

# Settore Tecnico FIGC



Corso UEFA Pro Licence 2006-2007



## **Il portiere e la sua psicologia**

**Relatore**  
**Prof. Vittorio Tubi**

**Tesi di**  
**Fabrizio Lorieri**

**Stagione Sportiva 2006-2007**

# Indice

	pag.
Introduzione	3
<b>1. Il portiere di calcio</b>	<b>4</b>
La figura del portiere	4
L'evoluzione del ruolo	5
<b>2. La psicologia del portiere</b>	<b>7</b>
<b>3. Problematiche relazionali</b>	<b>11</b>
I rapporti tra il portiere ed i compagni di squadra	11
I rapporti fra i portieri della stessa squadra	12
I rapporti fra il portiere e l'allenatore	13
I rapporti fra il portiere ed il suo preparatore	15
<b>4. Problematiche comportamentali</b>	<b>17</b>
Il pre-gara	17
L'entrata in campo	19
La partita	20
L'intervallo	21
Il dopo gara	22
<b>5. Influenze Ambientali</b>	<b>23</b>
<b>6, Particolari situazioni di gioco</b>	<b>29</b>
Conclusioni	31
Bibliografia	33

# Introduzione

Sin da quando ero bambino, appena terminata la giornata di scuola, il mio desiderio, come quello di quasi tutti i miei amici, era quello di ritrovarsi a giocare a pallone ovunque ci fosse uno spazio a disposizione (per strada, nei giardini, nei campi etc.), per fare una “partitina”. Partitina che poi sarebbe durata, il più delle volte, fino a sera inoltrata.

A differenza di tutti gli altri amici, però, che si accaparravano subito il pallone per fare scorribande con la sfera ai piedi, io ero quello che, per prima cosa, pensava a “costruire” la porta, con qualunque cosa fosse in quel momento disponibile: due pietre, due giubbotti, due rami d’albero, due scarpe, insomma qualunque oggetto che fosse a portata di mano. Successivamente, senza neanche discuterne, ero io quello che si piazzava in mezzo, diventando per tutti il PORTIERE.

Mi è sempre piaciuto tuffarmi di qua e di là per abbrancare il pallone e sentirmi importanti per una parata. Mi inorgogliava il fatto che tutti mi cercavano, anche se forse lo facevano perché ero l’unico che voleva stare in porta.

Io non sono diventato portiere, come spesso accade, perché ero scarso a giocare negli altri ruoli, il ruolo di estremo difensore non è stata una soluzione di “ripiego”; io ho voluto stare in porta ed ho avuto la fortuna di riuscire a fare quello che ho sempre sognato, sin da bambino: il portiere in una squadra di serie A. Dopo 23 anni di professionismo come calciatore e le esperienze da tecnico, come collaboratore di un Mister bravo e preparato come Luigi Cagni, non posso esimermi, in questa tesi, dal parlare di questo ruolo così affascinante.

# **1. Il portiere di calcio**

## **La Figura del portiere**

La figura del portiere è resa così affascinante perché è quella di un individuo che, essendo l'ultimo baluardo difensivo, evoca l'eroe incurante del pericolo, che mette a repentaglio la propria incolumità ergendosi a difesa della propria squadra.

Il portiere si caratterizza subito rispetto ai suoi compagni come un qualche cosa di diverso, di speciale; innanzi tutto è l'unico giocatore che può toccare la palla con le mani, e questo lo rende completamente diverso dai suoi compagni di squadra. Proprio il fatto di poter usare le mani dà al portiere quell'unicità che invece non possono avere i suoi compagni; perfino nelle regole del gioco è scritto che ogni squadra deve scendere in campo con un portiere, mentre non si fa nessuna menzione riguardo ai compiti degli altri giocatori.

Da un punto di vista tecnico quindi le differenze tra il portiere ed il resto dei calciatori sono enormi, ma esistono anche sostanziali distinzioni su altri piani riguardanti il mondo del pallone.

Il numero 1, infatti, rispetto ai suoi compagni sviluppa abilità completamente differenti che richiedono allenamenti differenti e, quasi obbligatoriamente, un allenatore specializzato dedicato alla sua prestazione.

Questo suo isolamento, durante la settimana di allenamento, potrebbe far pensare al ruolo del portiere quasi ad una piccola disciplina interna in seno allo sport del calcio, ma la particolarità del ruolo è tale che questa condizione viene meno perché, durante la gara, pur essendo i suoi compiti e i suoi interventi completamente diversi dai compagni di squadra, le tempistiche e le modalità di tali interventi si devono sempre interfacciare con

le esigenze di squadra, le situazioni particolari di gioco ed i movimenti di compagni ed avversari.

Il portiere si fa subito notare per il suo abbigliamento, diverso da tutti gli altri giocatori, perfino dagli stessi compagni di squadra, per la posizione che assume in campo, per le responsabilità ed i compiti enormemente differenti dai suoi compagni di squadra.

I suoi interventi devono essere eseguiti in tempi brevissimi, con una rapidità decisionale immediata e compiuti con la massima sicurezza. Il portiere, per riuscire ad essere un protagonista positivo, oltre a possedere una necessaria base tecnica ed una attitudine fisica al ruolo, deve avere doti di rapidità analizzative e decisionali fuori dal comune deve quindi, per riuscire in questo intento, avere delle enormi capacità .....**MENTALI**.

## **L'Evoluzione del ruolo**

Fino a qualche anno fa, l'identikit caratteriale del portiere era tracciato – a parte qualche eccezione, come ad esempio Dino Zoff - come quello di un componente della squadra un po' particolare, estroso, mezzo matto, portato a fare cose non razionali, istintive.

Da un punto di vista tecnico, poi, al portiere venivano chieste cose ben precise e limitate, il suo campo d'azione non varcava mai la porta, l'aria piccola e l'area di rigore.

Negli ultimi anni, però, a causa delle modifiche nelle tattiche di gioco e, dal 1992 in poi, a causa di numerosi cambiamenti regolamentari, che hanno limitato l'uso delle mani in alcune situazioni, il "lavoro" del portiere ha subito numerosi cambiamenti. Se da un lato, ancora, il compito principale dell'estremo difensore è quello di parare ed impedire alla squadra avversaria di segnare un gol, dall'altro questi ha dovuto acquisire tutta una serie di competenze che lo hanno fatto diventare maggiormente "polivalente" e hanno "spogliato" il suo status di figura completamente staccata dal resto della squadra.

Per questo motivo il portiere moderno non può più permettersi di apparire come un personaggio istrionico che cura solamente il proprio orticello, ossia la porta.

Il numero 1 contemporaneo deve essere freddo, attento, concentrato in ogni situazione, pronto ad essere chiamato in causa anche dai propri compagni, a giocare con i piedi, ad uscire sia nei sedici metri che all'esterno dell'area di rigore, pronto a far ripartire l'azione per creare situazioni di contropiede, sempre concentrato a livello tattico, pronto a chiamare i movimenti collettivi della difesa, come ad esempio nell'applicazione della tattica del fuorigioco.

Con il termine **freddo** intendo dire che il portiere deve essere pronto a trattare molte informazioni contemporaneamente e a organizzare gerarchicamente gli stimoli ugualmente importanti in sequenze di tempo molto ravvicinate, dando un preciso significato a ognuno di essi, senza mai lasciarsi prendere dal panico.

