

**FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO**  
**SETTORE TECNICO**



**Corso UEFA PRO**

**2021/22**

**TITOLO**

**DENTRO O FUORI LA PARTITA**

**L'arte di agire**

**Relatori:**

**Prof. Renzo Ulivieri**

**Prof. Felice Accame**

**Candidata:**

**Selena Mazzantini**

## SOMMARIO

Prefazione	3
Introduzione	4
<b>1. IL PRINCIPIO DI PETERSON ALLA FINALE NBA</b>	<b>7</b>
1.2 Il concetto di inerzia	8
1.3 L'imprevedibilità della vita	9
<b>2. PARTITE CON CAMBIO D'INERZIA</b>	<b>11</b>
a. Milan - Liverpool	11
b. Manchester United - Bayern Monaco	12
c. Lazio - Atalanta	13
d. Manchester United - Roma	14
e. Inter - Milan	14
f. Real Madrid - Manchester City	15
g. Juventus - Inter	16
h. Villareal - Liverpool	17
i. Liverpool - Chelsea	18
j. Manchester City - Aston Villa	20
k. Juventus - Roma	21
2.1 Considerazioni e ipotesi sull'andamento della gara	22
<b>3. GESTIONE DELLA GARA</b>	<b>24</b>
a. Due teorie	26
b. Due alternative	27
I. Costruzione contro prima pressione	27
II. Uscita dal pressing immediato (ri-aggressione)	28
III. Recuperare il risultato: fase di possesso palla	29

IV.	Contro una squadra che marca a uomo	31
V.	Cosa fare sull'inizio del gioco avversario	34
VI.	La partita che prepariamo, deve essere cambiata in corsa	36
3.1	Gestione dell'inertza della gara	38
<b>4.</b>	<b>L'IMPORTANZA DI SAPER SCEGLIERE E DECIDERE</b>	<b>39</b>
4.1	Decision making	39
4.2	Visione di gioco	46
4.3	Memoria dei movimenti e memoria motoria	50
4.4	Chunking	51
4.5	Scanning	52
4.6	Rapporto tra l'individuale e il collettivo	58
4.7	La memoria "individuale" e la memoria "collettiva"	61
<b>5.</b>	<b>LIVELLI DI INTERVENTO</b>	<b>63</b>
	<b>CONCLUSIONI</b>	<b>65</b>
	<b>POSTFAZIONE</b>	<b>67</b>
	<b>BIBLIOGRAFIA</b>	<b>68</b>
	<b>SITOGRAFIA</b>	<b>69</b>

## PREFAZIONE

Esiste una relazione fra gioco del calcio e scienza.

La ripetitività è la funzione principale della questione scientifica, infatti nel calcio andiamo a studiare le K (costanti).

Qualsiasi procedura scientifica è sottoposta al principio di PDS:

- Paradigma
- Differenza
- Sanatoria

Se assumiamo spesso lo stesso paradigma, lo si può prendere come termine di paragone, come elemento caratterizzante della squadra avversaria: avere un panorama altamente e frequentemente ripetibile.

I paradigmi evolvono sia quando li si butta via per sostituirli con uno nuovo e sia quando cambiano le sanature delle differenze riscontrate. La logica è quella dell'ottenere il massimo di coerenza possibile.

E' il ripetersi che fa scadere ogni qualità informativa, l'innovazione invece stimola.

Tutti abbiamo bisogno di sperimentare e rinnovarci. Nel meccanismo di prova ed errore si testano i dispositivi mentali giusti.

Ogni forma vivente tende all'omeostasi ma ogni tanto dobbiamo essere pronti ad affrontare le catastrofi.

La squadra di calcio ha un momento di omeostasi, ma è un attimo, basta una minima incoerenza perché l'equilibrio vada in frantumi.<sup>1</sup>

Nel momento in cui si è sotto il dominio della squadra avversaria, i livelli di stress sono diversi; per questa ragione è fondamentale allenare la squadra portandola fuori dalla sua zona comfort, al fine di mantenere la coesione e cercare la soluzione più idonea per ritrovare la fiducia e la concentrazione, che permettano di evitare, alla squadra avversaria, di capovolgere il risultato.

---

<sup>1</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 - Comunicazione - F. Accame

## INTRODUZIONE

*“Ignoranti quem portum petat nullus suus ventus est.”*

Seneca



Nave scuola Amerigo Vespucci – Marina Militare Italiana

Questa frase di Seneca condensa e racchiude la mia visione delle cose, tradotto “per chi non sa verso quale porto è diretto, nessun vento è favorevole”.

Scrivere una tesi è stato un po’ come salpare, sapere dove si vuole andare, informarsi sul bollettino meteo, impostare il timone, aspettare il vento migliore per partire e assestare la rotta strada facendo. E poi essere pronti anche a cambiarla. Scrivendola ho capito ancora meglio l’importanza di saper aggiustare il tiro in corsa, di gestire le cose che cambiano.

Nel momento in cui si scrive una tesi, penso sia importante che l’argomento scelto sia “sentito”, avere una leva emozionale profonda che smuova il mio e l’altrui animo è fondamentale perché altrimenti le argomentazioni non partono e tantomeno arrivano. Per questo motivo, ho scelto di affrontare un tema coerente con me stessa, perché sono nata e cresciuta tra le difficoltà, e in esse riesco a tirare fuori il meglio di me!

Così ho deciso di intraprendere un percorso tortuoso nei meandri dell’andamento della gara, cosa succede durante la partita, come gestire i vari momenti in cui si è preda dell’avversario, in cui c’è equilibrio, e in cui si domina il match. Capire se questi momenti si possono modificare, e come farlo. Ritengo questo tema, sempre più fondamentale nel gioco del calcio.

Partita di calcio femminile Agliana - Lazio, stagione sportiva 2001/2002, io stavo in campo con le biancocelesti, quando, del tutto inaspettatamente, su azione offensiva avversaria, stazionando in area di rigore, afferro la palla con le mani...provate ad immaginare le mie emozioni, immaginate quelle delle mie compagne...1-0 per loro! In quel momento mi è scattato qualcosa, una reazione che mi ha scatenato una grinta tale da esprimere il mio potenziale tanto da capovolgere il risultato, assist e gol! Probabilmente, se vogliamo dare un nome a quello che mi è accaduto, possiamo farlo attraverso un termine buddista, “ichinen sanzen”.

Nichiren Dashonin (1222-1282), esprime la realtà di ichinen sanzen in questi termini: *“La vita in ogni singolo istante abbraccia il corpo e la mente, l’io e l’ambiente di tutti gli esseri senzienti dei dieci mondi e anche di tutti gli esseri insenzienti dei tremila regni; le piante, il cielo e la terra, fino al più piccolo granello di polvere.*

*La vita in ogni singolo istante permea l'intero regno dei fenomeni e si manifesta in ognuno di essi*"<sup>2</sup>. Grazie alla profonda correlazione fra la nostra vita e tutti i fenomeni in ogni istante, un cambiamento nella nostra vita interiore si riflette su tutte le cose e determina un cambiamento dell'ambiente e delle circostanze in cui ci troviamo, trasformando in ultima analisi il mondo stesso. Come scrive il presidente della SGI Daisaku Ikeda, "...il potere del pensiero, muoverà la realtà nella direzione di come la crediamo e la immaginiamo." La nostra ferma determinazione permea l'intero mondo fenomenico e la sua influenza si manifesta maggiormente nel momento in cui agiamo.

---

<sup>2</sup> Il conseguimento della Buddità in questa esistenza, RSND, 1, 3

## 1. IL PRINCIPIO DI PETERSON ALLA FINALE NBA

*“Galileo, Newton, Dan Peterson. Il primo lo intuì, il secondo lo sistematizzò, il terzo lo elevò a concetto-guida di un’intera filosofia applicata al basket. Si tratta, naturalmente, del concetto di inerzia.*

*Per chi non avesse mai ascoltato una telecronaca del grande coach della Milano cestistica vincente in Italia e in Europa a cavallo tra gli anni Settanta e Ottanta: nel basket inerzia favorevole significa piazzare un parziale significativo, mettere a segno una serie di giocate anche difficili facendole sembrare semplici, volare sulle ali dell’entusiasmo, magari grazie al sostegno del pubblico. Inerzia contraria significa sbagliare scioccamente giocate semplici, non riuscire a muovere il punteggio per minuti, giocare nel gelo della mente, delle mani, degli spalti. Peterson predicava lo sfruttamento omicida (con la squadra avversaria nel ruolo della vittima designata) delle fasi di inerzia favorevole. Una sorta di effetto volano: quando la squadra piazza un buon parziale, sta ai giocatori più forti e carismatici prendere palla e trattarla nel migliore dei modi, attaccando i punti deboli degli avversari e cercando di scavare un solco insormontabile a vantaggio della propria squadra. Così il break si allungherà, i rivali si demoralizzeranno, l’inerzia favorevole aumenterà e per la squadra avversaria sarà sempre più difficile tornare sotto e invertire, per l’appunto, l’inerzia della partita.”<sup>3</sup>*

Marco Beccaria, filosofo, che ha come hobby giocare a basket, racconta chiaramente, attraverso l’ironico personaggio di Dan Peterson, l’argomento principe che ho deciso di trattare: l’inerzia della gara.

---

<sup>3</sup> Leftwing.it - Marco Beccaria · 19 giugno 2006



## 1.2 Il concetto di inerzia

*Si tratta di “governare i fenomeni” senza la presupponenza di ridurre il tutto allo schema deterministico, ma sapendo anche convivere con la complessità e con i conseguenti margini di incertezza.*

Felice Accame

Che significa “Inerzia”? Affrontiamo il termine secondo le diverse discipline, da un punto di vista giuridico, ma soprattutto dal punto di vista della fisica. Ci accorgeremo che nel calcio, questo termine, viene utilizzato in modo improprio e per certi versi il suo significato originario viene quasi stravolto.

Per “inerzia”, in fisica, si intende la “tendenza” di un corpo di rimanere nello stato in cui è di quiete o di moto.

Già metaforizza quella che per Isidoro di Siviglia (“Etimologie o origini”, X, 141) è la parola “in-erte”, che lui traduce in “senza arte”, intendendo qualcuna o qualcosa non idoneo al lavoro o al cambiamento. “In” è lo stesso prefisso di “in-finito”, o di “in-erme”, ovvero “senza armi”, è un prefisso di mera negazione.

Quando si parla di “rompere l'equilibrio” si può anche pensare alla “teoria delle catastrofi” del matematico René Thom, che studia tutti quei sistemi che, prima o poi, perdono il proprio equilibrio (da una bolla di sapone ad un sistema sociale). I principali dizionari della lingua italiana ci spiegano che “inerzia” significa stato d'inazione, d'inoperosità, di quiete, d'immobilità: inattività fisica o mentale.

*“A sentire i telecronisti invece pare che questa inerzia indichi moto, una sorta di forza esterna che spinge in avanti una squadra. Forse vogliono dire «forza d'inerzia» (andare avanti senza che nulla ostacoli il movimento), ma nella parola «inerzia» c'è un'evidente punta di amarezza che contrasta con l'animosità del gioco.*

*Non c'è telecronista che non ricorra a frasi del tipo «è cambiata l'inerzia della partita», «l'ingresso in campo di XY ha cambiato l'inerzia della partita» o cose del genere.»<sup>4</sup>*

*“I cambi cambiano l'inerzia della gara: la partita la vince la rosa. Mai come ieri, si è visto quanto significhi avere una rosa di qualità. L'inerzia della gara tra il Napoli e la Sampdoria è stata cambiata dagli innesti del secondo tempo.”<sup>5</sup>*

*“Pisa, D'Angelo: “Il rigore ha cambiato l'inerzia della gara.”<sup>6</sup>*

### **1.3 L'imprevedibilità della vita**

*“Avete mai sentito parlare del tacchino preso ad esempio da Nassim Taleb? Taleb invitava a pensare ad un tacchino a cui viene dato da mangiare tutti i giorni. Ad ogni pasto sarà sempre più convinto che, per acquisita abitudine, quando il padrone si avvicina alla sua gabbia, egli gli offrirà del cibo.*



*Il tacchino rivive ogni giorno quell'esperienza, non ha esperienze diverse, non dubita della regola generale del ricevere cibo, salvo poi scoprire che un giorno verrà servito a tavola con le patate e il rosmarino.*

---

<sup>4</sup> <https://www.corriere.it>

<sup>5</sup> <https://www.ilnapolionline.com>

<sup>6</sup> <https://www.tuttob.com>

*Ma lui non lo sa ancora. Il tacchino ha imparato dall'esperienza, ha rafforzato la sua fiducia ad ogni pasto, eppure nel quotidiano si sta avvicinando sempre più alla sua morte. La sua comfort zone, che lo fa star bene, è pericolosa. E' molto facile quindi arroccarci alle nostre convinzioni e certezze, cercando alibi per spiegare gli eventi che non ci aspettiamo o che non siamo in grado di gestire. Allo stesso modo, la continuità di eventi nefasti, ci farà apprezzare con diffidenza eventi positivi.*

*Il cambiamento è necessario perché senza di esso si muore. Non vogliamo essere tacchini giusto?*

*L'esperienza ci insegna, che se una cosa ha funzionato in passato non è detto che continui a funzionare in futuro. E' anche vero altresì, che se ha funzionato nel passato ed il cambiamento apportato non è efficiente, tornare indietro non è così sbagliato. E' solo intelligente.”<sup>7</sup>*

Ci sono eventi ed eventi. Lungo la vita di ognuno di noi, si presentano ogni giorno degli eventi che definiamo “eventi di gestione” ed altri eventi, che invece modificano l'inerzia della sfida/evento/giornata che stiamo giocando/vivendo, in modalità totalmente imprevedibili ed inaspettate. La cambiano e basta. Questi imprevedibili eventi che alterano la nostra zona comfort, sono gli “eventi contingenti” e che relazionati con tutte le componenti tecniche, professionali, psicologiche, fisico-atletiche e sociali, ci permettono di comprendere la prestazione “sportiva o produttiva” e il ruolo giocato dalla casualità degli eventi. Al presentarsi di un tale evento, come reagiamo?

---

<sup>7</sup> Il cigno nero - Nassim Nicholas Taleb - 2007

## 2. PARTITE CON CAMBIO D'INERZIA

Alcune partite danno l'impressione che qualcosa o qualcuno condizioni l'andamento della gara al punto di influenzare il risultato finale.

Esistono diverse situazioni che hanno prodotto questo tipo di risultato.

In questi paragrafi prenderò in considerazione alcuni casi.

### a. Milan - Liverpool

Milan-Liverpool 3-3. Sei minuti di follia e addio Champions!



Ad Istanbul, nello Stadio Atatürk, mercoledì 25 maggio 2005, il Liverpool è campione d'Europa per la quinta volta nella sua storia. Non fa notizia il “cosa” ma il “come”. Raggiunge il Milan, in vantaggio 3-0 alla fine del primo tempo, con un uno-due-tre micidiale, per poi alzare la Champions League dopo i calci di rigore.

