

**ZANDONA**  
CLARK  
CONCESSIONARIO  
100 USATI  
GARANTITI  
CASTELFRANCO VENETO-TV  
Fax 0423/490827 - Telex 215564  
Telefono 0423/490718

# IL GAZZETTINO

ANNO 102 - N. 112 - LIRE 900

FONDATA NEL 1887

VENERDÌ 20 MAGGIO 1988

**ZANDONA**  
CLARK  
CONCESSIONARIO  
100 USATI  
GARANTITI  
CASTELFRANCO VENETO-TV  
Fax 0423/490827 - Telex 215564  
Telefono 0423/490718

Spedizione abbonamento postale gr. 1/70. Prezzo abbonamento ITALIA (C/C postale 236307): annuale 7 numeri sett. L. 230.000 - 8 numeri L. 195.000 (con spedizione postale discountata); semestrale 7 numeri sett. L. 115.000 - 8 numeri L. 98.000 - triennale 7 numeri sett. L. 58.000 - 8 numeri L. 49.000. Gazzettino del Lunedì annuale L. 33.000 - semestrale L. 19.000 - triennale (postale) L. 11.000. ESTERO (postale) annuale 7 numeri sett. L. 519.000 - 8 numeri L. 433.000 - semestri 7 numeri sett. L. 259.000 - 8 numeri L. 229.000 - trimestri 7 numeri sett. L. 130.000 - 8 numeri L. 110.000.

Un numero arretrato 1.800 lire (pagamento antic.). Estero Usa \$ 1,25. Canada \$ can. 1,50. L'amministrazione si riserva il diritto di chiedere il congruo della quota di abbonamento nell'eventualità di aumento del prezzo di vendita del quotidiano. Concessione esclusiva per la pubblicità: SpA 30171 Mestre, tel. 931922. Pubblicità a modulo di mm. 35x42: Occasionale L. 350.000. Corriere L. 290.000 (ad. tel. L. 250.000). Ricerca e offerta personale qualificato L. 435.000. In abbonata a lunedì seguente su «Gazzettino dell'economia». A. met. di altezza, larghezza 1 colonna: redazionali, laurea.

Un numero arretrato L. 980 (festivi L. 11.785). Neurologo L. 5.200 più 15% nott. e festivi (per un'ora). Bista. 15% nott. e festivi. Finanziari in abbonata con Gazzettino Economico L. 10.715 (fest. L. 11.785). Architetto L. 10.715 (festivi L. 12.850). Manichette di 11 pagine (formato mm. 42x21, 1988): giornali levati L. 690.000 (la coppia giorni festivi). Finestre di 1 pagina (pubb. soluzioni) L. 114.000 (ad. moduli (77x126) L. 2.000.000, imposte escluse. Il giornale si riserva in ogni caso il diritto di plus vendita.

## Ecco come due «tecnici veneziani» hanno contribuito al trionfo del Milan

# Per vincere lo scudetto prima lo devi immaginare

**Esclusivo**

**Si chiama «Mental training» l'arma segreta dei rossoneri**

MESTRE - Ora rilassati, chiudi gli occhi e tira. Calcia quel pallone con tutto il fiato che hai in corpo. Non badare ai settantamila che ti insultano, che ti urlano «Schifosi, figli di buona donna, vi faremo a pezzi»: non possono nulla contro la tua volontà di vincere. Eccoli, sono già da voi. Sono fuori, nello stadio, che vi aspettano... Urleranno e vi insulteranno, ma non vi salteranno addosso e non potranno impedirvi di vincere, purché lo vogliate».

Dietro il successo del Milan c'è stata, lo sappiamo, una dura preparazione atletica; tutto si è detto dei registi: allenatore, giocatori, preparatore atletico, medico di squadra... Ma vi è stato anche un paziente, impalpabile lavoro di preparazione «interiore» ad opera di due «tecnici» che hanno aiutato i calciatori a vincere prima con la mente che con le gambe. Due guru? In un certo senso. Con tutti i crismi però della legalità e

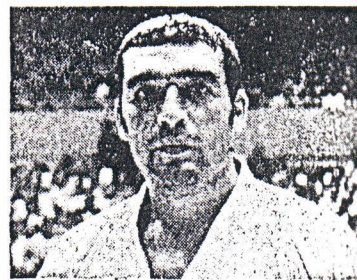
con la serietà di un metodo, quello del «Mental training» che non ha nulla di stregonesco ma poggia su solide basi scientifiche.

Chi sono i due uomini-ombra della squadra di Sacchi? Sono due veneziani: Bruno De Michelis e Mario Dalle Pezze, già conosciuto al pubblico degli sportivi il primo, per essere stato campione europeo e mondiale di karatè, neurologo il secondo presso l'ospedale Umberto I di Mestre. Da quattro anni lavorano in tandem. Fino a qualche mese fa avevano uno studio a Mestre, in via Piave, adesso si sono trasferiti presso l'Istituto di Dinamica psicofisica di via Viola 6, a Udine. Li stiamo rincorrendo da qualche giorno ma i due, dopo la vittoria definitiva del Milan, si sono trincerati dietro un silenzio-stampa che lascia poche speranze fino a venerdì prossimo, quando il cav. Berlusconi toglierà il veto e farà organizzare, molto probabilmente, una conferenza-stampa. De Michelis e Dalle Pezze hanno seguito il Milan per tutta la durata del campionato e si sono incontrati con i calciatori, singoli o in gruppo, una volta la settimana, prima

e dopo ogni partita. Che cosa abbiano fatto esattamente e come abbiano lavorato, lo si può soltanto intuire; fatto sta che se i risultati ci sono stati, e piuttosto brillanti a quanto pare, lo si deve anche a loro.

Il «Mental training» non è un'invenzione di questi giorni. È una tecnica che va continuamente perfezionandosi e che viene consigliata a quanti, sportivi e non, devono sottoporsi a particolari prestazioni che richiedono autocontrollo, concentrazione e la necessità di utilizzare al massimo le proprie potenzialità. Furono gli psicologi sovietici ad intuirne per primi l'importanza nella preparazione degli astronauti destinati alle missioni nello spazio.

Si basa su un principio estremamente semplice, che è un po' l'uovo di Colombo: quello cioè di visualizzare un gesto, o anche un'azione complessa come può essere quella di calciare un rigore, o di servire una palla da tennis, prima di eseguirlo. Quanto più precisa e dettagliata è la visualizzazione, quanto più spesso verrà pensata, tanto più precisa sarà l'esecuzione



Bruno De Michelis

dell'azione stessa.

«Visualizzando il gesto atletico - ebbe a spiegare De Michelis, che si occupa di queste tecniche fin dagli anni Settanta - si attiva una specifica area del cervello e si pre-selezionano i programmi d'azione un po' come per i computer. In sostanza, come se si segnalassero in anticipo agli impiegati dell'archivio cerebrale quali programmi verranno di lì a poco richiesti, eliminando in questo modo buona parte del tempo normalmente richiesto per la ricerca».

Francesca Rocchi