Le sollecitazioni improvvise a cui può andare incontro richiedono quindi una sua partecipazione "mentale" totale per tutti novanta minuti (più recupero), sia per quanto riguarda il livello tecnico, per poter effettuare al meglio i propri interventi, sia per quanto riguarda quello tattico, onde affrontare le varie situazioni nella maniera migliore per la squadra.

Il portiere deve essere quindi un atleta intelligente, un ragionatore che interpreta il suo ruolo in modo lucido e con la minima improvvisazione.

Per effettuare una analisi delle prestazione del portiere è quindi importante, se non basilare, cercare di capire le sensazioni che vive durante la gara, sensazioni che sono spesso non riproducibili secondo schemi di comportamento reimpostati; proprio per questa ragione il portiere cerca il confronto soprattutto con chi ha avuto un "vissuto" comune al suo, il più delle volte il preparatore dei portieri.

## 2. La psicologia del portiere

Per un portiere di calcio la capacità di **concentrazione** è sicuramente la dote primaria, in virtù del fatto che, durante la gara, ci sono momenti di inoperosità che portano inevitabili cali di attenzione e a momenti di riflessione, dovuti sia a pensieri di origine interiore –come ad esempio il “rivivere” un intervento o un errore appena compiuto- sia dovuti ad influenze esterne come il pubblico, la panchina etc.

La capacità di mantenere un livello di concentrazione sempre elevato risulta quindi essere un elemento fondamentale in sede di valutazione di un portiere, spesso, a mio parere è la discriminante che marca la linea di confine fra un portiere “normale” ed un ottimo interprete del ruolo. La storia del nostro calcio è sicuramente piena di portieri, tecnicamente ed athleticamente preparati al meglio che non sono riusciti ad esprimersi ai livelli più alti proprio perché presentavano gravi mancanze della gestione della concentrazione, mentre altri, magari meno dotati sotto il profilo fisico e tecnico sono riusciti ad esprimere al meglio le proprie potenzialità grazie a queste caratteristiche mentali.

Proprio l’attenzione è, infatti, il punto centrale di molte situazioni di gioco che interessano il portiere. L’attenzione è il processo che dirige la nostra coscienza, rendendo disponibile le informazioni esterne ai nostri sensi.

Negli ultimi anni, in ambito neuroscientifico, alcune tesi assegnano all’attenzione funzioni di integrazione e selezione, o più specificatamente di facilitazione e rinforzo nella selezione, fornendo un “controllo” dell’attività cognitiva, incluse le risposte motorie. In ambito di scienza cognitiva si parla di “filtro” o “distribuzione”, nella capacità cognitiva stessa.

Comunque la si intenda dal punto di vista scientifico, l’attenzione rappresenta una risorsa fondamentale per il portiere, in quanto facilita la lettura delle situazioni di gioco e fornisce gli strumenti più idonei per effettuare le risposte motorie adeguate.

In particolare, per la gestione dei processi attentivi il portiere deve imparare a:

- a) selezionare gli stimoli a cui rivolgere l'attenzione, trascurandone altri non rilevanti;
- b) spostare l'attenzione al momento opportuno verso informazioni appropriate;
- c) mantenere l'attenzione sugli stimoli importanti.

Ricollegandomi a quello che avevo detto in precedenza, con i cambiamenti regolamentari che hanno reso molto più impegnativo il ruolo del portiere in termini di “ cose da fare” e che hanno aumentato in maniera sostanziale la possibilità di commettere errori e di subire reti, proprio la mancanza di una elevata capacità di concentrazione, unita ad una quasi sempre sbagliata, se non assente, gestione degli eventuali errori e delle pressioni interne ed esterne alla squadra, la ragione per la quale il portiere sta sempre più diventando un ruolo in cui l'esperienza assume un'importanza fondamentale nel livello delle prestazioni. Da alcuni anni, infatti, assistiamo alla quasi totale mancanza di giovani portieri nella nostra serie A, mentre le squadre si affidano sempre più a elementi di spiccata esperienza, come ad esempio Peruzzi, Balli, Fontana, Pagliuca, Ballotta etc. Il mancato ricambio generazionale ha quindi fornito lo spazio a numerosi portieri stranieri, che hanno dato vita ad una vera e propria invasione del tutto impensabile fino a qualche stagione fa.

Il portiere deve apparire freddo, apparentemente distaccato dalle pressioni; dimostrare tranquillità cercando di gestire le emozioni. Non si deve mai, assolutamente, mostrare fragile, quando è messo in discussione dopo un errore, ma anzi deve far sembrare (anche quando non è così) di essersi messo alle spalle l'errore commesso.

Il portiere ormai non deve più essere come quello descritto da Enrico Saba nella poesia “Goal”, non deve cioè, dopo un gol subito essere il calciatore che *“contro la terra cela la faccia e scopre gli occhi pieni di lacrime al compagno che lo induce a rialzarsi”*.

Sembra un paradosso ma il portiere, nel calcio contemporaneo, non deve mai pensare ad un gol immediatamente subito, anche, e soprattutto, nel caso in cui sia frutto di un suo chiaro errore. Anche se egli deve essere

sempre consapevole del livello della prestazione offerta, non deve mai farsi eccessivamente carico degli errori e dimostrarsi sempre forte e tranquillo.

Se, soprattutto, ha commesso un errore decisivo ai fini del risultato, la capacità di proiettare la mente sempre in avanti, senza guardarsi troppo alle spalle, e di mostrarsi sempre sicuro e consapevole dei propri mezzi diventa una abilità decisiva, sia nel rapporto interno alla squadra con compagni ed allenatore, che in quello con la società e con i media. L'obiettivo del portiere è quello di "sentire" la maggiore fiducia possibile intorno a sé, senza farsi minimamente condizionare in vista delle partite future.

I compagni e i tecnici devono vedere nel proprio portiere un calciatore che può si effettuare degli errori, ma che è pronto ad affrontare la partita successiva con la stessa naturalezza e sicurezza nei propri mezzi.

Non sono d'accordo con chi invece spinge i portieri ad ammettere "pubblicamente" i propri errori di gioco, perché questo, secondo me, non porta nessun vantaggio all'estremo difensore. Nel caso che l'errore sia lampante, infatti il gesto tecnico è già stato ampiamente visto e valutato da tutti, compresi i compagni, se non è così, se si tratta di una situazione poco valutabile o addirittura di un'azione di gioco in cui solo il portiere stesso si è reso conto che poteva fare di più, invece, il numero 1 non trae nessun beneficio nel "farsi avanti" e dichiararsi colpevole in seno alla squadra. Questo "peso" sullo stomaco è una condanna che il portiere si deve togliere da solo, sfogandosi magari in famiglia o con gli amici più cari, fino alla partita successiva. Il campo deve rimanere quasi un regno inviolabile, assolutamente impermeabile ai "cattivi pensieri" che possano minare l'**autostima** nei propri mezzi tecnici.

Questo non significa affrontare gli impegni agonistici senza la giusta tensione che, invece, a mio avviso, se incanalata bene non può che portare benefici alla prestazione del portiere. Sarebbe necessario non trasformare questa tensione agonistica in una eccessiva carica ansiogena, anche se non è certamente facile. Effettuare interventi ai primi minuti, anche facili come rinvii passaggi con i compagni o uscite in tranquillità, spesso allontana definitivamente l'ansia dalla mente del portiere, quindi sarebbe indicato che i portieri si prendessero sempre maggiori responsabilità, sia nei rilanci che

nella costruzione del gioco, per mantenere questo livello di tranquillità concentrata per il maggior numero di minuti possibile.