*“Dopo 53 secondi di gioco Maldini spezza l'equilibrio della gara.*

*La partita è a senso unico, il commentatore inglese dice che «the difference between the two teams is massive».*

*Al 38° Crespo realizza il 2-0 e addirittura dopo 5 minuti, sempre con lui, è 3-0.*

*Il secondo tempo di Milan-Liverpool passa alla storia come quello dei «6 minuti di follia».*

*A 10 minuti dalla ripresa Gerrard realizza il 3-1.*

*Sembra soltanto un attimo di sbandamento dopo un'ora di dominio milanista, ma un minuto più tardi c'è gloria anche per Smicer, un tiro senza pretese dalla distanza che Dida non trattiene.*

*Dopo soli 5 minuti, Xabi Alonso mette a segno in ribattuta, su rigore parato da Dida, il 3-3!*

*Con il gol del 3-3 il Liverpool sembra avere esaurito il carburante a disposizione e ciò che fa più rabbia è il fatto che il Milan abbia atteso 10 minuti di black-out e 3 gol al passivo per riprendere a fare gioco. Gli inglesi sembrano decisamente più stanchi degli uomini di Ancelotti. Stanchi ma non deconcentrati e soprattutto impeccabili dal dischetto.”<sup>8</sup>*

b. Manchester United - Bayern Monaco



<sup>8</sup> storiedicalcio.altervista.com Testo di Diego Mariottini – La Gazzetta dello Sport

*“Il 26 maggio 1999, il Manchester United ha letteralmente strappato di mano la finale di Uefa Champions League al Bayern Monaco. In svantaggio per 1-0 fino al recupero, i Red Devils hanno vinto grazie ai gol in extremis di Teddy Sheringham e Ole Gunnar Solskjær. “È il calcio, dannazione!”, ha commentato Sir Alex Ferguson dopo la memorabile notte di Barcellona.”<sup>9</sup>*

### c. Lazio - Atalanta

#### Lazio-Atalanta 3-3. Incredibile rimonta all'Olimpico

*“Partita incredibile all'Olimpico tra Lazio e Atalanta. I nerazzurri dominano il primo tempo e chiudono la prima parte di gara in vantaggio per 3 a 0 (doppietta di Muriel e terzo gol di Gomez). Nella ripresa in un minuto la Lazio la riapre: prima al 69' il rigore di Immobile, poi il gol di Correa al 70'. Nel recupero il pareggio, ancora su rigore, di Immobile.”<sup>10</sup>*



<sup>9</sup> <https://it.uefa.com>

<sup>10</sup> <https://sport.sky.it>

d. Manchester United - Roma

*“Manchester United-Roma 6-2: crollo nel secondo tempo.*

*Fonseca perde Veretout, Pau Lopez e Spinazzola nel primo tempo per infortunio, finendo i cambi a disposizione. Nella ripresa dilagano i padroni di casa.*

*L'andata della semifinale di Europa League tra Manchester United e Roma finisce 6 a 2. Dopo un primo tempo in cui Fonseca è costretto a fare tre cambi per infortunio, i giallorossi riescono comunque ad andare all'intervallo in vantaggio per 2 a 1. Nella ripresa, Cavani e compagni dilagano.”<sup>11</sup>*

e. Inter - Milan



*“Partita dominata dalla squadra di Inzaghi per un’ora, ma poi vinta dagli uomini di Pioli. E il riferimento agli allenatori non è affatto casuale, perché sono state le loro mosse a cambiare il destino di una gara e forse del campionato. Mentre il tecnico nerazzurro sull’1-0 ha tolto a sorpresa tre uomini chiave come Perisic, Lautaro e Calhanoglu, forse illudendosi di avere il controllo della situazione, il suo collega rossonero ha rilanciato Diaz al posto di Kessie e proprio lo*

<sup>11</sup> <https://www.ilromanista.eu>

*spagnolo è entrato nell'azione del pareggio che ha riaperto una partita apparentemente chiusa. Applausi a Giroud, quindi, che firma una doppietta storica come quella del milanista Pablito Rossi e a Maignan che ha tenuto a galla i rossoneri nel primo tempo, al contrario di Handanovic, troppo molle sul tiro del definitivo 2-1.*"<sup>12</sup>

f. Real Madrid - Manchester City

**Real Madrid-  
Manchester City 3-1:  
Rodrygo ribalta tutto  
dopo il 90', poi  
Benzema ai  
supplementari regala  
ai Blancos la finale  
con il Liverpool**



*“Madrid - C’era stata un’ora e un quarto di calcio che stava producendo la perfezione dello 0-0 basato sull’assenza di sbagli. Poi il City ha rotto la lunga tregua di circospezione nell’unico momento di distrazione tattica del Real (con l’uscita di Kroos per Rodrygo, il centrocampio è rimasto spalancato e Bernardo l’ha occupato per servire a Mahrez l’assist dello 0-1) e lì è cominciata la profonda notte del calcio mistico, un calcio di vecchie leggende e di impalpabili correnti emotive che agli scienziati non possono piacere, perché non le possono controllare. In 90 secondi la lunga storia blanca s’è incarnata in Rodrygo e si è scritta. È la 17<sup>a</sup> volta che il Real va in finale. È l’ennesima che Guardiola non sa imparare l’irrazionale.”*<sup>13</sup>

<sup>12</sup> <https://www.calciomercato.com>

<sup>13</sup> <https://www.repubblica.it>



## g. Juventus - Inter

*“L’Inter ribalta la Juve e si prende la sua ottava Coppa Italia. In una tesissima finale i nerazzurri vanno in vantaggio, si fanno riprendere ma alla fine vincono 4-2 grazie alla doppietta di Perisic nei supplementari. Nella tesissima finale dell’Olimpico i nerazzurri sono partiti a razzo trovando il vantaggio già al 6’ grazie a una splendida conclusione a giro di Barella. I bianconeri hanno reagito e si sono resi pericolosi in più occasioni prima della pausa, ma è solo tra il 51’ e il 53’ che sono riusciti a concretizzare il grande lavoro trovando con Alex Sandro e Vlahovic, pareggio e sorpasso. A rimettere in parità la sfida ci ha pensato all’80’ Calhanoglu con un rigore chirurgico e sempre dal dischetto (grazie ancora all’intervento del Var) nel primo tempo supplementare (98’) Perisic ha riportato avanti i suoi, prima di chiudere la sfida con un gran sinistro pochi minuti dopo.”<sup>14</sup>*



A fine gara, prima dei supplementari, Perisic ha fatto un’azione non visibile agli occhi di tutti, ha cambiato gli scarpini! Questo gesto può aver condizionato la sua prestazione durante i supplementari in cui è stato il protagonista?!

---

<sup>14</sup> <https://www.laregione.ch>

#### h. Villarreal - Liverpool

*“Villarreal-Liverpool finisce 2-3, la formazione di Klopp ribalta il risultato del primo tempo e va in finale di Champions League contro una tra Manchester City e Real Madrid. Nel primo tempo il vantaggio degli spagnoli con Dia e Coquelin, ma il Liverpool rimonta nella ripresa con Fabinho, Diaz e Mané. Un dato certifica il dominio assoluto del sottomarino giallo: zero i tiri nello specchio della porta degli inglesi che trascorrono 45 minuti a subire, rintuzzare, traballare arrivando all'intervallo col fiato corto e la sensazione di averla scampata bella. Non è finita. Il tecnico tedesco cambia qualcosa nell'intervallo: fuori Djota (in serata opaca), dentro il colombiano Luis Diaz (un esterno d'attacco) che **cambia l'inerzia dell'incontro**. Mané va a sistemarsi al centro del reparto offensivo: chiara la volontà dei Reds di aprire lo schieramento del Villarreal, prenderlo d'infilata, sfruttare le qualità di un tridente tutto pensiero/azione, rapido da mal di testa, supportato da un approccio al match che nella ripresa è (finalmente) da Liverpool.*

*Possesso palla efficace e non fine a sè stesso (che non era riuscito nel primo tempo), traiettorie tessute come una tela, baricentro più alto, ritmo maggiore, pressione e intensità: quella di Klopp è un'altra squadra. Gli effetti sono palesi: Alexander-Arnold mette i brividi ai tifosi spagnoli centrando la traversa con una conclusione (deviata) del difensore. È il terzo legno del doppio confronto dopo i due dell'andata, un campanello d'allarme. Fabinho approfitta di un'indecisione di Rulli e accorcia le distanze: 2-1 che, in virtù del 2-0 di Anfield porta il conteggio complessivo sul 3-2.*

*Non basta ancora, il Villarreal accusa il colpo, **sembra aver smarrito l'equilibrio**, non trova la contromossa giusta per bloccare Luis Diaz. È una spina nel fianco, l'alfiere che taglia in due lo schieramento iberico e, al momento opportuno dà scacco: sua la rete del 2-2 (2-4) che consegna la qualificazione ai Reds. Finita? No, perché la squadra di Emery scompare dal campo. Un altro intervento avventato del portiere serve a Mané la palla del ko: 2-3 (2-5) implacabile. Reds avanti in finale. A Parigi sarà derby inglese con il Manchester City oppure sfida al Real Madrid? È la Champions, bellezza. Villarreal in 10, espulso Capoue: girandola di cambi per*

*entrambe le squadre. Il Liverpool è praticamente in finale e il Villarreal in questi ultimi minuti dovrà giocare anche in 10 a causa dell'espulsione del francese Capoue, ammonito due volte in partita. Il francese esce dal campo tra gli applausi.”<sup>15</sup>*



#### i. Liverpool - Chelsea

*“Klopp è un mostro di strategia, col suo metodo vince ai rigori prima di tirarli: Tuchel nel panico. L’atteggiamento di Klopp e Tuchel prima dei calci di rigore della finale di FA Cup mette in mostra due strategie diverse: il manager del Liverpool potrebbe aver vinto la coppa già in quel momento.*

*Il Liverpool ha battuto il Chelsea nella finale della FA Cup e ha conquistato il più antico trofeo europeo dopo 16 anni di astinenza. La squadra di Jurgen Klopp ha battuto i campioni d’Europa in carica ai calci di rigore dopo una sfida molto combattuta che si è protratta per 120’ a Wembley. I Reds ora sperano in un passo falso del Manchester City per tenere la fiammella accesa fino all’ultima giornata ma sono concentrati anche sul “Treble di coppe”, formato da Carabao Cup e FA Cup (già vinte) più la Champions League.*

---

<sup>15</sup> <https://www.fanpage.it/>

*La sfida tra Reds e Blues è stata ben giocata ma non è stata entusiasmante come in altre circostanze: per questo motivo ci sono voluti i tiri dal dischetto per decidere chi avrebbe alzato la coppa nel cielo di Londra. Proprio in occasione dei penalty si è verificata una situazione che ha riguardato Jurgen Klopp e Thomas Tuchel che non tutti hanno notato: si tratta dell'approccio che i due tecnici hanno avuto con i loro giocatori dal fischio finale all'inizio della serie.*

*Fin da subito il manager del Liverpool ha dimostrato di avere le idee chiare e al termine della gara si è recato subito vicino ai suoi tiratori per incoraggiarli e stimolarli mentre il tecnico del Chelsea ha iniziato a visionare i suoi appunti prima di confrontarsi con i suoi ragazzi. Circa un minuto e 45 secondi dopo, Klopp aveva già finito le sue consultazioni e ha fatto alla squadra un discorso breve ma molto passionale. Intanto Tuchel stava ancora rivedendo i suoi appunti e si stava facendo strada in mezzo al gruppo per indicare tiratori e motivare i suoi.*

*Così mentre Tuchel stava ancora selezionando e chiedendo ai suoi giocatori la disponibilità a calciare dagli undici metri, Klopp aveva già esaurito tutti i suoi compiti e distendeva i nervi del momento scherzando con van Dijk.*

*Il Liverpool si è schierato a centrocampo molto prima degli avversari e ha scelto di posizionarsi più vicino alla panchina, riuscendo ad avere un filo diretto con lo staff in maniera continuativa. Jürgen Klopp e il suo staff si sono dimostrati ancora una volta superiori agli avversari nell'organizzazione ma la preparazione proattiva, l'esecuzione e la comunicazione sono situazioni che vengono coltivate nel tempo, non si tratta di doti innate. I Reds a livello mentale sono partiti con un leggero vantaggio sugli avversari perché hanno avuto tempo e spazio per prepararsi in maniera più tranquilla, mentre il Chelsea ha fatto tutto più frettolosamente.*

*Già dopo la vittoria di Carabao Cup Klopp aveva svelato che dietro le performance di alto livello della sua squadra c'è un lavoro fatto con Neuro11, una società che unisce scienza dello sport, neuroscienze e psicologia per ottenere le migliori*

*prestazioni possibili dai giocatori in varie situazioni. I frutti sono sempre più evidenti.”<sup>16</sup>*



j. Manchester City - Aston Villa

Dopo i gol subiti da Cash e Coutinho, la squadra di Guardiola rimonta con la doppietta di Gundogan e la rete di Rodri e si laurea campione d’Inghilterra.

*“Cinque minuti dopo al secondo gol dell’Aston Villa, il neo entrato Gundogan firma di testa il gol dell’1-2, e al 79’ il Manchester Stadium torna a sperare: è Rodri a regalare il pareggio a Guardiola con un piatto destro dal limite dell’area. Due minuti dopo, dopo una grande azione di De Bruyne, ancora Gundogan ribalta il match e consegna di fatto il secondo scudetto di fila a Pep Guardiola: finisce 3-2, City campione d’Inghilterra.”<sup>17</sup>*



<sup>16</sup> <https://www.fanpage.it/>

<sup>17</sup> <https://www.corrieredellospport.it/news/calcio/calcio-estero/premier-league/2022/05/22>

k. Juventus - Roma



22 MAGGIO 2022 DI FEDERICA IANNUCCI

La Juventus femminile batte la Roma e conquista la Coppa Italia centrando il triplete italiano

La Roma domina il match per la maggior parte del tempo, l'ingresso di Bonfantini cambia l'inerzia del match e la Juventus femminile pareggia su rigore con Girelli, va in vantaggio con Gama e alza la Coppa Italia al cielo

**TCF 'Pagelle Juventus' - Gama decisiva, Bonfantini e Grosso che ingressi**

*“Dopo 70’ di dominio, la Roma subisce un’espulsione e concede un rigore che riapre la gara. Con l’ingresso in campo di Bonfantini e Grosso, la Juventus effettua il forcing e vince!”<sup>18</sup>*

<sup>18</sup> <https://app.tuttocalciofemminile.com>

## 2.1 Considerazioni e ipotesi sull'andamento della gara

L'andamento delle gare sopra riportate è cambiato per diverse ragioni.

In alcuni casi, sono state le sostituzioni a cambiare l'inerzia della gara, come in Villareal - Liverpool, il cambio di Diaz per Djota, Kroos per Rodrigo in Real - Manchester City, nel derby milanese, Inter - Milan, Diaz al posto di Kessie, dopo che Inzaghi, dominando la gara per tutto il tempo, toglie a sorpresa tre uomini chiave come Perisic, Lautaro e Calhanoglu.

Nella rimonta della Lazio sull'Atalanta è stato determinante l'atteggiamento mentale del secondo tempo da parte dei giocatori biancocelesti, l'Atalanta ha mostrato un'inefficace gestione mentale.

*“In Manchester United-Roma 6-2: crollo nel secondo tempo quando Fonseca perde Veretout, Pau Lopez e Spinazzola nel primo tempo per infortunio, finendo i cambi a disposizione. Nella ripresa dilagano i padroni di casa”*.<sup>19</sup> In questo caso sono gli infortuni e successivamente le sostituzioni penalizzanti a condizionare la partita.

Nella finale di Champions League il Milan ha avuto 10 minuti di black-out e subito 3 gol. Sul 3-0 erano convinti che la coppa fosse nelle loro mani! Errore fatale che verosimilmente è dipeso da una gestione psicologica inefficace.

E invece riprendendo in esame Villareal - Liverpool, oltre all'ingresso di Luis Diaz che cambia l'inerzia dell'incontro, il Villareal rimane in 10, in seguito all'espulsione di Capoue, ragion per cui subisce ancora un gol e saluta l'accesso in finale.

Nell'ultimo match di Premier League, Manchester City - Aston Villa, è stato l'ingresso di Gundogan a ribaltare il risultato.

E ancora nella finale di Coppa Italia femminile Juventus - Roma è un'espulsione dovuta ad un fallo in area di rigore che cambia il risultato insieme a due sostituzioni azzeccate che danno la vittoria alle bianconere.

---

<sup>19</sup> <https://www.ilromanista.eu>

E infine, è possibile che abbia avuto un ruolo anche il cambio di scarpini di Peresic, il quale ha siglato i 2 gol che hanno portato la vittoria all'Inter?

Queste sono considerazioni soggettive basate sulle informazioni a mia disposizione.

