

PORTIERI E ATTACCANTI

Anatomia di due ruoli importanti



Roberto Murgita

Master 2010/2011
Settore Tecnico F.I.G.C. 

Relatori:

R. Olivieri; F. Ferrari; F. Ferretti; F. Accame; V. Tubi

Sommario

| | |
|--|----|
| INTRODUZIONE | 1 |
| 1. IL PORTIERE..... | 3 |
| 2. IL PORTIERE: CONSIDERAZIONI SU UN RUOLO ILLUSTRE_Guido Bistazzoni | 5 |
| Qualità fisiche del portiere | 5 |
| Qualità psicologiche del portiere | 5 |
| I principali gesti tecnici | 6 |
| La settimana tipo | 6 |
| Cosa reputo più importante allenare oggi?..... | 7 |
| Come sostengo il portiere nei momenti di difficoltà..... | 7 |
| Match analysis: un aiuto importante | 7 |
| Le qualità in un portiere di alto livello..... | 8 |
| 3. ALCUNE RISPOSTE GENERALI E SPECIFICHE SUL PORTIERE G.Pascali | 9 |
| Qualità fisiche | 9 |
| I gesti tecnici | 9 |
| L'allenamento | 10 |
| Psicologia..... | 10 |
| La dote più significativa | 11 |
| 4. LA COMUNICAZIONE DEL PORTIERE..... | 13 |
| 5. IL PORTIERE E LA SUA MENTE R.Badini I.Gasperini | 15 |
| 6. INDAGINE SULLE PROBLEMATICHE PSICOLOGICHE DEL PORTIERE V.Tubi | 21 |
| Valutazione delle qualità psicologiche per un portiere..... | 22 |
| I momenti d'isolamento psicologico | 22 |
| L'utilità dell'allenamento mentale | 23 |
| Modalità relazionali all'interno della squadra e dello staff tecnico | 24 |
| Integrazione..... | 24 |

| | |
|---|----|
| Le differenze rispetto ai compagni | 24 |
| Altro | 25 |
| Rapporti con il preparatore dei portieri | 25 |
| Differenze tra Mister e Preparatore | 25 |
| Allenamento tattico..... | 26 |
| Coinvolgimento | 26 |
| Necessità personali del portiere..... | 27 |
| Gerarchia o competizione | 27 |
| A fronte dell'errore ti assumi la responsabilità o cerchi una giustificazione?..... | 28 |
| | |
| 7. ALLENARE I PORTIERI CON GLI ATTACCANTI C.Filippi | 29 |
| Il mio pensiero | 33 |
| | |
| 8. L'ATTACCANTE..... | 37 |
| Tipologia degli attaccanti..... | 40 |
| La prima punta..... | 40 |
| La seconda punta..... | 42 |
| La punta esterna..... | 43 |
| | |
| 9. IDEE E SOLUZIONI NEI MOVIMENTI D'ATTACCO | 44 |
| | |
| 10. L'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'ATTACCANTE..... | 50 |
| | |
| 11. ALLENARE LA CONCLUSIONE | 52 |
| Saper calciare la palla | 53 |
| Il tiro dalla medio-lunga distanza visto dai portieri..... | 56 |
| | |
| 12. OK L'ISTINTO DEL GOL MA LA TESTA VIENE PRIMA DI TUTTO | 58 |
| | |
| 13. COME COSTRUIAMO LA REALTA' CHE SUBIAMO_Luca Mazzucchelli | 62 |
| | |
| 14. PSICOLOGIA SPORTIVA: LO STILE ATTENTIVO NEL CALCIO M.Gerin | 64 |
| Lo stile attentivo | 65 |
| Come allenare il focus attentivo nel calcio..... | 66 |
| Le esercitazioni che aiutano a sviluppare lo stile attentivo sul campo | 68 |

INTRODUZIONE

Sono appoggiato al muretto che confina con il campetto dell'oratorio di fronte a casa mia e osservo dei bambini giocare a pallone: due squadre da sei compreso il portiere che si combattono con un entusiasmo che ti contagia.

Ad un certo momento un bambino con i capelli neri e un ciuffo ribelle riceve palla, girato di schiena alla porta, e dopo una finta a sbilanciare il suo marcatore, si prepara, con uno stop a seguire, la palla per essere calciata. Il tiro è perfetto, incrociato, indirizzato sul palo più lontano, sembra fatta ma il bambino che sta in porta con uno spostamento di piedi repentino, accorcia le distanze verso la palla e con un balzo felino devia la palla sul fondo salvando la propria squadra da un possibile gol.

Che meraviglia! Gestì che sarebbero applauditi anche a San Siro, all'Olimpico o al Ferraris e che mi fanno pensare alle qualità innate che devono avere giocatori come il portiere e l'attaccante, due ruoli così diversi ma nello stesso tempo così uguali, così unici.

Due obiettivi diversi; uno quello di non subire gol, l'altro quello di farli. Uno, quello di collegarsi con la squadra con la sua voce, con il suo atteggiamento, con la sua personalità. L'altro, quello di essere il punto di riferimento delle manovre offensive, il terminale, colui che è deputato a decidere con i suoi gol le sorti della propria squadra.

Due ruoli in contrapposizione che hanno una serie di punti in comune, come ad esempio l'aspetto psicologico, condizionato fortemente dalle responsabilità nei confronti della squadra, del mister, della società, del pubblico e della stampa.

Personalità forti, pronte a mettersi in gioco nei momenti decisivi della gara grazie al coraggio che permette loro di trovare nella fantasia lo spunto giusto, e nello stesso tempo dotate della forza interiore, dell'equilibrio per superare gli attimi difficili di una partita oppure i periodi neri di una stagione quando le cose non vanno per il verso giusto.

In una squadra di calcio portiere e attaccante hanno diversi ruoli ma esercitano entrambi un grande fascino perché spesso vengono idealizzati nell'immaginario della gente, degli sportivi in quanto elementi carismatici dalle grandi responsabilità nei confronti della squadra, della società e della tifoseria.

LEGENDA



corsa del giocatore senza palla



movimento della palla



guida della palla

1. IL PORTIERE



Le prestazioni negative di un attaccante o di un centrocampista possono essere rimediate in qualche misura da altri compagni di squadra; per il portiere invece non esiste prova d'appello un suo errore può compromettere l'intero svolgimento della partita come d'altro canto un intervento "miracoloso", un rigore neutralizzato possono salvarla.

Può dunque essere l'ultimo baluardo di una difesa maldisposta, ma può anche con un intervento errato, vanificare le prestazioni positive della propria formazione. E' per questo che il portiere pur facendo parte della naturale conformazione della squadra vive la partita in un modo completamente diverso dagli altri componenti; egli deve necessariamente valutare in maniera fredda le diverse situazioni di gioco e deve quindi avere una lettura veloce del possibile andamento dell'azione.

In virtù della propria posizione del campo che lo pone alle spalle dei compagni di gioco, il portiere è in grado di dirigere le manovre offensive e di intuire, prima degli altri l'approssimarsi di un pericolo dirigendo la difesa per scongiurarlo.

Il portiere inoltre, soprattutto col gioco attuale non deve limitarsi ad intervenire sui palloni calciati dagli avversari ma deve essere parte attiva della manovra offensiva della propria squadra, utilizzando una lunga e ben dosata rimessa in gioco o intervenendo rapidamente nel giro-palla della difesa al fine di trovare spazio nella parte opposta del campo, oppure diventare se le circostanze lo richiedano, battitore "libero" e uscire coi piedi sull'avversario lanciato a rete.

Massimo Cacciatori, docente federale, a proposito dei nuovi compiti, pensa che il portiere oggi vada sempre più trattato come un giocatore normale e che debba partecipare alle esercitazioni tecnico tattiche in modo da consentirgli una maggiore integrazione ed una comprensione del progetto di gioco con una consapevolezza superiore.

E' chiaro che, oggi ancora più di ieri, il numero uno per fare la prestazione deve necessariamente non trascurare i fondamentali di tecnica della presa ,della deviazione con braccio omologo e con il braccio di richiamo, la presa di posizione, i tempi di attacco alla palla, il posizionamento dei piedi, così come i principali gesti tecnici con la palla come controllo orientato, conduzione , passaggio o lancio.

I portieri di una squadra possono avere caratteristiche fisiche e tecniche differenti, quindi vanno allenati diversamente con programmi che vanno concordati sulla base di ciò che pensa l'allenatore e quindi su carichi da lui decisi insieme al preparatore fisico e a quello dei portieri. Il preparatore dei portieri non deve mai prendere il posto dell'allenatore anche se la quotidianità finisce col creare un rapporto speciale. L'allenatore deve conservare il canale privilegiato, quello che permette di far passare le proprie idee, quello degli stimoli delle motivazioni, dei suggerimenti comportamentali, quello del comando.

Il portiere ha un ruolo veramente complesso che richiede carisma, temperamento, velocità di lettura, fantasia , tempismo e una buona dose di coraggio, e durante la sua formazione che va dai 10 anni ai 18, deve trovare forza nel lavoro e nello sviluppo delle capacità coordinative che equivalgono una buona tecnica, senza mai dimenticare la crescita mentale. Deve essere sveglio, deve capire velocemente il gioco e nello stesso tempo deve imparare a far scivolare , errori e responsabilità che finirebbero col schiacciarlo.

Ho lavorato con alcuni maestri che reputo professionisti impeccabili e profondi conoscitori del mondo complesso dei portieri.

Attraverso le loro parole si può osservare le loro diverse priorità, e i parametri in comune sulla preparazione di questi atleti dal ruolo così importante.

2. IL PORTIERE: CONSIDERAZIONI SU UN RUOLO ILLUSTRE

Guido Bistazzoni



Qualità fisiche del portiere

Il portiere nel calcio odierno necessita di una buona altezza (1,85 cm-1,92 cm) per coprire più porta sui tiri degli avversari, per contrastare in uscita le palle alte degli attaccanti alti fisicamente, anche se ci sono ottime eccezioni come Gillet e Casillas. Inoltre deve avere forza, velocità, flessibilità, coordinazione e una buona resistenza agli sforzi fatti in allenamento. La prestazione del portiere in partita è basata su azioni che si realizzano con sforzi brevi e di alta intensità (forza esplosiva, elastica) e velocità di esecuzione abbinata ad una coordinazione e flessibilità ottimale di tutto il corpo.

Quindi un patrimonio genetico di fibre muscolari qualitative unito ad un allenamento di qualità eseguito sempre in forma massimale, rende il portiere ancora più rapido e reattivo.

Qualità psicologiche del portiere

Nella prestazione del portiere la componente psicologica è estremamente importante. Sentire la fiducia dei compagni, dell'allenatore e dell'ambiente esterno sommato a tutto una serie di fattori personali, permettono al portiere di essere concentrato in allenamento e in partita, rendendolo più attento e pronto a interpretare ogni situazione di gioco. Tranquillità, sicurezza, volontà, spirito di sacrificio, continuità di attenzione e concentrazione, personalità (leader del reparto difensivo), coraggio sono tutte qualità necessarie per destreggiarsi al meglio nel ruolo del portiere.

I principali gesti tecnici

I gesti tecnici sono tutti importanti: presa, deviazione e respinta, posture, spostamenti, posizione sulla porta in funzione della palla, uscite alte e basse, tuffo, trasmissione palla, mani e piedi.

Quelli che reputo più importanti nel portiere moderno sono: la presa perché se si interrompe un'azione di gioco il portiere può far ripartire l'azione della squadra come primo attaccante, la posizione sulla porta in funzione della palla degli avversari e compagni, la ricezione e i rilanci con i piedi verso i propri compagni dove il portiere diventa il primo attaccante, le uscite alte e basse dove oggi le squadre hanno attaccanti con struttura elevata (1,90 cm) e difese che stanno alte sulla linea difensiva.

Settimanalmente curo tutti i gesti ma specialmente quelli dove i portieri sono carenti.

La settimana tipo

Lunedì : Riposo

Martedì: Riscaldamento con corsa lenta per smaltire la gara e rimettersi in moto, oppure tecnica podalica in forma dinamica o blanda.

Mobilità arti inferiori e superiori.

Esercizi di coordinazione e preparazione alla forza generale e preventiva con l'ausilio di tavolette e tappetini elastici.

Potenziamento arti inferiori, superiori e tronco con macchine isotoniche (versapulley – rematore – yo-yo ecc.).

Sviluppo in rapidità su percorsi coordinativi + gesto tecnico.

Lavoro con squadra (tattica – partita).

Scarico colonna vertebrale e addominali.

Mercoledì mattina: Riscaldamento con esercitazioni di destrezza con le mani o per la tecnica di presa alla figura o tecnica podalica.

Adattamento a terra.

Sviluppo forza esplosiva, elastica, eccentrica e reattiva con balzi e multi balzi su over e ostacolini bassi e dal plinto (40 – 50 cm) + gesto tecnico.

Lavoro con squadra (tattica, partitine e tiri)

Mercoledì pomeriggio : Riscaldamento con esercitazioni di tecnica podalica abbinate a situazioni di gioco con i piedi.

Esercitazioni tecniche di adattamento a terra.

Lavoro sulla porta con parate combinate (max 3 – 4) eseguiti alla massima rapidità con tempo di recupero totale.

Obiettivo la posizione e la copertura della porta, il gesto tecnico (presa o deviazione).

Situazioni tattiche, tiri in porta e partita con la squadra.

Giovedì: Riscaldamento con i piedi, esercizi di destrezza e tecnica fine.

Esercitazioni di tecnica di spostamento e coordinazione in approccio alle palle alte.

Cross da tutte le posizioni per le uscite alte con o senza avversari con vari tipi di traiettorie (corta, lunga, tesa e parabola) inserendo talvolta anche combinazioni che prevedono tiri verso la porta prima o dopo l'intervento all'uscita.

Un tempo della partita amichevole.

Venerdì : Riscaldamento tecnico in destrezza con uno o più palloni sia con le mani che con i piedi.

Skip vari.

Rapidità con partenza a comando visivo, sonoro, tattile che possono essere eseguite da un gesto tecnico.

Esercitazioni in porta (con una – due parate max) dopo spostamento rapidissimo o partenza variata.

Situazioni di gara con cross bassi dal fondo, situazioni 1 vs 1 , uscite basse.

Lavoro con squadra in situazioni di tattica, situazioni gara – cross, tiri in porta e partitelle.

Sabato : Riscaldamento con mobilità abbinata alla presa alla figura con varie traiettorie.

Psicocinetica con palloni colorati, numeri, coni o cinesini colorati.

Ricerca dello stimolo di tutte le componenti della velocità e di tutte le capacità sensoriali.

Reattività con esercitazioni eseguite con palloni nascosti o deviati dagli avversari, palloni calciati da breve distanza.

Situazioni tattiche con squadra in vista della partita del giorno dopo.

Partitella con situazioni di palla inattiva.

Domenica : Riscaldamento prepartita.

Partita.

Cosa reputo più importante allenare oggi?

- 1) L'ATTENZIONE dei portieri nell'allenamento abitua i portieri ad essere concentrati con continuità e quindi tutto questo si rifletterà in maniera positiva nell'interpretazione della gara.
- 2) COMUNICAZIONE VERBALE E GESTUALE con i compagni di reparto per dare sicurezza e tranquillità alla squadra e per prevenire l'azione e la situazione di gioco e quindi diminuire gli interventi.
- 3) ALLENARE LE SITUAZIONI TATTICHE – SITUAZIONALI per costruire nel portiere un bagaglio di azioni motorie che possono verificarsi in partita.
- 4) ALLENARE TUTTI I GESTI TECNICI.

Come sostengo il portiere nei momenti di difficoltà

Nei momenti di difficoltà fisica, tecnica, tattica e psichica (problemi con i compagni ed allenatore), cerco di capire i vari problemi risolvendoli insieme a lui. Quindi il portiere deve trovare nel preparatore un "amico" con la consapevolezza che la vera amicizia si basa su un concetto di "amico critico".

Match analysis: un aiuto importante

La partita disputata la domenica la analizzo il giorno dopo sul computer per vedere i vari movimenti, i vari gesti, i goal subiti e il martedì li faccio rivedere al portiere per essere discussi con una critica serena, costruttiva e sincera. Programmo la settimana per correggere gli errori con esercitazioni specifiche. E' molto importante e necessaria l'analisi della partita disputata e gli avversari da affrontare nella gara successiva per prevenire gli eventuali errori e conoscere le caratteristiche degli avversari.

Le qualità in un portiere di alto livello

Dopo aver allenato Castellazzi, Lorieri, Storari, Curci, Da Costa, Guardalben, Cassano, Fiorillo, Campagnolo, Doardo, Soviero le qualità che reputo necessarie per avere un atleta di alto livello è l'abilità di leggere le situazioni per poi scegliere rapidamente le risposte più adeguate nel minor tempo possibile. L'estremo difensore ideale è sempre in movimento, segue da lontano l'azione, è attento e deciso, in una parola dimostra spiccata personalità, cioè la capacità di organizzare e comandare il reparto difensivo. Tutte queste azioni sono esplosive e rapide e quindi il portiere deve avere forza, grande velocità e grande coordinazione.



