

**Settore Tecnico F.I.G.C.**

**Coverciano**

**Corso Master 2002/2003**

**Tesi**

**La comunicazione tra allenatore e  
calciatore nel contesto della partita**

**Corsista: Piero Fanna**

**Relatore: F. Accame**

2002/2003

# Indice

Premessa.....	pag.1
CAPITOLO 1- LA COMUNICAZIONE TRA I GIOCATORI.....	pag.3
CAPITOLO 2- IL RUOLO DELL'ALLENATORE NELLA COMUNICAZIONE .....	pag.6
CAPITOLO 3- LA COMUNICAZIONE DURANTE LA FASE DI PREPARAZIONE ALLA PARTITA E DURANTE LA PARTITA .....	pag.12
3.1- La preparazione alla partita.....	pag.12
3.2- La comunicazione dalla panchina.....	pag.13
3.3- La comunicazione durante l'intervallo.....	pag.14
3.4- La comunicazione a fine gara.....	pag.15
CAPITOLO 4- PROPOSTE OPERATIVE.....	pag.16
4.1- Proposte operative verbali a carattere generale.....	pag.16
4.2- Proposte operative verbali in non possesso di palla.....	pag.19
4.3- Proposte operative verbali in possesso di palla.....	pag.21
Conclusione .....	pag.23
Bibliografia.....	pag.24

## Premessa

Il desiderio di svolgere la tesi sulla comunicazione nel calcio è sorto dalla notevole importanza che gli ho attribuito durante la mia lunga carriera, prima con l'incarico di calciatore e poi di allenatore.

Ricordando il periodo ormai lontano, trascorso come giocatore della Juventus, il primo allenatore che mi ha trasmesso "l'arte del comunicare" è stato Giovanni Trapattoni, il quale era talmente convinto della sua utilità, che organizzava allenamenti specifici finalizzati al miglioramento del dialogo tra noi atleti. Personalmente sostengo la tesi che se più giocatori durante una competizione, che richiede aspetti agonistici e mentali elevati, comunicassero tra loro, ci sarebbe di riflesso più possibilità "di stare in partita fino alla fine".

L'allenamento "della comunicazione di gioco" nel calcio sorge dalle difficoltà che spesso si incontrano in campo e che sfociano in incomprensioni e giudizi superficiali e poco sereni che accompagnano una partita di calcio. Tutto questo perché nel fantastico e poliglotta campo di gioco il verbo utilizzato, la grammatica e sintassi non sono comprensibile a tutti. I segnali, le informazioni che i giocatori percepiscono e che devono elaborare sono molteplici, occorre dunque offrirgli un lessico comune fatto di segnali, semplici comprensibili e riproducibili che permetta loro di comunicare serenamente. Questo significa, organizzazione, partecipazione attiva, accettazione dei propri limiti, disponibilità al cambiamento. Come ogni altra abilità la comunicazione può essere migliorata attraverso l'esercizio raggiungendo livelli che si relazionano alla quantità qualità e frequenza degli stimoli nonché proprio perché si tratta di abilità alle capacità individuali. Le sedute di allenamento offrono a tal riguardo occasione unica per poter migliorare la comunicazione di gioco in quanto solo in questo contesto si possono ricreare quelle situazioni di crisi comunicativa che verranno con probabilità a verificarsi nel corso dell'incontro. Il campo e le situazioni che l'allenatore saprà creare per i propri giocatori sono quindi le condizioni funzionali per sviluppare una coerente ed affidabile comunicazione di gioco. Per l'allenatore si tratta quindi di mettere in atto le proprie concezioni tattiche favorendo e stimolando negli esclusivi protagonisti del gioco ovvero

i giocatori quella serie di relazioni verbali e non che solitamente vengono indicate come affiatamento. L'allenatore dovrà fungere da catalizzatore al fine di mettere in relazione almeno 12 soggetti (lui più gli undici giocatori) cercando di creare un codice comune di comunicazione tale da far fronte con successo alle situazioni via via variabili del gioco. Tutto il mondo in cui viviamo, con cui interagiamo, si regge e nasconde dei segnali a cui attribuiamo un significato comunicativo. Dagli spot pubblicitari, ai rumori, ai segnali previsti dal codice stradale per citarne alcuni, dal linguaggio animale di cui siamo non sempre attenti osservatori, ai segnali corporei, le espressioni, le reazioni emotive l'abbigliamento e gli ornamenti esprimono comunque comunicazione. Fondamentale in tutto questo processo comunicativo è la sensibilità e capacità di interpretare e attribuire un significato che spesso per le diverse condizioni di conoscenza e/o stato emotivo, risulta confuso e incomprensibile.