A tal proposito ho trovato molto interessante un sondaggio dal Settore Tecnico, curato dal Prof. Vittorio Tubi in collaborazione con la dott.sa Isabella Croce e la dott.sa Francesca De Stefani<sup>1</sup>, e presentato in un incontro di aggiornamento per allenatori dei portieri di squadre professioniste organizzato nel 2006 presso il Centro Tecnico di Coverciano. Intervistando 30 portieri professionisti, nelle categorie dalla serie A alla serie C2, gli psicologi hanno focalizzato la loro attenzione su alcuni aspetti, legati alla figura del portiere, facendo emergere quanto siano importanti gli aspetti psicologici per chi interpreta questo ruolo.

Nel sondaggio è emerso che per la stragrande maggioranza degli intervistati, il mantenere la concentrazione per tutta la durata della gara rappresenta la maggiore difficoltà, proprio perché la mancanza di sollecitazioni continue per tutti i novanta minuti fa cadere il portiere in uno stato di isolamento psicologico. Questo isolamento può essere percepito ricevendo stimoli di diverso tipo; può capitare per la mancanza di impegno prolungato, quando ad esempio la propria squadra gioca in attacco per diversi minuti consecutivamente; può capitare a causa di cali di attenzione dovuti ad un risultato ormai chiuso, come una larga vittoria; oppure per stimoli atmosferici, come ad esempio quando fa molto freddo e l'inattività per alcuni minuti può comportare anche un intorpidimento delle capacità cognitive.

In queste sopraccitate situazioni di isolamento psicologico, il portiere è spesso portato a pensare a cose che non hanno niente a che vedere con la partita che sta giocando. Può pensare alla moglie, alla fidanzata, agli amici, o "perdersi" nelle coreografie e nei cori dei tifosi. Per ritornare immediatamente ad essere presente sul campo, il portiere deve ricorrere a particolari accorgimenti, quali ad esempio urlare e dare indicazioni ai compagni, anche se non necessarie in quel momento, saltellare ed effettuare alcuni esercizi di allungamento; ritornare cioè in uno stato attivo; e per questo ritengo fondamentale l'intraprendenza e la "voglia di partecipare" in un portiere.

---

<sup>1</sup> Si tratta di un sondaggio apparso sul numero di settembre/ottobre 2006 della rivista "L'allenatore" intitolato "Parlano i portieri".

### **3. Problematiche relazionali**

#### **I rapporti tra il portiere e i compagni di squadra**

Fino a questo momento, tracciando il profilo psicologico del portiere, abbiamo posto l'accento sulla sua quasi totale diversità rispetto ai suoi compagni di squadra, dovuta alla specificità del suo ruolo e alle specifiche componenti tecniche, atletiche e mentali che lo portano ad essere considerato in maniera differente rispetto ai propri compagni. Non dobbiamo però mai dimenticare che il portiere fa parte di una squadra, e che proprio i rapporti con i propri compagni debba essere molto curato dall'estremo difensore.

Secondo la mia opinione il portiere deve essere percepito all'interno del gruppo come un punto di riferimento sicuro, sia per quanto riguarda le prestazioni sul campo che i suoi comportamenti fuori dal terreno di gioco.

Per quanto riguarda il rendimento sul campo, la continuità nel livello delle prestazioni è fondamentale per ottenere la massima fiducia nei compagni, per infondere in loro la massima tranquillità durante la gara. La costanza nel rendimento è sicuramente maggiormente efficace, in questo caso, del picco di rendimento stesso; infatti un portiere che alterna grandissimi interventi ad errori clamorosi mette sempre "apprensione" nei suoi compagni di squadra, poiché in ogni momento non sanno come si comporterà il loro portiere.

Per quanto riguarda il comportamento fuori dal campo, ritengo che all'interno dello spogliatoio sia auspicabile che il portiere rivesta un ruolo centrale. Il comportamento ideale del portiere dovrebbe essere quello rivolto ad infondere sicurezza nei propri compagni anche all'esterno del rettangolo di gioco, magari accettando anche di assumersi la responsabilità di comunicare decisioni collegiali della squadra nei confronti del mister e della società. Proprio la comunicazione, indispensabile in campo per "guidare" la

difesa e infondere fiducia ai compagni, può essere la chiave di volta che fa assumere al portiere il ruolo di leader anche nei rapporti interpersonali con i compagni di squadra. Una volta ottenuta la stima ed il rispetto dei compagni fuori dal campo, risulteranno molto più facilitate anche le relazioni all'interno del terreno di gioco, facilitando enormemente il numero 1 nel proprio compito.

Chiaramente, la gestione dei rapporti interpersonali nello spogliatoio dipende in maniera fondamentale dalle peculiarità caratteriali del portiere; i più introversi troveranno sicuramente maggiori difficoltà nel tentativo di assumere il ruolo di leader all'interno del gruppo. In ogni caso, al di là delle inclinazioni del proprio carattere, il portiere si dovrà sforzare di dimostrarsi sempre sicuro e pronto ad assumersi le proprie responsabilità per non correre il minimo rischio di inostrare la mancanza di fiducia nei suoi mezzi da parte degli altri componenti della squadra.

### **I rapporti fra i portieri della stessa squadra**

Un altro compito fondamentale dell'allenatore, per la gestione migliore dei rapporti interni ad una squadra, è la gestione della relazione fra il portiere titolare e la sua riserva.

L'introduzione, nelle ultime stagioni, di nuove norme, che hanno portato l'applicazione di punizioni molto più severe rispetto al passato (si pensi ad esempio all'espulsione diretta per il portiere che commette un fallo su un giocatore lanciato a rete), l'evoluzione in senso fisico del gioco, che ha aumentato sostanzialmente le probabilità di infortunio per un estremo difensore e l'infittirsi del calendario delle gare hanno fatto sì che le possibilità di giocare, per un secondo portiere, fino a qualche anno fa ridotte al minimo, aumentassero sensibilmente.

Un primo accorgimento da attuare è quello quindi di dedicare molta attenzione nell'allenamento (tecnico, tattico, fisico e mentale) di tutti i portieri della rosa, visto il probabile ricorso in stagione ad ognuno di loro.

Ritengo però che la specificità del ruolo - che, come abbiamo visto durante le gare richiede una preparazione mentale molto elevata, a fronte di un dispendio di energie fisiche sicuramente limitate rispetto ai giocatori di

movimento – richieda ancora una precisa gerarchizzazione dei ruoli, con l’indicazione, ad inizio stagione del primo, del secondo e, eventualmente, del terzo portiere.

Durante l’anno, quindi, gli sforzi dell’allenatore e dei suoi collaboratori si dovranno concentrare in tre direzioni ben distinte:

a) mantenere “alta” la concentrazione ed il livello di partecipazione e coinvolgimento delle riserve, magari gratificandole pubblicamente, esaltandone l’impegno e le prestazioni negli allenamenti e nelle partite in cui vengono schierate;

b) non minare mai la fiducia nel portiere titolare, rinnovandogli la stima anche nei momenti di cali di forma e, soprattutto quando incorre in errori gravi e clamorosi;

c) favorire una pacifica e produttiva convivenza fra il titolare e la riserva, non esasperando mai la competizione fra i due e mantenendo sempre chiara la distinzione nei due ruoli.

### **I rapporti fra il portiere e l’allenatore**

Riallanciandoci a quello che dicevamo sui rapporti tra i due portieri, anche il comportamento dell’allenatore ha una valenza enorme nel favorire l’armonia di gruppo tra gli estremi difensori di una squadra, rendendo così migliore la ricerca della prestazione ottimale.