3. ALCUNE RISPOSTE GENERALI E SPECIFICHE SUL PORTIERE G.Pascali



Qualità fisiche

Equilibrio tra potenza e qualità coordinative sono determinanti per prestazioni di alto livello; bisogna però avere presente che le qualità fisiche sono strumenti e non fini di una costruzione sportiva che vede nella sua finalità la capacità di esprimere, la propria personalità'.

I gesti tecnici

Premesso che ogni "gesto" è universale in quanto appartiene ad una catena di sequenze rigorosamente precise, vi sono esercitazioni che più utilizzo e accentuo. Pongo attenzione a tutti gli spostamenti che devono tener conto dell'utilizzo esatto degli spazi e il rispetto dei tempi in relazione a compagni, avversari e soprattutto alla copertura della porta.

L'esecuzione del portiere di qualsiasi spostamento consente una verifica fondamentale all'allenatore per capire il grado di maturazione sportiva. Propongo moltissime esercitazioni con l'ausilio del "muro" indispensabile per un campo di calcio. Posta una porta mobile fronte al muro, a distanze variabili, faccio eseguire dai lati della porta tiri in porta con molteplici variazioni, utilizzando a rotazione i portieri e altri giocatori. Queste esercitazioni divertenti, impegnative per impegno tecnico e fisico, consentono al portiere di avere il senso del limite della propria possibilità di copertura totale della porta; dare la stessa protezione ad ambo i lati nel rispetto dei tempi con un adeguato equilibrio senza sbilanciamenti che in partita per svariate ragioni si verificano.

Altra fondamentale esercitazione, utilizzando il muro e fare eseguire stop del pallone con la pianta del piede nel modo più dolce possibile che chiamo "felpato".

Questo tipo specifico di semplice esercitazione abitua il portiere a coprire il pallone con tutto il corpo e a sentire i piedi a contatto continuo con il terreno, cosa fondamentale nel gioco di porta.

L'allenamento

L'allenamento e' uno sviluppo di stimoli tecnici- mentali- fisiologici; e' percio' una continua assimilazione di conoscenze ed esperienze che nell'altalena del tempo assumono forme diverse; all'allenatore il compito di equilibrare le varie fasi attraverso la propria metodologia, rigorosa nei concetti generali ma molto elastica nell'applicazione.

La mia settimana tipo assomiglia come impostazione a tutte le altre, perche' si basa su una continua verifica, osservazione, riflessione con coinvolgimento costante dei portieri nelle varie attivita' sviluppate.

Inizio tutti gli allenamenti e partite con una serie di 5 rituali tibetani; i "5 Tibetani", hanno la funzione preparatoria per l'allenamento e la partita separando e proteggendo dai vissuti esterni il portiere; lo si predispone ad una piu' serena attenzione e prontezza generale, riequilibrando e caricandolo di energie. I cinque tibetani sono un gruppo di esercizi generali combinati di stretching, sforzo isometrico/isotonico e attivazione e regolazione della respirazione, ricordano alcune posizioni di yoga e sono ideali a motivare e introdurre la propria attività.

Nei primi giorni della settimana, come nel periodo preparatorio al campionato, le esercitazioni sono piu' numerose, piu' intense. Nel fine settimana, in un gioco di alternanze che integrino gli adattamenti necessari per incrementare le capacita' generali e specifiche, le esercitazioni sono più di qualità.

In particolare per integrare e completare la preparazione dei portieri mi sono avvalso della sperimentazione artistica moderna supportata da indicazioni e temi specifici. Si e' mirato a far conseguire, con piu' profonda consapevolezza e conoscenza, la possibilita' di liberare attraverso l' uso del corpo la propria espressivita' fuori dagli schemi convenzionali.

Questa sperimentazione e' stata effettuata con i portieri di prima squadra e juniores della societa' Lavagnese, allenata da Claudio Maselli negli anni 2006-2008 sotto la guida dell'istruttrice nazionale Francesca Frassinelli di Genova.

Le conseguenze di questa attivita' sono state oggettivamente molto positive: sviluppo della sensibilita' dell'uso dei piedi, valorizzazione dei dinamismi temporali e oltre ad impadronirsi di tecniche inusuali, via via sono diventati protagonisti di risposte creative sempre piu' personalizzate.

Psicologia

Il portiere deve essere sostenuto prima di trovarsi in difficolta'; in primo luogo renderlo consapevole; per quanto concerne i risvolti tecnici, l'unico errore grave e' quello che non si vede; stabilire nei portieri gerarchie sicure e creare uno spirito di collaborazione che escluda inutili e sterili rivalita'; **avere conoscenze precise dei suoi compiti sia nei rapporti con i compagni che dei suoi gesti tecnici , consente al portiere di impadronirsi di un maggior controllo emotivo che permette di assorbire i momenti di difficolta' che sono parte fondamentale della costruzione dell'uomo di sport; affrontare qualsiasi problema, senza scusanti, ed alibi cercando soluzioni ed indicare i possibili rimedi.**

La dote più significativa

La fantasia e' la dote che ritengo piu' significativa perche' si alimenta della piu' profonda liberta' individuale. Spesso le soluzioni semplici trovate sono in grado di emozionare la platea. La potenza e le straordinarie capacità coordinative sono indispensabili per accedere ad alti livelli. Per assecondare le qualità personali e svilupparle sempre più si devono seguire percorsi meno stereotipati, perche' metodologie attinte da altre discipline possono creare barriere non sempre idonee ed in sintonia con le necessita' fisiche e mentali del portiere.

Dopo i 5 tibetani prima di ogni partita da anni ai portieri do un tema specifico da "portare" in campo, un tema (solo uno) come guida dominante per affrontare la gara. I temi sono dei piu' vari ed anche apparentemente strani o estremamenti scontati, ad esempio: "gioca gli ultimi 10 minuti", "rispetta i tempi della parata", "mantieni i piedi in contatto col terreno", "non giocare sul risultato", "differenzia i rinvii", "gioca come se fosse l'ultima partita", "spezza i tempi", "fissa la palla", "rispetta i tempi della partita", "gioca per il portiere in panchina", etc...Questo metodo incontra il favore dei portieri perche' la partita e' un'incognita, e prefissare una particella di partita dà modo di concentrarsi maggiormente, sviluppa il senso dell'ironia, ammortizza le tensioni facendo capire che ogni partita va interpretata e costruita ed e' una base per l'approfondimento della gara. I punti esaminati della gara devono essere pochi e non creare implicazioni emotive. Per concludere credo che ogni gesto, qualsiasi gesto, deve avere un significato per chi lo esegue, un gesto sentito, naturalmente sentito (fatto nei migliori dei modi, possibilmente) e che sia in sintonia con l'attivita' che si va a svolgere.

Un movimento che ha una finalita' espressiva, ha in se' una copertura mentale e fisiologica; al contrario se si eseguono movimenti considerandoli "carichi" si ha un vero carico, che alla lunga diventa piu' usurante.

Come considerazione finale penso che la corsa sia la madre di tutti gli sport, e ritengo che una lunga corsa equivalga ad una profonda meditazione. Tuttavia ai portieri non faccio fare giri di campo, ma nelle occasioni (poche) che corrono coi compagni di squadra lo fanno senza problemi e bene.

4. LA COMUNICAZIONE DEL PORTIERE



Sin da bambini si giudicano i portieri per la capacità di comunicare con la squadra. Li vedi strillare, a volte anche inopportuno, richiamare le marcature, arrabbiarsi con i compagni per non aver marcato bene l'avversario, e suggerire un posizionamento più idoneo al proprio difensore durante la costruzione di gioco. Comunicazioni più o meno giuste, che però sono fatte da colui che ha, per posizione in campo, la percezione e il giudizio delle varie fasi di gioco nonché la migliore lettura dell'evoluzione dell'azione.

E' chiaro, allora, che il portiere può diventare la voce dell'interpretazione collettiva dello spartito architettato dall'allenatore. Soprattutto e prioritariamente, il portiere può rendersi interprete della fase offensiva prima, per predisporre la fase difensiva e governarla poi.

A chi può parlare ? Non a chi è in possesso di palla ,come l'allenatore per altro,ma ai difensori che si devono aprire in fase di possesso palla ed anche a quelli che devono fare movimenti di copertura preventiva, ai centrocampisti che si devono smarcare e a quelli che devono accorciare, agli attaccanti che devono muoversi per ricevere palla e a quelli che devono direzionare il gioco difensivo. Proprio in merito a questo dico che l'attaccante che si sente richiamato dal portiere nel compiere lavoro sporco per la squadra, cioè tutte quelle corse d'indirizzamento di gioco e di pressione al portatore nonché di accorciamento una volta superati dalla palla, ha modo di sentirsi ulteriormente stimolato , collegato e gratificato.

Cosa può dire? Il portiere deve governare la difesa e quindi dare le indicazioni precise sul da farsi, utilizzando espressioni o parole che sintetizzino concetti, come : "stringi", "accorcia", "chiudi", "marca", "abbassati", "sali", "scivola", oltre a "dietro", "calcia", "salta" in fase di possesso; il portiere inoltre, deve essere in grado di organizzare velocemente il posizionamento della barriera , degli uomini a zona e delle eventuali marcature sulle palle inattive, cercando di capire le eventuali amnesie dei compagni nei loro compiti, ponendo rimedio con un immediato richiamo, "stai sulla palla" per esempio è il primo ,mentre "mia" sta a richiamare l'attenzione generale sul recupero palla nelle uscite.

Come deve parlare? Con chiarezza e univocità , non deve utilizzare parole che possano essere interpretate in due modi, e il concetto deve essere espresso in modo chiaro e conciso.



Il tono di voce deve risultare forte e autorevole perché colui che parla ha il diritto e dovere di poter disporre la squadra secondo i concetti e le modalità dell'allenatore e le sue responsabilità personali, per il ruolo che riveste, sono moltiplicate ,rispetto ai propri compagni.

Ciò che non deve fare è quello che alle volte ancora oggi vediamo su alcuni campi di gioco, cioè quello di scagliarsi contro i suoi compagni di gioco rimproverandoli per aver preso un tiro in porta per un errore di disattenzione, magari anche in modo plateale, pensando che con quel atteggiamento ,gli altri penseranno di lui, che ha carattere.

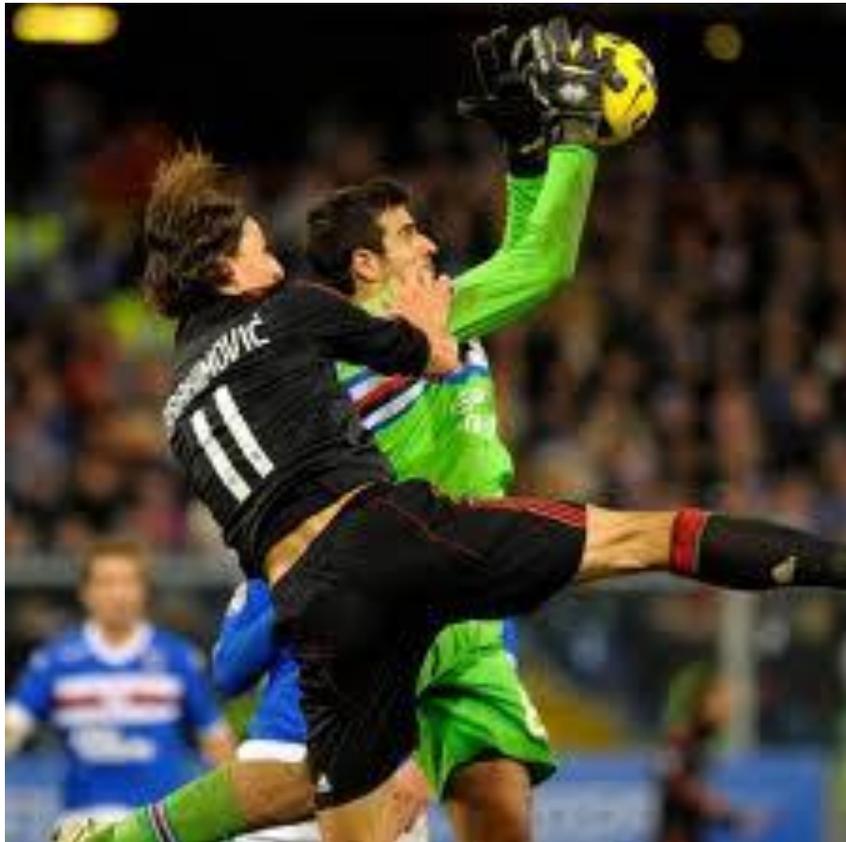


Il carattere lo si dimostra facendosi seguire nelle indicazioni e i suggerimenti che si danno ai propri compagni durante la partita in modo tale da andare meno in difficoltà. Colui che continuamente si lamenta con i compagni ottiene l'effetto opposto cioè quello di allontanarsi e scollegarsi con il resto della squadra.

La miglior parata è quella che non si è fatta, grazie alla guida vocale, alla comunicazione del proprio portiere, ed è per questo che l'allenatore trova nel portiere un grande alleato al suo progetto di gioco.

5. IL PORTIERE E LA SUA MENTE

Roberto Baldini e Isabella Gasperini



Se ci si pone ad osservare il calcio estrapolandosi dalle azioni di gioco, concentrando invece l'attenzione sui suoi protagonisti, ci si rende conto che il modo in cui vive la gara il portiere è completamente differente da come la affrontano gli altri giocatori. In lui è esaltata la tenacia di non demordere, la freddezza che gli permette di controllare la situazione, perché il portiere è abituato a reagire ai goal subiti, ma anche a non esaltarsi troppo se compie una bella parata, per mantenere intatta la sua concentrazione.

Il suo temperamento fatto di vigore, resistenza, solidità emotiva, si forgia nel tempo, si raffina attraverso le esperienze spigolose alle quali è sottoposto continuamente. È il risultato di una serie sconfinata di prove negative che è stato costretto a superare se, come portiere, voleva sopravvivere. Proprio come avviene nella sopravvivenza delle razze pregiate in natura, che divengono appunto pregiate perché rare, tali da essere il risultato di una selezione naturale provocata dall'esclusione di quegli elementi che non sono riusciti a sottrarsi alle avversità che le hanno investite.

Tra i pali, la mente di chi sceglie di giocare in porta si leviga, il carattere si scalfisce, soprattutto perché si è costretti a farsi scivolare dalle proprie spalle gli eventi negativi. Ma in questo modo ci si rafforza.

Sapere che le proprie mani sono in grado di bloccare l'azione di un'intera squadra, rende il portiere un grande estimatore di se stesso, e tale elemento soprattutto su un bambino in crescita che sceglie di praticare questo ruolo, può essere fondamentale. Perché i palloni da parare nella vita sono tanti, e facendo il portiere si possono acquisire delle strategie utili non solo in campo ma nella quotidianità.

Tali strategie si assorbono dal fare esperienza di una serie sconfinata di traversie, che iniziano da quando i portieri, da bambini, scendono in campo con i guantoni più grandi di loro e tentano goffi ed impacciati con quei pantaloni imbottiti, di bloccare la palla che continua a volteggiare dietro di loro.

Crescendo, si devono abituare a sopportare eventi a loro sfavore, come le grida esultanti dei genitori dei bambini avversari, nel momento in cui loro sono disperati e vorrebbero piangere perché quel goal subito li fa sentire distrutti.

O quando un po' più grandi, si sentono dire dai compagni che hanno perso la partita, per un goal stupido che ha preso il portiere, o che gli sbagli del portiere sono *papere* e quelli di loro giocatori sono *lisci*. Per non parlare dei portieri che si apprestano a praticare l'agonismo, ce la mettono tutta per acquisire la fiducia dei compagni, e sanno che poi basta un episodio negativo per vedersi smontare tutta la stima faticosamente costruita.

Ma se ci si accinge a guardare un portiere in campo a tutto ciò non si pensa, la definizione di questo ruolo che si è strutturata nel tempo, è fondata sulla superficialità di ciò che si osserva, e colui che sta in porta, viene visto semplicemente come un giocatore ai limiti dell'area che all'improvviso entra nella visione del gioco e scompare nel momento che la palla viene rimessa in campo. Di rado egli viene concepito come l'ultimo uomo della difesa di cui fa parte, e se subisce un goal, raramente questo episodio viene letto come un evento di cui tutta la difesa può essere responsabile.

Anche i compagni stessi, spesso non si rendono conto che mentre il loro compito, è quello di conquistare e difendere la palla, quello del portiere è ben diverso, visto che consiste nel dominare la meta ambita dagli avversari.