# 1. La comunicazione tra i giocatori

Nell'esperienza in qualità di giocatore, ricordo che la comunicazione in campo avveniva quasi sempre verbalmente (uomo-solo-raddoppia- portalo sull'esterno) soprattutto nel momento in cui ci si trovava nelle vicinanze della palla. La gestualità invece (chiamare la palla alzando la mano) veniva utilizzata quando l'azione di gioco era lontana per richiamare l'attenzione del portatore di palla, oppure per indicare un posto ottimale per la ricezione di un passaggio. Anche varie finte sulle rimesse laterali venivano eseguite; con il pollice, per esempio, per indicare al compagno dove trasmettere la palla.

Il linguaggio verbale e non verbale veniva usato molte volte anche dagli avversari, sia giocatori sia allenatori come atto provocatorio attraverso il quale con parole e atteggiamenti poco corretti cercavano di condizionare l'atleta al fine di intimidirlo e condurlo all'errore di esecuzione. La gestualità diventava così un segnale di sfida o di vendetta tra avversari ed era espressa per esempio da movimenti del viso (sorriso ironico), del dito indice posto sotto l'occhio (stai attento), della mano (ti aspetto alla prossima entrata), oppure tirando la maglia aspettandosi una reazione. Tutti segnali di comunicazione da cui si poteva chiaramente dedurre le intenzioni sicuramente non corrette da parte dell'avversario.

In partita non solo si comunica in modo diretto o indiretto con l'avversario, ma anche con il pubblico.



Quando giochi in casa, sai che i tifosi sono più numerosi, ti senti più protetto, ma al contrario sono anche più esigenti nei confronti della squadra che del singolo giocatore.

Da persona pubblica va mantenuto il massimo equilibrio emotivo non condizionando l'ambiente esterno, molto critico nel giudicare anche con gesti provocatori. Il giocatore ha il dovere morale verso se stesso, verso la sua società, verso la sua squadra, verso il suo pubblico e soprattutto verso gli avversari di avere un atteggiamento positivo che sia di esempio per tutti. Le provocazioni, sia sul campo (avversari) che esterne (pubblico-stampa-televisione), vanno gestite con molta intelligenza.

In trasferta, le responsabilità aumentano perché ti puoi trovare gran parte del pubblico contro, che ti provoca con insulti, fischi, striscioni, comportamenti che un giocatore o qualsiasi tesserato deve saper accettare o subire con la massima professionalità.

Dopo un goal si ha la massima espressione emotiva del calciatore, è un momento di grande felicità che ogni giocatore vive secondo il proprio stato d'animo o secondo la situazione che si viene a creare. L'importanza di una partita è direttamente proporzionale alla tensione emotiva, e il goal segnato verrà vissuto sia dal giocatore sia dagli altri componenti (giocatori-dirigenti-pubblico) in forma di grande liberazione. C'è chi corre esultando verso il pubblico, manifestando la propria felicità, chi corre verso la panchina, chi verso un compagno; è uno sfogo del tutto personale e viene vissuto con la massima spontaneità ed entusiasmo. Il mio istinto mi portava dopo un goal, a correre verso il pubblico, come desiderio di condividere quel momento di gioia insieme ai miei tifosi.



Anche gli allenatori che ho avuto vivevano in modo del tutto personale questo momento. C'era quello che si esaltava sfogandosi con i suoi collaboratori, con grida, abbracci, e gesti di felicità; e quello che lo viveva con più equilibrio riuscendo a gestire le proprie emozioni.

Tutti questi momenti di forte tensione durante la partita sono condizionati da gesti sia da parte dell'allenatore sia di tutto lo staff verso i giocatori, arbitro, pubblico e viceversa. Questa comunicazione, soprattutto non verbale, fatta di gestualità o di movimenti più o meno nervosi da parte dei protagonisti (addetti ai lavori), più sarà equilibrata e serena più troverà efficacia nella sua interpretazione, trasmettendo messaggi tra tutti gli interlocutori.

E' impossibile non comunicare. Ogni comportamento, intenzionale o no, ha un valore di messaggio. Quando si parla di comunicazione nello sport, spesso si fa riferimento al solo rapporto fra allenatore ed atleta, dimenticando che durante una partita è fondamentale la comunicazione tra giocatori in campo.

Nel gioco del calcio, la comunicazione fra compagni di squadra deve tendere ad essere intenzionale, con valori di contenuto non ambigui e di relazione assertivi, al fine di coordinare l'attività degli undici componenti la squadra e di "orientare" l'ambiente esterno – continuamente mutevole e poco prescindibile – verso la strategia adottata dalla squadra.

