamenti</i>	V
<i>Presentazione</i> di Giovanni Malagò	VII
<i>Introduzione</i> di Gianluca Panella	IX
<i>Lo Sport: l'amico dei giorni felici</i> di Mario Brozzi.....	1
<i>La Psicologia dello sport: un'antica risorsa per l'animo del calciatore!</i> di Gianluca Panella.....	21
<i>Osteopatia nello Sport: non siamo solo muscoli, ossa e tendini</i> di Federico Genovesi	31
<i>Il gentil-animo paterno del calciatore</i> di Fabrizio Cerusico	35
<i>All'apparenza Nero, ma trasparente e comunicativo nell'Animo</i> di Paolo Valeri.....	37
<i>Dar voce all'animo: le testimonianze</i> di Gianluca Panella	41
9 - Testimonianze	43
<i>Elvis Abbruscato</i>	43
<i>Vinicius Bacaro</i>	47
<i>Giacomo Bindi</i>	51
<i>Andrea Borsa</i>	54
<i>Jedaias Capucho Neves detto Jeda</i>	59
<i>Pierluigi Casiraghi</i>	64
<i>Enrico Chiesa</i>	69
<i>Fulvio Collovati</i>	73
<i>Antonio Di Canio</i>	76
<i>Eusebio Di Francesco</i>	79
<i>Domenico Doardo</i>	84

<i>Antonio Filippini</i>	89
<i>Filippo Galli</i>	92
<i>Andrea Giallombardo</i>	94
<i>Giuseppe Giannini</i>	99
<i>Alessandro Grussu</i>	103
<i>Raffaele Iacuzio</i>	105
<i>Andrea Luciani</i>	108
<i>Stefano Maccoppi</i>	111
<i>Christian Manfredini</i>	116
<i>Luca Marchegiani</i>	121
<i>Lorenzo Marcucci</i>	125
<i>Valerio Mastrantonio</i>	128
<i>Selena Mazzantini</i>	132
<i>Ettore Mendicino</i>	135
<i>Renato Miele</i>	139
<i>Vincenzo Montella</i>	143
<i>Carolina Morace</i>	147
<i>Aniello Parisi</i>	149
<i>Massimo Piscedda</i>	153
<i>Daniele Proietti</i>	157
<i>Ubaldo Righetti</i>	161
<i>Ruggiero Rizzitelli</i>	166
<i>Andrea Rubei</i>	172
<i>Marco Sansovini</i>	175
<i>Aldo Serena</i>	178
<i>Simone Turrisi</i>	183
<i>Lamberto Zauli</i>	187
<i>Dino Zoff</i>	192
<i>Quelli che non ce l'hanno fatta</i>	196
<i>Un pensiero per Siniša Mihajlović</i> di Gianluca Panella	197
10 - Postfazione di Carlo Paris.....	199
Bibliografia	203

Ringraziamenti

Dedicato alla squadra più forte che io abbia mai tifato da sempre:
la mia Famiglia.

A Laura, Camilla, Carlotta, Jacopo ed alla piccola Gioia.

Ringrazio gli amici Mario Brozzi, Fabrizio Cerusico, Federico Genovesi, Giovanni Malagò, Carlo Paris e Paolo Valeri, per i loro preziosi e competenti contributi.

Ringrazio di cuore la dottoressa Laura Canulla e l'editor Raffaella De Rosa per l'esemplare efficienza rispetto alla stesura e alla revisione di alcune parti del libro, l'editore Roberto Ciarlantini per aver creduto sin dall'inizio in questo progetto e per avermi sostenuto in ogni istante dell'affascinante percorso.

Ringrazio le persone che si sono sapientemente adoperate per facilitarmi nel reperire i testimonials: Jacopo Arcangeli, Maurizio Catalani, Alessandro Crisafulli, Valentino Cristofalo, Gabriele Fasan, William Gigante, Alessandro Laurenti, Fabrizio Marcucci, Alessandro Marrocco, Massimiliano Morelli, Massimo Moro, Davide Poleggi, Daniele Proietti, Alessandro Ranaldi, Paolo Valenti.

Ringrazio me stesso per la Passione, la Motivazione, la Determinazione e il Coraggio.

