



UNIVERSITÀ DI PISA

Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale

Direttore Prof. Mario Petrini

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN SCIENZE E TECNICHE DELLE ATTIVITÀ
MOTORIE PREVENTIVE E ADATTATE

“Un ruolo, un archetipo: studio della componente
psicologica e motivazionale che differenzia il portiere dal
gruppo/squadra.”

RELATORE

PROF. Franco Nocchi

CANDIDATO

DOTT. Davide Molesti

ANNO ACCADEMICO 2013/2014

INDICE

- INTRODUZIONE pag. 4
 - CENNI STORICI SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT pag. 6
 - PREMessa SUL VALORE EDUCATIVO DELLO SPORT pag. 7
-
- 1. IL PORTIERE: UN RUOLO TOTALMENTE DIVERSO DAGLI ALTRI SOPRATTUTTO NELL' APPROCCIO PSICOLOGICO. pag. 10
 - 1.1 Portiere: un uomo solo. pag. 10
 - 1.2 La sottile linea rossa del portiere: da pippa a eroe. pag. 15
 - 1.3 Formazione e preparazione mentale del portiere. pag. 16
 - 1.4 Il portiere un mix perfetto di personalità e psicologia. pag. 20
 - 1.5 La paura di sbagliare. pag. 23
 - 1.6 Errore e reazione. pag. 24
 - 1.7 L' attenzione. pag. 26
 - 1.8 Carica psicologica in allenamento. pag. 29
 - 1.9 Preparazione alla parata: aspetti psicologici. pag. 30
 - 1.10 Portieri a confronto. pag. 30

 - 2. LE DINAMICHE DELLA PSICHE: CINEMATICA DI PENSIERO DEL PORTIERE. pag. 39
 - 2.1 Esercizio, soluzione, strumento assecondante. pag. 39
 - 2.2 Pensiero pratico, logico e creativo. pag. 39
 - 2.3 Le tecniche per proporre un "esercizio". pag. 42
 - 2.4 Come riconoscere il tipo di pensiero del portiere. pag. 43

 - 3. PROBLEMATICHE COMPORTAMENTALI. pag. 47
 - 3.1 Il pre-gara. pag. 47
 - 3.2 L'entrata in campo. pag. 48
 - 3.3 La partita. pag. 49
 - 3.4 L'intervallo. pag. 49
 - 3.5 Il dopo gara. pag. 50

 - 4. PROBLEMATICHE RELAZIONALI. pag. 51
 - 4.1 I rapporti tra il portiere e i compagni di squadra. pag. 51
 - 4.2 I rapporti fra i portieri della stessa squadra. pag. 52
 - 4.3 I rapporti fra il portiere e l'allenatore. pag. 53
 - 4.4 I rapporti fra il portiere ed il suo preparatore. pag. 54

 - 5. IL QUESTIONARIO. pag. 56

5.1 Introduzione e spiegazione dei criteri di compilazione del questionario.	pag. 56
5.2 La strutturazione del questionario.	pag. 57
6. RACCOLTA DATI DI TUTTI GLI INTERVISTATI.	pag. 62
7. RIELABORAZIONE DEI DATI OTTENUTI.	pag. 80
7.1 Approfondimento delle domande “rompighiaccio”.	pag. 80
7.2 Il nucleo centrale del questionario: dalla 7 alla 12.	pag. 85
7.3 3° blocco. Domande 13, 14, 15. I momenti d’isolamento.	pag. 95
7.4 4° blocco. Domande 16, 17, 18. Il “miracolo”.	pag. 100
7.5 5° blocco. Dalla domanda 19 alla 21. Domande di controllo.	pag. 104
7.6 6° blocco. Domanda 22.	pag. 105
CONCLUSIONI.	pag.107
BIBLIOGRAFIA e SITOGRAFIA.	pag. 113

INTRODUZIONE.

In questi ultimi anni, tra le nuove frontiere dell' allenamento dei calciatori ha iniziato a far sentire la sua importanza la preparazione psicologica.

Questo tema mi ha sempre appassionato, tanto che è stato già da me dibattuto nella tesi della laurea triennale, dove cercavo di capire quanto fosse importante l'aspetto mentale di un calciatore ai fini di una partita e come io, preparatore atletico e allenatore dei portieri potessi intervenire sfruttando a mio favore questo allenamento pur non sostituendomi assolutamente con la figura dello psicologo.

Data la mia passione e soprattutto esperienza con i portieri, essendolo anche io ed avendo svolto anche il ruolo di preparatore dei portieri per diverse scuole calcio, avevo già inserito un'appendice sul portiere nella tesi precedente, ma è in questa della specialistica che ho approfondito il tutto.

In questo lavoro si tratta soltanto dell' argomento portiere sotto tutti gli aspetti psicologici e mentali che possono condizionarne la prestazione.

Ovviamente, questo lavoro non vuol far passare il messaggio, che, curando e conoscendo molto profondamente l'approccio mentale e le dinamiche della psiche si debba tralasciare l'allenamento fisico e la parte atletica, queste ultime due sono condizioni fondamentali per ottenere una buona prestazione per il portiere.

In quanto se si sente pronto e allenato adeguatamente sarà sicuramente più avvantaggiato nello svolgere il suo compito, quello di non subire reti!

Ho cercato di comprendere, appellandomi alla mia esperienza e a quello che ho imparato nelle lezioni della laurea magistrale, quali possano essere le difficoltà del portiere nel gestire sotto l'aspetto mentale tutte le varie situazioni di gioco che gli si presentano durante una gara, quelle positive e soprattutto quelle negative, cercando di analizzarne le reazioni.

Mi sono anche messo nei panni del preparatore, cercando di capire come ragiona il nostro allievo e il modo più giusto ed efficace per proporgli un tipo di esercitazione o istruirlo per una correzione. Di conseguenza mi sono quindi soffermato sull' analisi del rapporto empatico che la maggior parte delle volte si instaura tra il preparatore dei portieri e i suoi allievi; non tralasciando però le dinamiche relazionali che regolano la vita dello spogliatoio e i rapporti tra il n°1 e gli altri compagni e in particolar maniera con il proprio compagno di ruolo.

Una volta fatto questo lavoro, diciamo di ricerca teorica di informazioni e di nozioni, ho deciso di fare una vera e propria indagine sul campo, in modo da avvalorare con l'esperienza diretta ciò che avevo scritto in precedenza.

Con l'aiuto del mio relatore abbiamo quindi fatto l'esperimento di compilare un questionario, sul modello di un' indagine fatta dalla FIGC su portieri professionisti, e somministrarlo ad un campione di 10 portieri dilettanti.

A questa fase è seguita poi tutta una fase di rielaborazione dei dati ottenuti, che nella maggior parte dei casi ha dato i frutti sperati e ci ha condotto a fare delle conclusioni, del tutto sperimentali, ma comunque interessanti perché ispirate direttamente alle teorie del filosofo Jung.

Questo lavoro ha completato sicuramente il mio processo di crescita iniziato con il conseguimento della laurea triennale, infatti soltanto grazie alle nozioni apprese nel mio prosieguo degli studi mi è stato possibile comprendere e entrare ancor di più nello specifico e nello sviluppo delle tematiche psico-relazionali del portiere e soprattutto svolgere il difficoltoso lavoro di ricerca, esplicitatosi con la compilazione, la somministrazione e la rielaborazione dei questionari.

Le mie indagini naturalmente, sono fruibili da tutti gli addetti ai lavori del mondo del calcio, in quanto ogni parte del lavoro è stata redatta con l'occhio di un laureando magistrale, con competenze tecniche nel settore, ma che ha deciso di arricchirle per quanto possibile con quelle mentali e psicologiche.

La tesi non ha assolutamente la pretesa, di invadere il campo e il lavoro dello psicologo, ma soltanto quello di fornire informazioni utili agli allenatori dei portieri, per integrare al meglio le loro sedute di allenamento tecnico e fisico e gestire nel migliore dei modi gli stati d'animo dei propri atleti in modo da farli rendere al massimo delle loro potenzialità.

Cenni storici sulla psicologia dello sport.

Che la mente possa influire significativamente su ogni attività umana e, quindi, anche su quella sportiva è stato certamente chiaro fin dai primi giochi olimpici ateniesi; molti sono i manoscritti giunti fino a noi (Omero, Euripide etc.) che narrano come, fin da allora, il destino di una competizione sportiva non dipendesse esclusivamente dalla prestazione fisico-atletica, ma anche dall'astuzia, dalla strategia, dal coraggio, dallo stato d'animo, caratteristiche, queste ultime, strettamente legate all'attività mentale dell'atleta. Nonostante ciò solamente intorno al 1890 alcuni educatori hanno espresso le loro opinioni sugli aspetti psicologici e l'educazione fisica. Fino al 1920 la letteratura esistente in merito comprendeva esclusivamente articoli isolati. In 23 anni, dal 1925 al 1948, sono stati pubblicati su questo tema almeno 10 lavori all'anno.

Dal 1959 al 1963 sono apparsi 300 lavori, 60 l'anno e nel 1965 a Roma si è svolto il primo Congresso Mondiale di psicologia dello sport fortemente voluto da uno psichiatra italiano, Ferruccio Antonelli, che ebbe il merito di riunire molti esperti del settore; nello stesso anno sempre Ferruccio Antonelli, convinse un suo amico editore, Luigi Pozzi, a pubblicare "l'International Journal of Sport Psychology".

Alcuni ricercatori sovietici tentarono di studiare le abilità possedute da atleti di élite per distinguerli dai principianti e, nello stesso periodo, la psicologia dello sport iniziò a entrare nelle università, con l'istituzione dei master, dottorati di ricerca e corsi di specializzazione. Tra il 1970 ed il 1980 furono condotti studi sul miglioramento delle performance, sulla personalità dell'atleta e sulla motivazione. Negli USA si fondarono le maggiori riviste sul tema e sempre lì nacque *l'Association Advancement of Applied sport Psychology (AAASP)*. Negli anni '80 si studiarono tecniche mirate al miglioramento delle prestazioni. Dal 1993 in poi le ricerche più significative sono raccolte nel *Handbook of Research on Sport Psychology*.

Negli ultimi anni l'importanza di questa disciplina ha acquistato sempre maggior dignità e importanza, anche perché nello specifico, essa analizza i processi mentali e gli effetti della pratica sportiva direttamente sulla persona e, il suo fine è il conseguimento del benessere e della salute per favorire l'incremento della prestazione sportiva o la serenità per affrontarlo. L'obiettivo è massimizzare il potenziale umano nel campo della prestazione sportiva, per aumentarla e sostenerla e nel mondo di oggi ha anche una forte e positiva implicazione per la società in generale.

Premessa sul valore educativo dello sport.

Attualmente quando si parla di sport in generale ed in particolare in questo mio lavoro di calcio, si denunciano marcatamente gli aspetti negativi quali la ricerca della vittoria a tutti i costi, il fatto che a certi livelli girano molti soldi, il dilagare del doping sia a livello professionistico che amatoriale. Questi problemi che circondano il mondo dello sport, che esistono e come tali non vanno sottovalutati, minacciano tutti quegli aspetti positivi che danno allo sport (calcio) una connotazione educativa e che lo vedono come risorsa per gli individui e per la società.

Spesso pensando allo sport e al calcio stesso siamo presi dai risultati conseguiti, dal gesto tecnico, dagli schemi di gioco, siamo poco abituati a guardare l'evento sportivo da un punto di vista educativo e di quante possibilità possa offrire alla persona e al suo divenire. Diviene perciò importante l'aspetto psicologico e pedagogico all'interno dello sport (calcio); lo sport infatti, concorre alla formazione di una personalità armonica ed equilibrata che pone le basi per un'apertura a valori più alti come la cultura e la partecipazione sociale.

Al centro di tutto questo vi sono figure essenziali ovvero i dirigenti, gli allenatori e accompagnatori tecnici che sono la guida tecnica, morale e educativa dei ragazzi, adolescenti e adulti (specialmente amatori) della propria società. La presa di consapevolezza del proprio ruolo ed impegno favorisce la valorizzazione dell'evento sportivo come risorsa della persona.

L'enfasi sull'impegno, la serietà e la professionalità di tali figure, rassicura anche tutti quei genitori che affidano i figli alle società sportive. Lo sport non è solo competizione ma stile e personalità da parte di tutti coloro che a vari livelli lo guidano e lo praticano.

Parlando di calcio, questo è ovviamente uno sport di squadra, dove un giocatore non può gareggiare senza l'apporto tecnico e tattico dei propri compagni. Il fatto di partecipare ad attività sportive in cui la disciplina prevede l'interazione tra più soggetti appartenenti alla stessa squadra, porta a sentirsi uniti in una collettività tale che si possa chiamare "gruppo". Quando si parla di bambini diventa rilevante l'importanza di instaurare e conquistare da parte del tecnico la loro fiducia e tenere sempre alta la loro attenzione, dimostrandosi sempre sereni, trasmettendo amore e la passione per lo sport, cercando di creare anche uno spazio di lavoro allegro e motivante dove il bambino si diverte senza distinzioni o rivalità personali. Il tecnico è colui che aiuta il piccolo calciatore a crescere individualmente e tecnicamente in un ambiente dove esistono regole, disciplina e rispetto reciproco. Ha il ruolo di fungere da modello e li aiuta a creare le giuste motivazioni insegnando loro attraverso adeguate metodologie le tecniche del gioco. Disputare una partita è una prova generale in cui ci si esercita per diventare grandi. L'allenatore è il regista, che sente la squadra, ne filtra gli umori, gestisce le sue energie. Affinché la

capacità di sentire la squadra sia intatta, egli dovrebbe rimanere sempre concentrato solo su di essa per capire e dare un senso agli stati d'animo ed ai malumori del gruppo. Spesso questo compito complicato, in quanto tocca reazioni emotive profonde, viene ostacolato da delle interferenze esterne, una tra le più delicate è quella che riguarda i genitori. O meglio quei genitori che si intromettono sul lavoro dell'allenatore invadendo lo spazio della relazione che si stabilisce tra il "mister" e il suo "allievo" dalle quali i genitori ne dovrebbero rimanere fuori.