Il suo ruolo, attribuisce al portiere un grande senso di responsabilità, perchè egli è cosciente che un suo sbaglio può essere fondamentale per cambiare il risultato. Ciò lo predispone ad essere sottoposto a critiche a volte gratuite ed immeritate, che ledono sulla sua autostima. Questo perchè i giudizi sui suoi interventi, si caratterizzano con facilità dall'assenza di attenuanti. Al portiere nella maggior parte delle situazioni non viene perdonato niente, ed è facile che ci si ricordi di lui soltanto in relazione all'ultimo errore compiuto.

Anche se la sua partita risulta impeccabile, prendere un goal all'ultimo minuto, non verrà mai giudicato con lo stesso atteggiamento utilizzato per un attaccante che all'ultimo momento sbaglia un goal davanti alla porta.

Capri espiatori per eccellenza, depositari della rabbia dei tifosi e dei giocatori in ogni caso, in ogni circostanza, perchè perdere fa male a tutti e bisogna prendersela con qualcuno, trovare un motivo che spesso nasconde a se stessi la consapevolezza delle vere ragioni di un risultato deprimente. È più facile negare che il proprio figlio o la propria squadra abbia compiuto una prestazione mediocre, e prendersela con il portiere perchè ha parato male. In realtà bisognerebbe invece rendersi conto nel giudicare il gioco compiuto in campo (ma è proprio necessario dover per forza giudicare?), che spesso si perde non perchè il

portiere non è riuscito a parare, ma semplicemente perché gli altri giocatori non sono riusciti a mettere la palla in porta. È come vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, ogni evento può essere letto attraverso una duplice angolatura.

E così ogni volta che entra in campo, il portiere si accinge a compiere una sfida verso se stesso e verso gli altri, e ciò richiede molta fermezza e tenacia. Egli gioca per vincere e per scongiurare quindi la sconfitta come tutti gli altri, ma **la partita è per lui una sfida dai toni più accesi, perché come un ottimo intervento lo innalza sul podio più alto, rappresentando la negazione dell'esultanza dell'avversario e lo scampato pericolo per il suo gruppo, la palla che entra lo rende inequivocabilmente responsabile della sconfitta di tutti.**



L'entusiasmo della sua parata, spesso dura poco, perché per mantenere la concentrazione non può soffermarsi troppo su ciò che gli è ben riuscito.

E questo lo distingue enormemente dalle reazioni del compagno che fa goal e che viene festeggiato anche in modo plateale da maglie che si tolgono, da capriole e giri intorno alle bandierine.

Il compagno che fa goal concede alla squadra di esplodere la tensione accumulata, quindi dona un momento che carica ogni elemento del gruppo, esperienza che il portiere può sperimentare raramente in relazione ad un suo intervento, giusto ad un calcio di rigore parato ai tempi supplementari.

Tuttavia tutte le situazioni negative che sperimenta sulla sua pelle, tutte le critiche che con facilità lo colpevolizzano, lo fanno crescere di più a livello caratteriale, rispetto agli altri giocatori.

Accade con una certa frequenza che i portieri riescono a giocare ad ottimi livelli anche dopo i 40 anni, non solo perché fisicamente si logorano meno (pur allenandosi duramente e più volte degli altri) ma anche perché il loro stato d'animo è meno vulnerabile, visto che sin da piccoli hanno imparato a confrontarsi con situazioni frustranti, come sopportare lo stress di essere sempre attenti e vigili, anche quando il gioco si compie lontano da lui; o mostrarsi resistenti alle prese in giro ed alle pacche di commiato dei compagni che invece di confortare dopo un goal subito tendono a deprimere; o dover mantenere inamovibile la stima in se stessi, pur avendo compiuto in precedenza un errore.

Le conoscenze tecniche personali e generali, arricchite negli anni dalle varie esperienze con diversi allenatori, consentono al portiere di maturare equilibri emotivi superiori.

Ciò che rafforza la mente di un portiere in maniera evidente è la capacità di tollerare in campo il proprio senso di solitudine, nonostante egli faccia parte di un gruppo.

Il portiere deve gestire le sue emozioni da solo, essendo queste diverse da quelle di tutti gli altri: lui protegge la porta, mentre per gli altri la porta è l'elemento da varcare.

Il suo abbigliamento diverso, la sua postura, il fatto che il suo lavoro consiste nel muovere sapientemente le mani oltre che i piedi, lo rendono consapevole del suo essere un'altra cosa, e lui sa che i compagni non possono comprenderlo a fondo, semplicemente perché non sono portieri.

La maggior parte delle volte tutto ciò rimane nascosto nell'inconsapevolezza, perché non è evidenziato al gruppo, **il portiere non è aiutato ad essere compreso dalla squadra, forse semplicemente perché nella mentalità comune a questo non si pensa.**

Dagli spalti si segue la partita e l'attenzione in gran parte del tempo è rivolta ai giocatori che si competono la palla. Il portiere sta lì, a bordo campo, e nessuno si sofferma a leggere tra le righe, a riflettere che in ogni attimo della partita egli è vigile e pronto a reagire. Ogni azione osservata tra i pali, aumenta il suo livello di adrenalina, ed egli accumula energia, la sente premere sotto la sua pelle smaniosa di irrompere. Ma spesso quando la palla si dirige verso di lui, e l'occasione per potersi sfogare finalmente si presenta, deve fare i conti con una serie di situazioni avverse, come la consapevolezza che i compagni in difesa non sono disposti adeguatamente, analogamente alla foga dell'attaccante che vuole prorompere la porta. **Così per lui agire diviene sinonimo di saldezza ed estraneità da ogni stimolo esterno.** Nel momento in cui entra in gioco per difendere la porta, deve essere capace di annullare ogni pensiero, e di farsi scivolare via la paura che l'avversario possa travalicare quello spazio che lui sta presidiando con tutte le sue forze.

Il suo impeto esplode comunque nell'azione rivolta a bloccare la palla, e se non ci riesce, sentire il pubblico che esulta perché è stato fatto goal, vedere gli avversari che si abbracciano confusi con i suoi compagni delusi, rappresenta per ogni portiere un elemento che disorienta ed al momento stesso distrugge, perché è come se quel mondo che metaforicamente il campo rappresenta ad averlo sbeffeggiato.

Non c'è complicità per la sua desolazione, anzi spesso è acuita dalle critiche dei compagni. E qui entra in gioco la persona che si nasconde dietro i guantoni ed i pantaloni imbottiti. Bisogna essere veramente forti per poter essere in grado di riprendere tutti i pezzettini di sé frantumati dal goal subito e dalle critiche, e ritrovare la motivazione giusta per rimettersi subito in gioco con entusiasmo.

Il portiere ci riesce perché serba in sé una preziosa consapevolezza acquisita dalla sua esperienza: quella che ogni sogno infranto può essere riscattato. Egli vive questa emozione ogni volta che si rialza da terra dopo che la palla ha varcato quella porta che inutilmente ha tentato di difendere, ed ogni volta, in ogni caso, ha sempre il coraggio di rialzare la testa, e porsi come un leone in procinto di attaccare tra i due pali, a sbandierare la sua fierezza e la sua belligerante dignità.

Ecco da dove proviene la ragione per cui i portieri, utilizzando una metafora adeguata al business che è diventato il calcio, possono essere concepiti una merce rara.

Ce ne sono pochi, perché non tutti se la sentono di rischiare se stessi e l'integrità della propria autostima mettendosi in porta. Per certi versi si sta più tranquilli al centrocampo, o in difesa o all'attacco, dove può delinearsi l'opportunità, seppure utilizzata da pochi e raramente, di evitare di farsi coinvolgere, cosa che il portiere non può fare. Lui deve parare e basta.

E così tanti aspiranti calciatori, pur provando a mettersi in porta, ben presto preferiscono "giocare sotto", dove si può scegliere ogni volta se farsi coinvolgere o no dall'azione, lasciando gestire la porta da chi, avendo coraggio da vendere, si mette in gioco in ogni caso.

È quindi necessario salvaguardare di più lo stato d'animo di questa *razza pregiata in via di estinzione*. Il ruolo del portiere necessita più rispetto, e per garantire questo c'è bisogno di maggiore attenzione per il suo operato, da parte del contesto sportivo, dei compagni di squadra, del pubblico e dei mass media. Soppesare in modo frettoloso ciò che si osserva praticare dagli altri, rientra in un qualunque qualunquismo calcistico, che è difficile demolire, tutti si sentono capaci di suggerire alternative incompilate che avrebbero salvato il risultato, e questo atteggiamento spesso con i portieri è esaltato.

Bisognerebbe far capire a chi osserva la partita che oltre a dirigere la difesa, il portiere accumula le tensioni di tutti ed è portatore della responsabilità di difendere quello che in campo si costruisce, anche quando sembra che per colpa sua il lavoro del gruppo venga distrutto.

Il calcio, come ogni altra disciplina, andrebbe quindi associato ad una lettura più attenta, e parlare alla squadra spiegando che quel compagno che sta tra i pali ha un ruolo diverso, verso il quale la tolleranza deve iniziare proprio dentro l'area di gioco, può essere utile per garantire al portiere di divertirsi di più.



6. INDAGINE SULLE PROBLEMATICHE PSICOLOGICHE DEL PORTIERE

Vittorio Tubi

| | | |
|--------------------------------------|-------------------|--------|
| <i>Totale portieri intervistati:</i> | 30 | |
| <i>Età media:</i> | 27,5 | |
| <i>Nazionalità italiana:</i> | 29 | |
| <i>Nazionalità slovena:</i> | 1 | |
| <i>Categoria:</i> | Serie A | 40,0 % |
| | Serie A Primavera | 10,0 % |
| | Serie B | 33,3 % |
| | Serie C1 | 6,7 % |
| | Serie C2 | 10,0 % |



Valutazione delle qualità psicologiche per un portiere

Secondo la totalità degli intervistati le qualità importanti per un portiere sono soprattutto di natura psicologica.

“Essere distaccati” (ovvero non subire troppo le pressioni), **“essere tranquilli”** (nel gestire le emozioni in gara, quando si viene messi in discussione e nei confronti dei compagni), **“essere freddi”**, **“essere forti”**. Sono i termini più utilizzati per descrivere la capacità di affrontare le situazioni in campo (episodi, errori), di gestire le emozioni ad esse collegate e di saperle comunicare.

“Autostima”, **“personalità”**, **“senso di responsabilità”**, **“concentrazione”**, sono riferiti maggiormente al fatto che il ruolo di portiere implica grosse responsabilità. Un suo errore può costare parecchio, inoltre è più facile che gli vengano imputate colpe o che venga messo in discussione. Avendo maggiore visuale, è importante che sappia dirigere i compagni e assumersi la responsabilità nell'affrontare, in tempi rapidi, certe situazioni, ad es. se uscire e, nel caso, quando...

“Creare sintonia e buoni rapporti con i compagni”, **“saper coinvolgere”**, **“supportare e/o incitare i compagni”**, infine, si riferiscono alle qualità relazionali e comunicative.

Solo un intervistato ha evidenziato la capacità di gestire i momenti particolarmente positivi in modo da non volare troppo in alto.

I momenti d'isolamento psicologico

Quando avvengono?

I momenti in cui è più facile “assentarsi” sono:

- quando la palla è lontana e/o quando per diverso tempo la squadra gioca in fase offensiva
- quando è molto freddo
- dopo un errore grave
- quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno

Alcuni portieri dichiarano di essere in difficoltà nel descrivere quando avvengono questi momenti di isolamento.

Si è riscontrato, inoltre che, quando nei momenti precedenti alla partita si verificano problematiche personali (ad es. litigi in famiglia) possono manifestarsi maggiori momenti di isolamento psicologico, anche se slegati da ciò che accade in campo.

Cosa succede:

- “ci si addormenta” guardando i tifosi, la panchina e pensando a cosa direbbero le persone care
- si hanno pensieri rivolti alle azioni passate
- si hanno pensieri rivolti alle azioni successive.

Che strategie vengono utilizzate:

- si cerca di riportare il pensiero su quanto accade in campo
- si utilizza il movimento spostandosi, saltellando, ecc.
- ci si fa sentire dai compagni in modo da rimanere presenti
- ci si dice di stare attenti
- si ha bisogno di risentire il tocco della palla il prima possibile.

L'utilità dell'allenamento mentale

Il 90% del campione intervistato ritiene che **possa essere utile** integrare l'allenamento tecnico-tattico con quello mentale, mentre il **10%** non sa se possa effettivamente servire.

Il 70% non sapeva dell'esistenza della preparazione mentale, ed è rimasto piacevolmente sorpreso di questo.

Le principali aree di lavoro indicate sono state:

- la gestione dell'errore;
- la comunicazione con la squadra;
- la concentrazione;
- la gestione delle tensioni (pre-post partita/periodi stressanti);
- la gestione delle emozioni;
- la motivazione e il senso di autoefficacia
- il supporto nei momenti di crisi (anche extracalcistici) o nel vivere la condizione di riserva.

Gli atleti più esperti hanno anche sottolineato che da giovani sarebbe stato utile essere supportati con l'allenamento mentale e che questa metodologia potrebbe essere particolarmente indicata proprio nei settori giovanili .

Modalità relazionali all'interno della squadra e dello staff tecnico

Figure di riferimento

Ambito di lavoro

Il **73,3%** ha come punto di riferimento il **preparatore dei portieri**.

Altre figure di riferimento citate (erano possibili risposte multiple): l'**allenatore/ex allenatore** con il **13,3%**, **alcuni compagni/ex compagni** con il **10,0%**, dirigenti di società con il **13,3%**, il **procuratore** con il **6,7%**, l'altro **portiere** con il **3,3%**.

Ambito non lavorativo

Il **56,7%** ha come punti di riferimento i **famigliari** (fra questi il **47,1%** cita la moglie/fidanzata, il **47,1%** il padre e il **29,4%** la famiglia in senso più ampio), il **16,7%** gli amici, mentre il **36,7%** (erano possibili risposte multiple) non ha punti di riferimento al di là dell'ambito lavorativo.

Integrazione

Sei integrato con il resto del gruppo?

La totalità degli intervistati si sente integrato all'interno del gruppo.

Alcuni, tuttavia, ricordano episodi del passato in cui hanno dovuto affrontare questo tipo di problema: la squadra stava attraversando un momento di difficoltà ed *"in questi casi è facile che si punti il dito sul portiere"*.

Le differenze rispetto ai compagni

Il **72,7%** di quanti hanno risposto alla domanda parla del ruolo del portiere come di un **ruolo con maggiori responsabilità e dove l'errore pesa di più**:

"generalmente al portiere è più facile che vengano imputate colpe ed errori. Infatti quando le cose vanno bene si è in secondo piano ma se vanno male si è considerati i principali responsabili";

"la differenza con i compagni è che il portiere non può permettersi di sbagliare neanche mezza palla. E' un ruolo dove bisogna lavorare molto sul piano mentale";

"il portiere lo cambi se la squadra va male".

Il **18,2%** degli intervistati parla del ruolo del portiere come di un **ruolo diverso/atipico**:

"Il portiere non è un giocatore di calcio perché ha il compito di distruggere il calcio".

Il **9,1%** evidenzia la difficoltà "psicologica" del ruolo.

Essendo un ruolo particolare, il portiere, più degli altri, è esposto a sbalzi emotivi che deve saper gestire, anche per dare ai propri compagni la sensazione di tranquillità.

Altro

Pensi di dover comunque contare su te stesso o i tuoi compagni possono e devono supportarti?

Quasi tutti, pur ritenendo importante il supporto dei compagni o di alcuni di essi, conta soprattutto su se stesso. La frase che meglio riassume questa tendenza generale è “*ma in porta ci sono io*”.

E' più importante avere la fiducia di allenatore o compagni?

Il 60,0% ritiene più importante la fiducia dei compagni, mentre il 36,7% li ritiene importanti allo stesso modo. Il 3,3%, infine, preferisce avere la fiducia del tecnico.

Della partita con chi ne parli?

Anche in questo caso le risposte sono univoche: della partita in generale si parla tutti insieme, mentre per quanto riguarda i particolari della prestazione del singolo portiere quest'ultimo la studia soprattutto con il preparatore dei portieri.

Rapporti con il preparatore dei portieri

Tutto il campione degli intervistati è compatto nel sottolineare l'importanza del legame che si viene a creare con il preparatore dei portieri. Proprio per questo motivo il rapporto dovrebbe:

- essere improntato al dialogo e alla lealtà;
- garantire feed back sulla condizione fisica e mentale anche quando le cose non vanno bene e/o si è mesi in discussione;
- dare la possibilità di esprimere la propria opinione per poter costruire insieme, magari, le sessioni degli allenamenti;
- rispettare i tempi di reciproca conoscenza per instaurare un rapporto di fiducia;
- assicurare attenzione alle differenze individuali.