L’allenatore, infatti, ha a disposizione alcuni accorgimenti, per verificare l’effettivo buon rapporto tra il titolare e la sua riserva e la definitiva accettazione, da parte del numero 12, del ruolo di “comprimario”. Spesso infatti, quando un portiere di riserva si sente insoddisfatto del suo ruolo può mettere in gioco, durante la settimana, alcune strategie per minare la fiducia del compagno di ruolo e per “guadagnare punti” agli occhi dell’allenatore e del resto della squadra. Questo può succedere sia in campo, quando ad esempio, nel corso della partitella di allenamento si posiziona subito nella porta “migliore”, ossia quella dove il campo è in migliori condizioni, dove sono più vicini i tifosi, quando, senza una espressa scelta dell’allenatore nella

partitella si schiera nella squadra della presunta difesa titolare; quando esagera nell'esaltare i propri interventi, quando si apparta troppo con il mister dei portieri, etc.; sia fuori dal campo, se ad esempio ripropone di andare a parlare con la società in rappresentanza della squadra, quando parla troppo con i giornalisti, quando tenta di entrare nel "gruppo" dei giocatori più anziani e rappresentativi, etc.

Per quanto riguarda i comportamenti in campo, è l'allenatore che li deve guidare e frenare, non dando mai per scontato che tra i portieri ci sia armonia e, istituzionalizzando sempre i ruoli, durante le sedute di allenamento e nelle partitelle; per quanto riguarda i comportamenti fuori dal campo, invece, molto importante è il ruolo rivestito dal portiere all'interno dello spogliatoio, ossia quel "credito" di fiducia di cui parlavamo quando abbiamo accennato ai rapporti tra il portiere ed il resto della squadra.

Stabiliti i rapporti di gerarchia interna, i rapporti fra il portiere ed il mister sono regolati, secondo la mia opinione, da alcuni concetti base che dovrebbero essere seguiti da ogni allenatore. Il mister, infatti, dovrebbe sempre dimostrare fiducia al proprio portiere, specialmente nelle occasioni pubbliche, negli incontri con la squadra e con la stampa; allo stesso tempo il mister dovrebbe impostare un rapporto personale molto franco con il proprio numero 1.

Il portiere che va in campo, infatti, deve dare garanzie tecniche e tattiche all'allenatore, e quest'ultimo deve sempre metterlo a suo agio, senza generare in lui tensioni e insicurezze.

Durante la settimana, nell'analisi della partita precedente, l'allenatore non deve accusarlo di eventuali errori davanti ai compagni di squadra, altrimenti ne minerebbe la credibilità davanti al gruppo.

Dall'altro lato, il portiere deve essere sempre disponibile alle richieste del mister, mostrandosi sempre pronto ed entusiasta, anche qualora venisse coinvolto in situazioni non propriamente stimolanti per lui, come le esercitazioni tattiche di squadra o il lavoro tecnico di gruppo.

## I rapporti fra il portiere ed il suo preparatore



La figura del preparatore dei portieri è determinante. Oltre ad essere l'uomo che cura la preparazione tecnica e fisica del portiere, egli è l'unico, insieme al portiere di riserva, a capire veramente fino in fondo la prestazione del portiere, analizzando lo stato d'animo, gli eventuali errori e le situazioni che si sono presentate.

Come dicevo nei paragrafi precedenti, avere un "vissuto" comune con il portiere è fondamentale per capire al meglio le mille situazioni tecniche e psicologiche che si presentano al portiere durante lo svolgimento della gara, quindi ritengo molto importante, se non fondamentale, il fatto che l'allenatore dei portieri debba essere stato un portiere a sua volta, perché soltanto chi è stato portiere può capire le innumerevoli sfaccettature di questo ruolo.

Il preparatore dei portieri deve saper riuscire a raccogliere le confidenze che i suoi portieri sono portati a fargli, deve saper comportarsi a seconda della situazione, deve riuscire ad avere un rapporto chiaro con tutti i portieri a sua disposizione, deve costruire un vero e proprio rapporto di scambio, quasi amichevole, diverso da quello che esiste tra i portieri e l'allenatore della squadra. Non essendo direttamente responsabile o, almeno, non essendo

mai identificato come il responsabile delle scelte riguardo a chi va in campo, il preparatore dei portieri ha la possibilità di incarnare esclusivamente le caratteristiche positive di un allenatore, che lo fanno somigliare più ad un maestro che a un tecnico, un maestro che, oltre ad aiutare nel miglioramento tecnico e fisico è pronto a raccogliere le impressioni e gli sfoghi dei suoi allievi.

Dall'alto della sua esperienza il preparatore dei portieri deve saper scegliere il momento giusto per determinate analisi tecniche o tattiche, cercando spesso di trasmettere le proprie esperienze.

A volte è giusto affrontare determinate situazioni, coinvolgendo entrambi i portieri ma spesso, secondo me, è più indicato intervenire singolarmente cercando il momento giusto per farlo.

Comunque, in ogni caso, come accade per l'allenatore, il preparatore dei portieri non deve mai intaccare l'autostima di un portiere, ma cercare di accrescerla sempre.

Proprio nei rapporti fra allenatore e preparatore dei portieri potrebbero aprirsi alcune crepe, che andrebbero sicuramente a danneggiare l'efficienza psicologica dei portieri stessi. E' quantomeno auspicabile, infatti, che vi sia una buona sintonia tra il preparatore dei portieri e l'allenatore; tale sintonia può essere favorita con una semplice regola che si basa sul rispetto dei ruoli. Secondo me, infatti, l'allenatore non dovrebbe mai intervenire sul tipo da allenamento specifico e sottolineare errori tecnici senza l'avallo del preparatore, che sotto questo aspetto dovrebbe avere l'esclusiva responsabilità, d'altro canto il preparatore dei portieri non dovrebbe mai esprimere il suo giudizio sulla formazione (soprattutto su chi schierare in porta), se non espressamente chiamato in causa.

Quando si verificano momenti di contrasto fra i due tecnici, i portieri vanno letteralmente in confusione, anche se il già citato sondaggio del Settore Tecnico ha rilevato (e io non avevo alcun dubbio al proposito) che, messi alle strette, i portieri seguirebbero le indicazioni del proprio preparatore, rispetto a quelle dell'allenatore.

## 4. Problematiche comportamentali

### Il pre-gara

Le 24-48 ore che precedono una gara sono molto importanti e delicate. Ogni portiere ha una sua esigenza particolare per completare la preparazione alla partita, sia dal punto di vista fisico, tecnico che da un punto di vista mentale.

Secondo la mia opinione, il lavoro da effettuare il giorno antecedente la partita e gli esercizi del riscaldamento pre-gara devono essere concordati tra il preparatore dei portieri ed il portiere stesso. Solo chi va in campo, infatti, conosce a fondo le sue esigenze per poter terminare al meglio la preparazione all'evento più importante della settimana.

