

PROVA DEL DISCHETTO

STUDIARE LE ATTIVITÀ CEREBRALI DEI CALCIATORI PER MIGLIORARNE LE PRESTAZIONI NEI MOMENTI DECISIVI. È L'IDEA DI DUE AMICI TEDESCHI. CHE CON IL LIVERPOOL HANNO GIÀ FATTO GOL

PER ESSERE RIGOROSI BISOGNA USARE LA TESTA

di Fulvio Paglialonga

FORSE il futuro del calcio passa dall'idea di due vecchi amici che si ritrovano alla stazione di Colonia, in Germania, per prendere un caffè. Febbraio 2018, uno è un neuroscienziato che sta studiando come funziona il cervello dei calciatori, un altro un ex giocatore con una carriera in categorie minori e mille idee imprenditoriali per la testa. Hanno trent'anni, quel giorno: Niklas Häusler, il neuroscienziato, e Patrick Häntsche, l'ex calciatore, si rivedono dopo un po' di tempo e cominciano a parlare di quello che fanno nella vita fino a quando i discorsi non si intrecciano: «E se provassimo a mettere le neuroscienze al servizio del pallone?». Chi lo dice per primo non si sa, però i due cominciano a disegnare il loro piano e forse progettano

anche la rivoluzione degli allenamenti delle grandi squadre. Dimenticano persino di dover prendere il treno del ritorno: «Era come nei film» ci racconta Häntsche. «I treni partivano e noi rimandavamo al successivo, per poter parlare di più. Sentivamo che stava nascendo qualcosa di speciale».

ATTENZIONE, CONCENTRAZIONE

Quel qualcosa di speciale ora si chiama "neuro 11", la società fondata da Niklas e Patrick, che nella sua presentazione è definita «allenamento neuroscientifico basato su dati per atleti d'élite», ed è un salto autentico nel futuro. Sintetizzando in modo estremo: loro allenano il cervello dei calciatori, lo preparano ai momenti in cui serve massima concentrazione. Aiutano a usare la testa, che è l'insegnamento sempre valido di ogni coach ai suoi calciatori, soprattutto quelli dotati di sregolato talento.

«Usa la testa», dicono sul campo i tecnici. Solo che in questo caso "usare la testa" ha basi scientifiche: i giocatori indossano una sorta di casco fatto di sensori cerebrali che registra l'attività del cervello durante l'allenamento, mentre il computer raccoglie i dati ed elabora un piano. Da lì allenamenti e consigli per portare il calciatore *in the zone*, lo stato di massima concentrazione, una sorta di trance agonistica, con corpo e mente perfettamente allineati. Basta un movimento che aiuta, un passo in una direzione o in un'altra, un punto da fissare prima di un'azione decisiva. Qual è questo movimento da fare o punto da fissare lo dicono i dati: «Misuriamo l'attivazione cerebrale dei giocatori» spiega Häusler «e così li mettiamo nelle condizioni di trovare lo stato mentale ottimale ogni volta che c'è da battere un calcio d'angolo, una punizione, un rigore: il giocatore impara a concentrarsi, in quel momento, su ciò che conta di più. La ricerca ha dimostrato che questo stato mentale ottimale è associato a un movimento preciso. Entriamo in azione anche quando un giocatore viene da un infortunio e deve trovare lo stato mentale ideale per il rientro. Gli aspetti del nostro lavoro sono molteplici, ma sempre adattati in modo individuale».

Funziona soprattutto sui calci da fermo, il momento in cui il calciatore è solo, con un compito da eseguire: quando, se c'è la tecnica, serve l'attenzione, l'esecuzione perfetta. E la concentrazione che la fusione tra un neuroscienziato e un ex calciatore creano con i loro studi e i loro allenamenti serve a trasformare in gol ogni pallone che sta

HTTPS://NEURO11.DE

neuro 11

+

Alcune fasi dell'allenamento con il metodo di **neuro 11**, dall'applicazione del casco con sensori, alla raccolta e analisi dei dati





GETTY IMAGES

li, pronto per essere calciato o crossato, come ci fosse una versione pallonara di re Mida.

AVVENIRISTICO KLOPP

Il primo allenatore ad accorgersi del potenziale di questo metodo è stato uno dei più moderni: Jurgen Klopp, ct del Liverpool, che in passato aveva già ingaggiato un surfista tedesco per dare consigli affinché i calciatori migliorassero la loro autostima e il comportamento sotto pressione, e un campione di bob danese per allenare le rimesse laterali. Entrati in contatto con l'allenatore tedesco, i neuroscienziati di Neuro11 gli spiegano il loro metodo e insieme iniziano a metterlo in pratica, prima nel ritiro in Francia e poi in altri allenamenti programmati soprattutto con l'avvicinarsi di partite fondamentali o finali. Per questo, quando il Liverpool si aggiudica la FA Cup ai rigori, secondo titolo stagionale dopo la Carabao Cup, vinta sempre ai rigori, Klopp stesso divide i meriti con Häntschke e Häusler: «Sappiamo tutti che i calci di rigore sono una lotteria e ci abbiamo lavorato insieme al team di Neuro11. Questo trofeo è per

Kostas Tsimikas del Liverpool segna uno dei rigori con cui la squadra allenata da Jurgen Klopp ha vinto la finale di FA Cup contro il Chelsea lo scorso maggio

loro, proprio come lo è stata la Carabao Cup». I numeri dicono che sì, dietro ai successi del Liverpool c'è anche l'allenamento del cervello, la rivoluzione dell'ingresso delle neuroscienze nel calcio: «Siamo felici», spiega Niklas Häusler «che il Liverpool abbia avuto il miglior rapporto corner/gol della Premier League e sia tra le migliori in Europa per questo dato: circa 15 corner per avere un gol. Ma solo il tempo dirà quanto ancora possa aumentare la nostra influenza: crediamo che allenare gli aspetti mentali sia il prossimo passo nello sport professionistico. C'è un grande potenziale, abbiamo colloqui avanzati anche con altre squadre e stiamo facendo test su altri sport, ma non è il momento di entrare nel dettaglio».

SCIENZA E TALENTO

A raccontare di dati, caschi con elettrodi e movimenti dei giocatori sezionati, affiora l'antica paura con cui il

calcio fa i conti ogni volta che un metodo scientifico si mescola a quello sport che Eduardo Galeano definiva «l'arte dell'imprevisto»: paura che non ci sia più spazio per il talento e che i calciatori comincino a somigliare a cyborg. «In realtà con il nostro lavoro consentiamo ai giocatori di mostrare il loro talento quando conta di più» siega Häntschke. «Non c'è un dibattito tra allenamento del cervello e talento, perché noi aiutiamo i calciatori a conservare la loro creatività, sfruttandola con maggiore precisione». «Noi alleniamo il giocatore in campo e non in laboratorio» aggiunge Häusler. «Mettiamo l'atleta in condizione di controllare meglio la mente nei momenti importanti».

Con vari club che si affidano a psicologi o campioni che assoldano mental coach personali, Niklas e Patrick non sgomitano: «Non siamo in competizione con nessuna idea degli allenatori o con la composizione di uno staff. Siamo un elemento aggiuntivo». O, forse, sono davvero il futuro. Nato davanti a un caffè, mentre due trentenni perdevano treni e pensavano in grande.

© RIPRODUZIONE RISERVATA