Differenze tra Mister e Preparatore

Sostanzialmente tutti gli intervistati ritengono indispensabile la sintonia e l'integrazione fra allenatore e preparatore dei portieri, anche perché diverse posizioni fra le due figure ingegnerebbero confusione su chi seguire dei due; questo si rifletterebbe sulla preparazione e sulla tranquillità. E' quindi ritenuto indispensabile che il preparatore dei portieri sia perfettamente integrato e in sintonia con i restanti componenti dello staff tecnico.

Posti davanti alla domanda - ***nel qual caso chi seguireste?*** - gli intervistati optano quasi tutti per il preparatore dei portieri con il quale c'è molta più affinità. Alcuni arrivano addirittura a dire che seguono il preparatore perché l'allenatore, non avendo mai giocato in porta, fa fatica a capire le esigenze del portiere. Con questo tendono a sottolineare che non vogliono, comunque, sminuire la fiducia del mister.

Allenamento tattico

Quanto ti senti coinvolto?

| Grado di coinvolgimento | Portieri esperti | Portieri giovani |
|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| Molto | 58,8 % | 23,1 % |
| Discretamente | 17,6 % | 30,8 % |
| Abbastanza | 23,5 % | 46,2 % |

Che cosa ti risulta più facile?

- i movimenti della difesa

Che cosa ti risulta più difficile?

- fase offensiva
- coordinare i movimenti di più reparti
- fuorigioco
- risalita della squadra rispetto al gioco avversario

Coinvolgimento

Che cosa ti è utile?

- il **53,3%** delle risposte riguarda il coinvolgimento nel lavoro tattico tutti i giorni con il resto della squadra

fra questi una buona percentuale specifica di voler essere maggiormente coinvolta su situazioni tattiche ben precise (palle inattive, capovolgimenti di fronte, calci da fermo, etc.);

- il **20,0%** niente in particolare, è naturale essere coinvolti, *è il gioco che insegna;*
- il **10,0%** lavorare in modo più scrupoloso con il preparatore e solo ogni tanto con la squadra;
- il **6,7%** l'utilizzo di strumenti didattici (materiale scritto con esercitazioni, per esempio) e/o un linguaggio più semplice da parte dei tecnici;
- il **6,7%** maggiori spiegazioni su tutte le fasi di gioco;
- il **3,3%** l'osservazione dei portieri più esperti.

Ti preoccupi solo dei tuoi movimenti o partecipi e controlli i movimenti della squadra?

- Tutti, chi più chi meno, dichiarano di controllare, oltre ai propri, anche i movimenti della squadra. Appare evidente dalle risposte che più attenti a questo secondo aspetto sono i portieri che hanno una maggiore esperienza.

Senti realmente di guidare la difesa?

- Quasi tutti gli intervistati ritengono di essere in grado di guidare realmente la propria difesa.
- E' pero importante sottolineare che i portieri che passano dalla Primavera alla Prima squadra dicono di trovare molte difficoltà nel farsi ascoltare e nel farsi seguire dai compagni.

Necessità personali del portiere

TITOLARE O RISERVA, CAMBIA ATTEGGIAMENTO

Per il **43,3%** degli intervistati l'**atteggiamento non cambia** durante la settimana. Alcune frasi sono esemplificative di questa ricerca di "normalità":

Devo allenarmi come se dovessi giocare, è l'unico modo che conosco per prepararmi a giocare nel caso in cui dovessi entrare in campo a freddo.

Ritengo utile per non fare cadere troppo la motivazione lavorare molto insieme agli altri portieri, ragionare con loro commentando gli episodi.

Il **40,0%** "confessa" di **allenarsi peggio** se sa di non essere titolare, soprattutto ritiene che è differente la condizione mentale:

A livello mentale cambia moltissimo perché si è "distaccati", non pensando alla domenica non si preparano i particolari, si studia meno l'avversario. Viene a mancare un certo tipo di tensione che permette di sentirsi pronti.

Inoltre si tiene un comportamento meno professionale nella vita privata: "più donne, più cibo, più vizi". Infine, a livello emotivo, si prova molta rabbia soprattutto se i motivi dell'esclusione non sono chiari.

Infine il **16,7%** ritiene di doversi **impegnare e lavorare di più** per convincere l'allenatore:

Se so di giocare titolare nel mio allenamento privilegio soprattutto la qualità, magari sto di meno in campo ma con maggiore presenza mentale. Se so di essere riserva lavoro maggiormente sulla quantità, sia come tempo sia come lavoro.

Da sottolineare che le risposte cambiano molto a seconda anche se si tratti di portieri esperti (che tendenzialmente rispondono che il loro atteggiamento non cambia) o di portieri giovani (la maggior parte dichiara di allenarsi peggio).

Da evidenziare come chi è riserva sottolinei soprattutto la necessità di essere trattato allo stesso maniera del titolare e di essere costantemente motivato. In questo ritiene molto importante la figura del preparatore.

La condizione di riserva andrebbe svolta vivendo lo spogliatoio e pensando che comunque è un ruolo che serve.

Gerarchia o competizione

Per il **53,3%** degli intervistati è più importante avere una **gerarchia** ben definita:

la competizione accentuata aumenta troppo la tensione.

i ruoli devono essere chiari. La competizione ci deve essere ma all'interno di una gerarchia. Le persone devono lavorare con fiducia e tranquillità.

Il **36,7%** invece propende per la competizione:

Chi è il più bravo gioca" è una motivazione che porta a voler dare il meglio.

Sarebbe bene ci fosse forte competitività. Questa ultima infatti stimola tantissimo la preparazione facendo dare il massimo alle persone.
Infine il **10%** è **indifferente**.

A fronte dell'errore ti assumi la responsabilità o cerchi una giustificazione?

Quasi l'80% tende ad assumersi la responsabilità di fronte agli errori. Il restante 20% dichiara che questo dipende dalla situazione e dalla gravità dell'errore.

Il **52,9%** di quanti hanno risposto ritiene che questo atteggiamento dipenda dal proprio **carattere**, mentre il **47,1%** pensa che *“oltre alle caratteristiche personali, sia il ruolo stesso di portiere che porti ad assumersi maggiori responsabilità rispetto ai compagni”*.

Per quanto riguarda il vissuto, rispetto all'assumersi le proprie responsabilità, il 23,4% si definisce ipercritico nei propri confronti, e iper perfezionista, mentre il 47,1% ritiene questo atteggiamento una buona spinta per cercare di migliorarsi. Il 29,4% non rileva alcun vissuto in particolare.

Sei scaramantico?

L'**80,0%** dice di non essere scaramantico.

Il 20,0% si dichiara, invece, scaramantico (la scaramanzia più diffusa è quella di utilizzare sempre gli stessi indumenti, poi svolgere riti pre-partita che aiutino a trovare la giusta concentrazione).



7. ALLENARE I PORTIERI CON GLI ATTACCANTI

Claudio Filippi



L'allenatore dei portieri è un ruolo decisamente "giovane" se si pensa che negli anni '60 i portieri venivano allenati dall'allenatore in prima e negli anni '70 dal vice allenatore. Possiamo affermare che la comparsa dell'allenatore dei portieri risale agli inizi degli anni '80 e rappresenta quindi una professione di nuova costituzione.

Dopo circa 30 anni di presenza dello "specialista" nell'allenamento dei portieri, adesso con il riconoscimento del Settore Tecnico tramite i corsi federali di formazione, i nuovi allenatori dei portieri sono ex portieri con una storia sportiva e con una formazione culturale di diverso livello. Gli allenatori dei portieri oggi sono tecnici pienamente inseriti nello staff tecnico, non sono solo "lanciatori di palloni" ma studiano, si documentano, si aggiornano si confrontano con tecnici di altri sport e collaborano attivamente con gli altri membri dello staff nella programmazione e nella realizzazione delle sedute di allenamento.

Dai massimi livelli professionistici ai dilettanti l'allenatore dei portieri, in qualità di specialista dei portieri è responsabile del suo settore, ma allo stesso tempo è, e lo sarà sempre, un collaboratore dell'unico e insindacabile responsabile dello Staff cioè l'Allenatore.

L'allenatore dei portieri e tutti i collaboratori hanno il compito di aiutare l'allenatore non solo in campo, la match analysis e la video analisi sono diventati ormai degli strumenti insostituibili per il lavoro di uno staff tecnico. Ormai i collaboratori lavorano incessantemente per l'osservazione dei calciatori propri e di altri Club, per l'analisi degli avversari, per seguire lo sviluppo di nuove tecnologie inerenti l'allenamento e soprattutto per fornire spunti di riflessione per ottimizzare l'allenamento.

Si instaura così una collaborazione che non è solo di ruolo ma culturale e fattiva con gli altri membri del gruppo di lavoro.

Faccio un esempio, l'allenatore dei portieri può avvalersi delle conoscenze del preparatore atletico, che essendo uno specialista del settore sarà portato a studiare le evoluzioni nel suo ambito, e lo scambio culturale gli consentirà di migliorare la qualità del lavoro fisico proposto ai suoi atleti-portieri. Così la collaborazione con il Vice Allenatore risulterà intensa nella strutturazione di esercitazioni tecnico-tattiche riferite a situazioni di gioco che potranno essere utili sia per gli attaccanti che per i portieri.

Mi spiego meglio, parlare di calcio tra tecnici, confrontandosi su temi inerenti le dinamiche motorie, le qualità tecniche dei singoli calciatori, propri o avversari, consente di strutturare esercitazioni tendenti al miglioramento dei propri calciatori e alla strutturazione di esercitazioni con fini tecnici e tecnico-tattici. Ci sono momenti nella programmazione del microciclo settimanale in cui si possono riprodurre esercitazioni utili per i propri attaccanti per il miglioramento delle dinamiche inerenti, ad esempio al tiro in porta, e per i portieri la riproduzione di situazioni di tiro in porta con il chiaro intento di creare negli atleti un'esperienza di una situazione di gioco che presumibilmente si ricreerà nella partita successiva.

Facciamo degli esempi concreti.

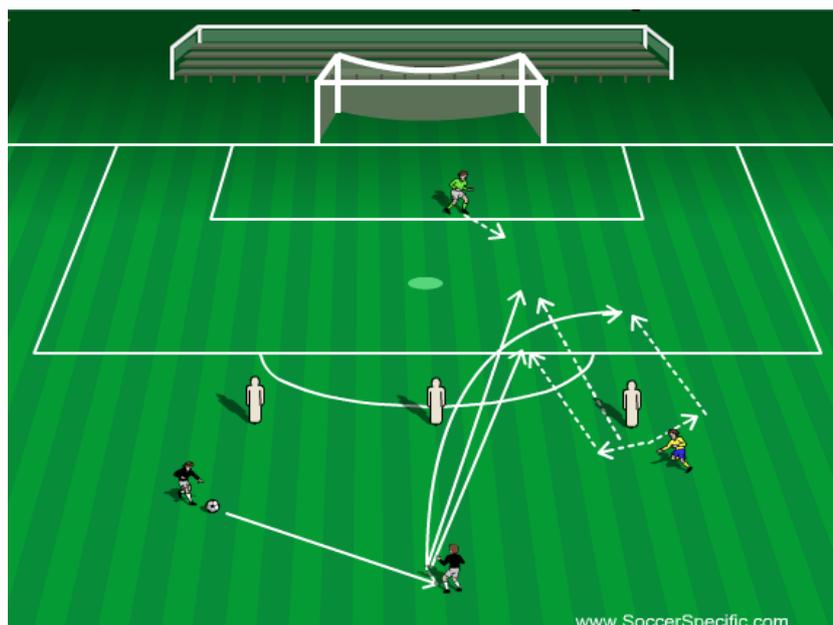
Nella prima esercitazione, un calciatore posto sulla fascia laterale, sposta il pallone ed esegue un cross all'altezza del primo palo della porta, mentre l'attaccante dopo un contro movimento si dirige ad intercettare il cross. L'attaccante può deviare in porta o controllare e concludere immediatamente. Il portiere parerà la conclusione in porta o tenterà un attacco alla palla a seguito dello stop dell'attaccante, in relazione ai tempi e alla distanza con l'attaccante.



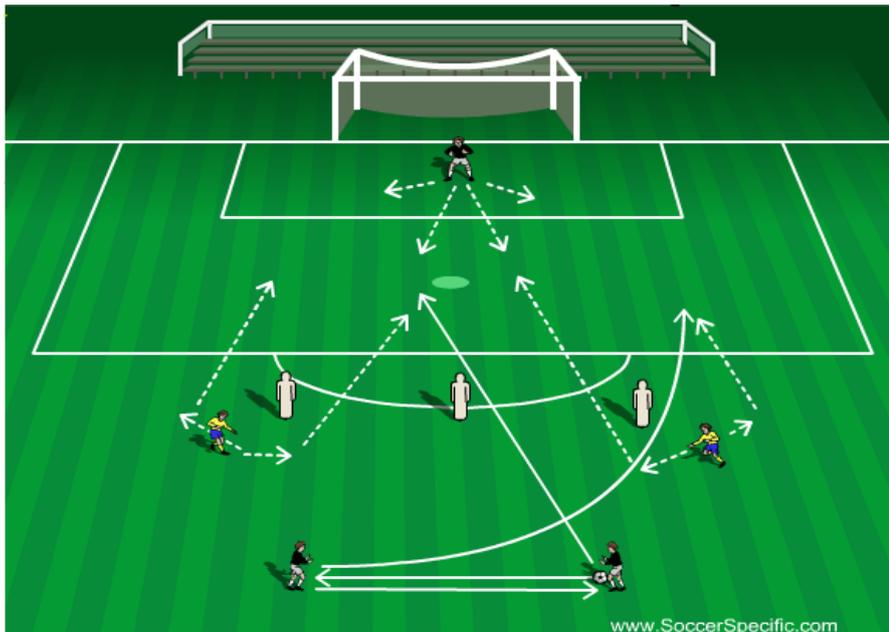
Nella seconda esercitazione l'allenatore passa il pallone al calciatore posto di spalle alla porta e marcato da un difensore (con atteggiamento semiattivo). L'attaccante dopo un contro movimento controlla il pallone girandosi verso destra o sinistra e calcia verso la porta. Il portiere para il tiro in porta.



Nella terza esercitazione un allenatore posto fuori area passa il pallone al suo assistente che esegue un passaggio filtrante ad un attaccante posto lateralmente. Il passaggio può essere rasoterra, alto, rimbalzante etc...L'attaccante controlla il pallone e ha 3 secondi a disposizione per concludere l'azione tirando o dribblando il portiere.



Nella quarta esercitazione l'allenatore scambia un pallone con un suo assistente e improvvisamente esegue un passaggio filtrante ad uno dei due calciatori posti lateralmente e che può controllare e tirare in porta o giocare l'uno contro uno con il portiere, qualora il passaggio fosse lungo o leggermente lungo il portiere potrà eseguire un'uscita bassa in anticipo sull'attaccante.



Nello sport di situazione come il calcio, per poter affrontare un avversario al meglio è necessario conoscerlo, un portiere infatti, deve conoscere gli aspetti tecnici peculiari degli attaccanti che si trova di fronte ma soprattutto è necessario conoscere le loro dinamiche mentali.



Gli attaccanti, come “vedono” il portiere, e quali sono i principi che adottano per superarli ?
Lo stesso quesito è posto in modo inverso, vale a dire i portieri, come “vedono” gli attaccanti e quali sono i principi che adottano per difendersi ?
Portieri ed Attaccanti rappresentano i grandi protagonisti del gioco del calcio e le affinità tra i loro mondi sono numerose, è un po' come vedere lo stesso mondo da due punti di osservazione diversi.



Il mio pensiero

Innanzitutto penso che da sempre i portieri sono stati visti all'interno della squadra come un corpo a se, compatto, organico ma indipendente dagli altri calciatori e a mio avviso è necessaria una integrazione costante, nella strutturazione del lavoro quotidiano, in modo da realizzare delle esercitazioni adeguate sia alle problematiche del gioco di squadra che a quelle strettamente pertinenti ai portieri.