Il grafico che segue riassume le cause dei cambi di trend della gara relativi agli undici esempi citati. Tale grafico ha un obiettivo esclusivamente compilativo, e non pretende di avere nessuna valenza statistica, dato il numero esiguo e l'incompletezza delle informazioni. (Grafico 1)

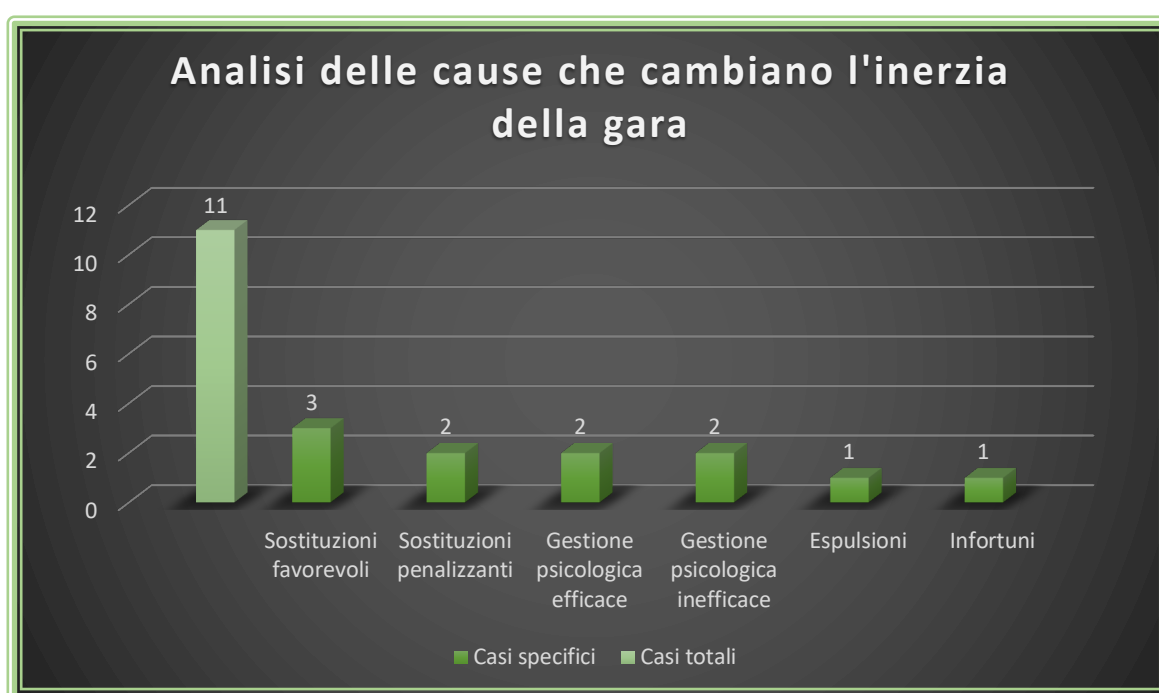


Grafico 1



### 3. GESTIONE DELLA GARA



*“Il calcio si concede il lusso di lasciar vincere il peggiore, non c’è niente di più Marxista o Gramsciano del calcio”<sup>20</sup>.*

Sòcrates

*“All’interno della partita bisogna cambiare, essere flessibili. Cambiare di partita in partita e dentro la partita è fondamentale.”<sup>21</sup>*

In passato, in una gara, in cui si creava superiorità o inferiorità numerica, 11 contro 10, nessuno cambiava, per evitare che i meccanismi della squadra saltassero. Oggi sfruttare l’uomo in più o in meno è importante, alla stessa stregua delle sostituzioni, poiché i ritmi si sono alzati rispetto a prima.

L’allenatore migliore è quello che fa velocemente diagnosi e dà nuove dimensioni alle dinamiche: è importante sapere alternare dove avere superiorità o parità numerica, poiché nei 90’ è necessaria un’alternanza continua.

Come anche è utile allenare più momenti, allenare più ruoli per dare più opzioni e non togliere sicurezze ai giocatori.

All’inizio della mia esperienza a capo della Nazionale Under 23 femminile mi ero posta l’obiettivo di trasmettere allo staff e alle ragazze l’intenzione di dare più opzioni, relativamente a più sistemi di gioco in fase di possesso e non possesso palla, a palle inattive, a tutto ciò che concerne l’aspetto tecnico-tattico.

---

<sup>20</sup> <https://www.rivistacontrasti.it>

<sup>21</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 – Tecnica e Tattica – R. Ulivieri

Ci siamo riusciti, abbiamo attuato quello che era stato imparato di nuovo contro la Nazionale Maggiore Maltese. In quell'occasione ricordo di aver detto alle ragazze: "Il modulo 1433 lo avete acquisito, vi chiedo di non cambiare idea, bensì di aggiungerne un'altra, facciamo l'13421!".

Preparammo la gara con questa nuova impostazione che valorizzò chi era in campo in quell'occasione, vincemmo 3 a 0!

Luca Gotti sottolinea l'importanza del passaggio fra il nostro sapere e il fare dei giocatori in campo, questo è quello che fa la differenza, se lo fanno!

Ma come si fa a far fare le cose che vorrei agli altri?

Se in una squadra, ci si riconosce in una sola identità, il rischio di fallire è alto. Quindi più identità diverse esistono, più realtà diverse si avranno, maggiore sarà la probabilità di gestire i momenti difficili. Una squadra formata da 11 portieri non serve, come pure persone che la vedono allo stesso modo. Un gruppo con persone con comportamenti eterogenei, avrà successo!

Conoscere la propria identità, aiuta a riconoscere la diversità. Mettersi, per un attimo nei panni dell'altro/a, permette di affrontare i diversi momenti attraverso le differenze. L'organizzazione è un sistema complesso in cui tutti hanno un ruolo e chiunque può boicottare o contribuire al raggiungimento dell'obiettivo.

Ciascuno di noi ha una funzione e un'identità, e il leader migliore è quello che riesce a responsabilizzare tutti.<sup>22</sup>

Ritornando all'aspetto tecnico, è necessario riconoscere le situazioni che ritroviamo in gara per decidere come affrontarle.

Le partite nella partita sono diverse:

- I. quella della costruzione contro la prima pressione
- II. la partita della nostra prima pressione contro la costruzione avversaria
- III. quella in cui perdiamo e dobbiamo recuperare il risultato
- IV. cosa fare contro una squadra che marca a uomo
- V. cosa fare sull'inizio del gioco avversario

---

<sup>22</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 – Gestione risorse umane – F. Cola

VI. la partita che prepariamo e che deve essere cambiata in corsa.

Come intervenire?

Diverse sono le indicazioni e correzioni che si possono adottare in funzione dell'andamento della gara:

- attraverso le sostituzioni
- cambiando sistema di gioco
- modificando la strategia tattica
- regolando le proprie emozioni e le proprie espressioni durante la gara.

In linea generale, nell'impostazione della gara, la prima cosa da valutare è se giocare la partita a sistema puro oppure no. Se la propria squadra è forte tecnicamente e fisicamente, si può scegliere di utilizzare il sistema uomo su uomo, con cambio d'uomo, altrimenti si dovrà ricorrere alla zona con delle scalate.

#### a. Due teorie

Le due teorie che prendiamo in considerazione sono relative e consequenziali alla mentalità dell'allenatore o della squadra che sta allenando.

Teoria 1: non cambiare nulla per non far perdere sicurezza alla propria squadra.

Teoria 2: cambiare posizioni e sviluppi.

Solitamente chi ragiona con la teoria 1 allena per schemi, ragion per cui le soluzioni a sua disposizione sono limitate.

Mentre allenando per principi, si possono dare diverse alternative.

Inoltre cambiare non sempre significa adeguarsi all'avversario, piuttosto si modifica l'assetto della squadra, o la strategia per difendere o attaccare meglio di quanto si stava facendo prima.

## b. Due alternative

Lavorare per principi offre l'opportunità alla squadra e al giocatore di avere più scelte rispetto a se si allena per schemi. Quindi aumenta il ventaglio di scelte collettive e individuali. E' fondamentale allenare a più alternative: talvolta, a causa dell'imprevedibilità degli eventi in gara, è importante sapere "improvvisare".

E questo lo si può fare solo se si allenano più opzioni possibili. Sa improvvisare chi è più preparato!

E' necessario avere almeno 2 sistemi di gioco da cambiare da partita a partita e all'interno della stessa e nelle 2 fasi di gioco. Questo comporta un aumento delle conoscenze da parte dei/delle calciatori/calciatrici, essi/esse sanno giocare in più zone del campo, ad esempio il/la centrale di centrocampo che invade, diventa un/un'attaccante, o il difensore centrale che avanza, sa coprire il ruolo da regista.

Valuteremo situazioni di gara che necessitano di preparazione e correzioni in base all'andamento della stessa.

## I. Costruzione contro prima pressione

Partita nella partita: costruzione contro prima pressione avversaria, se non si riesce ad uscire per mezz'ora attraverso la manovra, il concetto generale nell'uscita pressing avversario è quello di *adottare l'alternativa*, la soluzione su cui si è lavorato precedentemente, quella in verticale.

Una soluzione è la giocata improvvisa sull'imbutto, creato dal/dalla giocatore/giocatrice con palla e le 2 punte riceventi.

Per allenare la giocata improvvisa sull'imbutto, si può proporre una partita a tema con tocco libero, su passaggio indietro, chiediamo la giocata di prima sull'imbutto.

(Fig. 1)

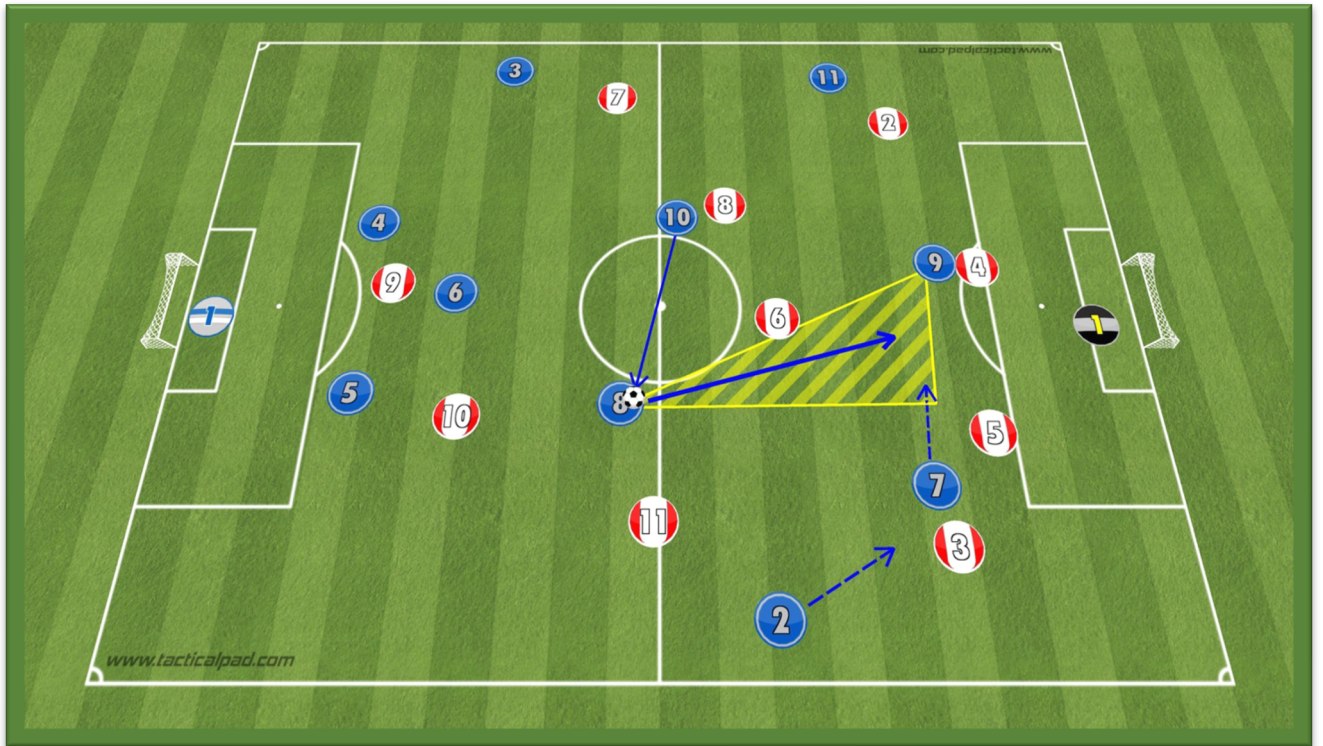


Fig.1

Proposta didattica per allenare la palla improvvisa sull'imbuto, partita a tema:

- il/la centrocampista ha l'obbligo di giocare palla avanti, sull'imbuto, di prima intenzione.
- oppure quando la palla è in possesso del/della giocatore/giocatrice laterale, si mette l'obbligo di giocata di prima sull'imbuto.

## II. Uscita dal pressing immediato (ri-aggressione)

Per permettere alla propria squadra di uscire da una ri-aggressione immediata, possiamo utilizzare *2 metodi*, passaggio indietro lungo per creare più distanza da coprire per i/le giocatori/giocatrici avversari/e oppure prima passaggio laterale e poi avanti.

Il concetto è quello di conquistare palla e andare via da quella zona, come farlo?

L'organizzazione richiesta immediata è quella di trovare soluzioni in avanti attraverso giocatori/giocatrici che fungano da vertici, e soluzioni dietro tramite sostegni lunghi.

### III. Recuperare il risultato: fase di possesso palla



- In linea generale bisogna avere l'idea di cercare la giocata verticale: appena si conquista palla, si cercano i movimenti dei/delle giocatori/giocatrici davanti.
- Si deve avere sempre una giocata sotto la linea difensiva avversaria e una sopra di essa, perché i difensori difendono peggio gli spazi davanti, rispetto a quelli dietro. Per cui nel momento in cui si conquista palla, oltre ad avere un'opzione incontro alla stessa, è importante avere anche l'attacco alla profondità per non ricevere l'aggressione della difesa.
- Quando questo non è possibile, cercare la giocata in avanti, quella in verticale, perché si è chiusi o perché si ha un solo uomo come riferimento, con l'eccezione di far posizionare l'attaccante alle spalle del difensore centrale creando un duello, per cercare la profondità. (Fig. 2)

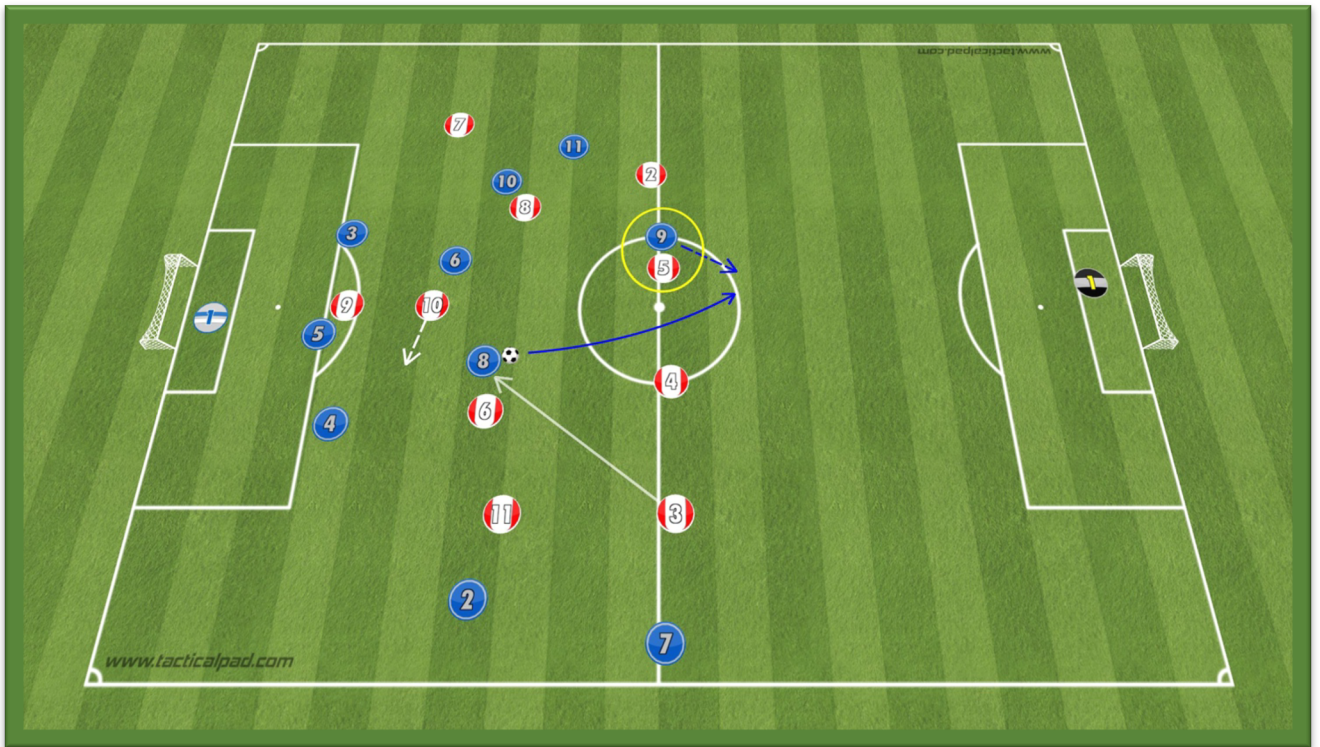


Fig. 2

- Quando cambiare filosofia per arrivare nella zona offensiva con pochi (massimo 3) passaggi?