Personalmente, quando giocavo, i momenti che precedevano l'inizio della gara erano pressoché "sacri" e rituali; dovevano infatti ricalcare sempre uno schema ben preciso, una progressione che mi portava ad accentuare la mia consapevolezza di disputare una buona gara. La vigilia della partita non mi creava mai grossi problemi; dopo aver consumato una cena leggera, non avevo problemi a prendere sonno, riuscendo a dormire anche in occasione di partite importanti. Per quanto mi riguarda la carica ansiogena e la tensione arrivavano alla mattina della gara, subito dopo la lettura dei quotidiani, ed accresceva ulteriormente dopo la riunione tecnica, fissata dall'allenatore di solito prima della partenza verso lo stadio. In quel momento, mentalmente, cercavo di immaginare le situazioni che si sarebbero probabilmente create quando, di lì a poco, avrei dovuto scendere in campo. In quegli istanti la tensione saliva a dismisura ed il segnale me lo davano soprattutto le mie mani, che in quei 10-15 minuti di tragitto dall'albergo allo stadio si impregnavano letteralmente di sudore. Una volta sceso dal pullman e occupato il mio posto nello spogliatoio, davo il via ad una serie di rituali che avevano il potere di alleviare la tensione, ma, allo stesso tempo, mantenevano alta la mia concentrazione, agendo da vero e proprio conto alla rovescia verso l'inizio della gara.

Anche gli esercizi di riscaldamento, effettuati con il preparatore dei portieri, e non assieme al resto della squadra, dovevano seguire un preciso ordine, ed avevano lo scopo di “svegliare” le mie capacità fisiche, tecniche e psicologiche. In quei momenti mi sentivo caricato se il preparatore usava il timbro giusto di voce, ma, soprattutto, doveva calciare in porta in modo da farmi parare, sempre, per farmi sentire invincibile ed imbattibile. In quel momento, quando raggiungevo il culmine della mia sicurezza, rientravo nello spogliatoio, e, dopo aver indossato la maglia del colore preferito ed infilato i “ferri del mestiere” (i guanti) – che per me, come penso per qualsiasi portiere – rivestivano un’importanza fondamentale, mi sentivo pronto, carico al punto giusto, addirittura desideroso di scendere in campo per giocare la partita.

Prima dell’entrata in campo ero “obbligato” a ricordare tutti gli accorgimenti difensivi e le posizioni da assumere in caso di calci piazzati a nostro sfavore. Queste ripetizioni delle disposizioni sono, secondo la mia opinione, praticamente fondamentali per un portiere nell’atto dell’avvicinamento alla gara per tre motivi diversi: sul piano tattico ricordano a tutti il compito da svolgere in determinate situazioni, sul piano mentale tengono alta la concentrazione del portiere che “sottoposto” allo sforzo di memoria mantiene un buon livello di concentrazione, e, sul piano della costruzione del gruppo rafforza quel senso di “responsabilità condivisa” che ogni portiere deve avere con i propri compagni di squadra, come quasi a voler dire “io so cosa devo fare, ma so anche che voi dovete proteggermi...”.

Anche da un punto di vista scaramantico, poi, ogni portiere ha un suo rito, un suo movimento, da effettuare prima della gara. Secondo me sarebbe auspicabile che questi riti coinvolgessero più giocatori possibili insieme al portiere perché, se è vero che l’efficacia dei riti scaramantici non ha nessun riscontro oggettivo, questi possono essere una buona occasione per cementare ulteriormente lo spirito di squadra.

Per quanto mi riguarda il pre-gara era un vero e proprio “festival” di piccoli gesti scaramantici, che più che per richiamare fortuna, venivano effettuati per non avere poi la “coscienza sporca” di non aver fatto tutto il possibile per prepararmi al meglio prima della partita. Naturalmente, la mia coscienza, arrivava già “viziata” dal comportamento che avevo avuto durante la settimana. Un esempio lampante può essere rappresentato dal fatto se

determinate abitudini “fisiche”, venivano sconvolte durante la settimana. Sotto il profilo sessuale, ad esempio, nel primo periodo della mia carriera, ritenevo danneggiante per la mia prestazione consumare un rapporto sessuale dopo il giovedì sera, e, ogni volta che trasgredivo questa regola, ne risentivo “mentalmente” prima dell’inizio della partita. Per fortuna, con l’andare degli anni, ho migliorato la gestione di questi aspetti, ed ho acquistato una maggiore sicurezza e, fortunatamente, sono arrivato a considerare queste situazioni in maniera molto meno rilevante rispetto alle prestazioni (calcistiche) della domenica.

### **L’entrata in campo**

Quando arriva il momento di uscire dagli spogliatoi il portiere si deve muovere con tranquillità, deve dimostrare la propria sicurezza ai compagni e agli avversari e deve, nella maniera più assoluta, non mostrarsi preoccupato o addirittura ansioso. Già dal tunnel che porta all’ingresso in campo deve entrare già nel clima partita rimanendo nello stato che prima abbiamo definito di “tranquillità concentrata”.

A tal proposito, quando ero ancora in attività, era una mia precisa strategia uscire dallo spogliatoio e dal tunnel per ultimo, per ricongiungermi con gli altri calciatori e la terna con un po’ di ritardo. Volevo attirare l’attenzione su di me, sui miei gesti, proprio perché tutti ammirassero e rispettassero il mio portamento, fiero, eretto, sereno. Dopo aver salutato l’arbitro chiedevo il pallone di gara, per poterlo testare con due o tre rimbalzi a terra. Sapevo, che in quel momento la mia platealità avrebbe fatto cadere gli occhi di tutti su di me. Penso che in questi casi il portiere si debba far vedere spavaldo, sicuro, in modo tale da attirare ancor più rispetto dai compagni e “timore” dagli avversari. Dopo la disposizione delle squadre ed il sorteggio fra i due capitani (responsabilità che ho accettato di buon grado nella mia carriera), c’era la scelta del campo, momento importantissimo a mio modo di vedere, perché mi consentiva di scegliere la porta a me più gradita. Normalmente era la porta più vicina ai tifosi della mia squadra, cosicché andavo a raccogliere immediatamente l’applauso dei nostri sostenitori, che mi dava una ulteriore carica agonistica, che facevo “montare”

facendo dei movimenti ritmati con il loro canto (balzelli, movimenti di allungamento) e incitando, a mia volta, i compagni più vicini. Naturalmente, tutto ciò era subordinato alle condizioni ambientali, soprattutto in giornate molto soleggiate o ventose.

### **La partita**

Una volta iniziata la gara, il portiere deve essere in grado di fare appello a tutte le sue energie e a tutta la sua concentrazione, non facendo mai in modo di perderle durante gli intervalli o le pause di gioco.

Deve cercare una sorta di serenità interiore che lo aiuti a superare eventuali errori, a sopportare le decisioni avverse dell'arbitro; a non farsi mai scoraggiare durante la partita. Questa serenità, che io ho chiamato in questa tesi "tranquillità concentrata" dovrà essere anche usata per non cadere nelle provocazioni degli attaccanti avversari e per non farsi distrarre dal comportamento del pubblico e delle panchine. Questo stato di calma apparente sarà necessario per gestire al meglio le energie e per essere sempre pronto a qualsiasi cambiamento di situazione, sia a livello di punteggio che a livello ambientale.

Come ho già accennato in precedenza, il primo intervento è spesso determinante. Un buon intervento ad inizio gara, sia una parata o un'uscita, aveva, quando giocavo, il potere incredibile di caricarmi a tal punto da farmi sentire un guerriero che è pronto da solo a combattere con un esercito. Se, al contrario, avevo un'indecisione, commettevo un errore o un intervento difettoso, nella primissima parte della gara calava sensibilmente il livello della mia autostima. Posso assicurare, infatti, che non è così semplice allontanare il pensiero di un errore appena commesso, che, molte volte, ha condizionato il prosieguo delle mie gare. Il portiere può in questi casi autocaricarsi, dicendo a sé stesso che non è successo niente, oppure aspettare avidamente una occasione con cui riscattarsi, ma purtroppo non sempre le situazioni di gioco che si ripropongono e le condizioni ambientali (sfiducia dei tifosi) danno questa possibilità al portiere che ha appena commesso un errore.