Ci sono stati giocatori che sono diventati punti di riferimento per il compagno (di reparto più vicino, o per tutto il reparto) e addirittura per tutta la squadra grazie all'efficacia della loro comunicazione. Una parola in più o in meno (uomo-solo) detta ad un compagno in una situazione di gioco particolare può determinare un risultato positivo o negativo.

## **2. Il ruolo dell'allenatore nella comunicazione**

Secondo il mio parere le qualità che devono appartenere ad un buon allenatore sono principalmente cinque:

- Programmare
- Motivare
- Osservare
- Ascoltare
- Comunicare

L'allenatore deve avere la capacità di comunicare alla squadra in modo chiaro semplice e concreto, che sia comprensibile ai giocatori, senza doppi sensi o allusioni, che vada diretto al senso del concetto che si vuole esprimere.

### **Programmare**

L'allenatore deve programmare la propria attività pianificando gli obiettivi che deve perseguire e trasmettere alla propria squadra non in forma rigida ma in maniera flessibile ed elastica.

### **Motivare**

Nel calcio i giocatori svolgono la loro attività con l'obiettivo di soddisfare i bisogni di: competenza (apprendere e migliorare le proprie abilità sportive), divertimento, affiliazione (stare con amici e farsi dei nuovi), squadra (essere parte di un gruppo), competizione (gareggiare, avere successo, vincere), forma fisica (sentirsi forte).

Compito dell'allenatore è stimolare quotidianamente i giocatori cercando di conoscere la particolarità del carattere, della personalità e della psicologia.

## **Osservare**

L'allenatore deve essere un ottimo osservatore oltre all'osservazione di situazioni tecnico-tattiche, deve prestare attenzione a tutto ciò che riguarda il proprio gruppo sia individualmente sia collettivamente, saper osservare e interpretare il tono della voce, gli sguardi, l'espressività e la gestualità dei ragazzi permetterà al mister di interpretare i veri stati d'animo della squadra.

## **Ascoltare**

Saper ascoltare significa creare un clima favorevole alla comunicazione dando un senso di fiducia a chi si appresta a parlare

## **Comunicare**

L'allenatore deve essere un ottimo comunicatore. In altre parole deve saper utilizzare al meglio il linguaggio verbale e quello non verbale.

A proposito del linguaggio verbale osservo che ogni allenatore ha la sua personalità: c'è quello severo che realizza la sua comunicazione in modo autoritario e quello democratico che comunica in modo equilibrato; in entrambi i casi non si può dire chi è l'allenatore più bravo, ma sicuramente il più completo è colui che riesce a comunicare il proprio credo calcistico in modo efficace. Una buona comunicazione verbale presuppone la capacità di esprimersi in maniera chiara, appropriata e ben comprensibile. Parlando di gruppo (squadra) bisogna tener presente che esso costituisce una serie di elementi coordinati tra loro in modo da formare un unico complesso, soggetto a regole e dinamiche ben determinate. La prima fondamentale conseguenza di questo principio, è che se si agisce anche su un solo elemento, si influenzano anche tutti gli altri. Per questo motivo in ambito calcistico per comunicare in modo efficace, l'allenatore oltre a curare le tecniche comunicative deve essere in grado di dimostrare sincero ed autentico interesse per il gruppo-squadra così come per ogni singolo atleta.

Nelle mie esperienze di giocatore ho avuto diversi allenatori, ognuno con il suo modo di fare e di essere: chi era portato a parlare sia in allenamento sia in partita in modo esasperato, coinvolgendo tutti i giocatori compreso anche chi non giocava; chi invece rispecchiando il proprio carattere, magari introverso, comunicava verbalmente il meno possibile, ma dando la massima disponibilità e tranquillità. Con il mio carattere, preferivo l'allenatore tranquillo, ma questo è un discorso soggettivo, in quanto l'allenatore di poche parole ma determinato che trasmetteva personalità e sicurezza e allo stesso tempo ti rendeva tranquillo, mi stimolava ad esprimere tutte le qualità soprattutto psicologiche positive. A mio parere il troppo parlare può portare all'assuefazione sia individuale sia collettiva, perdendo nel tempo parte della propria credibilità se non si è chiari e diretti nei rapporti con i giocatori, staff, dirigenti, stampa, ecc.



A proposito del linguaggio non verbale osservo che non meno importante è la comunicazione non verbale, sia riferita al linguaggio del corpo sia riferita alle parole. La comunicazione non verbale è per lo più involontaria. Il timbro e il tono della voce, le pause, l'espressività e gli sguardi con i quali si esprimono i concetti, rappresentano degli elementi qualificanti ed integranti il significato da attribuire alle parole. Altrettanto importante è il linguaggio del corpo: la gestualità, il modo di camminare, il portamento, la postura, sono indubbiamente mezzi di comunicazione con i quali esprimiamo i nostri stati d'animo.