2 situazioni (condizioni)

Quando abbiamo una squadra che palleggia e la squadra avversaria non lo permette.

Quando abbiamo fretta e bisogno di fare gol: non possiamo fare possesso o giocare fuori perché perdiamo tempo.

La condizione per fare questo è avere più giocatori/giocatrici in zona di rifinitura e profondità centrale. Mentre costruiamo, gli altri vanno in zona 3 centrale.

(esempio: 3+2-5)

Questo lo possiamo ottenere attraverso la giocata con la palla improvvisa. (Fig. 3)

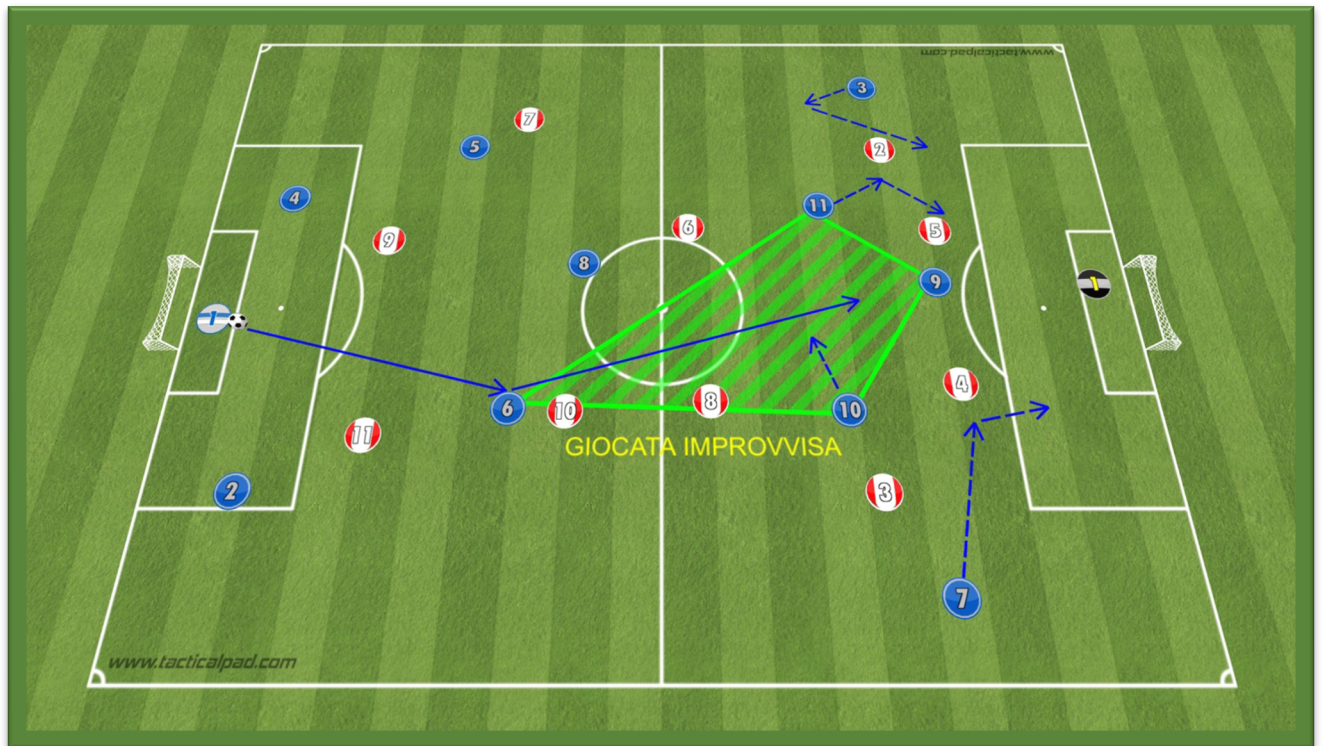


Fig. 3

#### IV. Contro una squadra che marca a uomo

Qui vige un principio cardine: “quanto più si marca, quanto più si liberano spazi”.

Qual è l’idea principale?

A chi difende è necessario cambiare tema di attacco:

- isolare i duelli (Fig. 4)
- forzare la linea (Fig. 5)



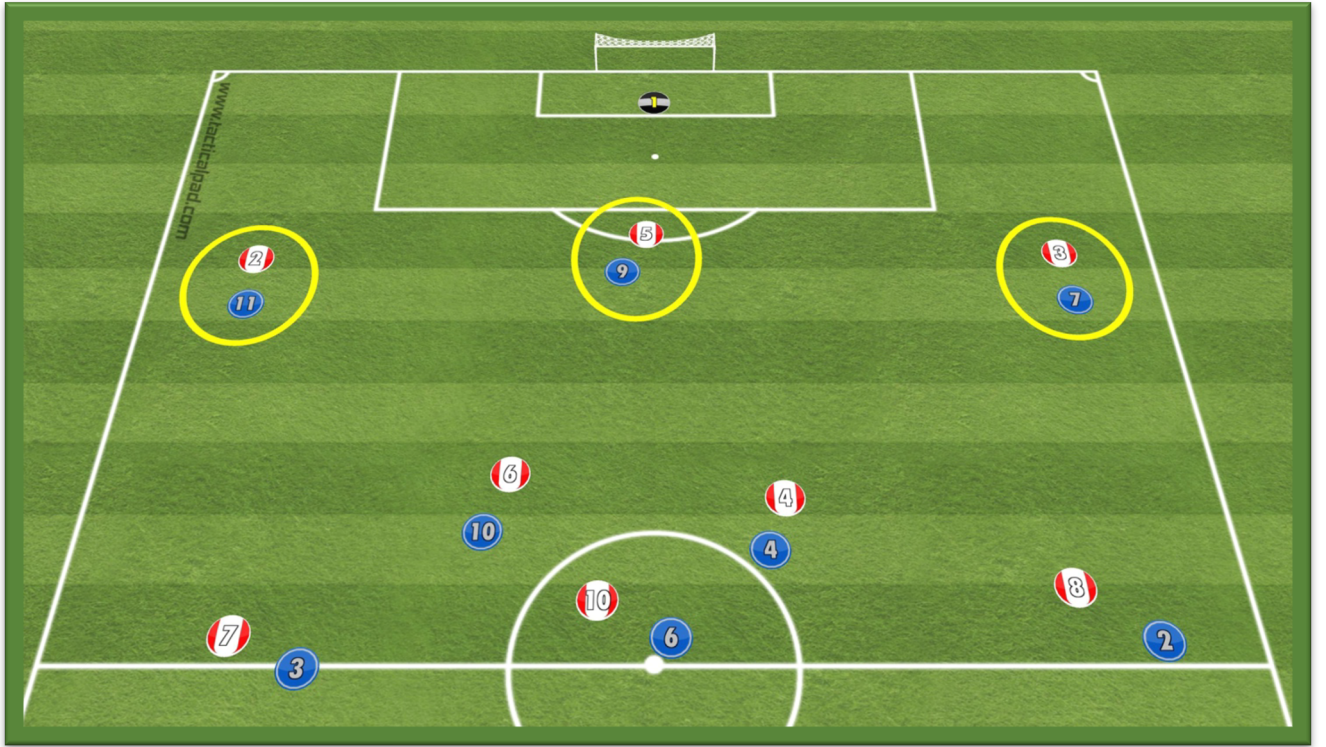


Fig. 4

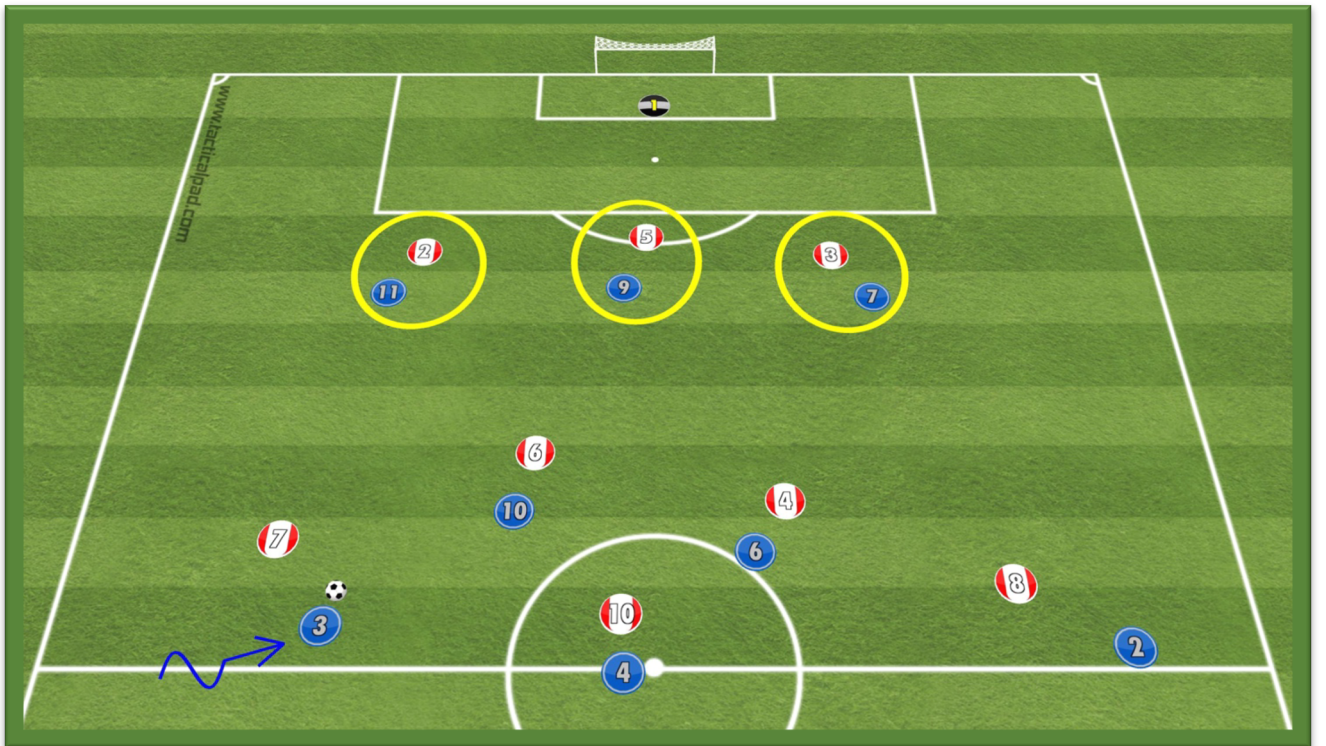


Fig. 5

Optando anche per la soluzione che permette di fare un duello da fermo e l'attacco alla profondità con gli altri 2.

- Il/la centrocampista marcato/a da chi deve ricevere la palla?

Ne dal difensore centrale, tantomeno dal difensore laterale. (Fig. 6)

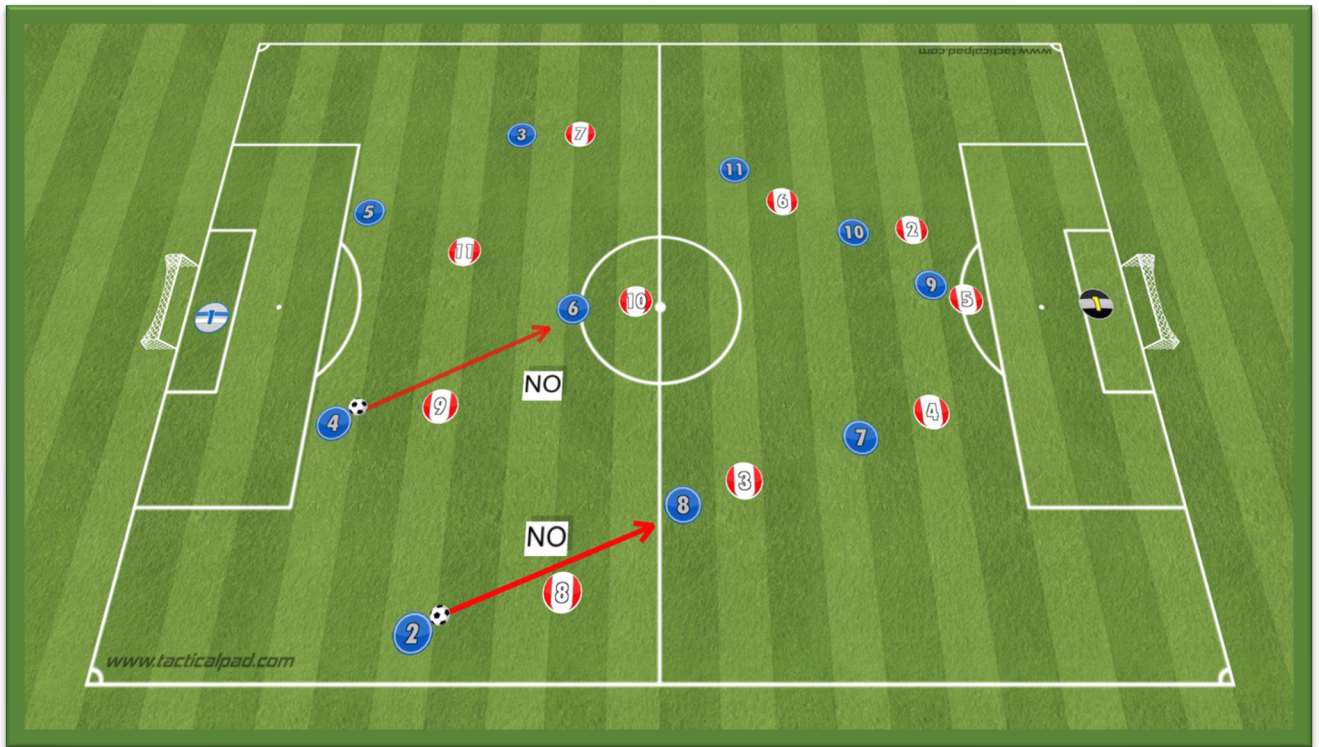


Fig. 6

La filosofia della contromossa dice che il/la centrocampista marcato/a deve rimanere, quando passa la palla, va a sostegno dell'attaccante:

- difensore → attaccante
  - centrocampista a sostegno (Fig. 7)
  - centrocampista invasore (Fig. 7)

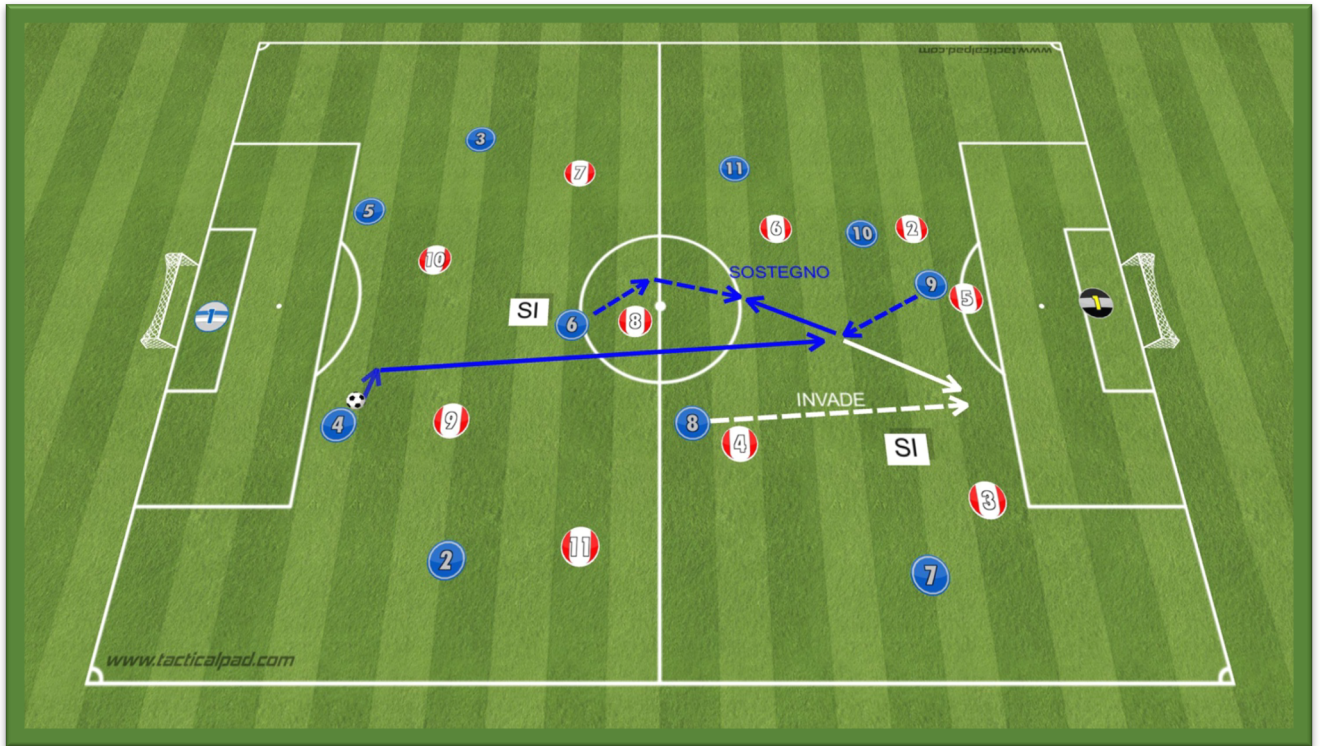


Fig. 7

Per allenare questa tipologia di giocata, si può proporre una partita a tema il cui obiettivo è: i/le giocatori/giocatrici avanzati/e possono venire solo incontro e non in profondità. Dopo 10 minuti possono andare sia in profondità che lateralmente.