## **L'intervallo**

L'intervallo tra il primo ed il secondo tempo della partita, deve consentire al portiere il recupero psico-fisico delle energie prodotte durante i primi quarantacinque minuti, mentre l'allenatore apporta alla squadra i suoi rilievi e le eventuali correzioni tattiche.

Il portiere, se ha vissuto la partita può dare il suo contributo al mister, in quanto la posizione "privilegiata" di ultimo uomo gli ha dato la possibilità di avere una visione d'insieme delle situazioni successe in campo. Soprattutto l'intervallo può essere un buon momento per confrontarsi con i difensori e gli altri compagni deputati alle varie marcature, per chiarire alcuni aspetti tattici creatisi nel primo tempo. In questo frangente il portiere deve tirare fuori tutto il suo carisma, deve parlare in modo da farsi ascoltare dai suoi compagni, senza però mortificare nessuno in caso di errori o prestazioni insufficienti, quindi ritengo che tutte le indicazioni rivolte ai compagni debbano essere sempre concluse con gesti di incitamento oppure di approvazione per interventi e situazioni in cui il compagno stesso si è comportato bene.

Personalmente, quando rientravo negli spogliatoi per l'intervallo, appena l'allenatore terminava le sue osservazioni alla squadra mi rialzavo subito per parlare con i miei compagni, sia per chiarire qualche punto oscuro, sia per rialzare immediatamente il livello della concentrazione e della motivazione. Nel caso in cui fossi io il giocatore che aveva "deluso" un po' tutti a causa di errori commessi, cercavo di farmi vedere sicuro, mascherando il travaglio che sentivo interiormente. Devo riconoscere, però, che questa sicurezza nei rapporti con i compagni è sensibilmente aumentata con l'andare avanti della mia carriera, ribadendo quanto l'esperienza sia importante in un ruolo difficile come quello del portiere.

Sono fermamente convinto, invece, che l'allenatore debba effettuare solo dei piccoli rilievi sulla prestazione del portiere al termine dei primi 45 minuti (senza minarne assolutamente l'autostima), ma mai assolutamente additarlo come colpevole di un gol subito.

## **Il dopo gara**

Al termine della gara, gli scenari che si presentano al portiere possono essere molto diversi fra loro. Si può andare da un vero e proprio stato di venerazione, quando si viene incoronati come “salvatori della patria”, grazie ad alcuni interventi decisivi, fino ad essere considerati come la causa principale della sconfitta della propria squadra, quando, si incappa in errori gravi e vistosi.

In tutti i casi il portiere deve mantenere il proprio equilibrio, cominciando a “mascherarsi” nei confronti delle varie componenti che si relazionano con lui (compagni, tecnici, società, media). Il numero 1, indipendentemente dal suo stato d’animo, dovrà sempre tentare di trasmettere la maggiore tranquillità possibile, minimizzando magari gli elogi e mostrandosi sicuro e non troppo affranto dopo una cattiva prestazione.

Dopo la doccia, quando l’adrenalina comincia a venir meno, comincia un vero e proprio processo di “scarico” mentale, che permette al portiere di analizzare in maniera obiettiva la sua prestazione.

Personalmente, dopo il match non desideravo condividere il mio stato d’animo né quando avevo effettuato un ottimo incontro né, soprattutto, quando ero sicuro di aver offerto una prestazione insufficiente. Il confronto, che spesso cercavo con il preparatore dei portieri, lo chiedevo a metà settimana, quando avevo “sbollito” la rabbia ed era ripartita la routine degli allenamenti.

Chiaramente gli stati d’animo reali del post-partita era differenti a seconda della prestazione offerta e del risultato ottenuto. In caso positivo, rimandavo al più possibile l’ora del mio ritiro a letto rivivendo più e più volte gli interventi compiuti; in caso negativo il mio desiderio era quello di mettermi alle spalle la giornata, andare subito a dormire per ricominciare una nuova settimana di lavoro.

## **Influenze ambientali**

Oltre alle situazioni psicologiche indotte dalle proprie sensazioni personali e dagli specifici momenti in cui si viene a trovare il portiere durante le sue prestazioni nelle gare e negli allenamenti, vi sono anche una serie di fattori ambientali esterni che possono incidere molto sul livello mentale della prestazione degli estremi difensori.

Il primo di questi fattori esterni è sicuramente il terreno di gioco, che, purtroppo, spesso si può trasformare in un vero e proprio nemico del numero uno. Specialmente negli allenamenti durante la settimana, infatti, quando manca l'adrenalina indotta dallo spirito agonistico della partita e, soprattutto, quando si devono effettuare tuffi ed interventi in un numero molto più consistente, trovarsi a parare in un terreno di gioco dal fondo molto duro, magari in terra battuta, anziché su un soffice campo in erba può sicuramente intaccare la voglia di fare ed il rendimento del portiere.

La "voglia di fare" diminuisce sensibilmente a causa dell'inevitabile dolore che il corpo subirà al contatto con il terreno; più il terreno è infatti duro, sconnesso, magari con piccoli avallamenti e sassolini nel campo, maggiori saranno le possibilità di farsi piccoli infortuni e riportare quelle abrasioni o, peggio, quelle borsiti che sono molto fastidiose per un portiere.

La possibilità di effettuare una buona prestazione, invece, è oggettivamente resa più difficoltosa dalle condizioni del campo stesso, che quando non sono ottimali, comportano rimbalzi irregolari, difficoltà nella presa del pallone e nello stacco per il tuffo – nel caso di campo fangoso – etc.

Quando il terreno di gioco è invece in ottime condizioni, con erba e folta e "soffice", il portiere è letteralmente invogliato alla parata e al tuffo, soprattutto per l'elevata capacità dell'erba di attutire i tuffi a terra del portiere, ma anche per l'assoluta impossibilità di subire un cattivo rimbalzo o una difficoltà aggiuntiva nella parata. Mi ricordo benissimo che, quando giocavo, se durante la settimana il terreno non era in perfette condizioni non riuscivo a mettere il necessario entusiasmo nelle esercitazioni tecniche, fondamentale per ottenere un livello di prestazione adeguato.

Le condizioni del campo, possono influire sulle prestazioni “mentali” del portiere anche durante la gara. Personalmente, quando ero ancora in attività, prima dell’inizio del match, andavo ad ispezionare con molta cura entrambe le porte del campo, in modo tale che, in assenza di condizioni atmosferiche tali da condizionare l’esito della mia prestazione, in caso di vittoria nel sorteggio della monetina, suggerivo al mio capitano di posizionarci nel campo con la porta migliore, per entrare subito in confidenza con la partita nell’ambiente di gioco più “accogliente”. Adottavo questo *modus operandi* specialmente per le gare in trasferta, dove cioè non sentivo il bisogno di andare a posizionarmi subito nella parte di campo vicina ai nostri tifosi più caldi, che rimaneva per me il motivo principale della scelta di cominciare la partita in una porta piuttosto che nell’altra.

Anche lo stadio dove si disputa la partita può essere un fattore molto importante nel definire le condizioni ambientali ottimali per la prestazione di un portiere. Tralasciando ovviamente le partite in casa, visto che il proprio stadio dovrebbe essere sempre un luogo accogliente e sicuro dove sentirsi sempre sicuro e pronto ad offrire una prestazione ai massimi livelli, quando si affronta una gara in trasferta, andare in uno stadio che induce ricordi positivi – sia per memorabili vittorie ottenute o per una serie di interventi di altissimo livello effettuati – accresce sicuramente nel portiere la convinzione di poter effettuare una buona gara. Naturalmente, lo stadio può avere anche un effetto contrario, se carico invece di memorie negative, ma, personalmente penso che l’effetto positivo dei buoni ricordi sia largamente superiore a quello negativo indotto dalle cattive rimembranze.