Ogni relazione educativa che il bambino instaura con chi arriva dopo i genitori dovrebbe essere lasciata vivere rispettando i ruoli, il genitore farà da spettatore silenzioso pur mantenendo l'attenzione. Solo così il piccolo calciatore riuscirà a crescere in un ambiente sano ed equilibrato cogliendo quegli insegnamenti che lo sport regala e che sono insegnamenti della vita.

Lo sport e qui specificatamente il calcio regala valori importanti per la nostra vita, soprattutto se lo si pratica sin da piccoli perché ha funzione pedagogica insieme alla scuola, ai rapporti con i genitori e le reti amicali in modo da contribuire ad una buona crescita.

Insegna per esempio a condurre una vita più regolare fatta di abitudini e di riposo in quanto gli allenamenti e le competizioni mettono a dura prova la forza fisica e emotiva dell'atleta. Il piccolo atleta impara attraverso le regole non solo tecniche ma anche di stile di vita quotidiana a sapersi ascoltare, a conoscere i propri ritmi, diventando maggiormente consapevole delle proprie capacità. Questo insegnamento avviene anche per gli atleti adulti sia professionisti che amatoriali, poiché la disciplina attraverso lo sport insegna ad apprezzare la vita regolare e attiva, a non dormire troppo o troppo poco, al piacersi al sentirsi in forma.

La disciplina nello sport aiuta a gestire meglio gli impulsi, a controllare il proprio carattere, a saper rispettare gli impegni presi e a gestire l'umore. Spesso per i bambini, la scuola, un voto brutto, un rimprovero dei genitori può essere vissuto con impulsività e reazioni di pianto o ribellione, ecco che seguire ritmicamente uno stile di vita regolare dato dalle regole dello sport riuscirà a gestire anche queste situazioni. Anche per gli adulti ovviamente per ragioni diverse accade la stessa cosa; praticare lo sport, fa sentire più attivi e maggiormente motivati all'azione e conferisce una carica che si riversa anche in altri settori, quali la famiglia, il lavoro, la vita della comunità. Quindi la disciplina conduce a miglior risultati sportivi ed ha anche importanti ricadute a livello educativo. Un altro aspetto educativo dello sport è che prepara un terreno sul quale sviluppare delle amicizie; la collaborazione tra ragazzi, il gioco di squadra, gli allenamenti per il conseguimento di un risultato comune. Tanti bambini per esempio si avvicinano allo sport per seguire altri amici e qui l'amicizia fa da veicolo alla pratica sportiva. A livelli alti l'amicizia tra compagni di squadra diventa un elemento indispensabile per una piena esecuzione delle potenzialità

individuali e della squadra, costringendo sia l'atleta singolo che tutto il gruppo a dare il meglio di se per raggiungere traguardi di prestazioni che spesso vanno oltre i limiti richiesti dall'allenamento. Anche negli adulti che praticano sport a livello amatoriale è facile ritrovare il piacere del gioco ed il divertimento di stare in compagnia, si sottolinea che spesso dopo gli allenamenti, si va a cena fuori, si sta insieme, ci si confronta. Il tessuto relazionale si intensifica, offrendo occasionali reti di supporto reciproche fra famiglie dei ragazzi e i membri della società sportiva.

capitolo 1

IL PORTIERE: UN RUOLO TOTALMENTE DIVERSO DAGLI ALTRI SOPRATTUTTO NELL' APPROCCIO PSICOLOGICO.

1.1. Portiere: un uomo solo.

Per definire il portiere sono state trovate moltissime definizioni, sono stati utilizzati molti aggettivi: matto, pazzoide, addirittura genio, questi sono solo alcuni dei più comuni termini per definire il ruolo. A mio giudizio il portiere è semplicemente un uomo, un ragazzo a cui piace il gioco del calcio, ma che ha qualcosa di diverso dagli altri. È innanzitutto un'atleta, anzi un'atleta polivalente che presenta particolari caratteristiche fisiche e psichiche, per poter svolgere, in veloce successione, diverse azioni motorie con combinazioni multiple. Una diversità che mi ha sempre fatto pensare come il portiere "svolga uno sport individuale all'interno di uno sport di squadra".

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

Il suo temperamento fatto di vigore, resistenza, solidità emotiva, si forgia nel tempo, si raffina attraverso le esperienze spigolose alle quali è sottoposto continuamente.

È il risultato di una serie sconfinata di prove negative che è stato costretto a superare se, come portiere, voleva sopravvivere. Proprio come avviene nella sopravvivenza delle razze pregiate in natura, che divengono appunto pregiate perché rare, tali da essere il risultato di una selezione naturale provocata dall'esclusione di quegli elementi che non sono riusciti a sottrarsi alle avversità che le hanno investite.

Tra i pali, la mente di chi sceglie di giocare in porta si leviga, il carattere si scalfisce, soprattutto perché si è costretti a farsi scivolare dalle proprie spalle gli eventi negativi. Ma in questo modo ci si rafforza. Sapere che le proprie mani sono in grado di bloccare l'azione di un'intera squadra, rende il portiere un grande estimatore di se stesso, e tale elemento soprattutto su un bambino in crescita che sceglie di praticare questo ruolo, può essere fondamentale. Perché i palloni da parare nella vita sono tanti, e facendo il portiere si possono acquisire delle strategie utili non solo in campo ma nella quotidianità.

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

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

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

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

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

Il suo ruolo, attribuisce al portiere un grande senso di responsabilità, perché egli è cosciente che un suo sbaglio può essere fondamentale per cambiare il risultato. Ciò lo predispone ad essere sottoposto a critiche a volte gratuite ed immeritate, che ledono sulla sua autostima. Questo perché i giudizi sui suoi interventi, si caratterizzano con facilità dall'assenza di attenuanti.

Al portiere nella maggior parte delle situazioni non viene perdonato niente, ed è facile che ci si ricordi di lui soltanto in relazione all'ultimo errore compiuto.

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

Capri espiatori per eccellenza, depositari della rabbia dei tifosi e dei giocatori in ogni caso, in ogni circostanza, perché perdere fa male a tutti e

bisogna prendersela con qualcuno, trovare un motivo che spesso nasconde a se stessi la consapevolezza delle vere ragioni di un risultato deprimente. È più facile negare che il proprio figlio o la propria squadra abbia compiuto una prestazione mediocre, e prendersela con il portiere perché ha parato male. In realtà bisognerebbe invece rendersi conto nel giudicare il gioco compiuto in campo (ma è proprio necessario dover per forza giudicare?), che spesso si perde non perché il portiere non è riuscito a parare, ma semplicemente perché gli altri giocatori non sono riusciti a mettere la palla in porta. È come vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, ogni evento può essere letto attraverso una duplice angolatura.

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

L'entusiasmo della sua parata, spesso dura poco, perché per mantenere la concentrazione non può soffermarsi troppo su ciò che gli è ben riuscito. E questo lo distingue enormemente dalle reazioni del compagno che fa goal e che viene festeggiato anche in modo plateale da maglie che si tolgono, da capriole e giri intorno alle bandierine. Il compagno che fa goal concede alla squadra di esplodere la tensione accumulata, quindi dona un momento che carica ogni elemento del gruppo, esperienza che il portiere può sperimentare raramente in relazione ad un suo intervento, giusto ad un calcio di rigore parato ai tempi supplementari.

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

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

Ma soprattutto ciò che rafforza la mente di un portiere è la capacità di tollerare in campo il proprio senso di solitudine, nonostante egli faccia parte di un gruppo. Il portiere deve gestire le sue emozioni da solo, essendo queste diverse da quelle di tutti gli altri: lui protegge la porta, mentre per gli altri la porta è l'elemento da varcare.

Il suo abbigliamento diverso, la sua postura, il fatto che il suo lavoro consiste nel muovere sapientemente le mani più che i piedi, lo rendono consapevole del suo essere un'altra cosa, e lui sa che i compagni non possono comprenderlo a fondo, semplicemente perché non sono portieri. La maggior parte delle volte tutto ciò rimane nascosto nell'inconsapevolezza, perché non è evidenziato al gruppo, il portiere non è aiutato ad essere compreso dalla squadra, forse semplicemente perché nella mentalità comune a questo non si pensa.

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

Il suo impeto esplode comunque nell'azione rivolta a bloccare la palla, e se non ci riesce, sentire il pubblico che esulta perché è stato fatto goal, vedere gli avversari che si abbracciano confusi con i suoi compagni delusi, rappresenta per ogni portiere un elemento che disorienta ed al momento stesso distrugge. Non c'è complicità per la sua desolazione, anzi spesso è acuita dalle critiche dei compagni. E qui entra in gioco la persona che si nasconde dietro i guantoni ed i pantaloni imbottiti. Bisogna essere veramente forti per poter essere in grado di riprendere tutti i pezzettini di sé frantumati dal goal subito e dalle critiche, e ritrovare la motivazione giusta per rimettersi subito in gioco con entusiasmo.



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

Ecco da dove proviene la ragione per cui i portieri, utilizzando una metafora adeguata al business che è diventato il calcio, possono essere concepiti una merce rara. Ce ne sono pochi, perché non tutti se la sentono di rischiare se stessi e l'integrità della propria autostima mettendosi in porta.

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

È quindi necessario salvaguardare di più lo stato d'animo di questa razza pregiata in via di estinzione. Il ruolo del portiere necessita più rispetto, e per garantire questo c'è bisogno di maggiore attenzione per il suo operato, da parte del contesto sportivo, dei compagni di squadra, del pubblico e dei mass media. Soppesare in modo frettoloso ciò che si osserva praticare dagli altri, rientra in un qualunquismo calcistico, che è difficile demolire, tutti si sentono capaci di suggerire alternative incompiute che avrebbero salvato il risultato, e questo atteggiamento spesso con i portieri è esaltato. Bisognerebbe far capire a chi osserva la partita che oltre a dirigere la difesa, il portiere accumula le tensioni di tutti ed è portatore della

responsabilità di difendere quello che in campo si costruisce, anche quando sembra che per colpa sua il lavoro del gruppo venga distrutto. Il calcio, come ogni altra disciplina, andrebbe quindi associato ad una lettura più attenta, e parlare alla squadra spiegando che quel compagno che sta tra i pali ha un ruolo diverso, verso il quale la tolleranza deve iniziare proprio dentro l'area di gioco, può essere utile per garantire al portiere di divertirsi di più.

1.2. La sottile linea rossa del portiere: da pippa a eroe.

Il portiere, soprattutto, è quello che più facilmente può passare ogni domenica da eroe a colpevole di una sconfitta: c'è un simpatico racconto nel libro *Miracoli e papere* di Gabriella Bona (2001), che descrive una domenica particolare di Andoni Zubizarreta, uno dei più grandi portieri del calcio spagnolo, al quale è dedicato questo racconto di cui riporto un passo:

<<La domenica prima era riuscito a strappare quella palla dal sette e immediatamente a rilanciare il gioco della sua squadra che in contropiede era riuscita a segnare dopo pochissimi secondi mentre i giocatori dell'altra squadra erano ancora lì, attoniti, a chiedersi come aveva potuto non entrare il "loro" pallone.

Una settimana di moviole, servizi interviste, fotografie. Una settimana da Dio. Aveva trentasette anni, da venti giocava nella massima divisione spagnola e da dieci era il portiere della nazionale.

Da sempre era un tipo calmo e sereno, un po' timido, silenzioso e affidabile.

Era anche molto bello e le donne della curva ne avevano fatto il loro idolo non solo per le parate ...

Eppure oggi, su quel tiro cretino, è rimasto immobile ...

È saltato a pugni uniti, scoordinato e basso e la palla in rete ce l'ha mandata proprio lui, nella sua rete. Una papera che il portiere più pippa dell'interregionale non riesce neanche a pensare ...

Quel momento di follia, la papera assoluta. Non si demoralizzava mai, riprendeva la sfera e la lanciava verso il dischetto di centrocampo con precisione assoluta, pronto per altri nove o dieci miracoli.

Dio o pippa del secolo?

Ma in fondo, a guardare le guerre, i disastri, i bambini malati, in fondo anche Lui di autoreti ne segna diverse. L'unica differenza è che, nel caso del portiere, c'è sempre un portiere di riserva pronto in panchina.

Forse è per questo che i portieri ci mettono più attenzione>>.

Questo simpatico racconto è sintomatico per far capire quanto sia sottile, in questo ruolo, la linea di demarcazione tra gioia e delusione e come sia possibile, anche dopo una partita perfetta con un errore, compromettere il risultato della squadra e passare così in brevissimo tempo da "eroe a pippa".

1.3. Formazione e preparazione mentale nel portiere.

Chi ricopre questo ruolo, da un punto di vista psicologico, è soggetto in pratica, oltre che alle proprie, a tutte le emozioni che ogni compagno e il gruppo esprimono durante una partita. D'altro lato l'intensità affettiva dei suoi interventi che promana da lui verso gli altri non è inferiore. Ciò dipende da processi di identificazioni reciproci, facilitati oggi dal fatto che il portiere partecipa al gioco e gli attaccanti vanno a difendere la porta. Un tempo le separazioni tra i ruoli erano molto marcate, chi giocava in porta aveva una propria storia, di solito era quello che non ci sapeva fare e che spesso faceva il matto, o possedeva un carattere introverso. Con le nuove regole il portiere non si sente più isolato dagli altri, il suo atteggiamento ha perso quei connotati fortemente individualistici che lo sovraccaricavano di responsabilità, causando spesso l'irruzione dell'irrazionale con gli eccessi di aggressività, delle stranezze, delle assenze.

Prima di addentrarmi nella psicologia del portiere darò un breve cenno al processo formativo di chi si va a mettere tra i pali, anche per trasmettere qualche concetto ai tecnici dei settori giovanili e agli istruttori delle scuole calcio, che stanno orientando (e non assegnando) verso questo ruolo tanti fanciulli. La riflessione torna utile per chi sta oggi stabilmente in porta, e per chi lo allena, in quanto il portiere attuale non è altro che il risultato di tutte le esperienze precedenti, specialmente di quelle giovanili che rappresentano gli strati psicologici più delicati della sua personalità. Sin dall'età dei pulcini, tutti dovrebbero sperimentare che cosa significa stare in porta (piccola), un'esperienza che servirà in futuro anche per non colpevolizzare il proprio portiere quando farà qualche errore.