La comunicazione non verbale è una fonte di informazione molto valida nel discorso a faccia a faccia, perché se è possibile mentire con le parole, lo è molto meno con il linguaggio corporeo, infatti la postura ossia il modo con cui si posiziona il corpo, può dare segnali di apertura o di chiusura verso l'interlocutore; con l'andatura si evidenzia l'armonia dei movimenti, nervosismi, sicurezza o insicurezza, energia o depressione. Il contatto visivo, la mimica, la gestualità sono altri elementi che completano la comunicazione non verbale. Nello sport in generale e nel calcio in questo caso, la comunicazione non verbale è parte integrante e determinante nel rapporto tra allenatore ed atleti, un gesto corporeo, una mimica in poche frazioni di secondo possono influenzare o aiutare un giocatore a rimediare una situazione di disagio. Lo stesso discorso vale per il giocatore in situazione di difficoltà tattiche (marcatura, tempi e spazi subiti dall'avversario) che trasmetterà all'allenatore, soprattutto con la gestualità, il suo problema. L'allenatore provvederà dunque a correggerlo o ad aiutarlo immediatamente. Il linguaggio calcistico sia verbale che non verbale è composto di poche parole e pochi gesti decodificabili e tutti legati tra loro. L'importanza di questa comunicazione sarà parte integrante e determinante se tra giocatori e allenatori si instaurerà un reciproco rispetto di regole stabilite dall'inizio, al fine di formare un gruppo di lavoro, solido psicologicamente e forte caratterialmente. Negli ultimi anni, con l'avvento di allenatori e giocatori stranieri sempre più numerosi, il processo di conoscenza reciproca deve avvenire con tempi sempre più ristretti e sempre maggiori difficoltà. Di conseguenza sia i giocatori sia l'allenatore dovranno aggiornarsi per conoscere e migliorare il linguaggio calcistico della nazione di cui fa parte l'atleta.

Nel rapporto tra giocatore e allenatore la comunicazione non verbale rientra nella sfera emotiva e quindi psicologica, bisogna sempre confrontarsi con varie personalità, tutte diverse da giocatore a giocatore. Secondo il mio parere, può far più male un gesto o uno sguardo di disapprovazione in una determinata maniera che una parola, infatti con la parola dapprima si subisce, si può più o meno accettare e poi si reagisce; con il gesto invece, la mimica e lo sguardo ci possono essere varie interpretazioni, dando adito a sospetti e dubbi sui comportamenti.

L'allenatore deve prendersi carico di questa responsabilità, di avere una linea di coerenza tra la comunicazione verbale e non verbale se vuole essere rispettato da tutti i giocatori soprattutto da uomo-allenatore-giocatore.

Quindi l'allenatore ha il dovere di insegnare, di preparare gli atleti fin da ragazzi a migliorare questa qualità, che per alcuni è innata o predisposta, mentre per altri ha da essere sviluppata attraverso allenamenti, situazioni di gioco e partite a tema.

Gli effetti dell'allenamento alla comunicazione in campo sono: il rinforzo della propria autostima, il rinforzo della propria convinzione psicologica e l'eliminazione di paure e dubbi che se permanessero potrebbero tradursi con effetti negativi sulla personalità, condizionando se stessi e i propri compagni. Comunicare non vuol dire solo parlare, perché si può comunicare attraverso uno sguardo, un atteggiamento, un segnale e quindi attraverso il movimento del corpo. Anche il passaggio ad un compagno è comunicare; può essere paragonato ad un biglietto da visita in cui passare la palla è il presentarsi, farsi conoscere; è un segno della propria personalità e del proprio carattere.

L'allenatore deve pertanto dedicare una parte dell'allenamento anche a ciò, attraverso esercizi mirati, con il fine di potenziare la cultura calcistica del passaggio e di conseguenza la tattica collettiva.



Allenare la tecnica del passaggio:

- **Come?**
- **Dove?**
- **Quando?**

### **Come?**

Passare la palla al compagno nel modo più corretto, possibilmente di interno piede dx-sin, con palla a terra in modo da non metterlo in difficoltà oppure facendo in modo che

gli arrivi secondo le esigenze più redditizie alla situazione di gioco (es. in zona d'attacco dalle fasce un passaggio a terra o al volo con precisione per calciare in porta)

### **Dove?**

Eeguire il passaggio della palla fuori dalla marcatura, sulla corsa del giocatore in modo da eludere l'intervento dell'avversario oppure in zona luce cioè in zone di campo dove si trova un compagno libero, evitando passaggi laterali.