Presentazione

*Giovanni Malagò*¹

La bellezza di un successo si legge in profondità. Nelle scelte che sanno esaltare il talento, nella cura dei dettagli che marcano la differenza. Per vincere sul campo occorre allineare i fattori e muovere le pedine nella direzione più idonea, favorendo un'interpretazione in grado di penetrare dimensioni diverse. Dietro ad atleti di successo ci sono uomini e donne comuni, con *consapevolezze* da valorizzare e *fragilità* da affrontare per diventare persone migliori. È nell'intimità che si costruisce la possibilità di andare oltre i propri limiti, sfidando sé stessi insieme alle paure che ci tarpano le ali soffocando la crescita verso nuovi traguardi.

Questo libro, realizzato dal dott. Gianluca Panella insieme a uno stimato luminare come il dott. Mario Brozzi, approfondisce aspetti importanti nell'economia delle prestazioni agonistiche, facendo luce su elementi ormai inscindibili dall'aspetto tecnico. L'importanza del supporto psicologico è una frontiera da esplorare per evolvere e per ottimizzare la qualità d'espressione, prima individuale e poi sportiva. Tanti campioni di fama mondiale hanno ricalibrato gli obiettivi partendo dall'aspetto mentale: un equilibrio fondamentale per acquisire nuove certezze lavorando sull'autostima, sui limiti da smussare con intelligenza facendo ricorso all'*umiltà* e ai professionisti del settore, capaci di rimuovere blocchi sedimentati nel tempo e di azionare le leve decisive nel modo più opportuno.

Così i sogni diventano realtà e le potenzialità non rimangono socchiuse nel cassetto dei rimpianti ma riescono a emergere attraverso un percorso lineare e coerente che permette ai protagonisti di confrontarsi con la loro versione *autentica*, prendendo coscienza della possibilità di apprezzare la realtà con uno spirito rinnovato che aiuta ad apprezzare

¹ Presidente C.O.N.I.

NELL'ANIMO DEL CALCIATORE

confini d'azione sterminati e a interpretare le sconfitte come parentesi che aiutano a correggere errori di impostazione prima che le delusioni diventino tunnel senza uscita.

Un domani da scrivere a tinte indelebili si costruisce così, dando voce al *coraggio* e alle qualità che sanno lasciare il segno. La verità è dentro di noi, occorre solo trovare l'interruttore giusto *non avendo paura di chiedere aiuto* quando si avverte la necessità di farlo. Parlarne è un atto logico e un modo per preparare le sfide sul terreno di gioco con una determinazione generata da risorse insospettabili.

Vincere sarà più bello.

Introduzione

Gianluca Panella

Io non perdo mai: vinco o imparo!
Nelson Mandela

Lo sport è “*un modo di vita*”! Mi colpì questa frase detta alle mie spalle circa 15 anni fa, poco prima di salutare una persona e un professionista che ho da sempre ammirato, apparentemente impostato e rigido nel suo genere. Quel momento illuminò e stimolò il mio animo in modo semplice e pulito. Negli anni successivi iniziai ad occuparmi di Psicologia dello Sport e delle abilità mentali dell’atleta, che ad oggi chiamo *abilità psico-emotive*.

Lo sport è davvero un modo di vita, tale affermazione rimase ad echeggiare nella mia mente creando un *campo di forze* quasi a sfiorare la mia pelle. Mi girai per guardare negli occhi quell’uomo, percependo la profondità e il coinvolgimento insito nel suo messaggio, lo ringraziai per la sollecitazione. Mi guardò dritto negli occhi e mi disse: “Stai dritto con quella schiena!”.

Queste le parole del Medico dello Sport, GIUSEPPE CALDERARO, esperto di Training Autogeno, colui che ebbe il *coraggio*, come gli alchimisti², di affiancare al training e all’allenamento mentale dell’atleta³ le prime tecniche di rilassamento corporeo che ad oggi tutti conosciamo.

Il mio caro amico Giuseppe, che oggi ha 94 anni, lo sapeva fare in un modo empatico, esemplare, con l’obiettivo di favorire una maggiore auto-regolazione del tono muscolare e dell’*ansia da prestazione*. Eccola qui la parola chiave, a volte negata, soppressa, tenuta a debita distanza per paura di mettersi in gioco, timorosi “culturalmente” di affrontarla invece di imparare a gestirla per migliorare la prestazione sportiva. Spesso

² “*Anatomia della Psiche*”, E.F. Edinger, Vivarium 2008.