Nella fascia degli esordienti si potrà cominciare a vedere la predisposizione fisico-motoria del ragazzo, con riguardo alla vista che sia perfetta per ogni parametro (vicino-lontano, i tempi di reazione, i colori, le illusioni ottiche, etc).

Alla psicologia interessa se il futuro portiere ha scelto di farlo o è stato forzato. Qualcuno infatti sembra sia nato per questo, mostra sin da piccolo un forte istinto alla difesa della porta, sentita come casa piena di affetti invulnerabili, vive bene il rapporto corpo-terra, non ha paura di tuffarsi. E' l'età dell'elasticità e di una motricità versatile, che se ben esercitate costituiscono le basi per le abilità specifiche future. Ciò è favorito dal fatto che il fanciullo accetta volentieri l'istruttore (modello) e quanto gli propone di fare ("giocare").



In pubertà la forte crescita corporea causa disarmonie che espongono il ragazzo a gesti scoordinati e goffi, dovuti anche all'abbassamento della soglia dell'attenzione. Le frustrazioni incrementano la sua ansia, perde la sicurezza che aveva. In questa fase spetta all'allenatore ridargli fiducia, mantenergli una identità accettabile e non solo quella calcistica.

Per chi lo guida l'obiettivo è quello di saper stabilire col proprio "portiere" una relazione comprensiva e tessergli attorno la tela del gruppo, affinché si senta da questi pienamente accettato. Verso i 14-15 anni, il ragazzo ritrova una relativa stabilità, dopo la destabilizzazione precedente, appare più motivato, più attento, si applica nei compiti formativi specifici, ha voglia di migliorarsi. Per questo motivo chi lo allena dovrà rinforzare e sviluppare proprio questi aspetti.

Nella tarda adolescenza può verificarsi un nuovo ciclo negativo, nel giovane riemergono sentimenti di insoddisfazione e di rabbia per non vedersi somigliare al suo ideale, ciò perché a questa età tende ad estremizzare le valutazioni di se stesso. L'aggressività, la forza e il coraggio in crescita, anche per le frustrazioni, vanno dal tecnico convogliati negli allenamenti fisici e atletici, mentre nella dimensione psicomotoria, questi elementi tornano utili per cercare di impadronirsi dello spazio dell'area di rigore; applicarsi sulle uscite e sulle mischie è anche uno sfogo positivo delle tensioni.

Alla fine dell'adolescenza (in teoria intorno ai 20 anni) il giovane dovrebbe aver raggiunto un buon livello di autocontrollo emotivo, sentirsi

sufficientemente realizzato nel ruolo, aver acquisito l'intelligenza del portiere. Il suo territorio, psicologico, ora si estenderà oltre l'area, per cui dovrà saper segnare il suo spazio (come fanno gli animali) con punti di riferimento, mostrare capacità di assumere posizioni sempre congrue alle situazioni, dar prova di cominciare a saper guidare i compagni di reparto ed abilità nel giocare con i piedi.

Con la maturità, con lo stare in prima squadra altri elementi si aggiungono come quello di accettare di fare il secondo e quindi di avere una sana rivalità con l'altro, ed avere un buon rapporto col proprio preparatore.

A questo punto di grande importanza è la psicologia del preparatore dei portieri.

I portieri sono gli unici ad avere due guide, una specialistica ed una generale, per cui diventa cruciale come questi soggetti si coordinano, e senza fare torti a nessuno come riescono a rinforzare la motivazione di coppia. Il preparatore dovrà allenare con la stessa intensità e competenza tanto chi parte come titolare quanto chi fa il secondo, se facesse differenze seminarebbe antipatie ed invidie rovinose. Al mister spetta la chiarezza della scelta iniziale cioè chi intende dei due far scendere in campo, e l'esposizione dei criteri della scelta: "gioca chi sta più in forma"; eventuale alternanza a seconda di gare o tornei; turnover, magari studiato sulla base dei cicli di rendimento stagionali, ma anche per attivare dinamiche psicosociali che possano alzare le prestazioni della difesa (dopo una serie di troppi goal al passivo).

Al mister competono le modalità per armonizzare il portiere titolare al piccolo nucleo della "porta", a quello di difesa e al collettivo. Pertanto mentre il preparatore lavorerà sulla psicologia individuale e di coppia, l'allenatore su quella dei gruppi.

Passando brevemente alla psicologia specialistica del **portiere**, negli ultimi tempi si stanno affermando, in particolare negli sport individuali, varie tecniche di allenamento mentale che ogni preparatore dei portieri dovrebbe fare propria, mentre il lavoro più analitico dovrebbe essere svolto da uno psicologo qualificato. L'allenamento psicologico per chi gioca in porta dovrà costantemente integrarsi con le esercitazioni tecnico-motorie usuali, che sono spesso così ripetitive da produrre tanta noia e scarsa motivazione.

Un programma personalizzato va articolato nel modo seguente:

- 1) fasi di training autogeno per stabilire un buon rapporto psiche corpo o parti di esso;
- 2) rilassamento per fare riemergere i ricordi e le sensazioni delle prestazioni migliori, o quella che l'atleta reputa ideale. Si può fare l'ipnosi.

3) attivare un dialogo interno con se stessi, tramite parole, frasi chiave, capace di suscitare istinti e schemi motori basilari per un portiere, associandovi le emozioni congrue ai gesti ed alle situazioni in cui si inseriscono. A seguire esprimere (mettere in scena) scambi verbali significativi con i compagni di reparto.

4) allenare mentalmente lo stile attentivo e la modulazione della concentrazione ottimale di una partita vissuta in forma simulata. In questo esercizio il portiere può farsi guidare dall'ascolto di una registrazione su cassetta, cosa che potrebbe fare anche in privato.

5) eseguire le visualizzazioni, guidate da un esperto, dei momenti critici, quelli individuati dal portiere come i più difficili da affrontare in gara, (es. i calci da fermo) o per quei gesti dove ha commesso degli errori. Questo metodo permette all'estremo difensore di avere ben stampate nella mente alternative di soluzioni efficaci.

6) rivivere lo stato di grazia, che ha caratterizzato positivamente un periodo in cui tutto scorreva bene, ogni azione fluiva spontanea e adeguata alle circostanze, ricollegando a questa sentimenti di sicurezza e di autostima, le sensibilità e le motivazioni individuali e di gruppo.

L'equilibrio affettivo del portiere è esposto più di chiunque altro a polarizzazioni estreme, dalla gioia di un penalty parato, alla vergogna di una leggerezza.

D'altronde se egli non partecipasse psicologicamente alla partita non sarebbe in partita, perché gli verrebbe a mancare il tono emotivo-muscolare adeguato alle necessità e la stessa molla istintuale perderebbe quella carica che gli potrebbe far compiere il "miracolo". Fa parte della preparazione psicologica del portiere avere una strategia del rilassamento-recupero anche micro, perché stare sempre sulla corda potrebbe mandarlo fuori forma dopo pochissimo tempo. La psicologia del portiere condiziona fortemente la psicologia della "porta" e quella dell'intera difesa, il suo punto di osservazione del "nemico" è migliore di quello dei compagni, per cui spetta a lui sollecitare lo spirito difensivo e i vari tipi di intervento, coadiuvando nel miglior modo possibile le operazioni di quei compagni che gli stanno immediatamente di fronte.

Nel momento decisivo, quello del rigore contro, l'estremo difensore torna ad essere "solo", ma se ha assimilati tutti gli aspetti sopra indicati: avrà fiducia in se stesso, godrà della stima dei compagni, porterà dentro le emozioni della gara, in modo che le condizioni psichiche per affrontarlo saranno quelle migliori.

1.4. Il portiere un mix perfetto di personalità e psicologia.

Nel ruolo del portiere la personalità rappresenta uno degli aspetti più delicati e maggiormente condizionanti la prestazione sportiva, questa peculiare qualità individuale appare ancora più determinante per la realizzazione del giovane n°1.

Si definisce personalità: *“l’insieme delle caratteristiche biologiche, psicologiche e sociali che individuano una persona nel suo modo unico di reagire alle diverse situazioni ambientali”, “un costrutto teorico estremamente complesso che reagisce unitariamente a stimoli propri ed esterocezionali e che si forma in virtù dell’intenzione continua fra la dotazione biologica (ereditaria ed acquisita) e l’ambiente in cui si situa.” (A. Fabi); “quell’insieme di azioni, pensieri e sentimenti che è caratteristico di un individuo” (Honingman).*

Il termine focalizza la sua attenzione sull’ individuo, considerato concretamente nelle interazioni con le varie dimensioni socio-culturali; infatti un individuo ha alcune caratteristiche culturali e sociali che sono uniche, le quali fanno in modo che due individui non percepiscono lo stesso evento in un modo univoco e su questo influiscono ovviamente la famiglia, il sesso, l’età il gruppo di lavoro ed anche il tipo di educazione.

La personalità consta di più aree: l’intellettuale, la sociale, l’affettivo-emotiva e l’organica, tutte in stretta relazione e interdipendenza tra loro; lo sviluppo di una, condiziona quello delle altre “in un continuo processo di differenziazione, affiancato da un continuo processo di organizzazione e gerarchizzazione”.

In psicologia il termine si è andato affermando negli anni trenta in particolar modo negli Stati Uniti grazie ad alcuni studiosi, fra i quali G.W. Allport e Murray; precedentemente per indicare gli stessi concetti si preferiva riferirsi al “carattere” (che implicava, però un maggiore accento sulle caratteristiche morali e sociali) o al “temperamento” (che a sua volta implicava un maggior accento sui rapporti tra caratteristiche psicologiche e biologiche).

I concetti quindi di carattere e personalità sono affini ma non identici, tanto che ancora oggi il termine carattere viene preferito a personalità, con un significato però pressoché identico, identificando il carattere come : “nucleo centrale della personalità in base al quale l’uomo agisce e giudica con responsabilità”.

Le difficoltà relative a una definizione specifica di personalità derivano dalla difficoltà di inquadrare unitariamente le varie teorie sulle tipologie della personalità:

- Ippocrate distingueva le varie tipologie della personalità in *“colerici, sanguigni, melanconici e flemmatici”*.
- Jung suddivide le persone in *“estroversi e introversi”*.
- Jaensch pone in contrapposizione *“integrati e disintegrati”*.

La complessità dell'argomento appare evidente, ma assai più straziante è sentire ancora oggi termini impropri e definizioni sancitorie sui giovani portieri, quali ad esempio: "non ha carattere", oppure "è senza personalità"; ogni individuo ha un suo carattere (nucleo centrale della personalità) ben definito, ed una personalità ben distinta dagli altri: si tratta eventualmente di verificare se tale personalità può essere adatta al ruolo o, meglio, essere aiutata ad adattarsi al ruolo del portiere.

Lo scopo dell'insegnante/educatore è principalmente quello di aiutare l'allievo a evolvere correttamente tutte le aree della personalità, attraverso anche una personalizzazione degli interventi educativi. Particolare attenzione meritano gli allievi in età puberale; nella pubertà si compie il distacco o la presa di distanza dall'autorità dei genitori, e per converso si assiste alla ricerca di nuovi modelli e di figure di sostituzione.

È qui che si attua appunto la figura dell'allenatore, dell'insegnante o del dirigente, così importante non solo per la scelta sportiva ma come figura di relazione in grado di instaurare un rapporto di calore e di comprensione con il giovane.

In tale ottica il ruolo del preparatore specifico rappresenta per il giovane portiere il primo punto di riferimento tecnico e relazionale, in grado di aiutare l'allievo nei momenti di difficoltà e di sollecitare la spinta motivazionale verso il miglioramento e l'adattamento della personalità.

In particolare il preparatore dei portieri non deve avere la pretesa di voler riuscire a cambiare a tutti i costi la personalità del ragazzo; egli, come detto, rappresenta un universo già scritto di caratteri ereditari e di esperienze familiari e socio-culturali; rimane, peraltro un ampio margine di influenza ambientale che il preparatore potrà dedicare per mutare il comportamento e/o la prestazione sportiva del giovane portiere attraverso l'esperienza vissuta, tramite consigli pratici ed immediati l'allievo apprenderà l'arte della pazienza, della serenità interiore, della consapevolezza dei propri limiti che significa soprattutto conoscenza dei grandi mezzi a sua disposizione.

Si cerca quindi di insegnare al giovane portiere a comunicare con i propri compagni di squadra:

- Insegnandogli ad usare un giusto timbro vocale, in grado di trasmettere sicurezza al reparto difensivo;
- A farsi "rispettare" dagli avversari (nessuno potrà mai giudicarci inferiori se non siamo noi a permetterglielo);
- Ad aver coraggio (il coraggio molto spesso porta anche alla vittoria).

Il compito del preparatore dei portieri deve andare al di là del semplice insegnamento tecnico; egli ha a disposizione un materiale umano di

enorme valore, plasmabile sotto certi aspetti, ma in quanto tale, di estrema fragilità.

Il preparatore dei portieri, in quanto educatore, deve integrarsi con le altre figure parentali partecipanti alla vita affettiva e sociale del giovane portiere: i genitori, il mondo scolastico, l'allenatore della squadra di



riferimento ...; per meglio comprendere la personalità del ragazzo deve conoscere lo status familiare in cui vive, il tipo di studi che frequenta, la musica che ama ascoltare, i libri che predilige.