#### V. Cosa fare sull'inizio del gioco avversario

La prima cosa da fare è valutare dove e come andare a prendere la squadra avversaria ponendosi dei quesiti:

- quanto spendiamo andando a prenderli alti?
- come li andiamo a prendere alti?
- le energie per recuperare palla sono ben distribuite fra tutti/e?
- quanto spendiamo nelle scalate?
- dove vogliamo recuperare palla?

Per esempio in un 1433 contro 13214 è utile allenare la squadra a difendere in parità numerica, perché in qualche periodo della partita, accadrà. (Fig. 8)

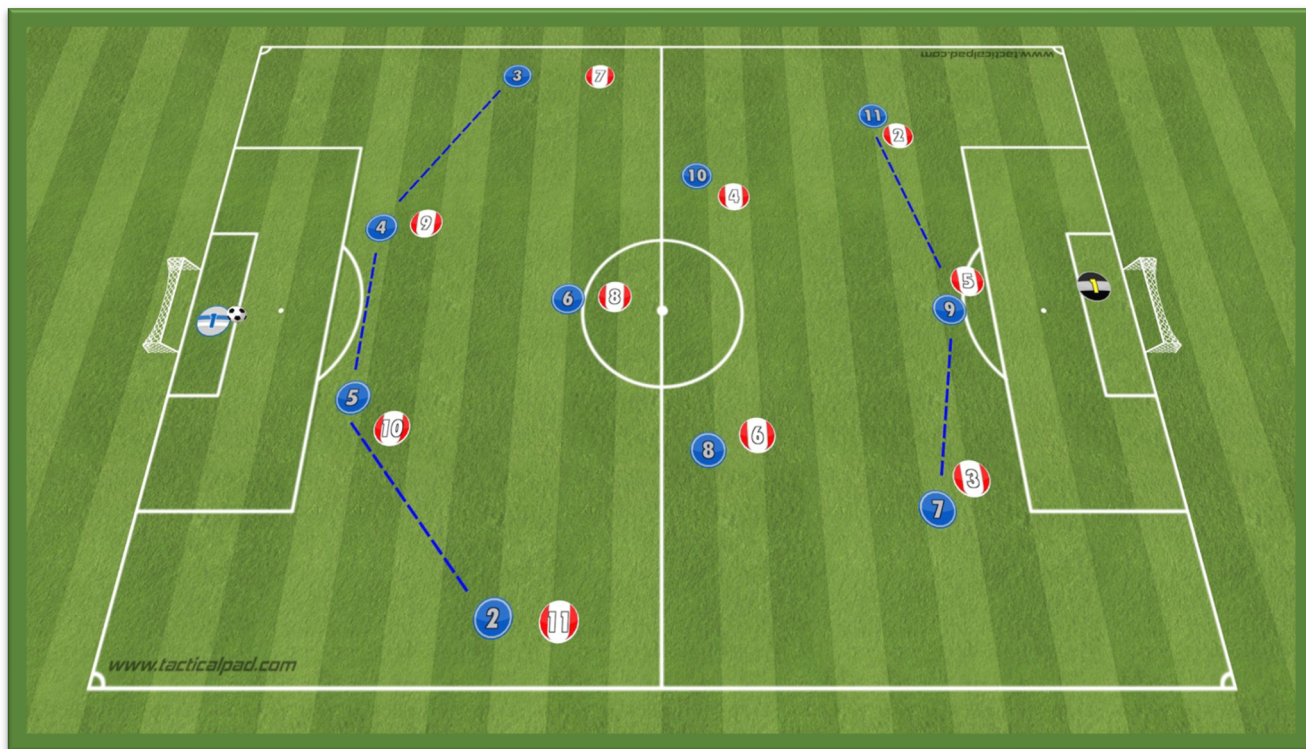


Fig. 8

Riproducendo una condizione di inerzia negativa, col risultato a sfavore, conviene produrre continui ribaltamenti di situazione e giocare in parità numerica.

Invece nel caso di un 1325 posso rivolgermi ai/alle 5 avanti dicendo loro: *“ognuno prende il/la suo/sua avversario/a a tutto campo, in modo da consumare meno energie perché siamo nelle posizioni”*.

Su inizio del gioco avversario abbiamo 3 possibilità:

←

Difesa di attesa:  
si concede la costruzione dal basso, si viene via per formare una squadra compatta a centrocampo

↓

Difesa offensiva - prima pressione:  
vi veniamo a prendere anche in parità numerica per costringervi al lancio

↘

Difesa con innesco:  
inneschiamo il pressing sul 2° o 3° passaggio avversario, distanziandoci per concedere i passaggi corti.

Una squadra che varia le 3 soluzioni, esprime molta efficacia.

Per gestire la gara in momenti di difficoltà è utile chiedersi come comportarsi:

- se si arriva tardi
- se aumenta la distanza fra centrocampo e difesa.

Anzitutto ricordarsi il principio generale: a palla loro stringiamo, a palla nostra ci riapriamo.

Inoltre nei casi sopra citati sarà funzionale mollare la pressione alta, abbassarsi, ricompattarsi e attendere. L'attacco al/alla portatore/portatrice di palla, lo si fa 20 metri più in basso rispetto a prima.

## VI. La partita che prepariamo, deve essere cambiata in corsa

- Andamento della gara negativo, a mezz'ora dalla fine si subisce e non si riesce a ripartire.

Come si deve intervenire?

- Interrompere il prima possibile la causa per cui si genera la supremazia avversaria che non permette alla propria squadra di uscire.

Come lo si riconosce?

- Se al terzo passaggio si perde palla.
- Quando non si arriva sulla palla sporca.

Modalità di intervento:

- Cercare giocate facili: giocata da difensore esterno ad attaccante in fascia, l'obiettivo è quello di uscire e far respirare la squadra.

Naturalmente l'attaccante deve giocare per la squadra, andando a ricevere lateralmente. (Fig. 9)

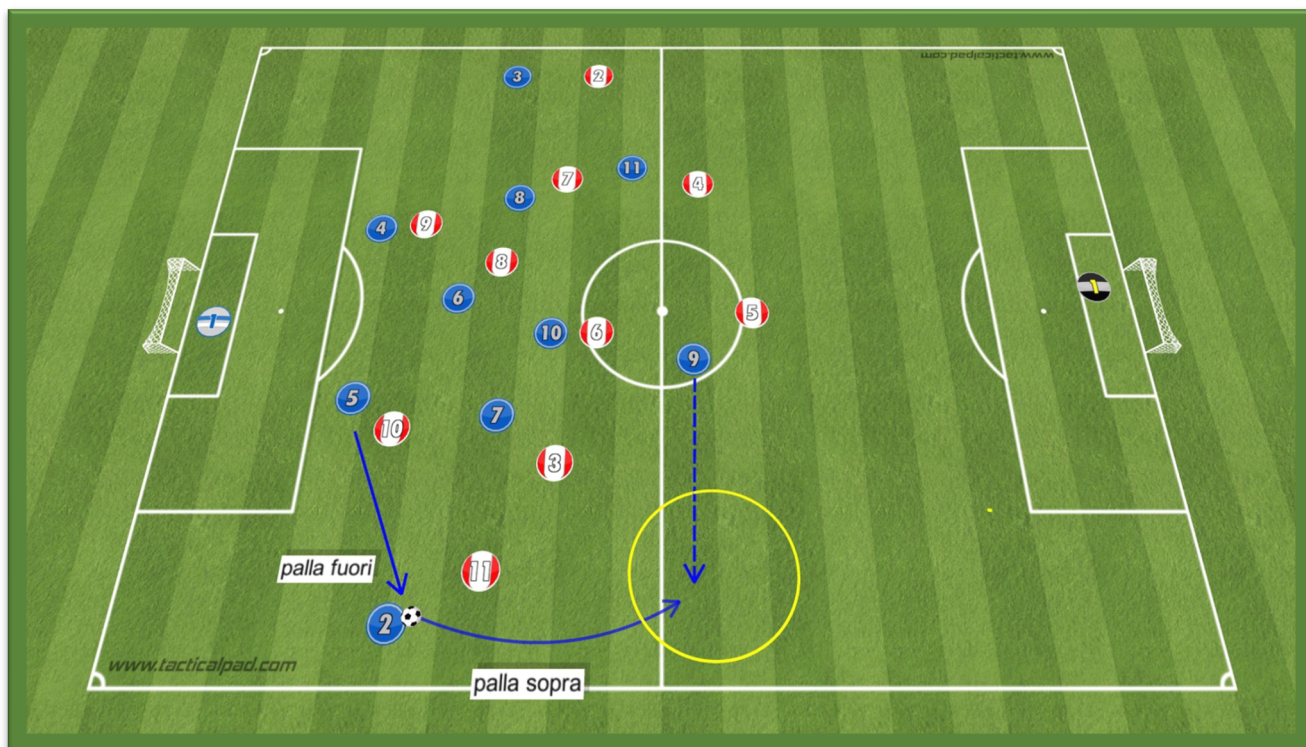


Fig. 9

- Anche le squadre forti possono essere in preda a momenti di debolezza.

Abbiamo il dominio del gioco, ma non riusciamo a fare gol.

Modalità di intervento:

- Forzare la linea avversaria, inserendo 2 o 3 attaccanti, e invadendo tramite questi/e ultimi/e, o attraverso gli inserimenti da dietro.

### 3.1 Gestione dell'inerzia della gara

*“La lettura della partita dal punto di vista visivo non è però l'unico canale. L'allenatore dovrà essere in grado di sentirla, riconoscendo l'alternanza degli stati emotivi della gara e delle squadre.*

*Dovrà essere in grado di*

- riconoscere la circolarità dell'energia (inerzia positiva, negativa, consapevolezza)*
- accogliere le difficoltà*
- superare le difficoltà*
- cogliere l'energia favorevole*

*È chiaro che un allenatore o un'allenatrice, solo/a, non può vedere tutto. La sua visione sarà limitata dalla sua soggettività (vissuto, conoscenze...) e dal suo punto di osservazione. Per questo è fondamentale un confronto diretto e costruttivo con i membri dello staff.”*

Milena Bertolini

Vince chi ha la migliore gestione dei momenti in cui aveva il vento a favore, massimizzando le occasioni create, e una gestione migliore di quando aveva il vento contro, minimizzando le azioni offensive subite, limitando i danni.

## 4. L'IMPORTANZA DI SAPER SCEGLIERE E DECIDERE

*Per vedere bisogna sapere ciò che è essenziale e ciò che è inessenziale.*

Ludwik Fleck

In uno sport di situazione come quello del calcio, esistono dei processi che condizionano le circostanze. Essi sono:

- La presa di decisione
- La gestione dell'inerzia della gara (che si basa anche sulla capacità di prendere decisione).<sup>23</sup>

E' utile studiare e comprende tali processi, per questo prenderò in considerazione, in questo capitolo, diversi approcci che, data la complessità dei temi, si completano, o a volte si contrappongono, e metodologie finalizzate al loro sviluppo. Tutto ciò che verrà presentato ha una valenza pratica o di stimolo alla riflessione ma comunque di supporto a preparare e gestire la partita sia per la squadra che per gli/le allenatori/allenatrici.

All'interno dell'attività di una calciatrice e di un calciatore, in allenamento o in gara, risulta cruciale il processo di presa di decisione.

### 4.1 Decision Making

A differenza di alcuni decenni fa, dove i tempi e le modalità di gioco erano assai diverse, il/la calciatore/calciatrice moderno/a deve necessariamente rispondere a determinati requisiti. Nel corso degli anni, il calcio ha avuto una sua evoluzione e di conseguenza dei notevoli cambiamenti, come ad esempio il difensore non si deve limitare a marcare l'avversario diretto, o l'attaccante non deve pensare solo a fare goal. Tra tutte le caratteristiche spicca in maniera evidente la capacità da parte di

---

<sup>23</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 - Psicologia – B. Rossi



tutti/e i/le giocatori/giocatrici di “pensare” e “assolvere” compiti in entrambe le fasi di gioco.

Uno dei processi che interessa il calcio, si focalizzerà su uno degli elementi che permettono a qualsiasi giocatore/giocatrice di diventare protagonista nel gioco, in grado di intervenire e valutare tutte le scelte che mirano ad un innalzamento del livello di performance, sia individuale che collettivo. Parliamo della “decision making”.

Il Generale John Boyd esperto in strategia militare divide la “decision making” in uno schema, denominato O.O.D.A., distinto in 4 fasi.

Lo schema suddivide appunto il processo decisionale in 4 fasi:

#### I. Osservazione della situazione

Il/La giocatore/giocatrice immerso/a nella fase di gioco osserva ciò che avviene attorno a lui/lei e aggiorna ogni istante l’immagine della situazione che aveva in mente (feed-forward) tramite nuovi dati che derivano dalla situazione in continuo movimento; le immagini precedenti vengono de-costruite per fare posto alle nuove. Giocatori/giocatrici diversi/e avranno letture di gioco disparate: molti/e non posseggono adeguate capacità attentive e perdono dettagli utili, altri/e hanno bisogno di calma e non riusciranno a distinguere i dettagli significativi dal “rumore di fondo”. Come collocare le informazioni nel posto giusto? Con la fase n. 2.

#### II. Orientamento

L’orientamento è la fase più importante di tutto il processo. In questa fase il patrimonio culturale, genetico, le capacità di analisi e sintesi ma in particolare le precedenti *esperienze* del/della giocatore/giocatrice impattano con la situazione di gioco: il/la giocatore/giocatrice più esperto/a, molto più rapidamente dell’inesperto/a, filtrerà e scarterà le informazioni che non servono o che farebbero andare “fuori tema” inducendo nell’errore perché ha già vissuto analoghe giocate e le informazioni sono già per lui/lei conoscenza e competenza.

### III. Decisione

A questo punto si sceglie la soluzione, l'alternativa tra il *si* e il *no* in pochissimo tempo e spazio.

### IV. Atto

E' la sintesi e la conclusione delle precedenti fasi; dopo una fase cognitivo-riflessiva (feed-back) il ciclo inizierà da capo.