All'interno dello Staff Tecnico il ruolo del vice-allenatore prevede quello di raccogliere i messaggi provenienti dalle diverse componenti tecniche e fare in modo che l'allenatore possa dirigere allenamenti sempre più pertinenti alle esigenze di tutti. Così anche con l'allenatore dei portieri il dialogo è costante e determinante ai fini della realizzazione di esercitazioni a carattere tecnico. Faccio un esempio tipico riguardante le esercitazioni al tiro in porta, quante volte avete osservato delle sequenze di tiri in porta in cui i portieri non riescono, dopo un intervento in tuffo, a preparare la parata successiva. Questo accade quando l'attenzione dell'esercitazione è rivolta esclusivamente ai tiratori e non ai portieri. Il buon dialogo con l'allenatore dei portieri consente tra l'altro di strutturare delle esercitazioni al tiro, come quelle già descritte, di tipo tecnico in cui l'attaccante ha il tempo di preparare il tiro in tutte le sue fasi ed esercitazioni al tiro in situazione in cui simulando un'azione di gioco (di particolare difficoltà per i portieri o per gli attaccanti), **la buona riuscita della conclusione in porta deriva da valutazioni di una serie di aspetti come il momento giusto di calcio, la scelta del tipo di colpo da utilizzare, il dosaggio della forza da imprimere al pallone il tutto in funzione della posizione del portiere e della**

sua scelta di intervento, insomma il rispetto dei tempi e i modi di esecuzione da gara.

La strutturazione delle esercitazioni al tiro in porta avviene per lo più dall'osservazione delle situazioni di gara riferite ai propri calciatori o a calciatori di altre squadre.

La collaborazione tra i membri dello Staff tecnico è un arricchimento culturale quotidiano tra specialisti delle varie componenti del calcio.







8. L'ATTACCANTE



Così come per il portiere, anche per l'attaccante la base è essenzialmente naturale. Non c'è Capello o Mourinho che sia, che possa essere in grado di insegnare il senso del gol che deve essere necessariamente una delle caratteristiche fondamentali di un attaccante. È difficile spiegare cosa sia il senso del gol o il sentire, il fiutare nello svolgimento di un'azione, un'occasione per siglare una rete per la propria squadra.

Guardiamo Inzaghi, DiNatale, Pazzini, Eto'o Pato, Cavani segnare gol che evidenziano le loro capacità tecniche, tattiche e soprattutto una grandissima capacità di prevedere un determinato sviluppo dell'azione offensiva. Capacità che consentono di farsi trovare puntuali all'appuntamento con il pallone o di approfittare di una incertezza della difesa avversaria; il fiuto del gol è un qualcosa che nasce dentro e che sfugge alle norme prodotte dalla "scienza calcistica", che magari col tempo e con la pratica si può affinare e migliorare ma che in linea di massima è un fatto naturale.

Coraggio, controllo di palla, spirito di sacrificio, determinazione ed una grandissima forza psicologica sono le doti fondamentali che in aggiunta al fiuto del gol, all'opportunità, alla fantasia e alla capacità di "rubare" il tempo, occorrono per essere una buona punta.

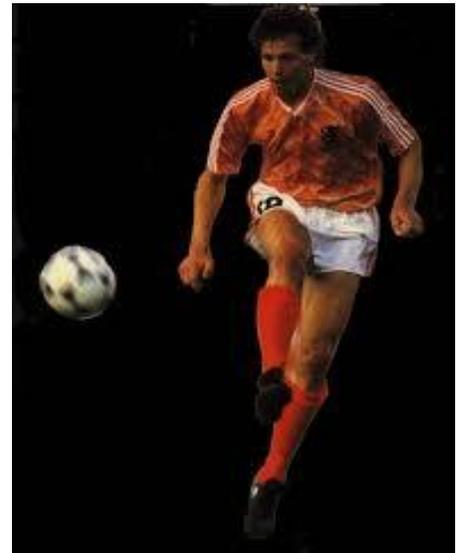
Sì, sono tante le doti che occorrono, ma quanto forti bisogna essere per sopportare le continue attenzioni dei difensori o ancor peggio le pressioni interne ed esterne di tifosi e stampa che ne determinano le responsabilità del ruolo?

- **Il coraggio** è dote fondamentale di qualsiasi calciatore, qualunque ruolo ricopra. Nell'attaccante lo è a maggior ragione perché ti consente di trovare soluzioni grazie alla fantasia e ti permette anche di "buttarti" in mischia o in spazi ridotti alla ricerca di un colpo vincente.

- **Un ottimo controllo di palla** (spesso un controllo di palla orientato che permette di escludere un eventuale intervento diretto del difensore) consente all'attaccante di poter sopportare le attenzioni dei difensori e in associazione alla protezione della palla stessa, permette alla squadra di avere un terminale su cui poter contare per la manovra. Si sente dire spesso agli allenatori : “non abbiamo gente che tenga palla su e ci permetta di salire”, quando si hanno giocatori che non hanno peso, peso che è determinato dalla capacità di controllo della palla e della sua protezione.
- Sono pochi e assolutamente straordinari gli attaccanti che si possono permettere di non **partecipare alla fase di non possesso palla**. Il calcio è cambiato ed è sempre più legato all'espressività di squadra, alla maggior parte degli attaccanti è ormai richiesta un'assoluta partecipazione alla fase difensiva, nonché un ripiegamento per gli eventuali calci da fermo subiti, in situazione di marcatura ad uomo o a zona. Insomma , un attaccante che non ha “spirito di sacrificio”, che non fa” lavoro sporco” farà fatica a trovare spazio in una squadra oggi!
- Altra dote fondamentale è **la determinazione** che è assolutamente necessaria nella ricerca del gol o nel mantenimento del possesso della palla; eventuali errori scatenerebbero quelle situazioni tattiche che Mourinho definisce “les transitions” ossia ripartenze organizzate in modo tale da sfruttare la posizione degli avversari in situazione di disequilibrio. E' quindi importante che l'attaccante difenda palla con grande determinazione e non la perda soprattutto quando la squadra si sta aprendo, prende ampiezza, e si sta muovendo ed è quindi in una situazione tipica di fase di possesso palla.
- Sempre attento e vigile deve saper sfruttare le indecisioni o gli errori della difesa. P.Rossi e Inzaghi hanno fatto di questa dote una loro prerogativa, un “marchio” di distinzione. Quanti gol hanno segnato mettendo a frutto il loro **opportunismo** e quindi leggendo con anticipo la situazione di disagio della difesa avversaria?
- Non basta , oltre a queste doti un buon attaccante non può fare a meno di attingere dalla propria **fantasia** per trovare soluzioni sempre nuove atte a scardinare le difese avversarie: movimenti in diagonale, in profondità o in contro preceduti sempre da un contromovimento, una volta si tiene palla e si cerca la soluzione personale, un'altra volta si gioca la palla di prima o la si controlla e si scarica. Una volta si taglia e si va a concludere sul primo palo, una volta si va a chiudere sul secondo. Insomma, sempre alla ricerca di soluzioni diverse per non dare al difensore punti di riferimento e rendergli quindi la marcatura sempre più difficile.
- Oggi per un attaccante è davvero dura soprattutto perché le difese sono organizzatissime e possono contare sulla collaborazione degli altri reparti quindi gli spazi sono pochi e ristretti e l'attaccante è sempre “**alla ricerca dello spazio perduto**”. A volte basta prendere un metro per poter arrivare primo sulla palla, alle volte anche solo la punta del piede per determinare uno scambio od una conclusione. **Nella lettura anticipata della situazione di gioco che si sta creando, sta il segreto di ogni buon attaccante, mentre un vero e proprio “bomber” ha la capacità di utilizzare un tempo diverso da quello naturale**

dell'azione, ossia la capacità di cambiare il tempo di esecuzione e quindi di accelerare o rallentare improvvisamente, spezzando quindi la naturale sequenza di movimenti che ne determinano il gesto di esecuzione finale ed è questa la dote che un goleador deve avere per poter creare la difficoltà più grande ad un portiere. "Rubare il tempo" significa quindi anticipare la lettura dell'epilogo di un azione per poter anticipare il proprio difensore ma anche "modificare", accelerare o rallentare la naturale sequenza del gesto finale per trarre in inganno il portiere e mandarlo fuori tempo.

- Nelle situazioni di azione in fascia e di preparazione al cross, un buon attaccante ha come obiettivo, in area, quello di sapersi muovere in modo tale da riuscire a **prendere le spalle del difensore** e poter decidere o di anticipare o di sfilare sul secondo palo. I contro- movimenti a tempo giusto sono fondamentali nello smarcamento, soprattutto in area per divincolarsi dalla presa del difensore, che spesso si aiuta con le mani per far perdere il corretto tempo di attacco dello spazio.



Tipologia degli attaccanti

La prima punta



E' quella destinata ad essere il terminale offensivo, la punta alla quale la squadra si appoggia e fa riferimento per risalire nei momenti di difficoltà, il giocatore dal movimento del quale dipendono la maggior parte degli schemi offensivi e soprattutto colui al quale è chiesto di risolvere il problema di "buttarla dentro".

Le caratteristiche della prima punta devono essere quelle deputate ad ogni buon attaccante, ciò che differenzia la prima punta da una seconda sta nella capacità di rappresentare il vero e proprio punto di riferimento per tutte le giocate offensive. La fisicità può essere una buona dote ma non basta, ci sono stati e ci sono ancora attaccanti che pur non disponendo di questa dote rappresentano al meglio questo ruolo: P.Rossi ,Altobelli, Montella, Inzaghi sono ottimi esempi, e negli ultimi campionati DiNatale.

Pato-Ibrahimovic, Cavani -Lavezzi, DiNatale -Sanchez , Toni- Matri, Eto'o-Pazzini, sono alcune delle coppie d'attacco del nostro campionato; sia i tifosi che i giornalisti spesso finiscono con l' avere dei dubbi nel domandarsi chi dei due sia la prima punta. Per gli addetti ai lavori dubbi non ce ne sono: colui che prevalentemente occupa la zona centrale e che determina con i suoi movimenti la creazione degli spazi nonché delle azioni offensive è la prima punta. Ma vi sono momenti in cui il terminale sembra cambiare, momenti nella quale è colui che svara di più che si trova a concludere con maggior frequenza. Questo succede perché la squadra si avvale dei movimenti espressi dalla prima punta che oltre a quello di concludere ha anche il compito di fungere da "specchietto per le allodole" e quello quindi di scomporre la linea difensiva mettendola in difficoltà.

La seconda punta



E' la punta di movimento, quella alla ricerca degli spazi lasciati tra i reparti e dalla linea difensiva, elemento di fantasia deve avere la capacità di creare la superiorità numerica saltando l'uomo e allo stesso modo quella di dare profondità alla squadra sfruttando i movimenti della prima punta in contro. A volte suggeritore ed alle volte stoccatore, è comunque complice con la prima punta di tutti i proponenti della fase offensiva. Si differenzia dalla prima punta nella capacità di saper svariare su tutto il fronte offensivo ed è facile vederlo agire sulle fasce o in tutte quelle zone lasciate più sguarnite dalla squadra avversaria. Abile nel giocare tra le linee risulta difficile da marcare perché non da mai riferimenti precisi. A volte punta, a volte esterno, a volte centrocampista aggiunto elemento preziosissimo nell'economia della squadra al quale viene richiesta oltre che la qualità anche quantità di lavoro.



La punta esterna

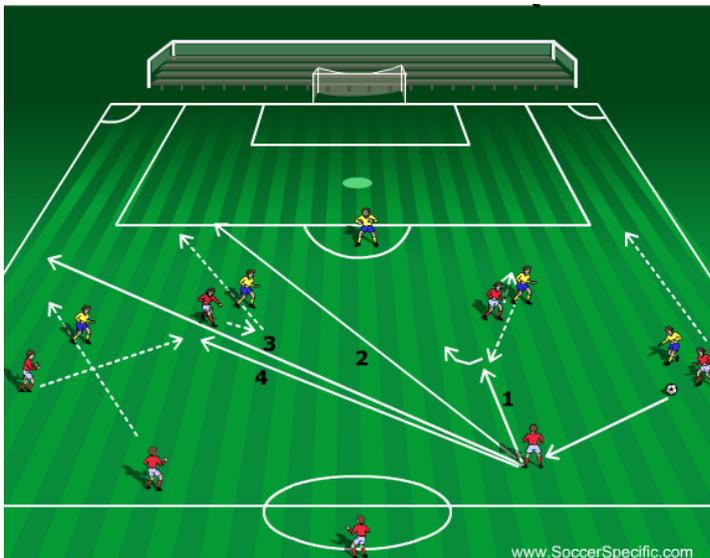


Le punte che hanno qualità come quella di saltare l'uomo, di saper crossare, di avere grande conoscenza dei tempi di gioco ed una buona predisposizione tattica spesso agiscono sugli esterni. Amano rapportarsi con la linea laterale che da precisi punti di riferimento sia per la fase di recupero palla che per la fase di possesso, momento in cui un eventuale allargamento o taglio permette lo smarcamento. Una volta erano nominate ali e avevano il compito di coprire la fascia (spesso tutta) cercando di fungere da suggeritori per le punte con dei cross. Adesso il compito è sempre più complesso e oltre a quello di ripiegare e fare magari il quinto in difesa in casi estremi è richiesto all'attaccante esterno di fare da suggeritore e allo stesso modo di essere determinante per la squadra con un certo numero di gol. Non sempre il posizionamento è largo in fascia, oggi si gioca con le punte esterne più dentro per determinare una maggiore densità la davanti e poter portare più uomini in area nonché sfruttare combinazioni più strette insieme alla punta esterna opposta e a quella centrale.



9. IDEE E SOLUZIONI NEI MOVIMENTI D'ATTACCO

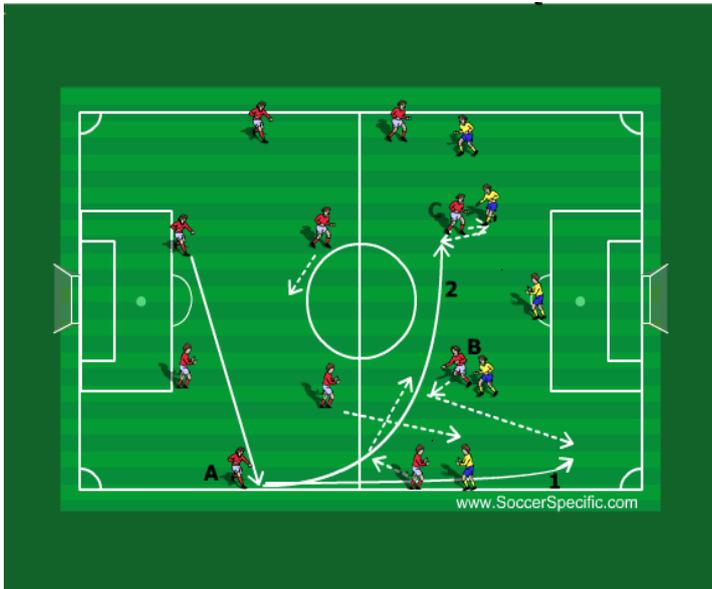
La fantasia ,l'inventiva sono fondamentali nell'attaccante che deve saper trovare nuove soluzioni per eludere le difese oramai sempre più organizzate , vi sono però giocate preparate per mettere in difficoltà i vari sistemi e qui ho deciso di metterne una dozzina , quasi sempre con partenza a destra ma vale naturalmente anche per la sinistra. Idee soluzioni che aiutano i giocatori ad avere certezze all'interno delle quali devono poter esprimere la propria personalità.



Movimento degli attaccanti in un 4,4,2 > difesa a 3 , con palla all'esterno che scarica al centrocampista. L'attaccante dalla parte della palla viene incontro e in caso di ricezione controlla all'interno per trovare soluzione personale o suggerimenti in taglio. L'attaccante più distante prende le spalle del proprio difensore e sfila per ricevere direttamente , altrimenti prende il tempo per andare in taglio successivamente.



Movimento degli attaccanti in un 4,4,2 > difesa a 3, con palla al centrale. L'attaccante dalla parte della palla viene incontro per riattaccare lo spazio internamente o esternamente ricevendo palla dall'attaccante opposto che viene centralmente escludendo il terzo difensore.



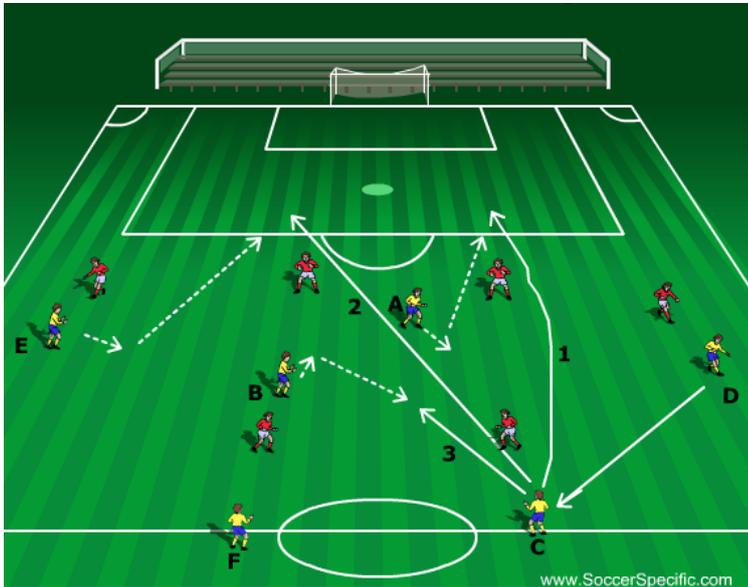
Movimento degli attaccanti in un 4,4,2 > difesa a 3, con palla all'esterno basso di difesa.