Infatti, quando giocavo, non davo particolarmente peso al fatto che mi accingeva a scendere in campo in uno stadio dove avevo commesso qualche “papera” o dove avevamo perso partite importanti; per me era molto più importante l’effetto scenico che offriva il pubblico che gremiva gli spalti. Infatti la mia carica psicologica positiva era direttamente proporzionale al numero di spettatori presenti e alla intensità del supporto che offrivano, fosse anche quello per la squadra avversaria.

Numerosi studi, infatti, dimostrano che la presenza del pubblico favorisce la prestazione in compiti relativamente facili o ben noti, mentre la peggiora se il compito è difficile o nuovo (Bono e Titus 1993, Green 1989).

Grazie alla mia autostima, che mi faceva avere coscienza delle mie qualità, speravo sempre che ci fosse sempre una affluenza numerosa negli stadi dove andavo a giocare.

Un altro elemento basilare nella prestazione del portiere è sicuramente il pallone di gioco. Da un punto di vista tecnico, negli ultimi anni, il lavoro del portiere si è reso notevolmente più difficile a causa dell'introduzione di nuovi palloni, più leggeri e che "cavalcano" la velocità di tiro in maniera impressionante, cambiando traiettoria, rendendo quindi molto più pericolosi ed imprevedibili i tentativi scagliati verso la porta dagli attaccanti avversari. In più, per le squadre di alto livello, una ulteriore difficoltà è data dal cambiamento del pallone ogni qual volta la squadra va in trasferta, poiché ogni squadra ha il suo pallone ufficiale, che spesso comporta velocità e traiettorie diverse. Anche il gonfiaggio delle sfere è fondamentale, esso deve essere effettuato, secondo me, quando si disputano le partite interne, sotto la supervisione del portiere stesso che ne controlla sia l'eccessiva pressione, sia, soprattutto, la possibilità che questo sia un po' sgonfio, e quindi capace di produrre rimbalzi inadeguati ed imprevedibili per il numero 1 stesso.

Comunque ritengo che, se per quanto riguarda l'allenamento tecnico il pallone che verrà utilizzato in gara rivesta una sua importanza, sotto l'aspetto mentale questo aspetto non debba essere considerato, poiché potrebbe portare solo a minare alcune certezze del portiere e a fargli perdere quello stato di tranquillità emotiva in cui si dovrebbe trovare durante ogni fase del match.

Una menzione speciale meritano sicuramente gli strumenti del mestiere propri del portiere, ossia i guanti, a cui ogni estremo difensore dedica una particolare attenzione. Negli ultimi anni l'innovazione tecnologica si è fatta strada anche in questo settore, proponendo guanti con superfici "paranti" tali da offrire ottime prestazioni in qualsiasi condizione atmosferica e di campo. Secondo il mio modo di vedere, i portieri, fin dal settore giovanile, dovrebbero essere educati ad avere una cura quasi maniacale dei guanti, perché sono l'attrezzo che più distingue il portiere dagli altri componenti della squadra; gli ricordano che può usare le mani, che è unico, che è responsabile della difesa della porta della squadra etc.

Un portiere che non ha cura dei propri guanti secondo me non mette la dovuta passione nello svolgimento del ruolo e quindi va indirizzato, anzi “raddrizzato” il più presto possibile.

Anche la possibilità di scegliere la maglia del colore preferito può essere motivo di avvicinamento mentale ottimale verso la partita. Sono dell’avviso che estremizzare i tratti scaramantici di questa scelta sia sbagliato, perché il portiere deve essere sempre ben conscio di essere personalmente responsabile per il livello della sua prestazione, non affidando il risultato del suo sforzo sportivo a componenti esterne come la fortuna od il caso. Ritengo comunque produttiva la scelta della maglia partita per partita, perché si tratta pur sempre di una assunzione di responsabilità che indirizza il portiere verso l’evento principale della settimana, la gara. Proprio per questo io, quando giocavo, tentavo di disporre del numero più ampio possibile di maglie, per poter scegliere, domenica per domenica, il colore e la linea che sentivo più adatta a me per la partita che mi accingevo a disputare.

Una importanza fondamentale rivestono comunque anche le scarpe da calcio, fondamentali, soprattutto per quanto riguarda il tipo di tacchetti scelti per affrontare la gara; tale scelta deve essere effettuata infatti sulla base delle condizioni del terreno di giuoco, onde garantire sempre una presa corretta e sicura delle scarpe, per evitare scivolamenti che, vista la porzione di campo in cui si trova a giocare il portiere, potrebbero risultare fatali per l’andamento della partita.

Le condizioni atmosferiche possono condizionare notevolmente le prestazioni del portiere, e quindi cambiare radicalmente il suo approccio mentale alle partite.

Le difficoltà maggiori per il portiere sono, da sempre, quelle legate a tre elementi atmosferici: il sole, il vento, il freddo e, in alcuni casi, la pioggia. Per quanto riguarda il sole, il giocare con la luce sugli occhi è sicuramente fastidioso, specialmente in occasione di cross e situazioni di gioco che richiederebbero un’uscita alta, ma il sole non modifica la traiettoria della palla, come invece fa il forte vento, condizione atmosferica che detestavo quando ero ancora in attività. La capacità di cambiare traiettoria al pallone, di modificarne la velocità e di cambiare direzione ed intensità lui stesso

durante il corso di una gara, può infastidire veramente un estremo difensore, facendogli perdere quella sicurezza necessaria e trasformando ogni intervento in un clamoroso interrogativo. Dal punto di vista mentale, in questo caso, il portiere dovrebbe mantenere soprattutto la calma, tentando di razionalizzare il più possibile i suoi interventi, non affidandosi in questo caso totalmente al suo istinto ma concentrandosi ad aspettare quella frazione di secondo in più per decifrare la traiettoria della palla. Il grande freddo può invece portare il portiere in una condizione di isolamento simile a quella che avviene quando la propria squadra è costantemente in attacco. Per questo motivo, in queste condizioni atmosferiche, sarebbe necessario che il portiere effettuasse continuamente esercizi di riscaldamento, sia per mantenere elevato la tensione muscolare e le capacità fisiche sia per non far calare il livello di attenzione in maniera esponenziale.

Per quanto riguarda invece la pioggia, mi piaceva moltissimo quando trovavo il terreno leggermente bagnato, anche sapendo dei rischi che correvo, sia con il pallone viscido, che rendeva la mia presa meno affidabile, sia del fatto che spesso, quando il pallone toccava terra aumentava la velocità “scivolando” sull’acqua. Era personalmente la mia condizione ambientale preferita, perché sentivo che il campo mi “chiamava” quasi all’intervento, invitandomi a tuffarmi, dandomi la sensazione di effettuare movimenti più fluidi, grazie all’impatto con il terreno attutito dall’acqua, e quindi convincendomi ulteriormente del mio buono stato di forma.

La pioggia diventava un problema, perché, dopo i primi interventi la maglia diventava più pesante ed anche i movimenti risultavano maggiormente impacciati, per fortuna negli ultimi anni, la tecnologia ha fatto passi da gigante anche in questo settore, proponendo sottomaglie impermeabili che permettono un livello di comfort sempre elevato durante tutti i novanta minuti.