Ipotesi modale, rapidità del gesto e comprensione del momento di gara quindi sono anelli inscindibili di ogni sport di situazione, in cui l'esecuzione deve essere istantaneamente vincolata alla decisione. Nel calcio, un difensore che sta per effettuare un'azione di salvataggio, non avrà tanto tempo per ragionare, analizzerà mentalmente solo alcune tra le tante soluzioni possibili e dovrà decidere in maniera repentina: quale, tra tutte, la migliore? Il vedere e il sentire, l'intuito, un'accurata conoscenza dell'azione da compiere, la memoria puntuale del proprio vissuto motorio e la coscienza delle proprie capacità, veicoleranno il/la giocatore/giocatrice verso la scelta più appropriata, quella più idonea in quel momento.

Durante una fase di gioco la durata dell'attivazione dei muscoli di calciatori/calciatrici esperti/e risulta significativamente inferiore a quella degli stessi muscoli in calciatori/calciatrici che lo sono meno, grazie alla loro abilità nel produrre subito la combinazione utile, non prendendo in considerazione le inutili, per una sorta di "scrematura" repentina che induce alla semplicità intuitiva. (Bennett – 1910).

<b>GIOCATORI/GIOCATRICI PRINCIPIANTI</b>	<b>GIOCATORI/GIOCATRICI DI ALTO LIVELLO</b>
1. La strategia di esplorazione visiva è di tipo seriale: gli indizi vengono localizzati e analizzati l'uno dopo l'altro	1. La strategia di esplorazione visiva è di tipo olistico, globale, viene controllato uno spazio significativo relativamente ampio
2. La strategia di esplorazione è di tipo puntuale: ogni indizio è considerato indipendentemente dal contesto	2. La strategia di esplorazione è visiva è “inter-evento”: considera le relazioni tra i diversi elementi presenti e tra i diversi eventi in via di attuazione
3. L'informazione è trattata prevalentemente in visione centrale	3. C'è una complementarità funzionale ottimale tra visione periferica e visione centrale
4. La capacità di previsione delle caratteristiche dell'evento è scarsa o rigida	4. La capacità di previsione delle caratteristiche spazio – temporali e circostanziali dell'evento è elevata
5. La “lettura” degli eventi segue la loro apparizione	5. La lettura dell'evento è prevalentemente anticipata: l'atleta porta lo sguardo sul punto dove apparirà l'indizio
6. Viene analizzato un numero elevato di indizi	6. Vengono analizzati solo gli indizi pertinenti: il numero di consultazioni è quindi ristretto

7. La scelta dell'indizio è spesso determinata dalle caratteristiche fisiche e configurazionali dell'indizio stesso	7. La ricerca e la scelta dell'indizio è strettamente determinata dal fine da perseguire
8. Il tempo dedicato all'analisi di ogni indizio, anche se non pertinente, è elevato	8. Il tempo di consultazione dedicato all'indizio pertinente è consistente
9. Il tempo totale dell'analisi visiva è elevato	9. Il tempo totale dell'esplorazione visiva è ridotto
10. Il ritardo temporale tra la presa di informazione e l'emissione della risposta è consistente	10. la risposta viene iniziata durante l'analisi della situazione
Tabella 1. L'informazione visiva di tipo psico-semantico nello sport (da Rossi, 1989, modificato)	

E' necessario per allenare la presa di decisione, istruire sia la parte che riguarda l'applicazione tecnico-tattica, ma anche abituare l'atleta a cercare soluzioni creative, non provate, a risolvere situazioni nuove, perché il calcio, per la sua natura di gioco di situazione, non è mai esattamente identico a se stesso.

Secondo la "teoria delle difficoltà desiderabili" di Bjork, può essere utile, creare in allenamento, situazioni di stress, dato che in partita difficilmente l'atleta si troverà in una situazione di comfort, bensì facilmente si troverà in situazione di grande pressione, per prendere decisioni corrette in poco tempo.

Seguono due proposte di allenamento della presa di decisione.

#### Esempio 1a: capacità di anticipazione

Obiettivo: andare in gol dopo aver recuperato palla dai/dalle rossi/rosse e passato palla a uno/una dei/delle 2 esterni/esterne; i difensori, disposti/e sulla linea di porta, devono leggere le intenzioni e anticiparle. (Fig. 10)

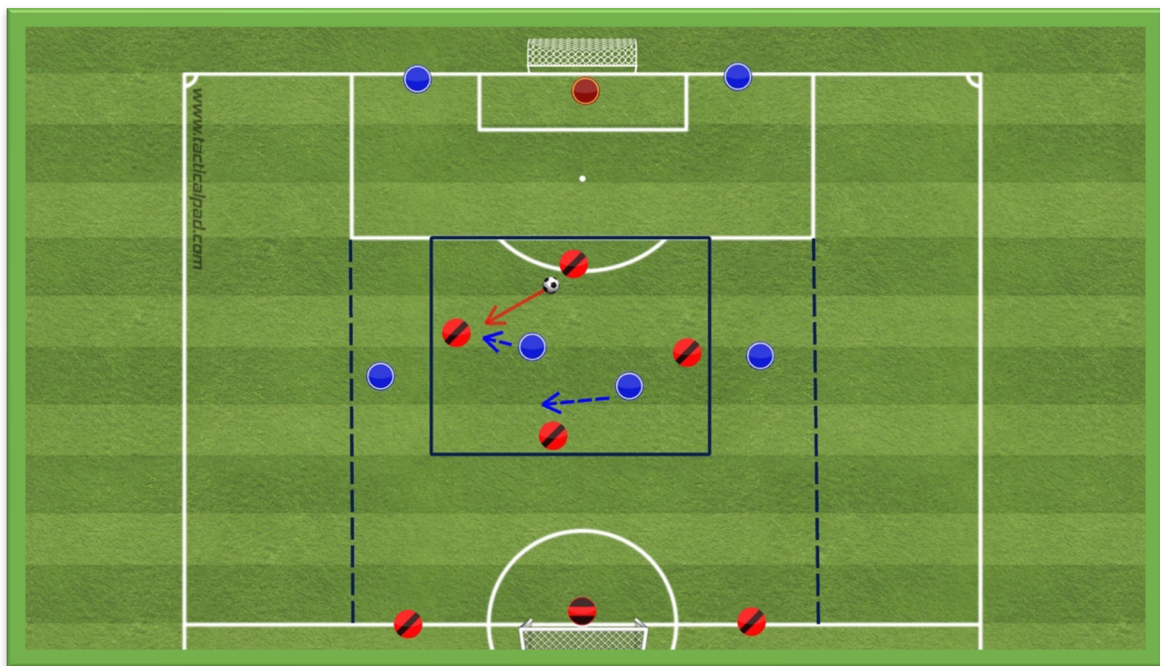


Fig. 10

#### Esempio 1b: capacità di reazione

Obiettivo: andare in gol dopo aver recuperato palla dai/dalle rossi/rosse e dopo aver passato palla a uno/una dei/delle 2 esterni/esterne. I rossi/le rosse devono reagire di conseguenza. (Fig. 11)

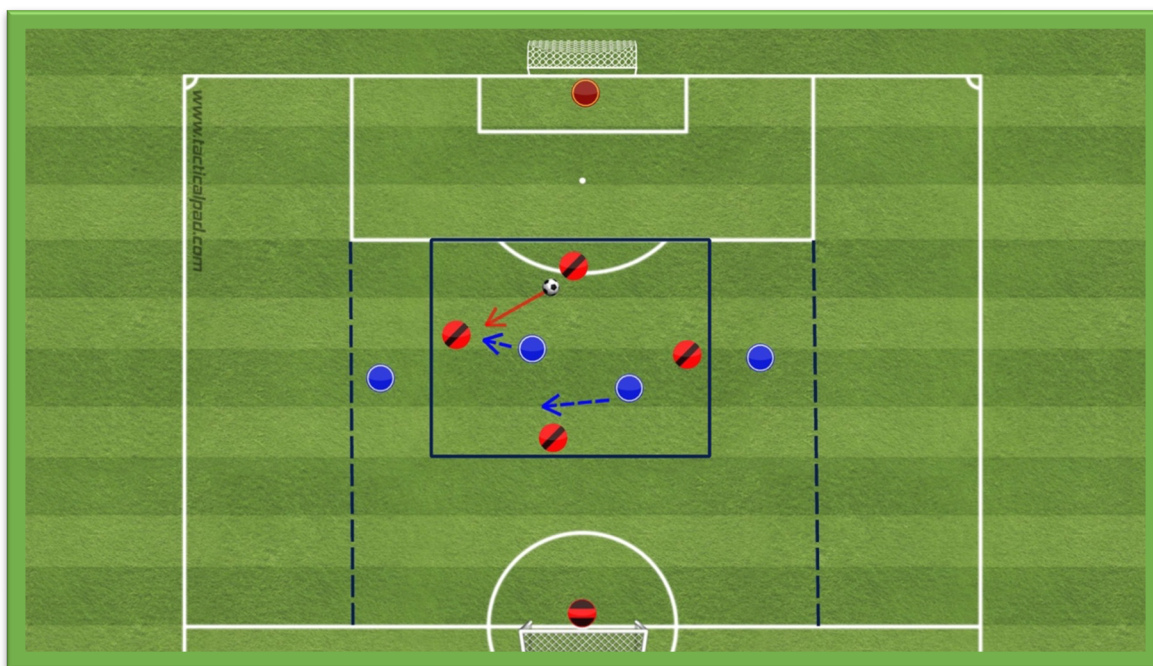


Fig. 11

Relativamente all'aspetto atletico, essendo il calcio uno sport caotico, non lineare, complesso, per reagire ad una situazione confusa è necessario allenare con basi a livello aerobico-muscolare: la parte fisica serve per stancarsi il più tardi possibile. E' importante quindi, strutturare la seduta per allenare, oltre all'intensità collegata ad espressioni fisiche, l'intensità che permetta al/alla giocatore/giocatrice di migliorare la propria capacità di anticipazione, attraverso esercitazioni su spazi stretti, e la capacità di reazione, anche su spazi larghi.<sup>24</sup>

Esempio 2: capacità di improvvisazione creativa, cercare una soluzione originale. Allenare questa capacità creando la difficoltà di affrontare qualcosa di diverso da quello che si aspettano i/le giocatori/giocatrici.

---

<sup>24</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 - Metodologia- Ferretti, Perondi

## 4.2 Visione di gioco

Analizzando la decision making, la prima fase che appare nel mondo del calcio è l'osservazione, per un/una giocatore/giocatrice è la visione. Si parla di *visione di gioco* e *visione periferica*, due modi per definire la capacità di un/una giocatore/giocatrice di individuare una giocata efficace, veloce e che porta beneficio alla manovra della propria squadra in una situazione specifica. Possiamo scomporre questa abilità in tre punti cruciali:

*FISICO*: riferimento ai sensi della vista e dell'udito, 2 dei 5 elementi che consentono all'uomo di interagire, a diversi livelli, con il mondo che lo circonda. Nel caso del/della giocatore/giocatrice di calcio, sensi principali e necessari per prendere informazioni sul contesto in corso. Più ottengo informazioni in anticipo e più tempo c'è per l'elaborazione cognitiva.

*COGNITIVO*: capacità di elaborazione, anticipazione e previsione degli eventi, ovvero percepire gli spazi e i tempi che caratterizzano quella determinata situazione. L'abilità del/della calciatore/calciatrice di saper, nel minor tempo possibile, riconoscere una situazione, capire quale utilità si può avere per il proprio team e optare per la soluzione migliore.

*STRATEGICO*: è il momento immediatamente precedente all'esecuzione del gesto tecnico che poi si contestualizza nello sviluppo di quella determinata situazione.

Tutto si basa alla lettura dello spazio e del tempo, all'elaborazione, all'anticipazione e alla previsione del contesto da parte del/della calciatore/calciatrice. Ma tutto ciò si può allenare? Ovviamente, tramite la scoperta di nuovi contesti, ossia esercitazioni che vadano ad allenare la visione di gioco (stimolare la presa di informazioni preventiva, presa di decisione ed esecuzione del gesto tecnico).<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Youcoach - Carlo Mandola: La visione di Gioco - il Nuovo Calcio

Riporto di seguito 2 esempi di allenamento di queste abilità combinate.

### Esempio 1

Esercizio di presa di informazioni, decisionale ed esecutivo: auto-passaggi con il muro, mentre la compagna, posizionata alle spalle di colei che lavora, attraverso segnali visivi, indica col braccio, la direzione verso cui condurre palla, a sinistra, a destra, sopra o sotto, nel momento in cui la palla ritorna dal muro. Se lo apre lateralmente, il primo controllo va fatto in quella direzione, e la conduzione della palla nel lato del quadrato destro o sinistro, si conduce e si ritorna per ricominciare, se lo tiene sù, ci si deve girare e giocare un uno-due con la compagna e infine se lo tiene giù, continua il battimuro. Questo esercizio costringe a guardare oltre le proprie spalle, reagendo a ciò che si vede. (Fig. 12-13)



Fig. 12



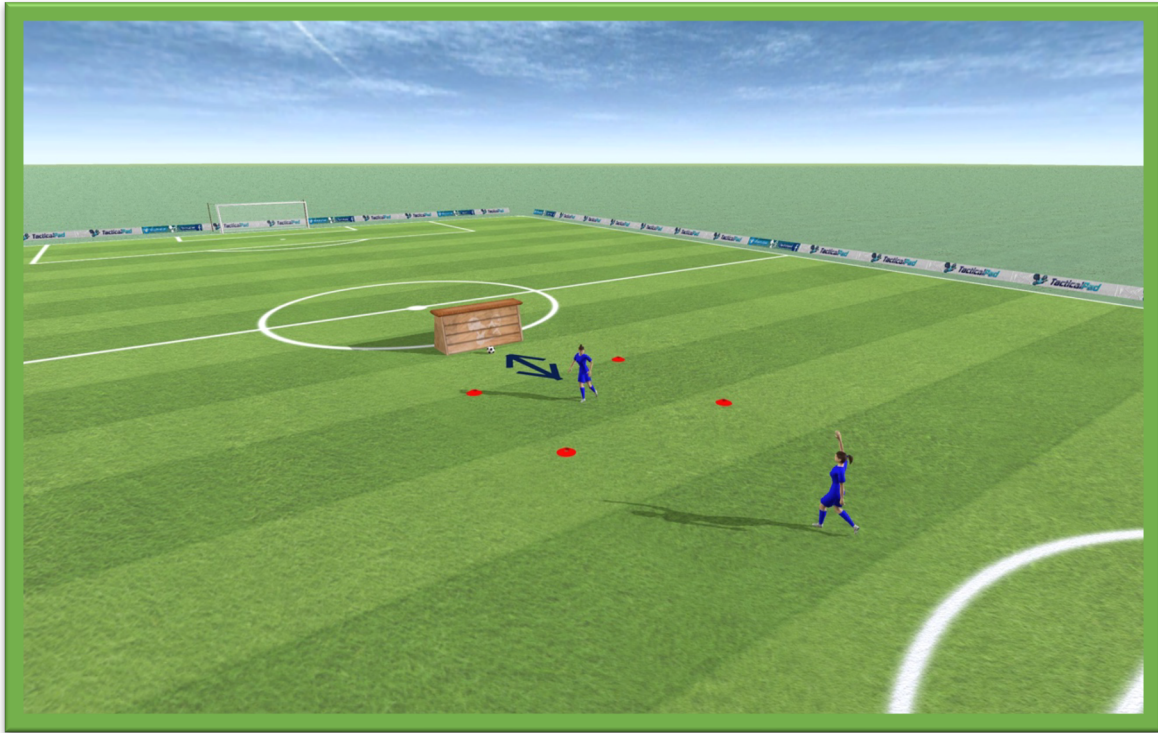


Fig. 13

## Esempio 2

Esercizio di conduzione a controllo stretto. Si inizia conducendo palla da una linea immaginaria formata da due coni, con l'obiettivo di attraversare i coni opposti. Da qui l'avversaria spara palloni, con tiri radenti al terreno, con il fine di distrarre colei che conduce palla verso il suo traguardo. La giocatrice opponente, che calcia i palloni in direzione della portatrice di palla, intende colpire la stessa o i piedi per sbilanciarla ed espropriarla del pallone. La chiave sta nel mantenere testa sù, mentre si conduce palla, e vedere l'ambiente circostante. Nell'esercizio si può essere colpite/i, ma mantenendo l'equilibrio, si va avanti rimanendo in possesso della palla. Questa proposta costringe a tenere la testa alta, mantenere uno stretto controllo della palla e di quelle che arrivano contro, e reagire ad esse, evitandole, muovendosi da una parte all'altra cercando di diventare un bersaglio difficile. (Fig.14-15)



Fig. 14



Fig. 15

### 4.3 Memoria dei movimenti e memoria motoria

La memoria dei gesti, a cui il/la calciatore/calciatrice deve attingere ogni qual volta vuole effettuare un tiro piuttosto che un passaggio o un dribbling, consiste nel richiamare da quel “magazzino” uno specifico gesto. Per fare ciò, ha bisogno di elaborare due processi: sapere cosa fare e sapere come farlo.