L'attaccante dalla parte della palla sfrutta lo spazio creato dal compagno'esterno che viene incontro e viene seguito dal difensore avversario, buttandosi in fascia per ricevere un pallone che fa guadagnare metri ,ma è da difendere fortemente perché con spalle rivolte alla porta e la linea che delimita il campo. L'altra soluzione è sull'attaccante opposto che con scarico corretto crea le basi per i. diversi tagli: dell'attaccante opposto e degli esterni.

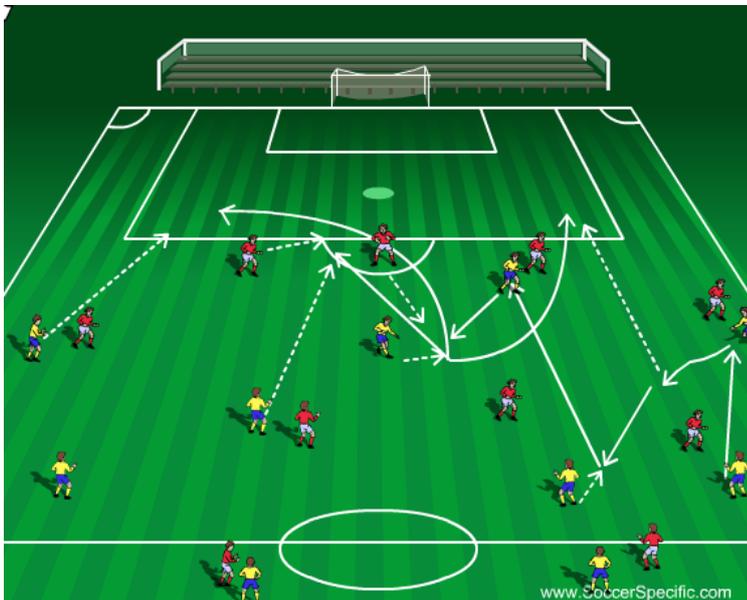


Movimento degli attaccanti in verticale in un 4,4,1,1 > difesa a 4, con palla al all'esterno alto.

Con scarico al centrocampista l'attaccante più vicino alla palla viene incontro seguito dal difensore liberando uno spazio che viene attaccato da quello più distante. Buona la giocata di prima del centrocampista che se controlla può trovare in taglio l'esterno opposto.



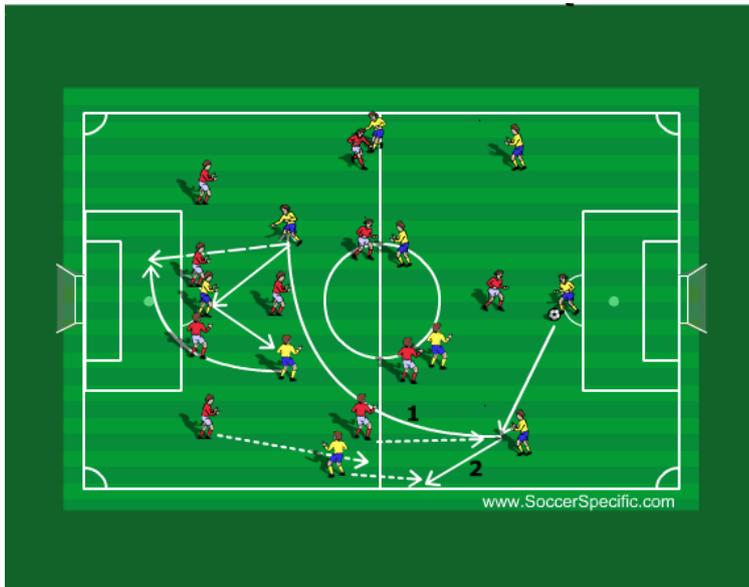
Movimento degli attaccanti in un 4,4,1,1 > difesa a 4, con palla all'esterno. Scarico per il centrocampista che serve direttamente l'attaccante più vicino che finge di venire incontro per attaccare la profondità alle spalle del centrale di parte. Movimento contrario per l'altro attaccante che naturalmente viene incontro.



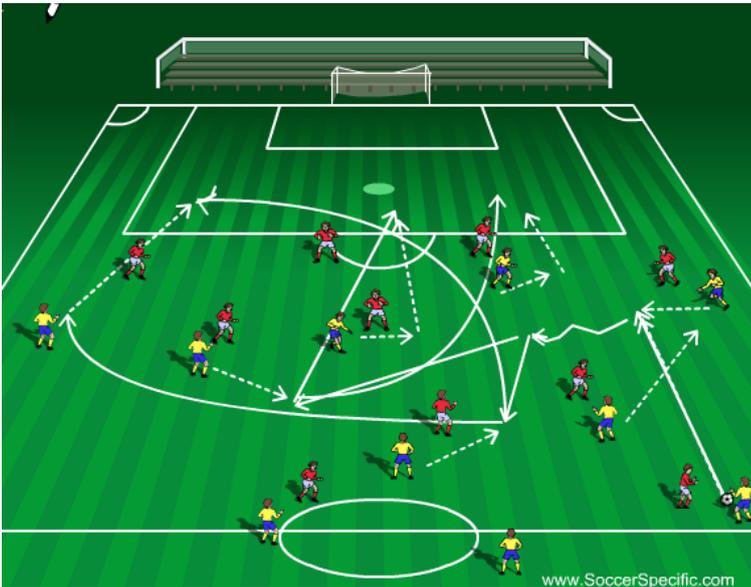
Movimenti degli attaccanti in un 4,4,1,1 > difesa nel 3, 5,2, con palla dall'esterno destro basso di difesa all'esterno alto che riceve dopo aver fatto contro movimento con un controllo verso il centro, scarico per il centrocampista di parte che gioca di prima palla in avanti per la punta che a sua volta scarica per l'altra punta che può trovare in taglio sia il centrocampista che l'esterno opposto pronti ad entrare .



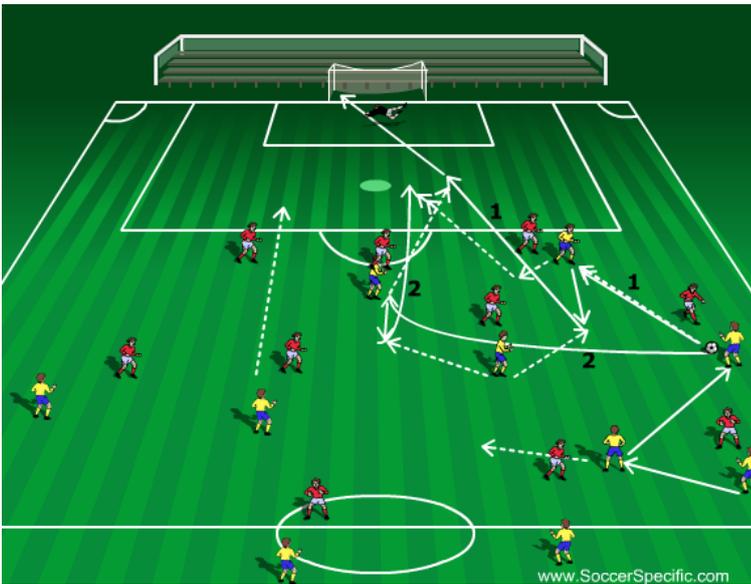
Movimenti degli attaccanti in un 4,4,1,1 > difesa in 4,4,2, con palla al centrale difensivo che cerca direttamente l'esterno il quale trova la punta di parte che viene in contro e scarica per il centrocampista di parte .Tre soluzioni:1) taglio in verticale dell'altro attaccante 2) taglio interno dell'esterno opposto 3) taglio alle spalle del difensore dell'esterno opposto



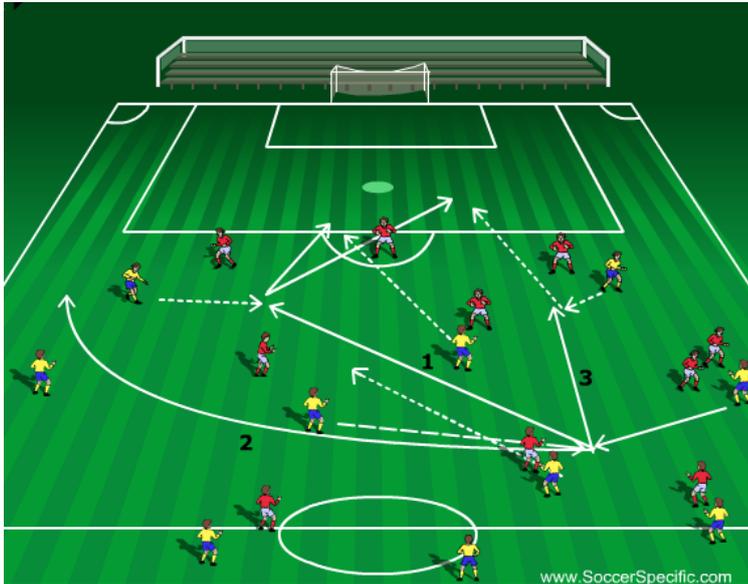
Movimenti degli attaccanti,in un sistema 3,4,3 > difesa a 4,3,3 con palla al centrale che apre per il difensore esterno, controllo e soluzione 1) cerca la punta opposta il quale gira per la punta centrale, scarico per la terza punta che rigioca sulla prima che ha ricevuto 2) cerca l'esterno basso.



Movimento degli attaccanti in sistema 3,5,2 > difesa a 4,3,1,2, con palla al difensore esterno che posizionato più internamente rispetto all'esterno più alto lo cerca con palla in verticale soluzione di scarico o per il centrocampista opposto che si smarca abbassandosi per poi mandare le punte o per il mediano davanti alla difesa che cambia gioco per l'inserimento dell'esterno .



Movimenti degli attaccanti in sistema 3,4,1,2, < 4,4,2, con palla dal difensore esterno al mediano, che cerca l'esterno di parte, 1) giocata per la punta più vicina ,scarico per il trequarti che gli gira sotto e lancio in profondità per l'altra punta ,2) giocata per la punta opposta che scarica per il trequarti che gli gira sotto,lancio in profondità per l'altra punta.



Movimento degli attaccanti in sistema 3,4,1,2, > difesa in 4,3,1,2, palla all'esterno di destra che trova il centrocampista opposto che nel frattempo si è scambiato posto col suo compagno di reparto, 1) palla in diagonale per la punta opposta che manda in taglio o il trequarti o l'altra punta 2) cambio gioco per l'esterno opposto il quale ha spazio o per andare al cross, o per accentrarsi e mandare in taglio le punte 3) cerca in verticale la punta di parte che con controllo interno, va in 1<1 contro il centrale o manda in taglio i suoi

compagni.



Movimento degli attaccanti in sistema 3,4,3 > 4,2,3,1, con palla al centrale difensivo che allarga per il difensore esterno di destra movimento della catena di destra (con l'esterno che allunga, il centrocampista che si allarga e la punta esterna che viene dentro a ricevere, giocata per la punta centrale che funge da perno e fa 1-2, possibilità di scarico per l'attaccante, o per l'esterno che attacca la profondità esternamente o internamente.

10. L'ALLENAMENTO SPECIFICO DELL'ATTACCANTE



Reputo che all'interno degli allenamenti proposti per la squadra debbano necessariamente esser creati spazi o esercitazioni sintetiche, studiate in modo tale da creare, a tempo giusto, movimenti e conclusioni degli attaccanti che nella ripetizione dei gesti "automatizzano" e li fanno sempre più propri.

Grazie alle esperienze maturate, ritengo che il giovedì e il venerdì siano i giorni migliori per curare questi aspetti, (nelle settimane senza impegno infrasettimanale) anche se alle volte al mercoledì al termine della seduta pomeridiana quando rimaneva ancora un po' di energia alcuni giocatori mi facevano richiesta ma si parla di eccezioni.

Quando si gioca tre volte alla settimana, è più difficile trovare i tempi ma con l'aiuto dei giocatori stessi che ci riportano sulle loro sensazioni fisiche, si riescono a trovare momenti preziosi, "pillole" di esercitazioni al tiro sempre nel pieno recupero.

Tutte le proposte sono studiate e progettate in base alle varie situazioni da gara, nel rispetto dei tempi da gara, con lo scopo di riproporre conclusioni il più vicino alla realtà.

Nel periodo iniziale è importante eseguire conclusioni sui tempi e i movimenti a secondo del modulo offensivo, in modo da apprendere le giocate nel più breve tempo possibile. Andando avanti si possono alternare conclusioni con movimenti combinati, a conclusioni più semplici come dinamiche di sviluppo azione (passaggio e tiro) ma sempre nel rispetto dei tempi da gara.

Le conclusioni più semplici le utilizzo soprattutto quando l'attaccante ha maggior bisogno di credere in se stesso. Trovare la rete ,avere la sensazione di poter trovare con facilità la soluzione per farla scuotere è ciò che di più positivo si possa fare in modo che possa crescere la propria autostima.

Anche in questo caso però è necessario sollecitare l'attaccante a svolgere l'esercitazione con determinazione come se fosse in partita, magari fare 10 minuti , ma con l'intensità giusta piuttosto che farne 30 senza trovare mai quelle sicurezze.

Assecondare le caratteristiche degli attaccanti è fondamentale per trovare pronte risposte, ma provare a sollecitarli in qualcosa di nuovo a volte può dare nuovi stimoli e portare grandi soddisfazioni.

L'allenamento delle qualità specifiche dell'attaccante ha un suo carico e ne va tenuto conto all'interno del carico totale, ma reputo sia indispensabile in quanto da lui dipendono le sorti della squadra e credo che chi determina debba essere sempre pronto a trovare una soluzione per arrivare al gol che spesso rappresenta la soluzione di tanti problemi, quindi 15 minuti, fatti bene ,fanno bene alla testa del giocatore, alla squadra che ne beneficia e all'allenatore che trova più certezze.



11. ALLENARE LA CONCLUSIONE

“Tirare in porta è una necessità se vuoi vincere, non lo è se vuoi pareggiare”.
Anonimo



Nel gioco del calcio il tiro in porta è il momento conclusivo di un'azione individuale e collettiva.

L'obiettivo finale del tiro in porta non può essere che quello di provare a fare goal. Diverse sono le modalità di esecuzione di questo gesto tecnico e di seguito verranno elencate per completezza di analisi.

Si può indirizzare la palla in porta:

- di piede (di interno, collo, esterno, tacco, punta, etc.);
- con un colpo di testa (frontale, di nuca);

Fermandoci alla modalità più frequente di tiro (di piede), possiamo verificare che esistono molteplici tipologie di calcio verso la porta avversaria:

- con palla ferma;
- con palla in movimento;
- di prima intenzione;
- di controbalzo;
- al volo;
- in acrobazia.

Anche la casistica dei tiri in porta che si possono realizzare è assai variegata:

- tiro dalla lunga distanza o sottoporta;
- tiro in diagonale o da posizione frontale alla porta;
- tiro da fermo o in movimento.

L'allenamento, in quanto momento specifico di esercitazione, sui singoli gesti tecnici dovrebbe dare spazio a tutte le situazioni di gioco che si possono verificare in partita secondo la frequenza con cui si realizzano.

E' impensabile ritenere che sia completo l'allenamento che preveda unicamente tiri da una singola distanza o secondo un'unica modalità.

Al contrario ritengo di grande importanza variare costantemente distanza e modalità di tiro a seconda degli obiettivi che si vogliono raggiungere.

Saper calciare la palla



Calciare la palla è una delle abilità motorie specifiche del gioco-sport calcio.

Apprendere ed imparare un'abilità motoria è un processo complesso durante il quale colui che sperimenta il gesto tecnico riceve una serie di informazioni e utilizza schemi motori precedentemente acquisiti.

Colpire la palla è apparentemente un gesto banale che i bambini cominciano a sperimentare poco dopo aver imparato a camminare.

In realtà le variabili che entrano in gioco nel momento di impatto con il pallone sono numerose e variegatae.

Nell'eseguire quello che sembra un gesto automatico e naturale vanno tenute in considerazione una serie di componenti:

- la distanza e la posizione del piede d'appoggio;
- l'equilibrio monopodalico sulla gamba portante;
- il tipo di rincorsa;
- la posizione del busto e della testa;
- il movimento degli arti superiori;
- l'orientamento del piede calciante;

- la velocità di movimento del piede calciante;
- la visione periferica, sia in relazione alla palla che all'ambiente circostante.