### **Quando?**

Il passaggio di palla al compagno deve avvenire nel momento in cui questi si libera attraverso movimenti-finte dalla marcatura del suo diretto avversario.

L'allenatore dovrà saper trasmettere, attraverso gli allenamenti quotidiani la sua filosofia di gioco, coinvolgendo i giocatori nel modulo impostato attraverso tempi e spazi al fine di migliorare la sincronia del reparto e di conseguenza della collettività. Quando i concetti di gioco, trasmessi durante il lavoro settimanale saranno eseguiti con precisione, il compito dell'allenatore, durante la partita sarà meno determinante e improntato, solo a rimarcare nuove situazioni tattiche venutesi a creare.

### **3. La comunicazione durante la fase di preparazione alla partita e durante la partita**

La partita è un evento fatto di attimi in cui un allenatore dall'esterno può anticipare e migliorare comportamenti e atteggiamenti tattici attraverso gestualità convenzionali, soprattutto ai giocatori più lontani alla panchina, e gesti e movimenti di mimica che si instaurano tra giocatori ed allenatore già dai primi allenamenti.

La preparazione alla gara è non solo un allenamento fisico ma anche psicologico, della sfera emotiva di ogni singolo atleta; tenuto conto del lavoro svolto durante la settimana, l'allenatore in questa fase avrà il compito sia di spiegare gli ultimi dettagli (calci d'angolo, punizioni, barriera) sia di creare un clima di sicurezza e tranquillità, parlando il meno possibile in spogliatoio e lasciando il più possibile concentrati i giocatori.

#### **3.1 La preparazione alla partita**

La preparazione mentale della partita si completa con il giorno della gara. Oltre all'allenamento fisico c'è anche l'allenamento psicologico alla sfera emotiva di ogni singolo atleta; più si avvicina questo evento, più il compito dell'allenatore sarà di rilevante importanza, sia nell'aspetto della comunicazione, sia in quello psicologico. Il giorno della partita, ogni allenatore, secondo le sue abitudini o esigenze, avrà riguardi particolari sui comportamenti dei giocatori, già dalla mattina stessa; infatti comportamenti e atteggiamenti possono fargli capire se c'è la concentrazione adeguata in vista della gara, oppure telefonate particolarmente lunghe, euforia, indifferenza nel gruppo rivela al tecnico un approccio di superficialità mentale in vista dell'incontro.

Ogni allenatore ha un proprio modo di comunicare: chi parla singolarmente, chi a gruppi (reparti) e chi a tutta la squadra. Se qualche giocatore attraversa un momento particolare è giusto che l'allenatore intervenga personalmente, non sono favorevole al dialogo per gruppi, ma a quello rivolto all'intera squadra, come ho visto fare da molti dei miei allenatori.

Anche sul pullman, nel tragitto dall'hotel al campo, ci deve essere una giusta tensione emotiva. Una volta arrivati allo stadio, la vista del campo di gioco, degli spalti, delle tribune, delle curve, dei tifosi e il sentire lo stato del manto erboso, determinano forti emozioni sia nei calciatori sia nei tecnici. Questi momenti di pre-partita ogni giocatore li vive a modo proprio, per esempio, il portiere andrà a vedere l'area di rigore, il giocatore si muoverà in varie zone del campo, principalmente in quelle di sua competenza e l'allenatore si siederà in panchina a controllare la situazione discutendo sugli ultimi dettagli con qualche suo collaboratore. Nello spogliatoio, un'ora prima della partita, la comunicazione dell'allenatore dovrà essere contenuta ma decisa, verranno puntualizzati alcuni aspetti dei calci d'angolo, della barriera e delle punizioni, in un clima tranquillità, ma nello stesso tempo tensione.

### **3.2 La comunicazione dalla panchina**

Quando inizia la partita, la comunicazione si completa, in quanto sia quella verbale sia non verbale entrano a tutti gli effetti a caratterizzare la personalità dell'allenatore, dei giocatori e del clima di gara. Per il tecnico, come per tutti gli atleti, tifosi, giornalisti e dirigenti, l'inizio della gara è un momento di liberazione, che inizierà a gestire, a seconda del suo carattere per tutto lo svolgimento dell'incontro. L'allenatore, dividerà questi momenti con strette di mano e sguardi decisi a tutti i suoi collaboratori, nonché con riti abitudinari fatti di gesti e movimenti propiziatori. A seconda del proprio carattere: impulsivo, emotivo ed equilibrato, l'allenatore, attraverso parole, gesti, sguardi e movimenti sarà parte integrante del contesto agonistico della sua squadra. Importanti saranno le sue espressioni verbali e non verbali dalla panchina, soprattutto nei momenti in cui la squadra si trova in difficoltà; più il clima in panchina e in campo risulta equilibrato, più il rendimento della squadra risulta razionale e motivato.