Da un punto di vista psicologico, il riconoscimento unanime delle difficili condizioni ambientali dovuti alla pioggia, può sollevare il portiere da alcune responsabilità, come nel caso di alcuni tiri insidiosi in cui il portiere si sente autorizzato a non rischiare la presa. Questa mancanza di responsabilità non deve però comportare un calo dei livelli di concentrazione, anzi, viste le condizioni difficili e le variabili che ne susseguono, il portiere

deve mantenere un livello di attenzione più elevata rispetto a partite giocate in condizioni ottimali.

## **PARTICOLARI SITUAZIONI DI GIOCO**

Durante il corso della partita, possono verificarsi per il portiere, alcune situazioni “speciali” che richiedono accorgimenti ad hoc, sia dal punto di vista tecnico, che sotto il profilo psicologico. Queste situazioni sono sostanzialmente tre:

- a) i calci piazzati;
- b) i calci di rigore;
- c) le uscite in area.

Per quanto riguarda i calci piazzati, i calci di punizione dal limite dell'area rappresentano un momento di elevato impegno mentale per il portiere, che ha la totale responsabilità di organizzare le contromisure necessarie per difendere la porta sul calcio di punizione.

In questi momenti, infatti, il portiere deve selezionare gli stimoli giusti, organizzando mentalmente e gerarchicamente il proprio focus attentivo.

Il portiere ha la responsabilità di richiamare i compagni in barriera, di decidere l'entità del muro e di organizzare le eventuali marcature a uomo sul calcio piazzato. In questo caso molto importante è il carisma del portiere stesso, sia all'interno dello spogliatoio che in campo.

E' necessario infatti che i compagni di squadra si fidino completamente del portiere, andando ad occupare quegli spazi che lui indica sul calcio piazzato. E' necessario inoltre che il portiere stabilisca un codice di comunicazione veloce con i suoi compagni, in modo tale da permettergli di dare il maggior numero di indicazioni in poco tempo; per questo motivo egli deve mantenere sempre elevato il livello di concentrazione, per non sbagliare “comunicazione” ed indurre il difensore a movimenti sbagliati o a equivoci.

Il calcio di rigore, è per il resto della squadra, il momento più temuto ma per il portiere è uno dei pochi momenti di acclarato vantaggio psicologico

che possono succedere nella partita. Infatti, trovandosi in una oggettiva e riconosciuta situazione di svantaggio, il portiere entra in uno stato di tranquillità dovuta all'assenza totale di possibilità di errore. In quel momento è il protagonista assoluto e la sua carica psicofisica è ai massimi, mantenendo altissimo il livello della concentrazione. E' conscio inoltre delle responsabilità che gravano sulle spalle del tiratore che si trova di fronte, e questo lo può portare spesso, ad atteggiamenti spavaldi e all'uso di piccoli trucchi per destabilizzare ulteriormente il giocatore che si trova di fronte. Ritengo che in questi casi il portiere debba avere solo un pensiero in mente la sicurezza di poter parare il rigore, cercando di assaporare il momento nel modo migliore possibile, vincendo il diretto confronto "psicologico" con il tiratore del rigore.

Per quanto mi riguarda, nella mia carriera, la sicurezza di poter parare un calcio di rigore in partita, era figlia di un avvicinamento alla gara che effettuavo durante la settimana. Infatti, era mia abitudine, annotare le caratteristiche dei vari "rigoristi" che avrei poi affrontato. Ero solito catalogare questi specialisti sia da un punto di vista tecnico, ma, soprattutto, da quello mentale, poiché nelle mie "personali statistiche" assumevano maggiore importanza i rigori calciati in momenti decisivi della partita. Se in quei frangenti riscontravo una continuità nella modalità di calcio (scelta di una parte, tiro di potenza etc.) assumevo che, il rigorista si affidava a quel tipo di soluzione nei momenti più delicati e che quindi, quando fosse stato sotto pressione si sarebbe affidato a quelle modalità di esecuzione.

Viceversa, quando affrontavo rigoristi che non conoscevo, davo vita a tutta una serie di trucchi psicologici per poter minare la sicurezza del giocatore avversario.

L'uscita alta è, a mio modo di vedere, il momento maggiormente difficoltoso, a livello mentale, per quanto riguarda un portiere. Infatti, in queste situazioni di gioco, concorrono alcuni fattori che possono destabilizzare la sicurezza di un estremo difensore come:

- a) l'assenza dei riferimenti della porta;
- b) la possibilità di sbagliare;
- c) la paura del contatto fisico con compagni e avversari.

Personalmente, ritengo che ogni portiere, in cuor suo, sappia quali siano le sue propensioni e le situazioni tecniche in cui si trova a suo agio. Per quanto riguarda le uscite, quindi, ritengo fondamentali allenarle da un punto di vista tecnico, ma non così produttivo, invece, indurre un portiere ad effettuarle, “convincendolo” a forza che uscire sarebbe produttivo per il rendimento della difesa.

Io, quando giocavo, non ero sicuramente un portiere che amava allontanarsi dalla porta; ritenevo infatti che le mie qualità di esplosività ed elasticità tra i pali potessero garantire migliore copertura rispetto ad uso più massiccio delle uscite alte, che invece venivano usate maggiormente da altri colleghi. In poche parole ritengo la propensione all’uscita qualcosa paragonabile al senso del gol per un attaccante; qualcosa che esiste, che magari si acquista col tempo con l’esperienza, ma che difficilmente si può allenare in maniera ottimale.

## **CONCLUSIONI**

Al termine di questo mio lavoro, posso certamente affermare che l'aspetto psicologico è fondamentale nell'approcciarsi al ruolo del portiere. Mi preme sottolineare, però, che le considerazioni che ho portato in questa tesi e le indicazioni che ho proposto, sono esclusivamente dettate dalla mia esperienza, come portiere prima, e come allenatore adesso. Non ritengo, infatti, che ci sia un unico approccio psicologico generalizzato da attuare con i portieri, anzi sono convinto che molti miei colleghi avranno delle sensazioni completamente diverse dalla mia. Sono sicuro, però, che tutti possiamo unanimemente affermare che il portiere, visto la sua specificità, che si tramuta praticamente in unicità nel mondo del calcio, debba avere un riconoscimento diverso, rispetto agli altri giocatori, per quanto riguarda le complesse dinamiche mentali che intercorrono nella sua prestazione.

Non voglio quindi affermare che ogni squadra dovrebbe affiancare uno psicologo ai propri portieri, ma voglio certamente sottolineare che chi si rapporta con gli estremi difensori (allenatori, preparatori) dovrebbe tenere conto in maniera elevata degli aspetti mentali collegati al ruolo, proponendo magari esercitazioni ed allenamenti anche in base a questi aspetti.

## BIBLIOGRAFIA

Cei – “*Mental Training*”, 1987 Edizioni Pozzi.

Cei – “*Psicologia dello sport: manuale dell’allenatore*”, 1988, Edizioni il Mulino

Martens – “*Psicologia dello sport: manuale dell’allenatore*”, Edizioni Borla

Gramaccioni, Robazza, Bortoli – “*La preparazione mentale nello sport*”, Edizioni Pozzi, 1993

Notiziario del Settore Tecnico – Vari Numeri –

M. Cacciatori – “*Il portiere moderno*” – ed. Librati.

Spinelli “*Psicologia dello sport*”

L’Allenatore – Vari numeri