Il giovane portiere deve essere aiutato ad avere fiducia in sé stesso, egli deve essere consapevole di potercela fare, egli deve credere nei miracoli: “poiché crede nei miracoli, i

miracoli cominciano ad accadere”. (Paulo Coelho)

1.5. La paura di sbagliare.

Come sto cercando di far capire nella mia tesi, per costruire un atleta che sia in grado di esprimersi al meglio e, per comprendere i suoi comportamenti in gara, è necessario capire quali sensazioni egli viva. Non basta pianificare allenamenti fisici ed esercitazioni mirate alla tattica e alla tecnica, ma bisogna coinvolgere anche le capacità cognitive e psicologiche che poi saranno le componenti sottoposte al maggior stress durante la partita. Nel caso del portiere se calcoliamo i tempi in cui questo entra in possesso del pallone e li riportiamo alla durata della gara, appare subito evidente che l'impegno mentale di quest'ultimo è di gran lunga superiore a quello fisico e che proprio questo carico psicologico contribuisce all'esaurimento delle risorse energetiche dell'estremo difensore.

Il portiere quindi è costretto durante la gara ad un consumo di energie mentali elevatissimo e questo è dovuto principalmente al fatto di rimanere sempre al top della concentrazione per evitare di compiere un errore, la paura e l'ansia di fare un errore si ripercuote in tutti i portieri dai professionisti fino ai mini portieri, ovviamente chi riesce ad ottenere un livello di concentrazione sempre al massimo e a gestire nel migliore dei modi l'ansia da errore risulterà tra i più bravi poiché sarà anche quello meno soggetto a compiere sciocchezze.

Quando i ragazzi da piccoli, scelgono di giocare in porta, non sono consci delle difficoltà che andranno ad affrontare; queste cominceranno a venir fuori soltanto dopo le prime gare ufficiali, quando si gioca per una squadra, agli ordini di un allenatore, sotto gli occhi della gente, con regolamenti da rispettare, in un campionato che assegna punti e assegna una classifica che comunque conta ben poco ma di fatto esiste già a partire dai campionati giovanili.

Lo si scopre, soprattutto, dopo i primi errori che costano dei goal e qualche sconfitta. È in questi momenti di "iniziazione" che appare evidente come, nel ruolo del portiere, sia sottile la linea di demarcazione tra le sensazioni di gioia e di delusione. Nell'arco di pochi secondi si può passare dalla felicità di un intervento efficace alla frustrazione per un errore, magari l'unico di una partita fino a quel momento impeccabile, ma che però compromette il risultato finale.

Sono le caratteristiche stesse del ruolo a determinare queste considerazioni:

- a) Ultimo baluardo a difesa della porta, a poca distanza dalla stessa e, quindi, con minime possibilità di recupero.
- b) Interventi da eseguire con grandezze di tempo che vanno da qualche secondo a frazione di secondo.

- c) Gestualità tecnico/motoria unica nella squadra che evidenzia il giocatore agli occhi di tutti.

Ben altro sapore ludico avevano le partitelle giocate con gli amici, dove la porta era delimitata da due sassi o due alberi!

I primi errori in gare di campionato sono come due ceffoni che aprono gli occhi e innescano dei pensieri deleteri che fanno sviluppare interiormente il pensiero attanagliante e difficile da superare che è quello che dà il titolo al paragrafo: la paura di sbagliare. È un mostro immaginario con il quale si deve lottare e che si sviluppa e cresce di pari passo con le categorie in cui si gioca. Se si va in campo con questa preoccupazione capita di sbagliare con maggior probabilità, come quando si ha paura della propria incolumità fisica; e alla fine ci si fa male.

1.6. Errore e reazione.

Errare è umano. Succede nella vita, a qualsiasi livello, succede nello sport. È parte integrante del processo di crescita. È compito degli allenatori, soprattutto nelle fasi di sviluppo, educare i ragazzi ad affrontare le difficoltà con atteggiamenti positivi e non lasciarsi prendere dallo scoraggiamento e dalla paura. Nel caso dei giovani portieri la questione assume un'importanza primaria e può essere affrontata esaminando l'argomento su diversi piani temporali. L'errore durante la partita non deve assolutamente innescare la sfiducia in se stessi. Ne va del prosieguo dell'andamento della prestazione. I dialoghi interiori dell'atleta, inevitabili e dovuti ai tempi di inoperosità ed all'impossibilità di partecipare attivamente al gioco, devono essere sempre positivi, improntati all'autostima (ad esempio: "Ho sbagliato, ma so di essermi ben preparato e di valere").

Durante la gara, occorre buttare con decisione lo sbaglio alle spalle, sono inutili i lunghi ripensamenti interiori sui giudizi altrui ("cosa penserà di me l'allenatore, i compagni, la gente?") o sulle giustificazioni da dare per scaricare i sensi di colpa ("ho chiamato la palla e non me l'ha lasciata", "la palla ha rimbalzato male", "ero coperto e non ho visto la palla" etc ..).

L'analisi può essere utile se breve, sincera, tendente a cercare aspetti concettualmente positivi e con lo scopo di non ripetere lo sbaglio: "Ho chiamato la palla (positivo), ma forse con poca voce e in ritardo (sincero). La prossima volta sarò più deciso (proseguito della partita)". L'allenatore e i compagni di squadra, soprattutto i difensori, possono essere molto di aiuto in questi frangenti, frenando i comprensibili istinti di rimprovero ed assumendo atteggiamenti di comprensione ed incoraggiamento con frasi del tipo: "può succedere, non ti preoccupare, sei grande lo stesso, pensa alla partita".

Se nel corso della gara il portiere si demoralizza, l'esito dell' incontro è segnato. Una eventuale e plateale sostituzione incrinerebbe l'autostima dell'atleta per molto tempo, ledendo anche la sua leadership ed è ben nota a tutti quanto sia carismatica la figura del portiere. L'estremo difensore deve quindi pensare alla partita e, se si ripresenta una situazione analoga, deve affrontarla di nuovo con determinazione.

Capita di vedere in televisione portieri che in un azione da calcio d'angolo tentano l'uscita andando però completamente a vuoto, creando panico nell'area, i difensori in qualche modo riescono a sbrogliare rimettendo la palla in angolo e, sul cross successivo vedere il portiere esibirsi in una superba presa alta sopra ad un nugolo di giocatori, gesto che qualche secondo prima era stato clamorosamente sbagliato. Questa è la forza di reazione.

Un esempio extra calcistico potrebbe essere quello dell' artista del circo, che se sbaglia l'esecuzione reagisce immediatamente riproponendo subito l'esercizio, cercando di rendere ai minimi termini gli strascichi psicologici.

A fine partita, fuori dal contesto agonistico e, soprattutto, durante gli allenamenti settimanali, l'errore può essere valutato con maggiore rigore e profondità. L'errore può essere determinato da cause puramente tecniche, coordinative o concettuali, ancora in fase di assimilazione ed automazione mentale.

Il portiere deve parlarne, ammettendo lo sbaglio senza drammi, con se stesso, con i compagni di squadra, con l'allenatore e con il preparatore dei portieri. Oltre agli aspetti squisitamente tecnici e tattici, che devono essere giustamente rivisti, è bene parlare anche delle condizioni mentali del portiere prima dell'errore, ricostruendo lo stato d'animo con cui affrontava la situazione di gioco e verificare se l'atleta non avesse in testa pensieri distraenti o di timore.

Occorre lavorare molto sul recupero psicologico, ricreando la stessa situazione di gioco in allenamento, magari anche all'insaputa dell'allievo, affinché l'affronti e la risolva positivamente, facendo sì che non si creino precedenti inibitori per il futuro. Minimizzare l'accaduto, esorcizzarlo, trarne gli "anticorpi" affinché non accada più.

Tranquillizzare l'atleta sul fatto che certe cose possono accadere a tutti i livelli, basta vedere i filmati delle partite dei campionati professionistici.

I processi mentali negativi devono emergere ed essere corretti.

Incoraggiare l'atleta ad affrontare nuovamente le medesime difficoltà in gara, senza nascondersi e senza alcuna remora.



1.7. L'attenzione.

Spesso si vedono commettere errori tecnici pacchiani che sono una conseguenza della mancanza di attenzione in certi frangenti. Occorre lavorare molto sulle doti di concentrazione dell'atleta; come detto in precedenza, le caratteristiche del ruolo del portiere portano facilmente alla deconcentrazione. Mantenere alto il livello di attenzione, pur non essendo direttamente chiamati in causa, è fondamentale per essere, poi, pronti nei secondi o nelle frazioni di secondo in cui il portiere è protagonista. Per farlo è necessario vivere la partita, essere virtualmente presenti nelle azioni di gioco dei propri compagni, gioire e soffrire con loro, studiare come si muovono i reparti, se eseguono quanto stabilito, se hanno difficoltà e in quali zone del campo, contribuire a mantenere alto il morale dei singoli, incitandoli, richiamandoli ai propri compiti, stimolando la loro attenzione. Studiare inoltre gli avversari, in particolare gli attaccanti, notando le loro caratteristiche, vedere se ci sono tiratori, colpitori di testa, se sono rapidi e saltano bene l'uomo, in pratica ragionare quasi come un allenatore.

Il portiere deve essere mentalmente sempre presente, osservando ogni istante della partita. Questo comportamento, oltre a "tenere su di giri" il focus attentivo del numero uno, apporta dei benefici che dovrebbero essere indirizzati solo ed esclusivamente sul pallone e sull'attivazione neuromuscolare per l'assunzione dei corretti atteggiamenti dei segmenti corporei e sulle percezioni sensoriali, è già rivolto ad anticipare gli sviluppi dell'azione successiva (capacità di anticipazione).

Questo atteggiamento, benché apprezzabile, induce a compiere errori plateali. La presa della palla con le mani alla figura, può essere il classico evento. Quante volte è successo di vedere sfuggire dalle mani del portiere palloni di facile presa. Quando il portiere ha acquisito ed automatizzato la tecnica di bloccaggio della palla e dispone delle necessarie capacità di forza prensile deve imparare a mantenere la concentrazione sul gesto che sta facendo e sul pallone finché, dopo averlo bloccato, non lo rilancerà in gioco.

Quindi quando si insegnano i fondamentali tecnici come appunto la presa della palla, non bisogna limitarci soltanto a dare nozioni tecniche e biomeccaniche ma a richiamare invece l'allievo anche sull'attenzione e sulla concentrazione che deve essere sempre massima, mirata al gesto che sta eseguendo.

Il giocatore che sbaglia un facile controllo di palla, uno stop, può anche rimediare o essere aiutato dai compagni. Questo non vale per il portiere e questo deve essere un concetto da mettere subito in chiaro a partire già dai portieri più piccoli che si avvicinano per le prime volte al ruolo. Inoltre, una incertezza su una semplice presa, anche se non ha conseguenze immediate, può avere risvolti psicologici sulla propria squadra e su quella avversaria; infatti i compagni percependo l'insicurezza del proprio portiere, tenderanno a chiudersi spontaneamente per difendere la porta, mentre l'avversario, conscio di aver scoperto il momento di debolezza, è spronato ad attaccare (capita spesso di sentire in campo frasi del tipo "tiriamo in porta, il portiere non blocca!").

Con i giovani, condizionare il fisico ed insegnare la tecnica è già di per sé molto impegnativo, ma ancora più difficile è allenare la mente, poiché i ragazzi sono portati a distrarsi molto facilmente, questo è dovuto ai pressanti impegni scolastici e extra scolastici che fanno sì che, quando il bambino arriva all'allenamento possieda un limitatissimo tempo di attenzione e concentrazione assoluta (addirittura pochi minuti).

Alle volte quindi l'insieme delle qualità può essere stimolato in contemporanea con dei semplici espedienti allenanti. Per esempio, l'apparente, semplicissima tecnica di presa alla figura può essere efficacemente allenata con l'ausilio della palla medica; con i portieri che possono lavorare a coppie, o se il gruppo di lavoro è più ampio a triangolo o a quadrato, con questi che si scambiano di continuo la palla medica e poi la palla regolare, spingendola e ricevendola all'altezza del viso. In questo modo viene stimolata la corretta esecuzione del gesto tecnico di presa, si allenano la forza delle braccia e delle mani e, inoltre, la presenza della palla medica attiva al massimo il livello di attenzione sul pallone perché, in caso di deconcentrazione, la palla medica sfugge dalla presa (attenzione alla faccia) e nello stesso tempo, dà dei valori concreti di riferimento per quanto riguarda la forza prensile e l'attenzione da

mantenere e applicare anche sul pallone regolamentare, parametri questi molto difficili da insegnare solo con le parole.

Si può ad esempio lavorare anche in cerchio con più allievi, spingendo il pallone verso il compagno con un giro orario o antiorario stimolando poi l'attenzione inserendo più palloni, fino a divenire uguali al numero degli allievi per rendere molto difficile l'esercizio o inserire palloni diversi da quello da calcio, come la sopracitata palla medica, la palla da basket, da rugby, da calcetto etc. in modo che la superficie di appoggio prensile sia sempre diversa e gli allievi si attivino mentalmente al massimo, stabilendo magari anche delle penalità per chi fa cadere il pallone; in questo modo si divertiranno, ma lavoreranno anche su più fronti e non solo sulla tecnica.



Ovviamente le palle mediche devono avere un peso proporzionale all'età dei portieri e l'esercizio non deve durare molto, pena l'affaticamento eccessivo e la noia. Chiudo dicendo che il mitico Jashin, portiere russo degli anni '60, unico della categoria ad aver vinto il pallone d'oro, costruì la sua presa ferrea alla catena di montaggio, bloccando i pezzi che i suoi colleghi gli tiravano.

1.8. Carica psicologica in allenamento.

Durante gli allenamenti si può e si deve fare l'allenamento mentale per caricare emotivamente il portiere. Al venerdì, ad esempio, nei dilettanti solitamente ultima seduta settimanale, dove solitamente si provano le diverse situazioni di gioco, il portiere deve terminare la seduta con la convinzione di essere al massimo delle proprie capacità.