Uno dei momenti più significativi, della comunicazione durante la partita tra allenatore e giocatore avviene nel momento della sostituzione, infatti a seconda degli stati d'animo più o meno sereni, il giocatore da sostituire, prima con sguardi più o meno ironici, gesti, movimenti ed atteggiamenti di sfida, poi avvicinandosi alla panchina, cercando comunque un rapporto con l'allenatore attraverso parole talvolta offensive, farà capire al tecnico la sua insoddisfazione personale.

L'abilità dell'allenatore in questi casi, dovrà essere improntata sull'aspetto psicologico, stemperando la dovuta tensione e riprendendo il giocatore durante le sedute di allenamento. In questi momenti, la sfida tra tecnico e giocatore, raggiunge la massima espressione emotiva e potere di rivalsa l'uno verso l'altro, anche perché osservati da tutto l'ambiente interno (giocatori, avversari, tecnici, arbitro) ed esterno (pubblico, stampa, dirigenti). A fronte di queste forti contrapposizioni, risulta determinante, la forza decisionale e la coerenza della società verso l'allenatore, nel rispetto di regole e giusta causa collettiva per il bene del gruppo.



*Giovanni Trapattoni*

### **3.3 La comunicazione durante l'intervallo**

Durante l'intervallo il tempo a disposizione è limitato, infatti, i primi minuti andranno persi per valutare e riequilibrare eventuali tensioni emotive e per curare traumi e contusioni, in quelli rimanenti l'allenatore fornirà suggerimenti sintetici di carattere tecnico-tattico, effettuerà eventuali sostituzioni conseguenti all'andamento della gara in atto e fornirà il dovuto sostegno morale sia al singolo sia alla squadra. Quindi in questi pochi minuti a disposizione, l'allenatore diventa determinante nel saper trasmettere alla squadra, in modo chiaro e deciso eventuali modifiche tattiche e sostituzioni, deve avere

sotto controllo tutti gli aspetti fisici, tattici, psicologici, ed emotivi, sia di quello che è avvenuto nel primo tempo di gioco, sia in previsione del proseguo della gara. Il tono di voce, la gestualità, la sicurezza nel trasmettere alla squadra i suoi concetti, saranno segnali importanti nel dare ulteriore convinzione alla squadra. Pochi minuti prima di uscire dallo spogliatoio, per l'inizio della ripresa, saranno fondamentali, pochi minuti di assoluto silenzio, da parte di tutta la squadra per ritrovare la giusta concentrazione.

### **3.4 La comunicazione a fine gara**

A fine gara indipendentemente al risultato ottenuto, l'allenatore dovrà evitare qualsiasi giudizio ai giocatori, in quanto, sottoposti ancora a forti tensioni fisiche e psicologiche, rimandando alla ripresa degli allenamenti, commenti e giudizi più sereni. In caso di vittorie importanti, dovrà elargire apprezzamenti positivi a tutti i giocatori, sia a chi ha giocato sia a chi no, essi saranno ben accetti come manifestazioni di stima e professionalità da parte dell'allenatore e dello staff.

## 4. Proposte operative

Le seguenti proposte operative sono esempi di esercitazioni situazionali e non, dove è sollecitata la comunicazione verbale intenzionale, chiara e assertiva fra giocatori. A questo proposito si parlerà di Proposte Operative Verbali (POV).

Le POV sono solo per motivi didattici e di esposizione, raggruppate in tre categorie:

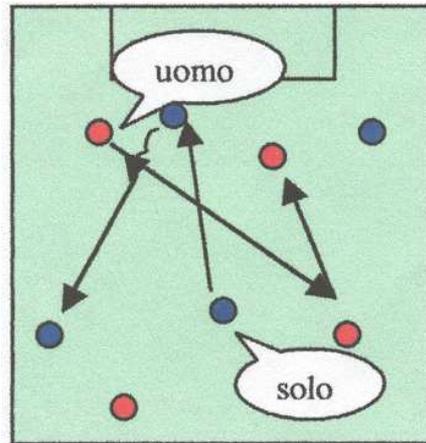
- ❑ Proposte Operative Verbali a carattere generale;
- ❑ Proposte Operative Verbali in non possesso di palla;
- ❑ Proposte Operative Verbali in possesso di palla.