Nell'allenare il gesto tecnico del tiro occorre considerare, e soprattutto osservare, quanto sopra.

Diventa inutile arrabbiarsi per un tiro in porta eseguito male se non andiamo ad analizzare e capire le motivazioni per cui tale gesto tecnico non riesce come vorremmo.

Solo attraverso la sperimentazione costante del gesto tecnico permettiamo a chi lo esegue di migliorare la sua abilità.

Solo osservando attentamente come lo si esegue possiamo dare un giudizio di merito ed eventualmente stimolare al miglioramento.

Molto spesso dietro ad un errore tecnico (un tiro eseguito malamente) si nasconde, in realtà una difficoltà di tipo coordinativo, ovvero di organizzazione dei movimenti del proprio corpo in funzione del gesto tecnico.

Maggiore è la distanza dalla porta e più potente dovrà essere il tiro, anche se non sempre il tiro potente è la soluzione migliore, spesso il portiere per venire in chiusura, ci lascia profondità ed un tiro preciso, magari a giro, o con traiettoria a calare può risultare più efficace.

Una buona conclusione a rete è anche legata, senza ombra di dubbio, alla visione periferica del gioco.

Mentre un tiro ravvicinato richiede il tempo giusto e la precisione dell'esecuzione per eludere il portiere, il tiro dalla lunga distanza, o da fuori area, richiede preparazione del gesto spesso con controllo orientato, valutazione dell'avversario che impedisce il tiro e della posizione del portiere e della palla che va fissata prima di essere colpita, in definitiva un tempo maggiore anche solo per quello di carico.

Il tiro più potente che un giocatore può effettuare è quello di collo (o dorso).

Per completezza d'informazione occorre aggiungere che esistono situazioni differenti nelle quali è preferibile l'utilizzo dell'esterno collo oppure dell'interno collo, come nel caso dei calci di punizione a scavalcare la barriera.

Reputo che il tiro dalla distanza sia il tiro che necessita di forza ma come tutte le conclusioni ha bisogno del controllo, controllo delle capacità coordinative, controllo della potenza, controllo della direzione.

Colui che ha un controllo naturale della potenza del tiro è agevolato, per chi non lo ha è consigliabile trovare accorgimenti sia sul grado di forza da utilizzare che sull'organizzazione dei movimenti del proprio corpo e del piede.

Spesso il consiglio che do è quello di utilizzare meno forza e indirizzare la palla colpendo la palla di interno collo creando parabole che tagliano fuori il portiere che spesso viene in avanti per chiudere lasciando profondità rispetto la porta.

Il tiro dalla medio-lunga distanza visto dai portieri



Guardando i riflessi filmati del campionato di A ci accorgiamo che sono aumentate le reti subite dai portieri sui tiri dalla medio e lunga distanza.

Questo evidenzia una difficoltà nell'effettuare la parata sia per la velocità che ha la palla, sia per la traiettoria della stessa che lungo il tragitto può cambiare (effetto Magnus: particolare fenomeno legato alla resistenza dell'aria che determina la traiettoria della palla quando la stessa è oggetto di rotazione su se stessa).

La velocità con cui vengono svolti i tiri in porta e i cross è una delle variabili più importanti per la codifica dei vari gesti tecnici in quanto determina il tempo che un portiere ha a disposizione, in relazione alla sua posizione per effettuare la parata.

Quindi il tempo a disposizione, per impostare e svolgere il gesto dell'intervento, è la variabile fondamentale. Da questo si deduce che "avanzare per chiudere l'angolo di tiro" non è sempre conveniente, in quanto è vero che si può in parte restringere lo spazio utile all'attaccante, ma è altrettanto vero che si ha meno tempo per svolgere il gesto tecnico.

Dallo studio fatto in laboratorio di metodologia del Settore Tecnico della F.I.G.C., con uno staff coordinato da Giorgio Rocca (allenatore dei portieri di Mario Beretta), tramite dei test con i portieri delle squadre giovanili della nazionale è stato dimostrato che un portiere che attacca la palla con un movimento in avanti si pone in una situazione dove sviluppa un tempo d'intervento più lungo con l'inconveniente di non riuscire spesso ad impattare la palla.

Un tiro scoccato dai 25m, calciato con una forza tale da dare al pallone una velocità di 100km/h arriva in porta in un secondo circa, nel test si sono create numerose variabili presenti nelle situazioni di gara, possiamo dire che la posizione giusta del portiere sui tiri dalla medio-lunga distanza non è comprovabile, però di certo c'è che più ci si avvicina alla palla (e più si sta alti) meno tempo si ha a disposizione per intervenire.

12. OK L'ISTINTO DEL GOL, MA LA TESTA VIENE PRIMA DI TUTTO



Certo, si può creare una sorta di catalogazione di attaccanti, ma non è mai così definita. Ogni attaccante può esprimere tramite le proprie qualità, un gioco di tipo diverso a secondo dell'allenatore che trova. Ciò che deve emergere comunque al di là delle disposizioni date dal trainer sono le capacità di saper approfondire tutte le energie psichiche, nel costruire e finalizzare il gioco d'attacco.

Non gli deve far difetto il coraggio, deve ammortizzare bene i goals che sbaglia, ricaricarsi in breve tempo, tollerare l'errore del compagno e quindi saper sopportare il carico di pressioni e responsabilità che vengono date dal ruolo. L'attaccante deve saper determinare, trovare una soluzione in situazione di difficoltà che permetta di portare una superiorità numerica oppure cercarsi lo spazio necessario per una conclusione o in versione assist-man fornire al proprio compagno un'occasione per andare al tiro insomma provare a "creare, inventare", che non è cosa facile contro quei "distruttori" dei difensori.

Lo psicologo dello sport Aldo Zerbini sostiene che l'intelligenza dell'attaccante ha qualcosa di sopraffino, è intuito, un'aria nell'aria l'occasione, è scaltrezza, è opportunismo, chi ha fiuto percepisce velocemente gli eventi che stanno per accadere (riesce a farsi baciare dalla fortuna), è caparbio fino all'ultimo giro di pallone.

Il bomber è cinico e freddo, non gioisce dentro di sé di una rete che sta per fare, prima di averla infilata nel sacco, perché anticipare l'emozione porta spesso ad errori madornali (come credo sia successo a Giaccherini contro la Juve a porta vuota o a Vucinic sempre contro la Juve), lo distrae, gli spegne l'istinto distruttivo.

Le qualità psicologiche di un buon attaccante devono essere notevoli perché ci sono momenti della stagione in cui si hanno flessioni magari anche di natura fisica ma per la maggior parte delle volte sono dovute alla cattiva gestione delle proprie ansie o delle proprie paure. Demichelis coordinatore scientifico-psicologo- dice che: "c'è la tigre, o il

serpente che vuole far male, nella migliore delle ipotesi e nella peggiore vuole addirittura uccidere. Riguarda qualunque prestazione: un venditore davanti al cliente, un manager davanti a un uditorio, uno studente all'esame.

Quando il livello di ansia diventa superiore a uno stato in cui si può definire positivo, parte la reazione d'allarme. Il nostro organismo dice "aiuto, aiuto, pericolo, allarme", è il meccanismo di sopravvivenza, il respiro si fa affannoso, il cuore batte più velocemente, la microsudorazione aumenta. Si innesca un meccanismo biochimico che va in parte a bloccare il processo di pensiero".

E' quello che ti salva la pelle quando nella giungla incontri la tigre, ed è quello che te la salva la volta che attraversi la strada e scatta il rosso per i pedoni. E' quello che ti può rovinare invece, se non riesci a "buttarla" dentro per cinque partite consecutive e non riesci ad essere determinante per la tua squadra che ne soffre anche nei risultati e quando scendi in campo la sesta, offusca gli schemi che avevi mandato a memoria, ti impedisce di stoppare la palla come sai, ti indurisce i muscoli, ti fa battere troppo forte il cuore.

A me, umile attaccante è capitato di vivere un momento simile, anzi più di uno e se ci penso bene forse ho passato la carriera a superare momenti simili e la volta che ricordo con maggior piacere, è quella del mio esordio a Vicenza.

Dieci giornate di campionato senza la soddisfazione di un misero gol, ricordo ancora gli occhi puntati addosso dei tifosi e le mie gambe che piano piano diventavano sempre più insicure e finalmente il mio primo gol, ma ironia della sorte la palla bucò la rete.

L'arbitro confuso dagli avversari non convalidò il gol, la partita finì 0-0, ma quell'episodio mi sbloccò definitivamente e da lì in poi feci 19 gol tutti su azione contribuendo alla risalita del Vicenza in Serie A. **Quell'esperienza mi insegnò che nei momenti in cui tutti si aspettano il gol, non si deve "giocare per" e pensare solo a quello, ma altresì trovare piacere nel gioco, mettersi al servizio della squadra e attraverso la naturale espressione nell'interpretazione della gara ci si ritrova nelle condizioni ideali per segnare una rete, senza che essa provochi quella pressione in più addosso, di cui ogni giocatore non ha certo bisogno.**

"Quando gli schemi cognitivi sono ridotti – spiega Demichelis – anche i campioni tornano ad essere principianti. E si avvera l'auto-profezia: "ho paura di non essere determinante, protagonista, di non fare gol, va a finire che non ci riesco anche questa volta".

E' sempre lo stesso, vecchissimo sentimento: "la paura di non farcela, quella che ti fa fare cilecca davanti a una donna, a un qualsiasi esame, oppure davanti al portiere nella più facile delle occasioni. Riguarda tutti, nessuno escluso.

Ciò che cambia è la soglia. Che si può misurare. Demichelis lo fa, utilizzando tre rilevatori: la biochimica, i questionari, le valutazioni psicologiche. Se uno va sotto la soglia serve peperoncino, se rischia di andare sopra camomilla. Se rischia di andare molto sopra serve una cura molto più profonda che si chiama **mental-training**.

"Quando devi tirare un calcio di rigore in uno stadio con 80000 persone e quelli che ti guardano sono 2-3 miliardi, ti aspetta la tigre suprema". Demichelis vuol dire che questa bestiaccia metaforica è la prova delle prove. "Riesco a batterla solo se non penso troppo alla vittoria, perché il rovescio della medaglia è la sconfitta. Per cui se devo chiudere con uno slogan rivolto agli allenatori dico: non allenate la paura, si allena già da sola. "

Ritengo opportuno, così come è stato fatto per il portiere, richiamare l'attenzione sul senso di solitudine che ogni attaccante ha nei momenti di difficoltà. Quando

tutto l'ambiente ha delle aspettative importanti e spera che sia proprio lui a risolvere i problemi di gioco o di classifica grazie ai suoi gol, quando anche i compagni danno pressione in allenamento rimarcando con un " fai gol " ,un eventuale errore sottoporta, quando negli occhi o nei silenzi dell'allenatore percepisce la sua inadeguatezza , l'attaccante sente di essere solo ma è una sensazione che già conosce e sa che lo accompagnerà per tutta la carriera, egli porta sempre con sé sentimenti di rinascita che attraverso l' autostima e quel pizzico di rabbia gli permettono di venirne fuori.

Per questo ritengo che oggi un allenatore debba curare in modo particolare la psicologia e conoscere e capire le soluzioni che può utilizzare nello spogliatoio; il futuro del calcio è lì, nella testa dove abbiamo ancora tanti margini di miglioramento, e qualora l'allenatore non abbia le conoscenze profonde della materia, l'unica soluzione che ha è quella di creare certezze al giocatore che sono sia di natura tecnica che tattica.

La conoscenza toglie i dubbi, crea certezze e quindi nuove energie. Credo nella ricerca, credo nell'innovazione e credo che lo studio dei particolari facciano la differenza,ma credo anche che la chiave di tutto sta dentro di noi, l'importante è saperci accedere.

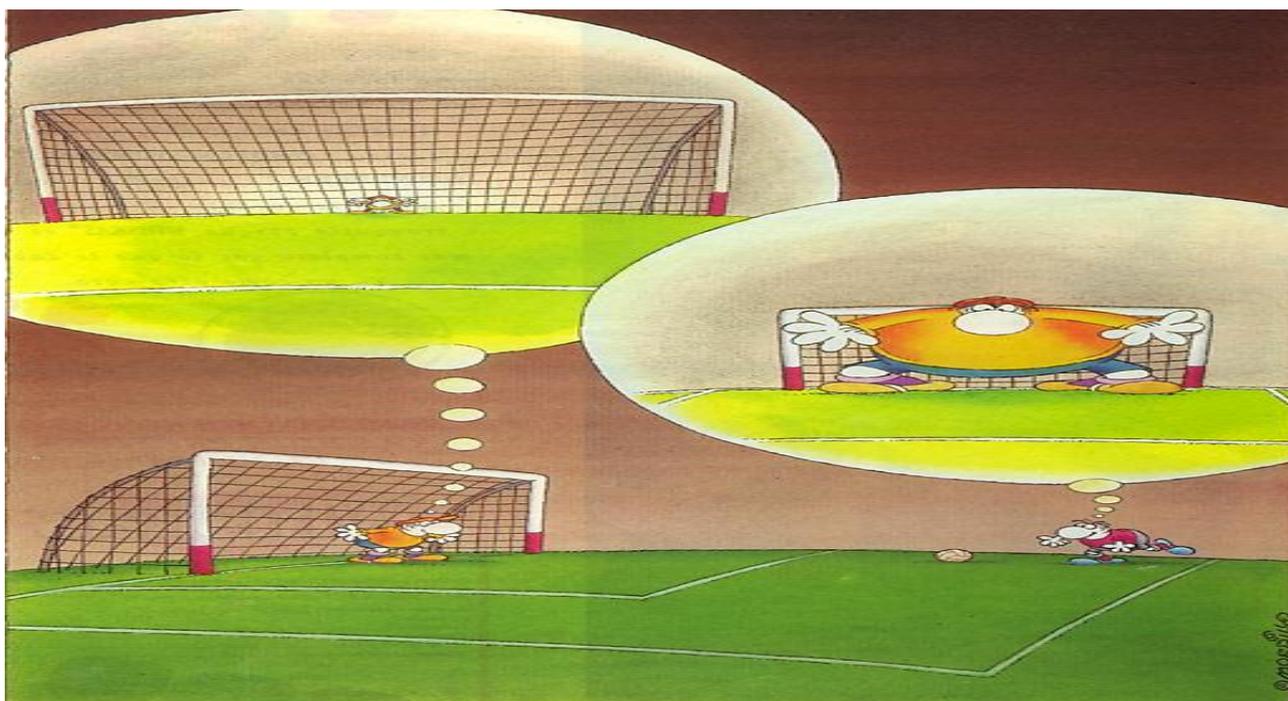
Nel calcio attuale, le motivazioni spesso fanno la differenza, e agiscono direttamente sul grado di attenzione con cui si affronta la gara.

Per il portiere e l'attaccante, ruoli con attese e pressioni nettamente superiori a quelle dei propri compagni , la capacità attentiva è una qualità del quale bisogna tenere conto e il suo potenziale sviluppo può far crescere l'atleta di livello e determinarne il suo successo.



13. COME COSTRUIAMO LA REALTA' CHE SUBIAMO

Luca Mazzucchelli



"Tutti i più grandi avvenimenti hanno luogo nella nostra mente"
Oscar Wilde

"L'immaginazione è più importante della conoscenza"
Albert Einstein

Vorrei prendere spunto da questo bellissimo disegno di Mordillo, che ritengo sintetizzi in un'immagine un concetto di fondamentale importanza: **il ruolo che la psicologia gioca nella costruzione della realtà che ci circonda.**

La vignetta entra nella testa dei due giocatori in un momento *clou* di una partita di calcio. L'attaccante vede la porta piccolissima in confronto a un portiere enorme, capace di chiudere tutto lo schermo della rete e di rendere pertanto difficilissimo poter segnare il goal. Viceversa, il portiere si sente disorientato dentro una porta che vive enorme e impossibile da coprire sufficientemente bene.

Due costruzioni della realtà un po' pessimiste se vogliamo, che però rappresentano per i due protagonisti la loro personale verità, che diventa concreta e reale tanto, probabilmente, da condizionare l'andamento della gara.

Quali sono le *chances* che il portiere ha di parare il rigore e quali le probabilità del calciatore di segnare il goal se viene mantenuta questa rappresentazione della realtà nella loro mente?

L'attaccante tenterà, verosimilmente, un tiro angolatissimo con il rischio di mettere il pallone fuori, mentre il portiere sfiduciato potrebbe rinunciare anche a tuffarsi, date le poche speranze di coprire una superficie così estesa.

La stessa situazione (il tiro del rigore) può essere vissuta in maniera diametralmente opposta, a seconda del punto di osservazione.

Ma qual è la realtà?