Durante le esercitazioni di tiro in porta, il portiere deve parare tutto; il preparatore si collocherà dietro la porta e lo spronerà, caricandolo ad ogni tiro, esaltandolo dopo ogni parata riuscita, aiutandolo con decisione a minimizzare, a reagire immediatamente nel caso subisca qualche goal "beffardo" e a pensare a parare il tiro successivo. Si può anche mettere in palio una qualsiasi cosa con i compagni che effettuano i tiri, dopo aver stabilito la percentuale di realizzazione e, questo è un esempio di espediente che può contribuire a determinare un clima di sfida e, quindi, di motivazione. L'allenatore della squadra di tanto in tanto, compatibilmente con l'impegno dell'organizzazione e della pianificazione delle esercitazioni e le correzioni che deve attuare verso i cosiddetti giocatori di movimento dovrebbe osservare da vicino le esercitazioni del portiere: infatti, sentirsi osservati dalle persone che più contano aumenta la concentrazione e lo stimolo a dare il massimo anche durante gli allenamenti.



1.9. Preparazione alla parata: aspetti psicologici.

Adesso ho deciso di continuare la mia trattazione mettendo l'accento su quelle differenze psicologiche che ci sono e possono apparire più o meno evidenti tra un portiere principiante e un professionista. Tutti e due avranno lo stesso fine, non far entrare la palla in porta, ma il mezzo e il contesto sarà totalmente diverso, questo dovuto ovviamente a differenze atletiche e tecniche, non tralasciando però ovviamente la componente mentale e psicologica.

L'aspetto fondamentale che accompagna il portiere durante la sua prestazione è quello psicologico come ho già avuto modo di dire in precedenza. Ho fatto notare quante situazioni diverse si vengono a creare durante lo svolgimento dell'azione avversaria e ad ognuna di esse corrisponde un piazzamento, un movimento o una posizione. Ma questi processi motori se non sono supportati da altrettanti processi mentali difficilmente ottimizzeranno la prestazione. Infatti prima ancora di procedere a livello motorio, il portiere analizza e studia le situazioni che gli si pongono dinnanzi innescando dei meccanismi mentali che allenati costantemente riusciranno a fargli vincere le paure, le ansie, le emozioni che si presenteranno durante la gara. Sotto questo punto di vista analizzerò come il portiere:

- riesce a trarre informazioni;
- riesce ad elaborarle;
- decide la risposta motoria da emettere.

Non tralasciando i due principi fondamentali che spesso determinano la prestazione del portiere e che vanno sotto il nome di Attivazione ed Attenzione di cui comunque ho già ampiamente parlato in precedenza.

Processi mentali

L'allenamento deve considerare la prestazione, tenendo conto anche dei meccanismi mentali che la sostengono e la realizzano. Per meccanismi o processi mentali intendo tutto ciò che il cervello mette in atto per recuperare le informazioni dall'ambiente, analizzarle e decidere la risposta motoria da emettere. Il portiere recepisce le informazioni dall'ambiente, e attraverso i sensi queste raggiungono in pochi milli/secondi la corteccia celebrale. La maggior parte delle informazioni (circa l'83%) vengono convogliate dalla vista e nella pratica sportiva questo è particolarmente importante soprattutto per i principianti. L'atleta evoluto infatti, è in grado di recepire informazioni importanti anche attraverso gli altri sensi e soprattutto attraverso il proprio corpo.

Principiante	Atleta esperto
<p>1) E' di primaria importanza l'utilizzo delle informazioni verbali e della conoscenza del risultato complessivo del gesto. I feedback estrinseci (resoconto dell'allenatore, tempi, misure ottenute, ecc.) sono di importanza fondamentale.</p> <p>2) Predomina un monitoraggio visivo degli aspetti salienti del gesto.</p> <p>3) L'attenzione cosciente è dedicata interamente al controllo della forma complessiva del movimento.</p> <p>4) L'attenzione è diretta totalmente all'esecuzione del compito motorio:</p>	<p>1) Vengono utilizzate prevalentemente informazioni di origine propriocettiva e di tipo non verbale. I feedback intrinseci assumono una importanza fondamentale (feedback on-line sul compito in via di svolgimento)</p> <p>2) Il monitoraggio è sempre più rivolto a segnali di tipo propriocettivo.</p> <p>3) L'azione diviene in gran parte automatizzata, richiede costi molto bassi ed è possibile eseguire il movimento senza "pensare" (non è necessario il controllo cosciente movimento per movimento).</p> <p>4) L'attenzione può essere diretta a ciò che accade nell'ambiente (o, a seconda dello sport, all'interpretazione del gesto, ad una maggiore cura estetica del medesimo, ad una migliore accuratezza, ecc.) o risparmiata.</p> <p>5) L'atleta è in grado di produrre sequenze lunghe e complesse di movimenti controllati.</p> <p>6) L'atleta è attento a COME eseguire il movimento.</p>

<p>l'attenzione sull'ambiente circostante è limitatissima e interferente con l'esecuzione del gesto.</p> <p>5) L'ampiezza e la complessità delle sequenze di movimento controllate è ridottissima.</p> <p>6) L'attenzione dell'allievo è impegnata nel decidere QUALE gesto compiere.</p> <p>7) Gli errori prodotti sono di grossa entità, il loro riconoscimento da parte dell'allievo è minimo e la loro correzione è lenta.</p>	<p>7) Gli errori prodotti sono di lieve entità, la loro rilevazione da parte dell'atleta è buona e la loro correzione rapida.</p>
---	---

Risposte motorie

I meccanismi che determinano le risposte motorie dipendono da come l'atleta utilizza le informazioni e dalle sue capacità percettive. Anche quando l'atleta si trova al meglio della condizione, non riesce a controllare sempre, completamente, tutte le informazioni (figuriamoci in fase di stanchezza o appannamento), per cui le risposte conseguenti che egli dà, sono sempre il frutto di un'analisi limitata della situazione. In particolare il portiere, per quanto tiene conto di tutti gli indizi acustici e cinestetici

(posizione del movimento), prende in considerazione prevalentemente quelli visivi:

- segue la palla giocata dall'avversario
- trae informazioni sulla velocità e sulla traiettoria
- fa calcoli probabilistici sui possibili passaggi.

I recettori visivi sono puntati sulla coppia avversario-palla, anche se di tanto in tanto si discosta sui componenti della squadra avversaria e sui propri compagni, cercando di capire le posizioni, i movimenti possibili e la giustezza delle proprie previsioni (il Portiere aumenta la sua efficacia constatando che ciò che ha letto si è verificato). In base a ciò che vede e a ciò che sa, decide se intervenire e come, a seconda del più ampio numero di risposte possibili (che possiede nel proprio repertorio) e, in funzione dell'esperienza, selezionerà l'alternativa che riterrà più efficace.

Va sempre sottolineato che la risposta, mentre viene eseguita, è sempre soggetta al controllo.

Un Portiere esperto, nella testa ha già le risposte costruite, nonostante ciò la risposta scelta subisce sempre delle "ritarature" (cioè delle modifiche: anche nella stessa parata o nello stesso gesto c'è sempre un qualcosa che viene cambiato). Quando il Portiere intercetta il pallone, il controllo di essa, non è più visivo perché egli stesso orienta il proprio sguardo in proiezione dell'azione successiva (mentre sta bloccando la palla comincia a pensare già a quello che deve fare subito dopo).

Il Portiere meno esperto, invece, controlla fino alla fine il suo gesto; nel momento che sta per intercettare la palla, segue attentamente la stessa fino a quando non l'avrà bloccata del tutto in maniera sicura e poi rivolge la sua attenzione a ciò che deve fare dopo. Una volta liberatosi della palla, tuttavia, i processi mentali non finiscono; il successo dell'azione appena terminata conferma l'utilità di conservarla nella memoria per utilizzarla con le eventuali, opportune modifiche ("ritarature"). La fase di decisione della risposta appropriata è quella che costa di più in termini di fatica mentale. La risposta alla situazione più semplice (es: al 'via' dell'allenatore il Portiere calcia la palla) necessita di un tempo di reazione pari a circa 180-200 mm/sec.

Quanto più la situazione è complessa e quante più sono le risposte, tanto più il tempo di reazione è elevato.

PRINCIPIANTE	ESPERTO
Identificazione dello stimolo	Identificazione dello stimolo
Selezione della risposta	Selezione della risposta
Programmazione della risposta	Programmazione della risposta

L'esperto, grazie alla sua esperienza, ha una capacità previsionale molto elevata e seleziona più rapidamente le risposte possibili. Per migliorare la presa di decisione si adottano delle strategie di allenamento definite "ULTRA STRESSANTI" (es: l'allenatore nel tirare in porta da varie posizioni, si avvale anche degli altri portieri; il singolo tennista si allena contro due o tre colleghi, ecc..) a causa delle quali, il portiere deve rispondere al massimo della velocità, utilizzando velocemente tutta la sua attenzione.

Il nostro cervello presenta diversi livelli di eccitabilità, che vanno sotto il nome di ATTIVAZIONE.

Per attivazione si intende la prontezza nel recepire, analizzare e rispondere agli stimoli. Riflette ciò che accade nel cervello e influenza notevolmente la prestazione: livelli troppo bassi o troppo alti sono incompatibili con una prestazione ottimale.

Attivazione e attenzione (quest' ultima già ampiamente trattata qualche pagina prima) non sono processi identici eppure sono strettamente connessi. Quando ci sono livelli bassi di attivazione (eccitazione), l'attenzione tende ad essere ad ampio raggio o 'fluttuante'.

A mano a mano che l'attivazione aumenta, l'attenzione diventa sempre più concentrata e si ferma su quelli che sono gli stimoli importanti.

Se l'attivazione aumenta ancora, si perde la possibilità di controllare al meglio l'azione.

L'eccessiva attivazione aumenta la distraibilità della quale il portiere si rende conto e finisce per aumentare la sua insicurezza, può andare in ansia, perché si rende conto che sta scarsamente controllando l'ambiente circostante (la zona di campo vicino a lui).

Il portiere deve essere in grado di passare da una attenzione ad ampio raggio, che gli consente di controllare avversari e compagni durante gli scambi in lontananza, ad una attenzione via via a raggio meno ampio fino ad arrivare ad una attenzione concentrata tipo quella richiesta nelle situazioni di uno contro uno o nel parare un calcio di rigore.

Il tempo minimo richiesto per passare da una attenzione ad ampio raggio ad una attenzione ristretta (a fuoco), può essere ridotto con degli allenamenti specifici ma non eliminato del tutto (si calcola non meno di 150-200 mm/sec).

Nella reazione complessa invece, il tempo minimo richiesto di reazione varia a seconda delle alternative possibilità di risposta (si calcola che viaggia tra i 200-600 mm/sec) anche se l'atleta, a parità di situazione può impiegare due tempi di reazione differente. Nel parare un tiro ravvicinato o nell'effettuare una frenata, il portiere può impiegare tempi di reazione differente causati dal fatto che il gesto tecnico lo sviluppa con più rapidità (per via di un allenamento continuo) rispetto ad una frenata brusca (che gli capiterà poche volte nella vita). Uno stato di stanchezza, di stress, di superallenamento aumenterà i tempi di reazione.

Il massimo per un Portiere si chiama "**CONCENTRAZIONE DISTESA**", ossia la massima concentrazione con un ottimo livello di attivazione nervosa.

1.10. Portieri a confronto.

Indossano una maglia diversa da quella dei compagni, i guanti a volte una maschera persino. A loro sono consentite cose che a tutti gli altri sono vietate. Privilegiati? Mica tanto. Certo, non è come per i bambini, che mandano in porta il meno bravo a tenere la palla, ma tra i professionisti le gioie del portiere sono bilanciate da tanti piccoli dolori. In tutti gli sport.

IL FOOTBALL: 10+1

Più che da 11 giocatori, una squadra di calcio è composta da 10 giocatori più uno, al punto che quando si parla di schemi (i famosi 4-4-2, 3-5-2 e così via) il totale fa 10. Perché il portiere è un ruolo a parte. Se la gioia del calcio sono i gol, lui in teoria dovrebbe essere considerato l'anticalcio, visto che il suo compito è di non farli realizzare e per farlo ha regole tutte sue, a partire dalla madre di tutte le norme, quella che vieta ai giocatori di prendere la palla con le mani.

Guascone, solitario, spesso individualista e fuori dal coro. Le caratteristiche del portiere derivano dalla sua solitudine: a volte passa intere partite a osservare i compagni all'attacco degli avversari: a volte, invece, è lui il protagonista dell'assedio, l'ultimo baluardo prima della capitolazione. Le doti del portiere sono l'esplosività muscolare, il colpo d'occhio, la prontezza di riflessi e il coraggio. Queste erano le qualità di LevJashin, il grande numero 1 dell'unione sovietica, unico portiere della storia ad aggiudicarsi, nel 1963, il Pallone d'oro, il premio assegnato dal settimanale francese "France Football" al miglior giocatore europeo. Lo chiamavano il "ragno nero" per la sua presa salda e il colore della divisa. La sua specialità era parare i rigori, lo sa bene Sandro Mazzola che negli ottavi di finale degli Europei del 1964 fu ipnotizzato e che racconta: <<lo guardai e mi parve una figura ingigantita dal nero della maglia, una sorta di mostro che, invece di mani e piedi, sembrava aver tentacoli. Un senso di soggezione, poi il fischio dell'arbitro e il tiro, mentre scorgevo Jashin gettarsi e chiudere la porta sulla destra, proprio dove avevo indirizzato la palla, là dove lui aveva voluto che io tirassi il rigore. Aveva rimpicciolito la porta, mi aveva stregato>>.

BASEBALL E RUGBY PORTIERI "VIRTUALI".

Tutti portieri quando si difende. È così nel baseball: l'attaccante (il battitore), solo contro 9 avversari, deve colpire la pallina e correre sulle 4 basi per arrivare a segnare un punto (o, con la propria battuta, consentire l'avanzata di un compagno già su una delle basi). Tutti i difensori diventano così portieri perché con i guantoni devono fermare le battute degli avversari. Ci sono 3 modi per bloccarli (eliminarli); o si prende la pallina battuta con la mazza al volo nel quantone; o si raccoglie la palla

dopo un rimbalzo servendola al compagno che difende la base; oppure il lanciatore fa tre lanci che il battitore non riesce a colpire con la mazza.