### 4.1 Proposte Operative Verbali a carattere generale

In uno spazio delimitato, i giocatori si muovono in leggera corsa passandosi il pallone; dopo ogni passaggio, se chi passa il pallone dice “uomo”, chi riceve gioca di prima; se chi passa il pallone dice “solo”, chi riceve gioca a due tocchi (riceve a seguire e poi passa a sua volta)

#### **Varianti:**

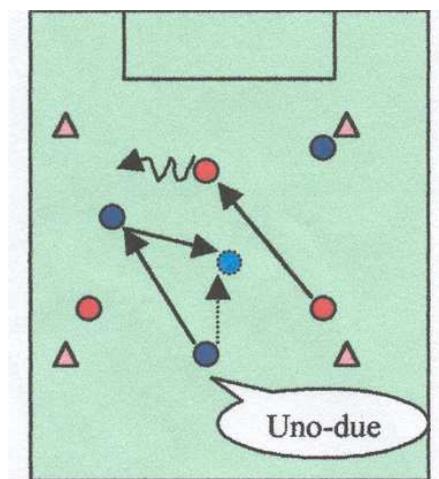
- ✓ Prima con le mani, poi con i piedi;
- ✓ Più palloni;
- ✓ Due squadre di colori diversi: passare alla stessa squadra o passare alla squadra di colore diverso.



In uno o più spazi limitati, i giocatori si passano la palla chiamando “triangolo” oppure “uno-due” per avere subito il passaggio di ritorno. Se chi passa la palla non dice niente, chi riceve conduce per pochi metri ed effettua a sua volta un passaggio.

**Varianti:**

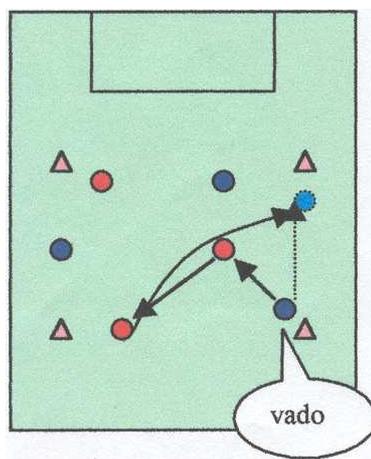
- ✓ Giocare sempre di prima;
- ✓ Giocare di prima se si chiama “triangolo”, altrimenti a due tocchi;
- ✓ Se chi passa la palla non dice niente, chi riceve la alza e fa due palleggi prima di riprendere il gioco;
- ✓ Più squadre con più colori.



In uno o più spazi limitati, i giocatori si passano la palla chiamando “sovrappongo” oppure “vado”; chi riceve passa ad un terzo compagno che di prima lancia a chi ha eseguito la sovrapposizione. Se chi passa la palla non dice niente, chi riceve conduce per pochi metri ed effettua un passaggio a sua volta.

**Varianti:**

- ✓ Giocare sempre di prima
- ✓ Più squadre e più colori: chi chiama “vado” può ricevere solo dall’altro colore.

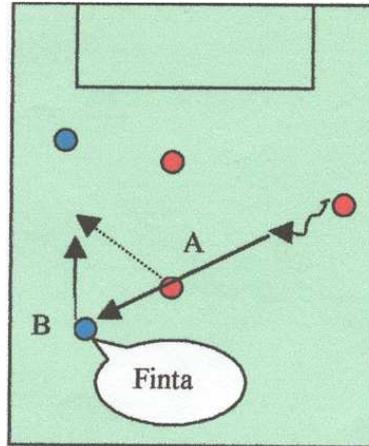


In uno o più spazi limitati, i giocatori si passano la palla; giocatori senza palla, cercheranno di posizionarsi uno dietro l’altro a coppie, cosicché quando il p.p. passerà al compagno che nella coppia si trova davanti (A), quello (B) chiama “finta” e (A) lascerà passare la palla per poi cambiare direzione e chiudere la triangolazione.

**Varianti:**

- ✓ nella coppia, quello avanti è sempre rosso, quello dietro è sempre blu;

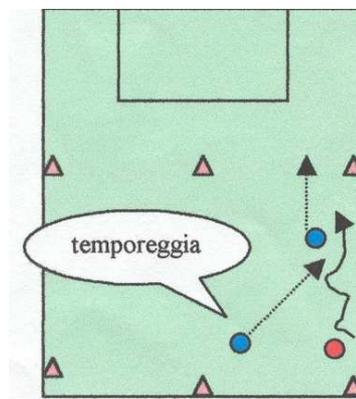
- ✓ giocare sempre di prima;
- ✓ giocare sempre un tocco, chi riceve il triangolo (A) ha due tocchi e ricomincia.