³ “*Scuola centrale dello sport: Training autogeno e allenamento mentale nello sport*”, Calderaro G., 1977.

gli sportivi, quando sono sotto-pressione, devono poter garantire un'immagine di sé efficiente ed efficace, rimanendo però soli ed incapaci di comunicare con sé stessi (*self-talk*) e fare i conti con i propri conflitti che, nel tempo, generano sintomi e psico-somatizzazioni fisiche che si manifesteranno nel corpo, all'interno del *temenos* sportivo, inteso come luogo sacro, circoscritto e pertinente. A livello simbolico e metaforico lo sport rappresenta, come il teatro per l'attore, una cassa di risonanza per esprimere e condividere le emozioni attraverso i movimenti, il corpo e l'altro.

Gli atleti hanno bisogno non solo di imparare la tecnica ma di farlo in modo competente ponendosi in un atteggiamento di *ascolto e dialogo* con il proprio corpo; questo processo di sintonizzazione psiche-soma consentirà all'atleta di fare sport in modo autonomo e consapevole, attraverso un processo di alfabetizzazione del *Sè-Sportivo*⁴.

Durante le telecronache calcistiche spesso sentiamo parlare di *falli di frustrazione* o assistiamo ai così detti *cedimenti da sotto-pressione*, ai *contraccolpi mentali* dopo un errore imperdonabile o ad una situazione di svantaggio dovuta ad un *calo attentivo*. Diversamente, lo psicologo dello sport si chiederebbe: “*Cosa sta accadendo? Cosa sta provando quel giocatore e quella squadra? Cosa suggerire affinché l'individuo e il gruppo possa rendere al meglio in quella specifica situazione?*”.

A tal proposito, degno di nota, è il coraggioso esempio offerto dalla storia di ALEX ZANARDI e le parole di un suo amico che lo ha definito un campione ed un atleta capace di ascoltare il proprio corpo. Tornano certamente alla nostra memoria i suoi incidenti pur senza dimenticare il suo motto, “Never Give-Up!” e la sua grande capacità di trasformare tutto in un'opportunità di crescita all'interno dell'area potenziale di sviluppo di ognuno di noi.

Questo è l'obiettivo primario del lavoro psicologico con l'atleta, accompagnarlo nel suo percorso di sviluppo, sia a livello intimo-individuale che relazionale e di gruppo-squadra. Questo è possibile solo se l'atleta viene accompagnato in un processo di riflessione e di conoscenza di sé

⁴ Il *Sè-Sportivo* è inteso come la totalità psichica-intellettuale e corporea dell'atleta.

Introduzione

utile a rintracciare gli elementi-problema e trasformarli, una volta digeriti e metabolizzati, in risorse utili a favorire il *Benessere dell'Animo*. L'assunzione di responsabilità, allora, diviene un'opportunità!

Tra le tante riflessioni ed esperienze che hanno ispirato questo libro dedicato all'animo del calciatore e scritto con la preziosa collaborazione dell'amico MARIO BROZZI, si vogliono proporre al lettore le seguenti riflessioni: "Sarebbe utile nel mondo del calcio odierno contemplare la figura dello Psicologo dello Sport all'interno dell'equipe medico-sanitaria? Sarebbe auspicabile una maggiore collaborazione-integrazione con le diverse figure professionali per una definizione *ad hoc* di un *Progetto di sviluppo* tarato su quella squadra, senza pregiudizi o timori? E infine, che contributo apporterebbe in termini di cambiamento e risultato la figura dello psicologo dello sport di provata esperienza e specifica formazione, all'interno di un'ottica non curativa-occasionale (ovvero quando la bomba già è scoppiata!), bensì preventiva-continuativa?"

Quanto accaduto alle ex-farfalle azzurre della ginnastica ritmica ha ferito l'immagine sana dello sport e sollevato numerosi interrogativi in merito a quanto il mondo sportivo voglia o riesca a proteggere l'*animo* degli atleti e la loro *dimensione umana*. Penso anche al mondo del calcio giovanile e alle sue gioie e delusioni, alle aspettative mancate.

Bisognerebbe dedicare maggiore attenzione alle scuole calcio e ripartire da lì, lasciando sullo sfondo le luci abbaglianti e seduttive della serie A, affinché si possa dare valore e cura a quelle progettualità relazionali e umane che determinano la prestazione e il risultato: ai genitori dei piccoli talenti vorrei consigliare di mettersi in un atteggiamento di maggiore ascolto sia dei propri figli sia del mondo che li circonda; agli addetti ai lavori di *vivere sempre in formazione per eccellere nella comunicazione*, arti e strumenti indispensabili di ogni buon condottiero. Per condurre l'altro in una certa direzione, sia a livello educativo che sportivo, è indispensabile saper ascoltare e accogliere. Solo così si costruiscono obiettivi condivisi, riconoscendo il contributo di ognuno, nel rispetto dei differenti ruoli e mandati, e abbattendo muri comunicativi che troppo spesso finiscono per distogliere l'attenzione (e la passione...!) da ciò che veramente è importante.