Nel rugby, un ruolo simile a quello del portiere è l'estremo (il n°15): l'ultima linea di difesa quando l'avversario è lanciato verso la meta. Deve anche recuperare i calci di rinvio avversari e rilanciare l'attacco. Una posizione amata da quelli con le spalle larghe, i

giocatori tipo "morte o gloria" i quali devono proteggersi anche dai loro compagni, evitando di essere travolti o ostacolati.

HOCKEY: CHE RIFLESSI!

Bastone, divisa imbottita, gambali, maschera per proteggere il volto. Un addetto allo smaltimento di scorie nucleari? No, il portiere di hockey (su ghiaccio, pista, prato e in-line): se lui non è bravo la squadra non vince. Il miglior interprete del ruolo è stato senza dubbio il cecoslovacco Dominik Hasek, vincitore per ben 6 volte del Vezina Trophy (il premio che nella NHL, la lega professionistica Americana, viene dato al miglior portiere dell'anno).



Anche il portiere dell'hockey ha dei privilegi: solo lui può usare bastone, mani e piedi per fermare la palla nella propria area. Rispetto al calcio, l'estremo difensore dell'hockey resta sulla linea di porta quasi immobile. Non gli serve esplosività muscolare,

ma riflessi eccezionali: respingere il disco che viaggia a più di 100 km all'ora ed è scagliato da pochi metri è una questione di istinto, colpo d'occhio, reattività.

PALLANUOTO: GIGANTI IN VASCA.

Lavoro faticoso, quello del portiere di pallanuoto. La necessità di muoversi in continuazione per restare a galla è la caratteristica che lo distingue dai colleghi degli altri sport. Non potendo toccare il fondo della vasca per darsi lo slancio, infatti, il portiere “acquatico”, per i 35 secondi dell’azione degli avversari, “sgamba” in continuazione e tiene alte le braccia sopra la testa: sembra quasi che chieda aiuto e forse ne avrebbe bisogno, visto che deve fronteggiare avversari in superiorità numerica, regola principe della pallanuoto.

La scuola slava è storicamente la più apprezzata in vasca. I portieri di pallanuoto più bravi dalla storia sono

stati jugoslavi (oggi serbi e croati) e ungheresi. Omoni grandi e grossi, perché per un portiere di pallanuoto avere un’apertura “alare” ampia è davvero fondamentale.



PALLAMANO: MICROPALLA E BRACCIA A MULINELLO.



Una noce di cocco, tanto è grande il pallone nella pallamano: per il portiere è una vitaccia. La dimostrazione? I risultati tipici delle partite: 32-28, 26-29, 25-34...se è vero che ogni gol è una ferita all’amor proprio del portiere, allora gli estremi difensori della pallamano devono avere una vena masochista. Eccetto il basket (che però non ha un portiere a difesa del canestro) non c’è sport di squadra nel quale i punti siano così numerosi. Troppo il vantaggio dell’attaccante, che lancia saette

sui 100 km/h a pochi metri dal portiere.

Eppure lui sta lì, mulinando velocemente le braccia nella speranza di incocciare la sfera. Alla fine da uno sguardo al tabellone: quando subisce solo una ventina di gol fa festa, beato lui...

capitolo 2

LE DINAMICHE DELLA PSICHE: CINEMATICA DI PENSIERO DEL PORTIERE.

2.1. Esercizio, soluzione, strumento assecondante.

In tempi recenti la Cinematica della Genialità (una nuova disciplina psicologica che studia le persone mentre lavorano) ha scoperto che un individuo percepisce tre tipi di immagine fondamentali: prodotto, soluzione, strumento assecondante. Per esempio uno può acquistare un orologio, oppure una soluzione al problema di arrivare in tempo agli appuntamenti (probabilmente un orologio), oppure uno strumento per assecondare il suo desiderio di prestigio (forse un orologio di gran marca).

In tutti e tre i casi torna a casa con un orologio, ma il vero oggetto dell'acquisto è stato assai diverso nei tre casi, si tratta sempre di un orologio, ma le percezioni per lo stesso oggetto, sono tre percezioni diverse. Per il venditore è sempre un orologio.

2.2. Pensiero pratico, logico e creativo.

Ad un' atleta succede la stessa cosa e esistono per lui tre tipi di immagine: esercizio, soluzione, strumento assecondante. Un uomo percepisce le tre immagini di una medesima offerta come se fossero tre offerte completamente differenti. Tutto è dovuto al modo in cui è fatto il cervello umano: esso ha una struttura modulare, le sue varie parti si sono specializzate nello svolgere specifiche attività, come un' azienda, che ha vari specialisti che svolgono differenti funzioni.

Anziché avere un solo direttore generale, il cervello umano ne ha tre, che si alternano a prendere la direzione delle operazioni. Ogni "direttore generale" ovviamente organizza il pensiero secondo i propri gusti e le proprie inclinazioni e, ognuno dei tre ha un modo di comportarsi tutto suo.

Il risultato è che ogni uomo ha tre distinti modi di pensare, cioè tre distinte procedure in base alle quali organizza le proprie intelligenze specialistiche, le idee, i ricordi e le percezioni allo scopo di decidere le azioni e alterna i tre modi suddetti, senza rendersene conto.

I tre modi di pensare si chiamano <<Pensiero Pratico>>, <<Pensiero Logico>>, <<Pensiero Creativo>>, ognuno dei tre comprende due sottocategorie.

Si può cambiare il tipo di pensiero attivo in pochi istanti. In generale però esiste una certa resistenza al cambiamento, per cui è possibile che si resti nello stesso tipo di pensiero anche per ore.

Anche il portiere ha tre tipi di pensiero. Che cosa succede se usa un pensiero diverso dal nostro? Possiamo comunicare solo se attiviamo lo stesso pensiero che sta usando il nostro atleta? Come una tv, una

persona può ricevere solo se è sintonizzata sullo stesso canale su cui è sintonizzata la trasmittente.

Il nostro portiere ha a disposizione tre tipi di pensiero: ne usa (salvo rare eccezioni) uno solo per volta. Non è però necessario che si usi lo stesso suo tipo di pensiero: quello che conta è emettere un tipo di messaggio che sia adatto al tipo di pensiero che in quel momento sta usando, se ci si riesce, si hanno le condizioni ottimali per comunicare e , lavorando bene lo si può persuadere e convincere.

Ma se il messaggio non è “sintonizzato” col tipo di pensiero che il portiere sta usando, succede una cosa strana: si riesce a trasmettergli informazioni (il che dà l’illusione di comunicare), ma non è possibile persuadere, motivare, convincere, far sorgere desiderio, indurre all’azione, in altre parole si chiacchera ma non si progredisce. Molte volte addirittura si ottiene (senza volerlo) di demotivare l’atleta, nel caso avesse già una forte motivazione prima che il preparatore arrivasse. Se il messaggio è adatto al suo modo di pensare, egli non cambia tipo di pensiero nel corso della seduta. Attenzione però: dopo qualche giorno o dopo qualche ora per un nuovo allenamento lo si potrebbe trovare in un pensiero differente da quello in cui lo si era lasciato.

Se si lavora con un portiere che non si conosce, abbiamo uguale probabilità di trovarlo in pensiero pratico, oppure logico, oppure creativo: l’umanità utilizza i tre pensieri in misura all’incirca uguale. Se invece alleniamo un portiere che già si conosce è molto probabile ritrovarlo in un pensiero in cui l’abbiamo già trovato altre volte. Ognuno di noi ha un suo “pensiero preferito” che utilizza più spesso degli altri: all’incirca per l’80% del tempo.

Chi usa il pensiero pratico vuole esercizi. Qualunque sia l’offerta, il pensiero pratico la interpreta sotto forma di cose concrete, cose rientranti in categorie conosciute.

Invece il portiere in pensiero logico vuole soluzioni. Il pensiero logico ragiona per obiettivi, interpreta la vita come una serie di problemi che devono via via venire risolti e , esamina l’offerta esclusivamente per vedere se rappresenta una soluzione ai propri problemi.

Infine, il pensiero creativo vuole strumenti assecondanti. Il pensiero creativo ricerca delle emozioni che siano un’ affermazione di sé, della propria libertà, della propria iniziativa. Se si fosse davvero potenti, liberi di fare ciò che si vuole, non costretti a sacrifici per sopravvivere, pieni di pregi e privi di difetti, sempre al centro dell’ ammirazione, si proverebbero delle emozioni piacevoli. Il pensiero creativo ricerca tali medesime emozioni, senza però pretendere di essere davvero (nei fatti) potente, libero, non costretto a sacrifici, privo di difetti, al centro reale dell’attenzione e, si procura tali emozioni con l’esecuzione anche di esercizi fuori dagli schemi che assecondino queste emozioni. In lui questo provoca una grossa sensazione di piacere, per cui poi non si pente affatto

di ciò che ha fatto anzi, è scientificamente provato che un certo numero di esercizi di questo tipo sia assolutamente necessario per la salute psicologica dell' individuo.

Attenzione a questi fatti importanti:

1. Chi usa il pensiero pratico, vuole (o rifiuta) esercizi e viceversa: se richiede (o declina) esercizi è sicuramente un pensiero pratico. Il pensiero pratico non è in grado di percepire in un primo tempo il problema e successivamente una soluzione come concetti astratti. Il pensiero pratico ragiona in termini di azioni e cose, inoltre il pensiero pratico non è sensibile agli strumenti assecondanti.
2. Chi usa il pensiero logico vuole (o rifiuta) soluzioni e viceversa: se ragiona per problemi (definendo le sue necessità prima di cominciare a pensare alla soluzione) e ricerca soluzioni con un processo analitico (cioè esaminando un dettaglio per vedere se risponde alle sue necessità, poi passando al dettaglio successivo, e così via), è senz'altro un pensiero logico. Il pensiero logico è in grado di assegnare un valore alle cose esclusivamente in funzione dell'utilità di tali cose nei confronti di un obiettivo o di un problema e anch'esso non è sensibile agli strumenti assecondanti.
3. Chi usa il pensiero creativo, vuole strumenti assecondanti (o ritiene che l'offerta non asseconi nessuna delle emozioni prima descritte e, allora ignora l'offerta; oppure non è stimolato perché non ha l'attenzione di altri su di sé e viceversa: se una persona si lascia attrarre da uno strumento assecondante, certamente sta usando il pensiero creativo. Il pensiero creativo non è attratto da una cosa oggettivamente migliore delle altre, né da una soluzione oggettivamente migliore. Il pensiero creativo ricerca cose e soluzioni emotivamente migliori.

2.3. La tecnica per proporre un “esercizio”.

Quando si allena un portiere si utilizza un metodo e una serie di esercizi, il problema che si incontra e che ci sono un sacco di altri preparatori come noi che allenano. In conseguenza di questo, si deve dimostrare al portiere che i nostri esercizi sono migliori di quelli che propongono gli altri. Il tempo per fargli intuire che noi offriamo qualcosa di meglio rispetto a quello che hanno offerto gli altri è veramente poco e si racchiude nell' arco di 2,3 allenamenti, superati questi sarà poi molto difficile riuscire ad accaparrarsi veramente ed in pieno la sua attenzione.

Ci si deve comportare come se il portiere ci ponesse questa domanda:

<<che cosa mi dai in più degli altri?>>. La risposta da dare a questo quesito va data in tempi brevissimi.

Con che cosa il portiere paragona gli esercizi che gli proponiamo? Con la sua esperienza. Ma che cosa intende con la parola esercizio? Qual è la sua percezione di esercizio? Che cos'è per lui un esercizio? Di fronte a questa parola lui potrebbe avere in testa un generico sistema di gesti atletici, oppure una serie di soluzioni a dei problemi come ad esempio la presa della palla, oppure un gruppo di movimenti dell'ultima generazione che nessuno ha mai eseguito.

Bisogna dimostrare di poter dargli di più di quello che lui pensa che un esercizio sia e allora: se lui pensa ad un sistema generico di gesti atletici si deve pianificare scientificamente il lavoro ed esortarlo ad eseguire con poche spiegazioni la serie di esercizi in modo che possa concretamente verificare la bontà degli stessi. Se pensa ad una soluzione ai suoi problemi di presa analizziamo tutte le aree di miglioramento del suo problema e gli spieghiamo che la nostra serie di esercizi è perfetta per eliminare questo suo deficit. Se infine pensa di provare emozioni nell'esecuzione del lavoro gli proporremo qualcosa di nuovo, mai eseguito da nessuno per renderlo il numero uno. Naturalmente non basta dirglielo, bisogna riuscire a dimostrarlo in maniera semplice e chiara.

Se si descrivono dieci vantaggi diversi si fa un polverone mentale.

L'unica cosa che il portiere ricorderà è: <<è venuto un tale e mi ha detto che i suoi esercizi sono fenomenali, meglio di qua, meglio di là, meglio in tutto>> senza assolutamente ricordarsi del perché sono migliori. A questo punto si ricorderà che anche i precedenti allenatori avevano detto che <<i loro esercizi sono meglio di qua, meglio di là e meglio in tutto>> concludendo che tutti i preparatori sono uguali.

Il metodo da usare deve dare qualcosa che gli altri non danno, deve essere diverso da quello degli altri e perciò darà soltanto un vantaggio in più degli altri, un vantaggio però capito bene, assimilato, ricordato e imparato a memoria dal portiere. Tra l'altro il portiere è molto più disposto ad accettare che gli venga fornito un solo vantaggio in più: in fondo tutti sono specialisti in qualcosa.

Lo stesso vantaggio dovrà essere ribadito più volte, si chiederà anche il parere del nostro atleta su come pensa di sfruttarlo nella sua attività e sarà anche importante dimostrargli un'altra volta (e in modo diverso) che questo vantaggio esiste.

Tutti gli altri vantaggi sono ignorati, oppure trattati in modo molto marginale; si può utilizzare un secondo vantaggio importante, ma alla fine, al momento di concludere, per dare l'ultima spinta ad una decisione sostanzialmente già presa.

Insomma si punta su una sola motivazione, più eventualmente una seconda ma non di più.