Ecco secondo Wilber (1983) la memoria dei gesti, può essere suddivisa in:

- *memoria dei movimenti* (sapere cosa fare): è una memoria semantica ed episodica, in pratica una rappresentazione del gesto, che ne permette la sua selezione tra un numero altissimo di movimenti;
- *memoria motoria* (sapere come farlo): è una memoria di tipo procedurale, è responsabile dell'esecuzione corretta del movimento, modulata in base al compito, alla situazione e a tutte le variabili, di cui ha avuto esperienza.

In poche parole, la memoria dei movimenti seleziona tra un'ampia gamma di scelte il tipo di gesto che è nel magazzino dei gesti in base a determinati parametri, dopo di che la memoria motoria ne garantisce una corretta esecuzione.

C'è da sottolineare che i/le giocatori/giocatrici esperti/e sono maggiormente in grado, rispetto ai/alle novizi/e, di raggruppare le informazioni in unità, definite chunks.<sup>26</sup> Gli/Le esperti/e fanno un uso migliore del chunking rispetto ai/alle novizi/e, difatti sono più abili nel codificare, elaborare, recuperare e apprendere informazioni motorie.<sup>27</sup>

C'è tuttavia da aggiungere che percezione e memoria degli/delle atleti/e esperti/e sono capacità specifiche e non abilità generali (Chase and Simon, 1973). Ciò significa che hanno una maggiore abilità mnemonica solo all'interno della disciplina o ambito preso in considerazione, come spiegato nel paragrafo successivo.

---

<sup>26</sup> Skilled Memory in Expert Figure Skaters - Deakin e Allard

<sup>27</sup> The Relationship between Expertise and Visual Information Processing in Sport - Helsen e Pauwels

## 4.4 Chunking

La psicologia definisce il chunking come il processo con cui il cervello divide pezzi più grandi di dati in unità più piccole (chunks), in modo che siano più facili da conservare nella memoria a breve termine.<sup>28</sup>

Il chunking aiuta a spiegare come certe memorie molto specifiche possano sembrare miracolose, dai musicisti in grado di suonare lunghi spartiti senza leggerli ai quarterback che riconoscono le posizioni dei giocatori in una frazione di secondo e decidono come lanciare.<sup>29</sup> In ambito calcistico, i grandi campioni riescono a comprendere in anticipo le molteplici situazioni di gioco rispetto agli/alle avversari/e: dove andare per ricevere, come smarcarsi, momenti fondamentali al fine di realizzare un gol.

Le informazioni prese in maniera singola e raggruppate in porzioni, per la/l'atleta, diventano più facili da conservare, rievocare e mettere in atto in gara. Il chunking è una caratteristica importante della performance.

Chi ha elaborato un sistema di questa abilità, è dotato di un vantaggio competitivo maggiore rispetto ad atleti/e ugualmente forti, ma giovani e quindi con meno esperienza.

Gestire infinite variabili, imprevisti e adattarsi agli/alle avversari/avversarie, prepararsi ad affrontare l'imprevedibile in uno sport open skill, trova in questo concetto psicologico, un ruolo determinante. Forse è per questa ragione, che nel calcio la completa crescita si raggiunge in età più matura rispetto agli altri sport close skill, in cui è richiesto un chunking meno articolato, perché presentano meno variabili.<sup>30</sup> A conferma di ciò, sembrerebbe che la capacità realizzativa di giocatori come Ibrahimovic sia migliorata rispetto agli inizi della sua carriera sportiva. E' vero che le sue prestazioni fisiche inevitabilmente sono diminuite, ma è pur vero che con

---

<sup>28</sup> <https://www.serenis.it>

<sup>29</sup> Generalisti. Perché una conoscenza allargata, flessibile e trasversale è la chiave per il futuro – Epstein D. (2020)

<sup>30</sup> Skilled memory in expert figure skaters in “Memory e cognition” - Janice Deakin e Fran Allard

la sua esperienza, è aumentata l'efficacia in area di rigore, perché “vede” prima lo svolgersi delle azioni offensive.

## 4.5 Scanning

Ho trovato interessante, a tal proposito, lo studio effettuato da Geir Jordet<sup>31</sup>, Professore della “Norwegian School of Sport Sciences”, relativa alla scansione, che prende in esame i migliori giocatori al mondo, scansionandoli, misurando come si comportano in termini di “velocità di scansione”. Ha studiato le migliori accademie di calcio europee, per poi successivamente inserire una tecnologia molto sofisticata, che utilizza il tracciamento oculare, che attraverso un chip e una fascia, registra automaticamente la scansione, in diversi tipi di giocatori di differente livello, portieri compresi. Il tutto per comprendere come individuare i migliori giocatori giovani e non, al mondo.

La prima fonte di ispirazione di Jordet è stato un film sulla carriera di un grande del calcio, Zinedine Zidane, girato nel 1998. In una scena del film 17 telecamere erano puntate direttamente sul calciatore, e Jordet si accorse che i suoi occhi erano continuamente in frenetico movimento. Così quando riceveva la palla poteva passarla con velocità anche senza guardare perché aveva già visto prima e sapeva cosa stava succedendo.

Dal grafico sottostante scopriamo che c'è una relazione fra la frequenza di scansione e le prestazioni. Esaminando un campione di giocatori della Premier League di diversi anni fa, si può notare come coloro che scansionano poco, hanno eseguito circa 40 passaggi in avanti, i giocatori che scansionano molto, quasi il doppio. Questa relazione non è sempre così grande, ovviamente esistono molte sfumature dovute dalle diverse posizioni, contesti, situazioni, fasi del gioco, ma troviamo sempre una tendenza in questa direzione. Scopriamo che c'è una relazione, anche se a volte

---

<sup>31</sup> [https://youtu.be/YYXnlEh\\_Vo](https://youtu.be/YYXnlEh_Vo)

piccola, tra frequenza di scansione e prestazione, più scansioni si fanno, migliore è la prestazione. (Fig. 16)

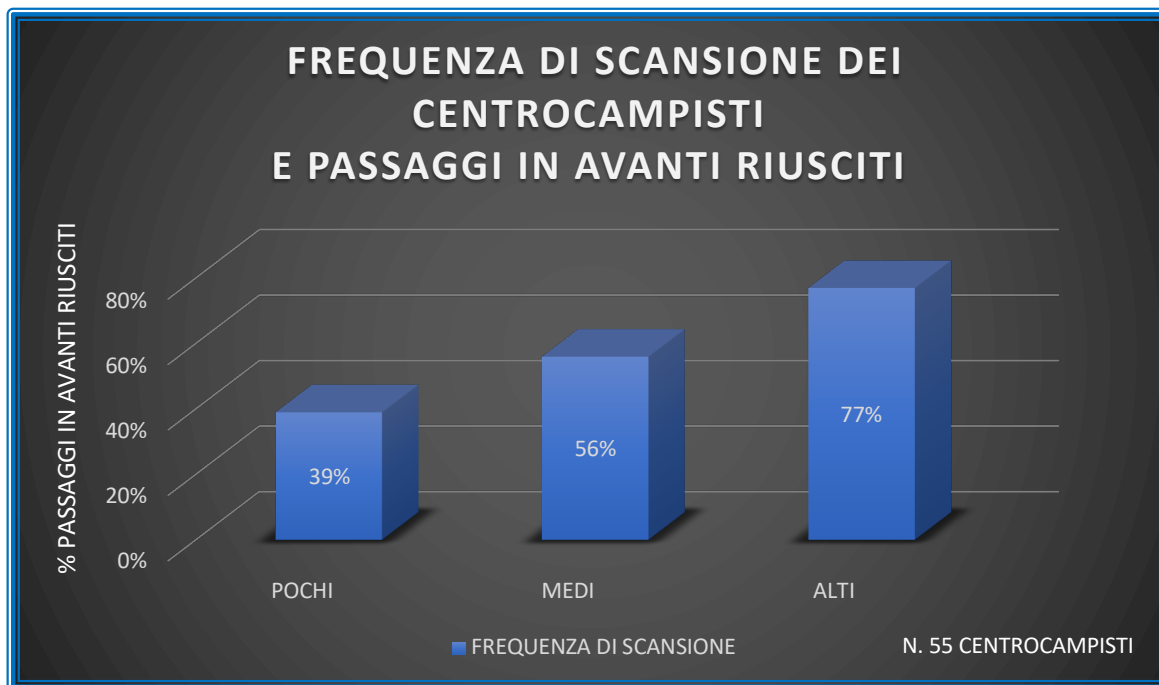


Fig.16

In base alle posizioni in campo, si evince inoltre, che i centrocampisti e i difensori hanno gli scanner più alti, mentre gli attaccanti hanno meno frequenza. Osservando i centrocampisti centrali, che hanno una frequenza di 0,53, si deduce che effettuano in media 5 scansioni ogni 10 secondi prima di prendere palla. I giocatori che ricoprono altri ruoli ne effettuano meno rispetto a loro, 4 scansioni ogni 10 secondi i difensori centrali e gli esterni di attacco, e 3 scansioni ogni 10 secondi gli esterni di difesa e gli attaccanti. (Fig. 17)



Fig. 17

Entrando nei dettagli vediamo quali sono i 10 comportamenti utili per scansionare e che cosa significa scansionare:

1. “Togliere il ghiaccio dalla palla” con l’intenzione di raccogliere informazioni, per un miglior coinvolgimento con la stessa.
2. La frequenza di scansione si misura al secondo.
3. L’escursione della scansione è fondamentale, quant’è l’angolo con cui si guarda? Va da 0° a 180°.
4. Lunghezza della scansione, in una semplice scansione, quanti secondi o quanto tempo si sta lontano dalla direzione della scansione della palla?
5. Direzione della scansione, rotazione alla propria sinistra o destra?
6. Simmetria di scansione, sia a sinistra che a destra per scansionare cosa c’è alle proprie spalle.
7. La “sequenza” di scansione è quando si guarda più fonti di informazioni tra uno sguardo sulla palla e il resto.
8. Micro scansioni, sono quelle che prevedono un piccolo movimento della testa, ma coinvolgono il movimento degli occhi, ossia catena di molte scansioni ad alta

frequenza. Un esempio è Messi, piccole scansioni, frequenti e multiple, in cui campiona le informazioni.

9. Il tempo di scansione è dovuto dai nostri dati critici, non si tratta solo di scansionare molto, bensì di quando farlo, quando guardare la palla e quando distogliere lo sguardo da essa poichè non è rilevante.

10. Scansione dell'inganno, dirigere gli occhi in una certa direzione per camuffare l'intenzione reale, per non permettere all'avversario/a di avvantaggiarsi capendo le intenzioni dal tuo sguardo.

E' importante allenare questa abilità di guardare palla ogni volta che la si riceve, o la si passa, tra ogni passaggio va fatta una piccola scansione. Così si costruisce un'abitudine alla scansione.

Un esercizio completo per allenare i/le giocatori/giocatrici a prendere informazioni prima di ricevere palla è quello di posizionarsi al centro, fra palla e compagno/a. (Fig.18-19)



Fig. 18: Esercizi di scansione – SC Heerenveen





Fig. 19: Esercizi di scansione – SC Heerenveen

Analizzando 6 giocatori di una prima squadra, Jordet ha studiato la correlazione della frequenza delle scansioni fra le proposte in allenamento e la gara.

Nella partita, questi 6 giocatori, avevano una frequenza media di 0,44, negli small side games è di 0,36, nei possessi palla è di 0,22, negli esercizi di passaggio e ricezione è pari a 0,12 e nei rondò è 0,03.

Questi esercizi di allenamento hanno una scansione di molto inferiore rispetto a quella della gara, quindi si può dedurre che non siano in linea con ciò che succede nella realtà della partita, dovrebbero forse essere più personalizzati. Questo non significa che questo tipo di esercizi non siano validi, non esercitano la capacità di scansionare dietro di sé. (Fig. 20)

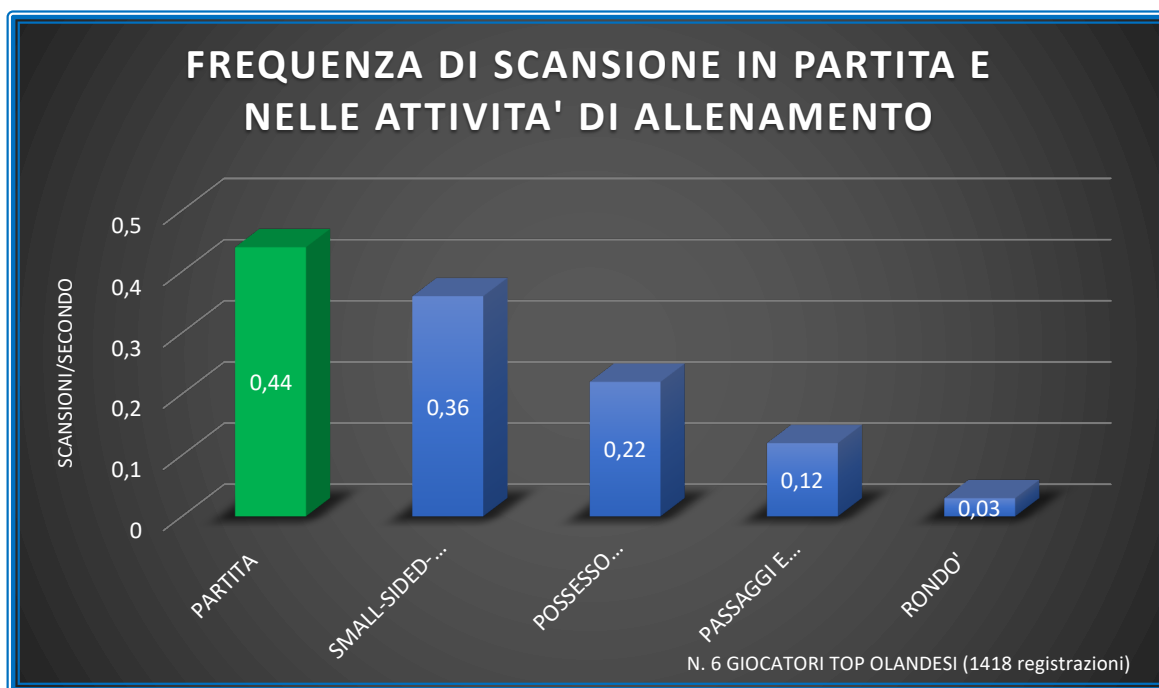


Fig. 20

Esistono degli strumenti tecnologici che possono essere utilizzati per integrare l'allenamento di questa abilità, scansione e seguente **processo decisionale** e percezione. Producono la realtà della gara attraverso degli occhiali da indossare. Utili per attivare la visuale percettiva di giocatori che devono entrare in campo per allenarsi o che non possono fisicamente farlo a causa di un infortunio. In pratica attraverso questi occhiali collegati ad un computer, connesso ad un software, il giocatore viene inserito in una delle mille situazioni di gioco virtuale, con tanto di competitività, riproducendo gare ufficiali di campionati europei di alto livello, Premier League, Champions League. Il giocatore sa che riceverà palla nell'arco di 3-4 o 7-8 secondi e il suo compito sarà quello di capire cosa sta succedendo intorno a sé, raccogliere informazioni, e farlo il più velocemente possibile, perché il livello in cui sta giocando è il massimo esistente, per cui è necessario prendere decisioni rapide, perché si viene affrontati forte, non fisicamente, ma si subisce l'evento mentalmente. (Fig. 21)



Fig. 21: Simulazioni digitali di situazioni calcistiche reali dal più alto livello di performance (Champions League, Premier League, World Cup)

#### 4.6 Rapporto tra l'individuale e il collettivo

Il calcio è uno sport di squadra dunque anche la presa di decisione riguarderà non soltanto l'individuo, ma anche il collettivo. Le relazioni fra i giocatori, il modo di giocare insieme, l'efficacia collettiva, possono condizionare fortemente anche la presa di decisione del singolo.