A mio avviso lo sono entrambe. Ognuno di noi ha una propria realtà che si costruisce istante per istante e che finisce inevitabilmente per influenzare il nostro modo di porci nelle situazioni e quindi deciderne l'esito. **La realtà che viviamo non è quanto ci capita, ma come lo interpretiamo.** La buona notizia è che queste interpretazioni possono essere modificate e sostituite con altre più utili e funzionali.

Quando la visione di se stessi, del mondo e del futuro è distorta da un filtro negativo, vien da sé che la colorazione emotiva delle giornate diventa nera.

Un primo passo utile da fare, quindi, potrebbe essere quello di prendere coscienza di questi pensieri negativi e di monitorare come spesso, **le nostre profezie, rischiano poi di avverarsi.**

Aumentare la flessibilità mentale aiuta, di conseguenza, a tollerare meglio gli inevitabili pesi delle responsabilità delle scelte e delle interpretazioni fatte nei momenti salienti.

14. PSICOLOGIA SPORTIVA: LO STILE ATTENTIVO NEL CALCIO

Dott.ssa Marina Gerin, Psicologa, Presidente del Centro Regionale di Psicologia dello Sport



Uno dei più interessanti campi di ricerca e applicazione della psicologia sportiva riguarda la relazione esistente fra stile attentivo e performance, **vale a dire il rapporto che sussiste fra l'abilità di concentrarsi, il modo di dirigere il proprio interesse alle diverse fasi del momento agonistico e il rendimento atletico in campo.**

Ogni sport richiede specifiche competenze psico-motorie, e fra queste l'abilità di focalizzare l'attenzione nei momenti chiave della gara è fondamentale per il conseguimento del risultato.

Il gioco del calcio fa parte degli sport di situazione o sport open, poiché i gesti atletici dei corridori dipendono dalle circostanze proposte dalla partita, dalle strategie degli avversari, dalle condizioni del terreno di gara e da molte altre variabili cosiddette "esterne".

Ogni atleta rivolge sempre la sua attenzione a qualcosa, sia esso un elemento interno (come i pensieri, positivi o negativi che siano) o esterno a sé (fattori ambientali piacevoli o distraenti), anche quando non ne è consapevole; al fine di migliorare la prestazione.

Diventa importante per il giocatore mettere a punto in allenamento un programma specifico che gli indichi dove dirigere l'attenzione e in che modo farlo.

E' noto che il calciatore deve adeguarsi molto spesso ai diversi schemi tattici proposti sul campo e rispondere ad essi modificando velocemente il suo focus attentivo.

Difatti al giocatore è richiesto di saper passare ad esempio da un ruolo di marcatura a zona (incisivo e preciso) ad un ruolo meno determinante (quando lo svolgimento dell'azione si svolge lontano dal proprio raggio), secondo le regole imposte dalla tattica di gara e dall'imprevisto svilupparsi degli eventi, ed è perciò essenziale allenare questa abilità, al fine di non restare rigidamente prigionieri di una modalità attentiva rigidamente confinata in un unico schema espressivo.

Lo stile attentivo

Possiamo definire lo stile attentivo come composto da due dimensioni: l'ampiezza (che può essere allargata o ristretta) e la direzione (che può essere rivolta verso l'ambiente - direzione esterna, o verso di sé - direzione interna).

Combinando insieme questi quattro fattori si ottengono quattro differenti modalità attentive, che permettono di soddisfare le esigenze poste dalla disciplina del calcio nelle varie situazioni:

Lo stile attentivo• **ESTERNO - AMPIO**: è rivolto alla massima raccolta delle informazioni derivanti dall'ambiente circostante, ad esempio ai movimenti degli avversari in campo al momento di un'azione di attacco. Non bisogna allargare troppo il focus attentivo, ma ci si deve limitare agli stimoli necessari da cogliere durante la partita, altrimenti si rischia di incorrere in errori di distrazione dovuto alla confusione provocata dalla presenza di troppi stimoli da considerare.

Lo stile attentivo• **ESTERNO - RISTRETTO**: l'attenzione è rivolta a tutte le attività che richiedono un elevato livello di concentrazione ai movimenti fini, ad esempio durante il tiro di un calcio di punizione. Bisogna procedere con fermezza e precisione per non sprecare un'occasione preziosa.

Lo stile attentivo• **INTERNO - AMPIO**: l'attenzione è rivolta alla pianificazione del comportamento strategico ed agli obiettivi di gara (vincere la partita). Questa fase in genere viene attuata prima del calcio d'inizio o nelle fasi iniziali della partita, comunque in un momento di relativa "stasi" agonistica.

Lo stile attentivo• **INTERNO - RISTRETTO**: questo stile è indicato nei momenti difficili della competizione, ad esempio quando si viene sopraffatti da pensieri negativi e la fatica (sia fisica che mentale) comincia a farsi sentire.

E' facile comprendere quanto sia importante per il calciatore sviluppare questa abilità nelle fasi di gara in cui la probabilità di preoccuparsi in modo eccessivo senza trovare soluzioni aumenta considerevolmente:

in questo caso l'atleta deve svuotare la mente per un momento e ritrovare la concentrazione necessaria per proseguire.

Come allenare il focus attentivo nel calcio

Uno dei metodi più adeguati per procedere al training del "modo di prestare attenzione" è certamente quello iniziare con una definizione del focus attentivo del calciatore nelle situazioni al di fuori dell'ambiente sportivo, in modo tale da tracciare un profilo di base e confrontarlo con le molteplici caratteristiche richieste dalle situazioni che nascono durante la partita.

La valutazione si effettua con brevi esercizi di focalizzazione su oggetti o momenti che appartengono alla vita quotidiana, restringendo od allargando a piacere il focus attentivo del soggetto.

Dopo questa valutazione si è in grado di elaborare un programma specifico di allenamento dello stile attentivo, con lo scopo di ridurre gli errori dovuti a difficoltà di concentrazione. La probabilità di commettere errori sarà maggiore tutte le volte che lo spostamento dell'attenzione non avverrà o sarà troppo lento, quando cioè si manifesterà uno stato di fissità di una particolare modalità attentiva.

Questo può portare ad esempio ad una scarsa consapevolezza del calciatore sulla previsione dei movimenti degli avversari, rallentando di conseguenza la scelta delle possibili risposte e la decisione da prendere in campo.

Esercizi per sviluppare l'abilità di focalizzare l'attenzione

Il programma vero e proprio inizia con la fase di rilassamento: essa consente all'atleta di predisporre il suo corpo e la sua mente alla visualizzazione mentale sull'abilità da sviluppare e tenere sotto controllo gli stimoli: questi esercizi andranno eseguiti quotidianamente alla fine dell'allenamento con la squadra.

Nel giro di qualche settimana ed impiegando solo pochi minuti al giorno l'atleta imparerà a migliorare la vostra concentrazione ed a gestire la vostra capacità attentiva.

RILASSAMENTO E SINTONIZZAZIONE CON IL CORPO.

Chiudi gli occhi, inspira ed espira lentamente. Il tuo corpo diventa pesante, sempre più pesante e rilassato; concentrati sui tuoi piedi, che sono rilassati e pesanti. Rivolgi lentamente l'attenzione ai muscoli dei polpacci, ora li senti rilassati e pesanti; le gambe sono rilassate e pesanti. Continua a distendere tutti i muscoli del tuo corpo procedendo dal basso verso l'alto, l'addome, le braccia, le mani, il collo, fino ad arrivare ai muscoli del viso. Ti senti bene, molto bene, la calma e la tranquillità ti avvolgono.

VISUALIZZAZIONE DEL FOCUS ATTENTIVO

Ora immagina te stesso mentre sei in campo con la tua squadra: l'aria è fresca e la senti sul tuo viso. Sei con gli altri atleti durante una partita, ti senti sicuro e tranquillo. Osserva con attenzione i colori, osserva il terreno di gioco, ascolta i suoni presenti e avverti le tue percezioni interne emotive e corporee.

Rivolgi la tua attenzione all'obiettivo che ti sei prefissato, valuta mentalmente la tua situazione tattica ed il tuo stato fisico; ripeti più volte a te stesso fin dove vuoi arrivare in questa partita, cosa vuoi offrire a te ed ai tuoi compagni• (attenzione interna - ampia).

Adesso stai osservando i movimenti dei tuoi avversari durante la partita nel momento di un'azione da parte di un attaccante: la tua attenzione è allargata, ampia, riesci a cogliere tutti i particolari della scena• (attenzione esterna - ampia).

Immaginati ora mentre stai correndo, verso la fine della partita; sei stanco e sfiduciato: ora rivolgi la tua attenzione solo ai tuoi pensieri, c'è silenzio e tu sei tranquillo, senza preoccupazioni.●

Respira profondamente e ritrova tutta la tua forza interiore. (attenzione interna - ristretta).

Ora invece stai per tirare un calcio di punizione: concentrati soltanto sul tiro, credi fermamente nella tua capacità ed elimina i fattori distraenti, cancellandoli dalla tua mente (●attenzione esterna -ristretta).

Ti senti bene, molto bene. Lentamente comincia a stiracchiarti ed apri gli occhi.

Le esercitazioni che aiutano a sviluppare lo stile attento sul campo



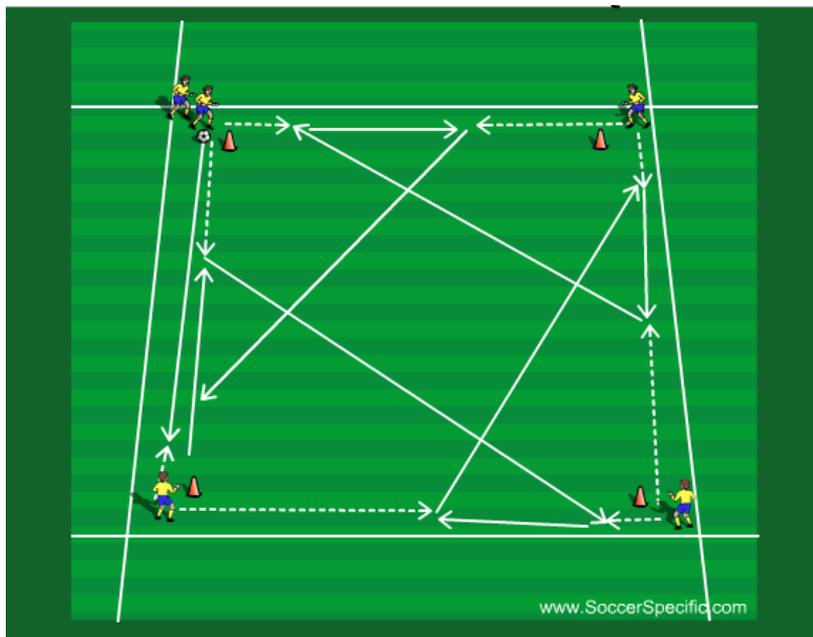
Trovo che attuare un programma di focalizzazione del focus non sempre sia praticabile . Ci sono giocatori più aperti a questo tipo di iniziative ed altri meno, quindi credo sia importante sviluppare sul campo situazioni di cambiamento che possano allenare le menti dei nostri calciatori in modo da elevare il livello di focus attento.

Tutte le esercitazioni di psicocinetica risultano ottimi stimoli per le nostre menti; ed è importante come sempre creare una gradualità di difficoltà che vada dal semplice al complesso in modo da permettere una totale partecipazione e la più omogenea possibile. Anche formulare un allenamento con diversi tipi di esercitazione , senza tante pause aiuta a ritrovare il più velocemente possibile attenzione ed è molto importante che l'allenatore solleciti i giocatori ad alzare il livello di concentrazione contrastando ed evidenziando in negativo i comportamenti superficiali affinché il gruppo recepisca e si abitui ai livelli alti attentivi.

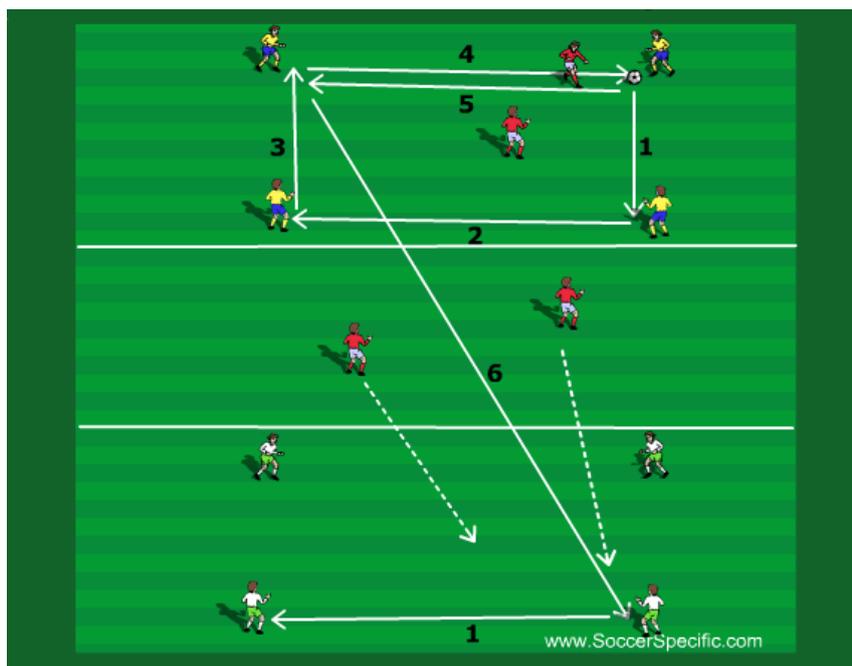
Tra le esercitazioni più importanti, in questo senso c'è quella in cui vengono evidenziate le palle inattive, dandole un valore raddoppiato in caso di segnatura , rispetto al gol su azione, oppure sempre nelle esercitazioni da gara, quella in cui una squadra che sta costruendo la sua azione d'attacco, subisce all'improvviso una ripartenza con il secondo pallone tenuto in mano dal Mister che viene messo in azione, creando un riadattamento immediato della squadra ad una azione difensiva.



Esercitazione da gara: partita con le palle inattive, si gioca fino a che la palla non esce. Il mister può decidere di far riprendere con una punizione, o un corner per l'altra squadra.



Esercitazione tecnica: 5 giocatori nel quadrato, passaggio per il compagno di fronte che ritorna indietro dopo aver fatto contro movimento e va a ricevere lo scarico del compagno a seguire. Si prosegue di corsa nella postazione successiva.



Esercitazione tecnica con torelli paralleli 4vs2, 4vs2 : 5 passaggi consecutivi per poter passare la palla ai componenti dell'altro torelo superando l'opposizione dei 2 giocatori che stanno dentro, nella posizione "di mezzo".

Anche tutte le esercitazioni tecniche anche a carattere introduttivo a secondo della richiesta dell'allenatore possono assumere caratteri importanti dal punto di vista attentivo, **uno stop fatto bene ed una trasmissione di palla sul piede giusto fanno la differenza in partita** ; è quindi in allenamento che la concentrazione deve aiutare il giocatore a trovare gli aggiustamenti e le condizioni ideali per compiere il corretto gesto tecnico. **Elevare il focus attentivo e cercare di mantenerlo per l'intero arco dell'allenamento è l'ennesimo salto di qualità che un allenatore può dare a una squadra ; deve diventare cultura , mentalità, ambiente nel quale si fa fatica a stare senza questa condizione.**

Quando una squadra riesce ad arrivare a questo, allora è molto probabile che gli obiettivi che si pongono in allenamento vengano centrati e di conseguenza anche quelli di gioco e di risultato .

Tutti i calciatori hanno bisogno di stare bene di testa per poter rendere, è una cosa che sentivo quando giocavo e che considero vera tutt'oggi che alleno, ma la differenza nello stare bene di testa non sta solo, nell'essere apprezzati dall'intero ambiente e gratificati dalla consegna della maglia da titolare, quello che più conta è la capacità di "stare sul pezzo", tenere alta la concentrazione, non mollare mai davanti alle difficoltà, e avere sempre grandi motivazioni, caratteristiche fondamentali nella formazione di qualsiasi giocatore moderno, a maggior ragione in quella di due ruoli importanti come il portiere e l'attaccante , catalizzatori dell'attenzione nell'era moderna del calcio.

Bibliografia

- Allenare i portieri con gli attaccanti C.Filippi da Il nuovo calcio Editoriale Sport Italia S.r.l.
- Il portiere e la sua mente R. Badini I. Gasperini da il Notiziario del Settore tecnico
- Indagini sulle problematiche psicologiche del portiere. Vittorio Tubi Psicologo
- Come costruiamo la realtà che subiamo Luca Mazzucchelli Psicologo Milano www.psicologo-milano.it
- Psicologia sportiva : lo stile attentivo nel calcio M.Gerin Psicologa da il Notiziario del Settore Tecnico

N.B. Alcuni spunti, e classificazioni sono tratti da I notiziari del Settore tecnico e dalla rivista l'Allenatore.