2.4. Come riconoscere il tipo di pensiero del portiere.

La chiave della comunicazione è nei primi minuti: quando si rompe il ghiaccio, è un grave errore pensare di avere feeling subito, occorre prima creare un ambiente disteso e sereno.

Nei primi mesi di lavoro, proprio questo è un difetto molto frequente; si comincia a parlare e a parlare, senza preoccuparci di rendere il portiere protagonista, invece l'atleta deve essere protagonista fin dall'inizio. Deve poter controllare che c'è interesse verso di lui come persona e non solo perché è legato da un contratto, deve verificare che noi badiamo veramente a lui, prima di poter pensare che lui badi a noi e alla nostra figura di allenatore.

Il miglior modo di rompere il ghiaccio è far parlare il portiere per una decina di minuti almeno, su argomenti di suo interesse o comunque liberi. Se in quei dieci minuti lo facciamo davvero parlare, invece di parlare sempre noi, si può capire che tipo di pensiero sta usando in quel momento: quello pratico, quello logico oppure quello creativo.

Capire questo è molto utile perché permette di sapere se dobbiamo insegnargli esercizi, soluzioni o strumenti assecondanti.

Il tipo di pensiero del portiere rimane il medesimo per tutta la seduta, se gli parliamo in maniera adatta ad esso; in poche parole, se scegliamo la strategia di allenamento corrispondente al suo pensiero, il suo pensiero non cambia, ed anche la nostra strategia continua ad andare bene.

La chiave è analizzare il portiere mentre parla, in quei dieci minuti iniziali. Dal modo in cui si esprime, possiamo capire che tipo di pensiero usa.

Mentre parla, dovremo fare attenzione ai cosiddetti "indizi di pensiero", cioè cose che ci fanno pensare che usi un pensiero piuttosto che un altro, ad esempio, l'espressione <<non solo...ma anche...>> è un indizio di pensiero logico. Altri modi di esprimersi sono indizi di pensiero pratico o pensiero creativo. L'interlocutore ci fornisce un numero incredibile di indizi di pensiero. Diventando molto abili riusciremo a classificare il portiere in tempi brevissimi; ad essere capace di vederli, di indizi ce ne sono tanti, ma non sono tutti dello stesso tipo.

A volte si riconoscono nell'atleta un indizio di pensiero logico, poi uno di pensiero pratico, poi uno logico, un altro ancora logico, poi uno creativo e così via, se fossero tutti dello stesso tipo sarebbe più facile, invece bisogna regolarsi secondo la maggioranza.

In alcuni casi la maggioranza sarà schiacciante, per cui non avremo dubbi, ma ci saranno anche dei casi dove la maggioranza sarà risicata per cui ci verrà il dubbio di aver sbagliato.

Facendo un'analisi al meglio che possiamo si prenderà poi una decisione, quando questa sarà quella giusta ce ne renderemo subito conto dal fatto che si avrà la sensazione di gestire l'allenamento e dal fatto che i risultati della seduta saranno soddisfacenti; con il tempo poi le capacità si perfezioneranno e nel giro di pochi mesi si verrà a creare quel rapporto perfetto per ottenere i migliori risultati.

È ampiamente dimostrato che sin dal primo giorno si lavora molto di più prendendo una decisione e seguendo la strategia corrispondente, che non prendendo alcuna decisione per la paura di sbagliare.

Importante è cominciare a conoscere un buon numero di indizi di pensiero, in modo da poterli individuare quando si presentano: bisogna trovarne almeno una decina dello stesso tipo per fare una buona diagnosi (contando, naturalmente, anche lo stesso indizio più volte, se il portiere lo mette in evidenza più volte).

Alcuni indizi di pensiero pratico:

- Il portiere esprime una grande sicurezza, vicino all'arroganza;
- Denota un'evidente pretesa di avere ragione, spesso espressa esplicitamente;
- Esprime giudizi sommari e approssimativi in un'area dove egli agisce operativamente (e quindi dove sarebbe certamente in grado di esprimersi in maniera tecnicamente più precisa);
- Nel tentativo di spiegare le sue idee, è evidente che ricerca il sostantivo o l'aggettivo "giusto" che rispecchi il suo pensiero e se lo trova non suole fornire ulteriori spiegazioni;
- Tende alla polarizzazione (ovvero identificare le cose come "bianche" o "nere" senza vie di mezzo);
- Si basa su pregiudizi e luoghi comuni;
- Gesticola in modo da esprimere un temperamento autoritario (esempio: mano a pugno con indice teso in alto);
- Evidente preferenza per vocaboli concreti rispetto a vocaboli astratti;
- Evidente preferenza per il fare rispetto al ragionare;
- Da maggior importanza alle tattiche rispetto alle strategie;
- È accentratore e molto lontano da un corretto concetto di delega;
- Usa più volentieri le istruzioni operative di quelle metodologiche.

Alcuni indizi di pensiero logico:

- Tende a non esprimere giudizi decisi, quando fa un' affermazione decisa subito dopo l'attenua (esempio: <<la presa è fondamentale, almeno in molti casi>>);
- Per dire una cosa dice prima il contrario di quel che pensa (esempio: <<il presidente sarà anche una brava persona, ma in questo caso ha sbagliato>>);
- Usa frasi del tipo <<non solo...ma anche..>>, dove ci sono due frasi, quella che esprime il suo vero pensiero è la seconda;
- Usa esposizioni ordinate, spesso introdotte da: <<in primo luogo..>>, <<in secondo luogo...>>, <<infine...>>;
- Nell'esprimersi usa schemi mentali ordinati, come <<pro e contro>>, <<vantaggi e svantaggi>>, <<somiglianze e differenze>>;
- Fa delle premesse prima di esporre una sua opinione;
- Fornisce ampie spiegazioni generalmente non richieste e generalmente non necessarie (spesso interrompe addirittura la spiegazione per spiegare un punto della spiegazione);
- Comprende in maniera lenta e approfondita;
- Parla in termini di obiettivi facendo derivare ogni tattica da una più ampia strategia;
- Usa più volentieri le istruzioni metodologiche rispetto a quelle operative;
- Per dire quello che deve dire impiega un tempo superiore alla media;
- Lavora volentieri in gruppo e in posizioni subordinate.

Alcuni indizi per il pensiero creativo:

- Fa evidenti sforzi per interpretare le cose da punti di vista originali e secondo logiche inconsuete;
- Fa battute di spirito;
- Si dimostra esibizionista;
- Sente meno lo stress e, di fronte all' insuccesso, ritrova più facilmente la serenità rispetto alla media;
- Parla con entusiasmo di quello che fa e sembra pretendere uguale entusiasmo dall'interlocutore;
- Ha molti hobbies e li cambia frequentemente;
- Si appassiona per cose irraggiungibili senza preoccuparsi troppo se sono irraggiungibili;
- Non si preoccupa minimamente di fare le cose come si sono sempre fatte;
- Quando parla, riesce a suscitare nell'ascoltatore con poche parole immagini molto vive;

- Nell' esprimersi, fa molti paragoni, buona parte dei quali (o tutti) improvvisati;
- In un dialogo, pur essendo disposto ad ascoltare e, pur non disprezzando minimamente l'opinione altrui, segue le sue idee senza tener molto conto delle idee degli altri, in questo però non è arrogante ne pretende di aver ragione;
- Non sente alcun bisogno psicologico di sentirsi nel giusto per fare le cose che vuole fare;
- Produce ragionamenti a velocità superiore alla media;
- È più gradevole da ascoltare rispetto alla media.

capitolo 3

PROBLEMATICHE COMPORTAMENTALI

3.1. 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 gioco, i momenti che precedono l'inizio della gara sono pressoché "sacri" e rituali; devono infatti ricalcare sempre uno schema ben preciso, una progressione che mi porta ad accentuare la mia consapevolezza di disputare una buona gara. La vigilia della partita non mi crea solitamente grossi problemi; non ho problemi a prendere sonno, riuscendo a dormire anche in occasione di partite importanti. Per quanto mi riguarda la carica ansiogena e la tensione arrivano alla mattina della gara, e accrescono ulteriormente dopo la riunione tecnica, fissata dall'allenatore di solito dopo pranzo. In quel momento, mentalmente, cerco di immaginare le situazioni che si possono probabilmente creare quando, di lì a poco, devo scendere in campo. In quegli istanti la tensione sale a dismisura e lo capisco dalle mani che si impregnano letteralmente di sudore e dalla sensazione di essere teso come una corda di violino.

Gli esercizi di riscaldamento, effettuati con il preparatore dei portieri o con il secondo portiere, e non assieme al resto della squadra, seguono un preciso ordine, ed hanno lo scopo di "svegliare" le mie capacità fisiche, tecniche e psicologiche. In quei momenti mi sento caricato se il preparatore calcia in porta in modo da farmi parare, in modo da farmi sentire invincibile ed imbattibile.

In quel momento, quando raggiungo il culmine della mia sicurezza, rientro nello spogliatoio, e, dopo aver indossato la maglia ed infilato i guanti che per me, rivestono un'importanza fondamentale, mi sento pronto, carico al punto giusto, addirittura desideroso di scendere in campo per giocare la partita.

Prima dell'entrata in campo ricordo alla squadra 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 ricordo 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.

3.2. 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 all'ingresso in campo deve entrare nel clima partita rimanendo nello stato definito di “tranquillità concentrata”.

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, c'è la scelta del campo, momento importantissimo a mio modo di vedere, perché mi consente di scegliere la porta a me più gradita. Normalmente è la porta più vicina ai sostenitori della squadra avversaria in modo da raccogliere subito il primo tempo la mia dose di insulti o quantomeno di prese in giro, e trascorrere invece il secondo tempo e le ultime fasi della partita, quando solitamente posso avere dei cali di concentrazione nella porta considerata amica, perché vicina ai miei sostenitori. Questo mi rende più tranquillo e più concentrato nell'affrontare l'incontro.

3.3. 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, 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.

Spesso, il primo intervento è spesso determinante. Un buon intervento ad inizio gara, sia una parata o un'uscita, ha il potere incredibile di caricare a tal punto da far sentire il portiere un guerriero solitario pronto a combattere con un esercito. Se, al contrario, si ha un'indecisione, si commette un errore o un intervento difettoso, nella primissima parte della gara cala solitamente e sensibilmente il livello dell'autostima. Posso assicurare, infatti, che non è così semplice allontanare il pensiero di un errore appena commesso, e che, molte volte, condiziona il prosieguo delle 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 danno questa possibilità al portiere che ha appena commesso un errore.

3.4. 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 esse sempre concluse con gesti di incitamento oppure di approvazione per interventi e situazioni in cui il compagno stesso si è comportato bene.

Personalmente, quando rientro negli spogliatoi per l'intervallo, appena l'allenatore termina le sue osservazioni alla squadra spesso parlo 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 sia io il giocatore che ha "deluso" un po' tutti a causa di errori commessi, cerco di farmi vedere sicuro, mascherando il travaglio che sento interiormente.

Questa sicurezza nei rapporti con i compagni è sensibilmente aumentata con l'andare avanti degli anni e credo crescerà ancora se giocherò per altro tempo, 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.

3.5. 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 e 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 casi il portiere deve mantenere il proprio equilibrio, cominciando a "mascherarsi" nei confronti delle varie componenti che si relazionano con lui (compagni, tecnici, società, sostenitori).

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.

Chiaramente gli stati d'animo reali del post-partita sono differenti a seconda della prestazione offerta e del risultato ottenuto.

In caso positivo, rimando al più possibile l'ora del mio ritiro a letto rivivendo più e più volte gli interventi compiuti nella mia mente e mi concedo anche qualche "stravizio" post partita; in caso negativo il mio desiderio di solito è quello di mettermi alle spalle la giornata, andare subito a dormire o quanto meno vedere meno persone possibili o soltanto quelle più care, desideroso di ricominciare il prima possibile la settimana e gli allenamenti.

capitolo 4

PROBLEMATICHE RELAZIONALI.

4.1. I rapporti tra il portiere e i compagni di squadra

Fino a questo momento, tracciando il profilo psicologico del portiere, ho 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 si deve però mai dimenticare che il portiere fa parte di una squadra, e che proprio i rapporti con i propri compagni devono essere molto curati 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 instradare la mancanza di fiducia nei suoi mezzi da parte degli altri componenti della squadra.

4.2. 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.

4.3. I rapporti fra il portiere e l'allenatore

Ricollegandomi a quello che ho detto 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, 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 si propone di andare a parlare con la società in rappresentanza della squadra, quando parla troppo con i giornalisti o comunque con gli addetti ai lavori, 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 parlavo quando ho 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.

4.4. 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 di 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.

capitolo 5 ILQUESTIONARIO.

5.1. Introduzione e spiegazione dei criteri di compilazione del questionario.

Per valutare se sia possibile identificare delle peculiarità psicologiche tipiche della persona che sceglie di svolgere il ruolo del portiere, è stato programmato e svolto un periodo di ricerca avvalendosi di uno strumento psicosociometrico semplice ma al tempo stesso di comprovata efficacia: il questionario

E' stato preso come modello di riferimento, opportunamente rielaborato ai fini della specifica sperimentazione, un questionario proposto dal settore tecnico della FIGC nell'ambito di un "Seminario di aggiornamento per gli allenatori dei portieri c1 e c2 " svoltosi a Coverciano (Firenze) il 15 maggio 2006.

Il campione a cui il questionario viene somministrato è costituito da 10 portieri in attività, appartenenti a diverse categorie di età.

I questionari sono stati spediti via email o consegnati di persona dopo la seduta di allenamento a ciascuno dei partecipanti alla ricerca; ogni soggetto ha compilato il questionario da solo e senza un limite di tempo predefinito.

Conseguentemente a quanto sopra detto, chiaramente la compilazione del test non è avvenuta come solitamente avviene, cioè in uno stesso momento, nello stesso luogo e tutti insieme, ma è stato affidato alle tempistiche e alle esigenze individuali.

Nel propinare il test, lo scopo prefissato è quello di indagare a fondo, utilizzando i vari feedback frutto dell'esperienza diretta dei partecipanti, sulle reazioni e sulle eventuali trasformazioni psicoemozionali che possono avvenire nella mente di un portiere durante le reali situazioni che si possono determinare nel corso di una partita e di una stagione calcistica.