Le squadre sono composte da tante persone diverse sia cognitivamente ed emotivamente che tecnicamente e fisicamente. La cosa più difficile da svolgere è coordinare tanti cervelli diversi, permettere loro di mettere a disposizione gli/le uni/une degli/delle altri/altre, le proprie potenzialità. Questo lo si può fare tramite un allenamento costante, che preveda momenti di stress e momenti senza stress, che permettano di creare una buona relazione tra loro, oltre a trovare le giuste coordinate per innescare un'intesa fra individuale e collettivo.

E' importante mettere a confronto questi due "aspetti", per conoscerli e imparare a gestirli nel migliore dei modi.

Qual è il significato di individuo o individuale?

*In* è una negazione, da cui ne consegue che *In-dividuo* è non divisibile.

Quando, nel corso dello sviluppo dell'umanità, è stata elaborata una coscienza di sé e di noi stessi?

Uno scrittore americano, Julian Jaynes, ha risposto a questo quesito, attraverso “Il crollo della mente bilaterale”, in cui sottolinea la presenza e il rapporto dei due emisferi cerebrali, uniti da un corpo calloso.

La tesi di Jaynes dice che la maggior parte delle grandi opere, come per esempio le piramidi, sono opere fatte in assenza di individualità: un emisfero obbediva agli ordini dell'altro. C'è voluto un collegamento fra l'emisfero sinistro, che comprende le attività del linguaggio, della comunicazione, della decodifica, con quello destro, dedito alle funzioni della valutazione estetica, dei rapporti con la musica. La specializzazione funzionale dei due emisferi prevede ormai (al nostro stadio di sviluppo) cooperazione tra i due emisferi fermo restando che la “civiltà della comunicazione” attribuisce uno strapotere ovvero un'iperattività all'emisfero sinistro.<sup>32</sup>

Due sono le costruzioni mentali che corrispondono al “potere”:



Il potere di capacità è riconosciuto dal collettivo, mentre il potere di scelta è dato dall'esterno, come nel caso di un allenatore, che arriva per nomina e non per elezione. La nostra categorizzazione individuale e collettiva può essere messa in crisi da una questione biologica.

Il dictyostelium, un protozoo unicellulare, per rispondere alla sua esigenza di nutrimento o di risolvere condizioni ambientali avverse, esplose e si separa, per poi riunirsi e riesplodere. Si alternano momenti di individualità a momenti di collettività. Come anche i sinofori, colonie di zoidi altamente specializzati e con una spiccata

---

<sup>32</sup> Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza - Julian Jaynes - Adelphi Edizioni - maggio 1996

differenziazione morfo-funzionale, tanto che alcuni autori li hanno definiti dei “superindividui”.

Anche i batteri sono dotati di questa capacità (percepire la numerosità nello spazio) e questa capacità coordina i loro movimenti (e le loro “decisioni”).

Il meccanismo utilizzato da molte cellule batteriche della stessa specie per comunicare tra di loro prende il nome di *quorum sensing*. Si tratta di un fenomeno osservato nella quasi totalità dei batteri.

Comunicazione significa letteralmente “mettere in comune” e l’evoluzione ha conferito questa importante abilità anche ai batteri.

Il primo esempio di *quorum sensing* fu osservato nella seconda metà degli anni ’60 studiando il batterio luminescente *vibrio fischeri*, il quale è in grado di emettere luce in vitro solo quando la sua concentrazione supera una certa soglia. Il vantaggio di questo meccanismo consiste in un risparmio energetico, assicurando ai batteri di diventare luminescenti solo quando sono presenti in gran numero, impedendo loro di sprecare energia quando la popolazione è troppo piccola per emettere un segnale visibile.

Questa capacità di riconoscere la luminosità intorno a sé, non differisce dal/dalla giocatore/giocatrice che sa riconoscere la situazione che sta vivendo, e la gestisce di conseguenza, insieme ai/alle suoi/sue compagni/e. Da qui si arriva al concetto di intelligenza individuale e collettiva.

Quasi nulla è individuale, pensiamo ad un film, realizzato da molte persone, proprio come in una partita di calcio, in cui ognuno ha la propria funzione, e dove nessuno potrebbe giocarla da solo/a!

Il comportamento di uno/una, è interdipendente da quello degli/delle altri/e.

Ricondurre il merito individuale al merito collettivo permette di fare sentire meglio tutti. Tutti partecipiamo al pensiero collettivo,<sup>33</sup> pensiero strettamente legato alla memoria individuale e collettiva. Agire insieme permette di creare una “storia”

---

<sup>33</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 – Prof. F. Accame

sportiva collettiva significativa che condizionerà il sentire della squadra anche nelle situazioni critiche.

Ancelotti, prima della partita di ritorno semifinale di Champions League 2021/22 contro il Manchester City, dopo aver incorniciato un bel 4-3 all'andata, ha mostrato un video ai propri giocatori. Tutte le clip relative ai momenti in cui erano andati sotto col risultato, ed erano riusciti a ribaltarlo. Questa sua illuminazione ha forse influito sull'efficacia collettiva della squadra e dunque sul ribaltamento del risultato del Real Madrid sul City?!

#### **4.7 La memoria “individuale” e la memoria “collettiva”.**<sup>34</sup>

Sensazioni, immagini e nozioni riempiono i cassetti della memoria. Alcuni di essi si svuotano per far posto a nuove emozioni, figure e concetti, archiviando ciò che è utile per utilizzarlo al momento opportuno. La memoria contribuisce a costruire la nostra identità, sia a livello individuale che sociale, e le nostre identità formano una collettività composta da gruppi di persone che possono avere caratteristiche simili. Questo rappresenta la memoria collettiva, che racchiude in sé il passato. Anche in questo caso, ogni gruppo sociale utilizza immagini selezionate dal passato per vivere il presente e pianificare il futuro: *“ciò che resta del passato nel vissuto dei gruppi, e ciò che questi gruppi fanno del passato, è cruciale nella formazione dei metodi e nell'elaborazione dei temi della “nuova storia”.*<sup>35</sup>

Sovrapponendo e facendo interagire le nostre esperienze con quelle altrui, con uno scambio costante, esplicito e sottinteso, conscio o inconscio, si arriva a costruire la memoria individuale, collegata e dipendente da quella collettiva.

---

<sup>34</sup> Ricordi individuali e memoria collettiva - Alberto Oliverio - 1994 Einaudi

<sup>35</sup> Mémoire collective - La nouvelle histoire -1978 - Nora Pierre e Jacques Le Goff

*“Metaforicamente, allora, l'immagine che più si addice alla memoria non è tanto quella di una biblioteca, con i suoi reparti e i suoi volumi rigidamente catalogati, quanto piuttosto quella di una rete, la cui forza dipende dal numero dei nodi che la compongono e, soprattutto, dai collegamenti e dai rimandi che fra essi si possono sviluppare.”<sup>36</sup>*

*“Senza dubbio arrivare ad una decisione in maniera individuale è un processo più veloce e semplice, ma non importa quanto sia brillante la tua mente o strategia, se stai giocando una partita da solo/a e sei contro una squadra, perderai sempre.”*

Reid Hoffman

---

<sup>36</sup> Biosandlaw.weebly.com – La memoria “individuale” e la memoria “collettiva” di Eugenio Aguglia

## 5. LIVELLI DI INTERVENTO

Allenare all'incertezza significa accettare quello che succede, intervenire a livello emotivo, a livello tecnico e metodologico, assumendosi dei rischi.

In ambito psicologico è importante accettare il fatto di non sapere cosa fare. L'obiettivo dell'allenamento è quello di porre sotto stress la/l'atleta, perché le situazioni in gara, variano continuamente. La gara è un sistema dinamico e complesso, pieno di variabili, in cui non si può ragionare per causa ed effetto, non sapendo cosa accadrà. Questa incertezza causa ansia: l'allenatore/allenatrice, che necessita di avere controllo a livello fisiologico, ha dei limiti.

Possiamo intervenire su diversi livelli:

- Gestione emotiva personale dell'ansia: riportare la situazione a qualcosa di conosciuto, se sconosciuto imparare a risolverlo. Come? Allenarsi dando dei principi di reazione. A causa dell'ansia da prestazione si perde l'attenzione che non va a risolvere il problema.
- Sviluppo valoriale: valori che tengono unito il gruppo (collaborazione, coesione, identità, resilienza).
- Metodologie di allenamento per la creatività: variabili manipolabili, campo, numero di giocatori/giocatrici, numero delle porte, dimensioni delle porte, regole.
- Sviluppo di apposite esercitazioni che vadano a sottoporre i/le giocatori/giocatrici a qualcosa di variabile, componenti della gara fuori controllo: strategia individuale o collettiva dell'avversario, decisioni arbitrali, superiorità/inferiorità numerica, superiorità/inferiorità posizionale, risultato, il tempo, le relazioni, le scelte e il comportamento.

Il tutto si può sviluppare con la consapevolezza di assumerci dei rischi. Il rischio è rappresentato dalla probabilità di sbagliare o di perdere.



Quindi per questo motivo esso si demonizza, si cerca di evitarlo. Per risolvere questo problema si può allenare all'errore: abituarsi ad assumere dei rischi e pensare che quando si rischia, si può anche sbagliare. L'approccio necessario per affrontarlo è quello di allenare a rimediare all'errore stesso.<sup>37</sup>

---

<sup>37</sup> Appunti Corso Uefa Pro 2021/22 – Psicologia – M. Cioffi

## CONCLUSIONI

Edgar Morin, filosofo della complessità, afferma che:

*“Le teorie del caos ci insegnano che, anche quando un sistema è determinista, l’incertezza che regna sulle condizioni iniziali fa sì che non si possa predirne il comportamento. Non possiamo eliminare l’incertezza perché non possiamo conoscere con una perfetta precisione tutte le interazioni di un sistema, soprattutto quando questo è molto complesso. L’imprevedibilità si trova anche nel cuore stesso del determinismo.”*<sup>38</sup>

E quindi come cambiare l’inerzia della gara? Come posso cambiarla allora se è negativa e come mantenerla alimentandola se è positiva? O ancora come posso intervenire per avere un’inerzia positiva dentro la partita? È tutto molto complesso!

In questo elaborato ho preso in considerazione diversi tipi di interventi, da quelli tecnici a quelli psicologici. Come già anticipato, essi vogliono essere da stimolo di riflessione.

Considerando che “educare”, in latino “ex ducere”, significa *tirare fuori*, è utile lavorare sull’incertezza, la vita fa quello che vuole, al di là dei nostri meriti o riti scaramantici. Possiamo decidere di *ostinarci*, a controllare tutto e tutti, oppure *accettare*, di prendere ciò che arriva, quando arriva. Non prevedere, ma preparare a situazioni che permettano di tirare fuori le proprie risorse.

Contare su sé stessi e sui propri mezzi, permette di avere un atteggiamento che attiva le nostre potenzialità. Imparare a gestire l’incertezza significa “togliere le rotelle dalla bici”, sviluppare la capacità di adattabilità e reattività per non rimanere passivi di fronte a determinate situazioni. L’equilibrio si scopre solo dopo che lo si è perso. Fare esperienze di caduta fanno soffrire, ma sono evolutive. È importante allenarsi a gestire le cadute, le proprie e le altrui, altrimenti si fugge. La fuga rappresenta la

---

<sup>38</sup> Scienza e incertezza - Edgar Morin

frustrazione provocata dal non sapere gestire le situazioni. Per questo risulta utile, creare delle circostanze che ci pongano di fronte ai nostri limiti.

L'intelligenza e la maturità stanno nel capire quando utilizzare quello che si è imparato dall'esperienza e quando è il caso di trovare una nuova soluzione. Ciò che serve nel calcio e anche nella vita è mantenere la calma, leggere la situazione e trovare l'aggiustamento che serve mantenendo fiducia.

Sarebbe importante dunque allenare i/le giovani all'incertezza, per acquisire durante la maturazione la capacità di gestirla anche in età adulta, quale attitudine indispensabile nello sport e nella vita.

Come attesta ancora Morin: *“Non si può conoscere l'imprevedibile, ma se ne può prevedere l'eventualità.”* *“La vita è una navigazione in un oceano di incertezze attraverso isole di certezze. Anche se celata o rimossa, l'incertezza accompagna la grande avventura dell'umanità, ogni storia nazionale, ogni vita individuale.”*<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Edgar Morin - Il potere dell'incertezza - La Repubblica 1 ottobre 2020

## POSTFAZIONE

Questo corso, tanto ricercato e voluto, è arrivato nel momento in cui meno me lo aspettavo. Le cose inattese arrivano nel momento in cui si è pronti, non è necessario affrettarsi, tantomeno però abbandonare il proprio obiettivo.

Preziosi sono stati tutti coloro che hanno contribuito alla mia crescita umana e professionale, i docenti che con la loro elevata competenza, mi hanno trasferito un'enorme passione per la propria materia e per il gioco del calcio, i miei compagni di corso, ognuno dei quali, col proprio stile e la propria unicità, mi hanno arricchito in questo percorso formativo importante, attraverso i continui confronti...a tutti va un grazie infinito!

Inoltre un ringraziamento altrettanto importante, va rivolto a mia madre e mia zia, persone che tramite la loro vita, senza tante parole, mi hanno modellato. Tenacia, onestà, dignità, rettitudine sono caratteristiche su cui posso oggi specchiarmi e che mi hanno permesso di avere una motivazione persistente, grazie a cui affronto le mie lotte, così come loro hanno affrontato, superato e vinto sulle difficoltà incontrate nel tragitto delle loro esistenze. Non a caso ho scelto di approfondire questo argomento, perché sono allenata all'imprevedibilità della vita. Riuscire ad accettare quello che accade e renderlo funzionale, in base al contesto, crea dei vincitori!

## BIBLIOGRAFIA

### Libri

Jaynes Julian - *Il crollo della mente bicamerale e l'origine della coscienza* - Adelphi Edizioni - 1996

Bloch March - *I Re Taumaturghi* - Einaudi - Torino - 1989

Epstein D. - *Generalisti. Perché una conoscenza allargata, flessibile e trasversale è la chiave per il futuro* - Luiss - 2020

Taleb Nassim Nicholas - *Il cigno nero* - Il Saggiatore - 2008

Nora Pierre e Jacques Le Goff - *Mémoire collective* - La nouvelle histoire - 1978

Oliverio Alberto - *Ricordi individuali e memoria collettiva* - Einaudi - Torino - 1994

### Articoli

Il conseguimento della Buddità in questa esistenza, RSND, 1, 3

Youcoach, Carlo Mandola: La visione di Gioco, il Nuovo Calcio

Helsen e Pauwels, "The Relationship between Expertise and Visual Information Processing in Sport"

Scienza e incertezza - Edgar Morin

Edgar Morin - Il potere dell'incertezza - La Repubblica 1 ottobre 2020

Sòcrates, la via calcistica al socialismo - Riccardo Nicolini 9 nov 2016

Deakin Janice e Allard Fran - Skilled memory in expert figure skaters in "Memory e cognition"

## SITOGRAFIA

Leftwing.it - Marco Beccaria · 19 giugno 2006

<https://www.corriere.it>

<https://www.ilnapolionline.com>

<https://www.tuttob.com>

storiedicalcio.altervista.com Testo di Diego Mariottini – La Gazzetta dello Sport

<https://it.uefa.com>

<https://sport.sky.it>

<https://www.ilromanista.eu>

<https://www.calciomercato.com>

<https://www.repubblica.it>

<https://www.laregione.ch>

<https://www.fanpage.it/>

<https://www.corrieredellosport.it/news/calcio/calcio-estero/premier-league/2022/05/22>

<https://app.tuttocalciofemminile.com>

<https://www.rivistacontrasti.it>

Biosandlaw.weebly.com – La memoria “individuale” e la memoria “collettiva”

<https://www.serenis.it>

[https://youtu.be/YYXnlEh\\_Vo](https://youtu.be/YYXnlEh_Vo)