L'ex ginnasta YURI CHECHI ha voluto sottolineare quanto un atleta, seppur capace di sopportare l'idea di non diventare un campione, al contrario sarebbe sopraffatto all'idea che proprio il mondo sportivo, tradendolo, possa ferirlo e renderlo vulnerabile. Queste insopportabili *cicatrici psico-fisiche ed emotive* danneggiano l'animo dell'atleta per sempre.

La grande sfida per il futuro del mondo sportivo si situa proprio all'interno della dimensione formativa degli operatori, affinché possano in modo competente divulgare e promuovere strumenti non solo tecnico-tattici, bensì pedagogici e psico-pedagogici: solo in un'ottica di *prevenzione*, sarà possibile comprendere in tempo e scongiurare quegli eventi che finiscono per risultare disastrosi per la carriera dell'atleta e il suo mondo emotivo.

La formazione a 360° dei formatori rappresenta la migliore medicina della defaillance sportiva: allenare gli allenatori⁵, i maestri, i coach favorisce la promozione di un modello basato sull'equilibrio tra mente e corpo scelto come modo di vita e capace, dunque, di prevenire quei black-out mentali e somatici dei giovani che stanno apprendendo i valori dello sport.

Nella mia carriera mi trovo spesso ad orientare richieste di giovani atleti che manifestano, se pur timidamente, un disagio e cercano un aiuto prevalentemente esterno alla società sportiva. Questo impone agli addetti ai lavori delle riflessioni e la costruzione di adeguati strumenti, anche culturali, di ascolto e comprensione dei bisogni del giovane atleta del mondo contemporaneo. *Allenare la mente in modo responsabile significa potersi affidare a professionisti competenti e di provata esperienza* e non a persone che si improvvisano, senza alcun titolo, esperti di “conflitti interiori, meccanismi dell'Io, e di tecniche di rilassamento, etc.”.

In ambito calcistico e non solo, negli ultimi anni ho potuto riscontrare, anche a causa della Pandemia, un aumento incisivo di casi di outing (emersione del disagio) a causa di elevati stati ansiosi, psicosomatizzazioni, paure, insicurezze, insoddisfazioni. Il vissuto di solitudine risulta essere primario e finisce per innalzare la percentuale di drop-out sportivo;

⁵ “Allenare le emozioni nello sport: la via bottom-up”, G. Carzedda, G. Godino, S. Limiti, G. Panella, Alpes 2020.

Introduzione

se in questo preciso momento storico i nostri giovani sono chiamati ad affrontare una maggiore vulnerabilità, a livello culturale, sociale, individuale e di crescita, parimenti il mondo degli adulti e degli educatori è richiamato al saper fare affinché si facilitino dei processi. La situazione resta la medesima se ci si accosta al mondo del professionismo.

Alla luce di quanto detto, l'obiettivo di questo libro è quello di promuovere e condividere, attraverso la voce di chi lo sport lo vive e lo fa, un modello operativo di lavoro che ridoni senso, attenzione e rispetto ai vissuti dei calciatori di ieri e di oggi, i quali in modo intimo e generoso, hanno voluto condividere frammenti della loro interiorità, aneddoti di vita quotidiana emotiva e sportiva.

Così si scopre come, sia durante la preparazione che in gara, l'uomo che è dentro il calciatore sia costantemente alla ricerca di un interlocutore sincero e vivo che faciliti il suo processo di crescita, personale ed emotiva che, se non imparerà a porre prima al servizio di sé stesso, non potrà farlo dopo per la propria squadra.

Non dimentico, a tal proposito, le dichiarazioni rilasciate da RONALDO "il Fenomeno", quello vero: *"Oggi faccio terapia, sono passati due anni e mezzo e capisco molto meglio ciò che ho provato realmente anni fa. Vengo da una generazione in cui dovevi cavartela da solo senza la possibilità di chiedere aiuto"*. Ho riflettuto molto sul profondo senso di vuoto che queste parole trasmettono e mi è tornata alla mente la famosa finale Francia-Brasile del lontano Luglio del 1998 e la sua sofferta e dolorosa prestazione. Forse si sarebbe dovuto fare di più e diversamente, ma ho ammirato il coraggio e la dignità con la quale non ha tradito il campione che era, condannato a soddisfare e ad aderire alle aspettative di tutti, a discapito però della sua parte più autentica e privata. Ad oggi Ronaldo il Fenomeno è diventato un uomo maturo e consapevole e ha trasformato le sue ferite, le sue vulnerabilità in competenze e in una maggiore consapevolezza e padronanza di sé, un contributo psicologico per l'anima, finalmente la sua, che condivide con i giovani ragazzi della sua società sportiva.