## 4.2 Proposte Operative Verbali in non possesso di palla (non p.p.)

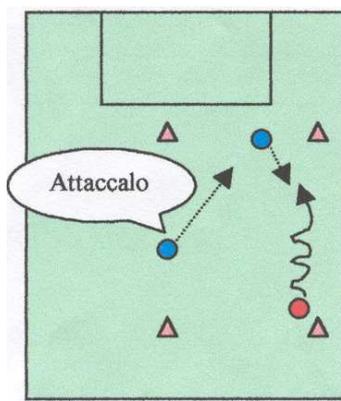
In uno spazio delimitato, il p.p. conduce palla verso un difensore; i difensori sono posti su due lati adiacenti di un rettangolo; se il giocatore che non effettua il momentaneo 1c1 chiama “temporeggia”, il compagno temporeggia, mentre chi ha chiamato la strategia si porta sul p.p.

- 1c2 con un difensore che temporeggia e un difensore che attacca il p.p. alle spalle.

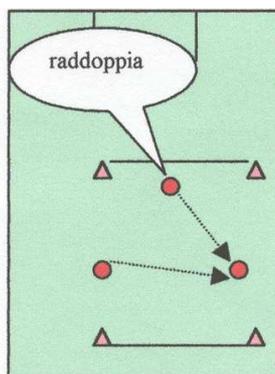


In uno spazio delimitato, il p.p. conduce palla verso un difensore; i difensori sono posti su due lati adiacenti di un rettangolo; se il giocatore che non effettua il movimento 1c1 chiama “attaccalo”, il compagno attaccherà mentre chi ha chiamato la strategia si porta in diagonale difensiva.

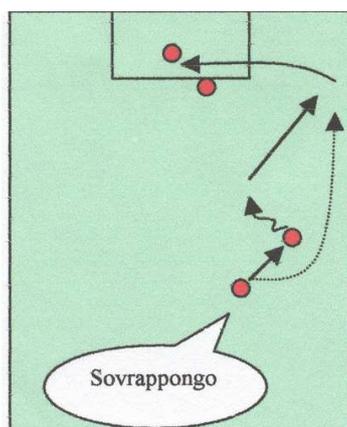
-1c2 con un difensore che attacca il p.p. e l'altro difensore lo protegge in diagonale.



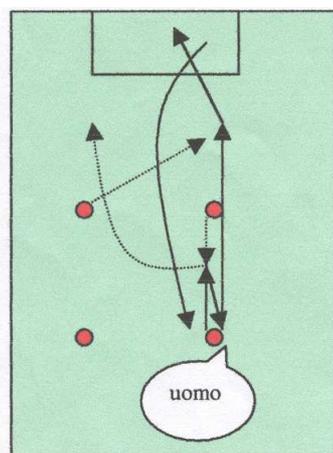
In uno spazio limitato, tre giocatori si passano la palla; al fischio dell'allenatore chi è in possesso di palla diventa attaccante e gli altri due difensori. L'attaccante deve mantenere il possesso palla, eventualmente cercando di raggiungere la linea di fondo; i due difensori porteranno il raddoppio sul p.p. in maniera coordinata; il primo difensore si limiterà a non far avanzare il p.p. e chiamerà il compagno in raddoppio (“raddoppia”) il quale, a sua volta, avrà il compito primario di rubare la palla.







Il portiere rinvia per i due centrocampisti che controllano il pallone con due tocchi e cercano quanto prima la punta più vicina, che viene loro incontro; al segnale verbale “uomo” chiedono la palla indietro di prima e consegnano con un tocco in profondità all’altra punta.



## Conclusioni

Ritengo che la comunicazione in campo al pari della tecnica e della tattica, sia di rilevante importanza, soprattutto nel gioco di squadra, in questo caso il calcio, per una crescita di motivazioni che coinvolgano tutti gli atleti.

A questo scopo, considero di primaria importanza lo studio e l'elaborazione di esercizi di allenamento specifici e mirati ad affinare questa qualità, nel rapporto fra giocatori e nel rapporto fra giocatori e l'allenatore.



## **Bibliografia**

- Accame F. La sintassi del calcio, SSS Roma 1991;
- Accame F. Pratica del linguaggio e tecniche della comunicazione, SSS Roma 1996;
- Bortoli L., Robazza C. L'apprendimento motorio, ed. Pozzi, Roma, 1990;
- Messina G. A ciascuno le proprie emozioni, Notiziario S.T., FIGC, n.5 1998;
- Watlwick P., Beavin J.H., Jackson D.D. La pragmatica della comunicazione umana, Astrolabio, Roma, 1978;
- Siti web: [www.alleniamo.com](http://www.alleniamo.com)  
[www.assoallenatori.it](http://www.assoallenatori.it)