Nella prima parte del libro vengono descritte le diverse figure dell'equipe medico-sanitaria, il medico dello sport, lo psicologo dello sport, il fisio-

rapista, l'osteopata e infine emerge il parere del medico-ginecologo e di un arbitro italiano. L'obiettivo è quello di fornire al lettore una visione globale ed integrata di cui il calcio dovrebbe essere maggiormente portatore, attraverso i contributi degli stimati professionisti del settore che, a parere del sottoscritto dovrebbero scegliere di comunicare di più come strategia acquisita, affinché venga tutelato e dunque favorito il benessere psico-fisico di una squadra. Una migliore prestazione ne è la conseguenza.

La seconda parte si immerge nelle testimonianze, di vita e di carriera sportiva, di diversi calciatori, dai più giovani sino ai grandi campioni del nostro calcio che hanno indossato diverse maglie sull'onda di uno stile e di un messaggio che definirei di stampo *zemaniano*: "I risultati si ottengono solo quando alle *qualità* si aggiunge una dose compatta di sacrificio⁶".

Nel mio lavoro sono un *facilitatore di processi, trasformazioni concrete che vanno accadendo nel corpo e nell'animo* dei giovani calciatori attraverso la costruzione consapevole di connettori psiche-soma. Il neurotrasmettitore di elezione che garantisce la comunicazione e il funzionamento tra i connettori sono le emozioni, senza le quali non è possibile lavorare sulla motivazione e sul raggiungimento di un obiettivo. La condivisione delle emozioni tra referenti dello staff e atleti creerebbe quindi un'amplificazione degli effetti auspicati.

Non voglio nascondere di aver provato delle emozioni uniche ascoltando le parole dei nostri testimonial e condividendo con loro, tra momenti di commozione sincera, ricordi di costruzione di una carriera sportiva incredibile narrata, forse per la prima volta, in una chiave emotiva. Non poteva mancare un riferimento alle espressioni e alle vicissitudini dell'animo femminile nel calcio, che negli ultimi anni sta emergendo con forza attraverso risultati tangibili e degni di attenzione.

La post-fazione, infine, si pregia del competente e delicato contributo di un giornalista di esperienza e di elevato spessore umano e professionale, un intervento "da bordo-campo", intimo e incalzante, sulle diverse situazioni ed atmosfere calcistiche, anche le più calde, restituendone la complessità e stimolando riflessioni più ampie e coraggiose.

⁶ " *La bellezza non ha prezzo: l'autobiografia*", Zdenek Zeman con Andrea Di Caro, Rizzoli 2022.

Introduzione

Vorrei concludere questo lavoro attraverso le sollecitazioni ispirate dalle parole, in prefazione, del presidente GIOVANNI MALAGÒ: il calciatore non deve aver paura di mostrare in modo esplicito le sue vulnerabilità, sarebbe opportuno invece trasformarle in competenze generalizzabili e condivisibili. *“È nell'intimità che si costruisce la possibilità di andare oltre i propri limiti, sfidando sé stessi!”*.

Migliorare è un obiettivo possibile: i sogni possono realizzarsi lavorando nel tempo con sacrificio, coerenza e autenticità. Per questo è indispensabile cominciare dai giovani per poi arrivare alle società, stimolando il sistema culturale ed educativo-sportivo a non pressare troppo, a conoscere i tempi dell'atleta e a prepararlo prima di inserirlo in contesti troppo richiestivi e simil-professionistici, ignorando il loro stato emotivo *“Piedi per terra, anzi scarpini per terra!”*.

Credo in un modello evolutivo-integrato-operativo fatto *per e con* i calciatori che permetterebbe ai numerosissimi giovani talenti che abbiamo in Italia e nel mondo di perseverare con tenacia verso il professionismo, aspirare a quel *modo di vita* che distingue il vero calciatore, l'autentico campione, da quello invaso e contaminato dal *mito del campionismo*.