I dati ottenuti costituiranno riferimento e spunto per valutare la possibilità di poter mettere in relazione le caratteristiche psicoemozionali evidenziate dal test con le figure di riferimento (gli "archetipi") della psicologia analitica di C.G. Jung.

Come evidenziato dall'ideatore del questionario psicosociometrico, Jacob Levi Moreno, la costruzione di un questionario deve essere sempre eseguita tenendo conto delle finalità sperimentali del test e quindi adattata anche alle specifiche caratteristiche del contesto e del gruppo campione. Nel caso specifico, si è resa necessaria la costruzione e l'integrazione di due tipi di test:

Il test sociometrico: il quale ha per caratteristica quella, di non essere percepito come un vero e proprio test.

Questo tipo di test dà la possibilità di partecipare attivamente a iniziative che sono in rapporto con la situazione personale e rivela al sociometrista, la reale posizione dell' esaminato nel proprio gruppo, in funzione della

posizione degli altri membri. In questo caso quindi, aiuta a capire la natura delle relazioni che si instaurano tra il portiere, il resto dei compagni, l'allenatore e l'allenatore dei portieri.

Il test di spontaneità: si tratta di un test dove si fa rivivere al soggetto una esperienza, una situazione o un'emozione tipica della vita comune la quale permette allo sperimentatore di trarre informazioni sul carattere, l'intelligenza e i comportamenti del soggetto.

Benché diversi, i test psicometrici e la psicoanalisi, applicati allo studio di un ragazzo, presentano un punto in comune: immergono il soggetto in uno stato di passività. Egli deve infatti obbedire alla consegna che gli viene data e la situazione che gli viene imposta non risponde ad alcuno dei suoi desideri. Può succedere che egli assuma un atteggiamento teso, di riserva e di diffidenza nei confronti dello sperimentatore nel quale può supporre intenzioni celate o mal comprese.

La situazione che gli si va a creare è anormale, indipendente dall'interesse e dall'importanza delle rivelazioni fornite dai test psicometrici e dalla psicoanalisi.

L'utilità di un test, come quello che è stato costruito prendendo come spunto i principi cardine di entrambe le metodologie sopramenzionate, è quello di far sì che al posto delle situazioni artificiali della psicoanalisi e degli esami di intelligenza di tipo tradizionale, possano scaturire degli interrogativi che riescano a scavare nell'io dell'atleta facendo leva su esperienze che si presentano nella vita corrente.

Chiarito tutto ciò, è stato ovviamente garantito al campione dei portieri presi in esame, la massima riservatezza dei dati trattati e l'anonimato, per far sì che le risposte alle domande siano il più possibile spontanee e veritiere.

Come si può vedere nei questionari che seguiranno, sarà indicata l'età del portiere, il nome, ma non il cognome, in modo da conservare l'anonimato dei portieri agli occhi di chiunque dovesse prendere visione dei risultati.

5.2. La strutturazione del questionario.

Il questionario si compone di 22 domande, messe in ordine non casuale, ma seguendo un criterio di seguito enunciato.

Le domande sono disposte in blocchi, ognuno dei quali ha una finalità specifica e diversa dai restanti blocchi.

1° Blocco: dalla 1 alla 6.

Queste prime 6 domande sono state disposte volutamente all'inizio del questionario poiché hanno l'intento di introdurre la tipologia e l'argomento del test. Sono definite domande "rompighiaccio" perché servono all'esaminatore e all'atleta a entrare in sintonia.

Con queste domande infatti il portiere, capisce all'incirca, la tipologia di test che deve affrontare e soprattutto comincia a sbloccare la sua mente in attesa di rispondere alle domande seguenti.

Queste sono domande abbastanza generiche, che rievocano qualche ricordo piacevole e soprattutto non vanno a scavare troppo nel personale.

L'intento è proprio quello di mettere letteralmente a proprio agio il soggetto e infondere fiducia nell'esaminatore, ma anche curiosità per quelle che saranno le domande successive.

Quando il test è stato formulato c'era la convinzione che queste domande, seppur utili, non avrebbero fornito informazioni interessanti per quanto riguarda l'aspetto psico-emotivo del portiere, ma semplicemente erano state sottovalutate.

Alla luce delle risposte avute, la domanda 4 e la domande 5, si sono dimostrate di grossa valenza psicologica tanto da meritare un approfondimento e una spiegazione accurata nel proseguo dell'esperimento.

2° BLOCCO: dalla 7 alla 12.

Qui si sviluppa il vero nucleo centrale e fulcro dell'indagine. Dopo essere entrati in sintonia con il soggetto si pongono a lui delle domande dirette, quali la 7, la 9 e la 11, dove la risposta è un sì o un no, ma che fanno rivivere in lui dei momenti negativi della sua carriera.

A queste domande si aggiungono le domande 8 e 10, la quale risposta è aperta e indica proprio uno stato emotivo, una sensazione, un'emozione dell'atleta. Il blocco si chiude con la domanda 12 che alleggerisce un po' l'attivazione neurologica dell'esaminato, in quanto la risposta è chiusa ed è fatta scegliere tra quelle proposte.

Questo è chiaramente un blocco nel quale si formulano domande atte a scavare nella mentalità e nella psicologia dell'estremo difensore, ma in accezione negativa, poiché le domande si riferiscono ad un vissuto poco felice, sportivamente parlando.

3° BLOCCO: dalla 13 alla 15.

Dopo aver fatto una notevole pressione sull'esaminato si va ad affrontare un tema ancora di natura psicologica, ma che riguarda un aspetto proprio del portiere che non rimanda direttamente ad esperienze di vissuto negativo. Queste tre domande fanno sì che si entri ancor di più in sintonia con l'esaminato perché sono domande molto specifiche riguardanti il ruolo e solo chi riveste quel ruolo sa di quali sensazioni e emozioni si parla.

Il blocco è composto dalla domanda 13 a risposta chiusa, che serve da stacco netto rispetto al blocco precedente, quello negativo. Si cambia radicalmente argomento e si fa sì che il nuovo tema sia compreso appieno dall'esaminato, proponendogli appunto delle risposte da scegliere e avviandolo così nel miglior modo possibile alla compilazione della 14 e della 15 che sono domande aperte.

4° BLOCCO: dalla 16 alla 18.

Questo nucleo di domande riguarda la sfera psicologica del portiere in positivo. Il blocco ha l'intento opposto rispetto al nucleo centrale del questionario. Si vanno ad evocare nell'esaminato esperienze positive del vissuto da atleta, scavando nelle sue emozioni e sensazioni piacevoli operando di conseguenza un netto stacco rispetto alla parte antecedente del questionario. Ad avvalorare ciò è appunto la formulazione delle domande, la 16 è l'opposto in positivo della domanda 8, così come la 17 lo è della 10; il blocco si chiude con la domanda 18 che è una domanda a

risposta chiusa, che permette di chiudere il quadro con le altre due e definire uno stato d'animo ben preciso, utile per schematizzare di più l'indagine.

5° BLOCCO: dalla 19 alla 21.

Queste tre domande hanno la funzione di essere dei quesiti di controllo, servono per attestare l'attendibilità delle risposte date.

Riguardano prettamente la sfera emotiva e affettiva.

Queste domande non sono state approfondite nel proseguo della tesi, perché la domanda 19 non ha dato gli esiti sperati.

Di conseguenza su questo blocco non ci si soffermerà in seguito, ma si cercheranno soltanto di capire i motivi per la quale la domanda 19 è stata fraintesa dalla maggior parte degli esaminati.

6° BLOCCO: domanda 22.

L'ultima domanda è una domanda che riprende in parte il blocco precedente, formulata come una domanda chiusa in quanto si chiede di scegliere tra due opzioni, ha piacevolmente stupito perché molti degli esaminati hanno deciso di argomentare la risposta.

Elencati tutti i blocchi si nota subito l'alternanza di tipologie di domande diverse. È stato deciso di alternare le domande chiuse e quelle aperte per cercare di beneficiare il più possibile dei pro e limitare al minimo i contro, che per precisione di stesura saranno descritti di seguito.

LE DOMANDE CHIUSE.

Vantaggi.

- a. Sono standardizzate e consentono comparazioni.
- b. Facilmente codificabili.
- c. Le risposte multiple aiutano nella comprensione della domanda stessa.
- d. Le risposte sono complete.
- e. Sui dati sensibili risultano più adeguate per avere risposte veritiere.
- f. L'intervistato è agevolato nella risposta.

LE DOMANDE CHIUSE.

Svantaggi.

- a. L'intervistato può rispondere a caso.
- b. L'intervistato può sentirsi frustrato se le categorie di risposta gli appaiono imprecise.
- c. L'intervistato non ricorda tutte le opzioni se sono troppe.
- d. L'intervistato leggendo le risposte può dare una scorretta interpretazione della domanda.

LE DOMANDE APERTE.

Vantaggi.

- a. Utili quando il ricercatore non è in grado di preventivare le possibili risposte.
- b. Consentono una risposta più dettagliata.
- c. Da utilizzare quando le ipotetiche risposte sono troppe per poter essere elencate.
- d. Utili per affrontare problemi complessi.

e. Utili per lasciare spazio alla creatività.

LE DOMANDE APERTE

Svantaggi

- a. Raccolgono anche informazioni inutili ai fini dello studio.
- b. Difficoltà di confronto e analisi statistica.
- c. Difficoltà di codifica.
- d. Richiedono un livello d'istruzione elevato e capacità di espressione.
- e. Possono essere troppo generiche e dunque non essere comprese dall'intervistato.
- f. Sono più impegnative, provocano un'alta percentuale di rifiuto
- g. Richiedono quantità di carta maggiore scoraggiando intervistato

RIASSUMENDO.

Portieri intervistati: 10

Età media: 24,2

Categorie dilettantistiche FIGC nella quale militano i partecipanti:

Serie d: -

Eccellenza: 10%

Promozione: 50%

Prima categoria: -

Seconda categoria: 20%

Terza categoria: 20%

Obiettivi dell' indagine:

- Analizzare e focalizzare gli stati d'animo positivi e negativi riguardanti la prestazione sia durante la stessa che in conseguenza di essa.
- Valutarne le modalità relazionali.
- Avvalorare con un indagine sul campo quanto detto nella parte teorica della tesi.

Di seguito è quindi riportato il modello base del questionario somministrato. È riportato nella sua interezza e senza le risposte del gruppo campione di portieri intervistati.

Nome:

Età:

1. Sei ancora in attività?
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta?
3. Perché hai scelto quel ruolo?
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare?
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere?
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera?
7. Hai mai fatto un errore? Si no
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita?
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso?
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita?

11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? Sì no

12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?

- Indifferenza
- Frustrazione (non essere all' altezza)
- Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso
- Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo
- Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra

13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?

- Mai accaduto
- Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
- Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
- Dopo un grave errore
- Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
- Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.

14. Cosa ti succede in quei momenti?

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita?

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita?

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato?

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?

Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia rivincita
esaltazione

Onnipotenza

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio?

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre -Madre -moglie/fidanzata -fratelli/sorella -famiglia in senso ampio

-amici -colleghi di lavoro/scuola -altro.....

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti?

capitolo 6

RACCOLTA DATI DI TUTTI GLI INTERVISTATI.

QUESTIONARIO.

Nome: Davide

Età:25

1. Sei ancora in attività? si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? Gioco in porta da 16 anni
3. Perché hai scelto quel ruolo? L'ho scelto perché i primi anni che giocavo, facevo il centrocampista/difensore, ma non mi divertivo, quindi decisi anche di smettere perché volevo fare il portiere ad ogni costo come facevo sempre quando giocavo con i compagni a scuola o nella piazza del paese ma la squadra dove giocavo allora non me lo permetteva perché c'erano già due ragazzi che volevano giocarci. Sono stato qualche mese senza praticare alcuno sport fino a quando un giorno mio padre arrivò a casa dicendomi che c'era una società alla disperata ricerca di ragazzi alla quale andava benissimo che provassi a fare il portiere e lì è cominciato tutto.
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare? attaccante
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? Reattività, autorevolezza
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? Nel Novembre 2009 subentra durante il primo tempo al portiere titolare infortunato, nel sentito derby di serie d Ponsacco-Cecina e parai praticamente ogni cosa, fui perfetto come non lo ero mai stato, in ogni circostanza.
7. Hai mai fatto un errore? Sì
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita? Il mio carattere mi porta sinceramente a fregarmene sia subito, che a fine partita, quantomeno cerco di dimostrare questo anche se dentro sono molto amareggiato e spesso in colpa, ma tendo a mettermi questa maschera per far sì che i compagni di squadra non perdano fiducia in me e diventino a loro volta vulnerabili per colpa del mio errore, che ovviamente nella maggior parte dei casi comporta una rete a favore degli avversari.
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? Sì, soprattutto quando ero più piccolo
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita? Quando l'errore compromette la partita è ancora più bruciante, mi sento in colpa, so di non aver fatto del mio meglio e questo tende a rovinarmi anche il resto della Domenica, anche se non do a vedere il mio malessere. Non vedo l'ora di essere al martedì e ricominciare gli allenamenti pensando subito alla partita successiva.
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? no
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
 - Indifferenza

- Frustrazione (non essere all' altezza)
 - Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso
 - Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo
 - Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra
13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?
- Mai accaduto
 - Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
 - Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
 - Dopo un grave errore
 - Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
 - Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.

14. Cosa ti succede in quei momenti? So soltanto che incomincio a perdere la concentrazione quando mi entra in testa un motivo di una canzone o comincio a guardare con insistenza il pubblico.

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? Cerco immediatamente di interrompere il comportamento descritto sopra, richiamando e dando indicazioni più frequenti ai propri difensori o in alcuni casi facendo degli esercizi per tenermi "caldo" e attivo.

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita? Mi sento al centro dell' attenzione e questo mi fa stare bene, è una sensazione strana difficile da descrivere ma che comunque non do a vedere, perché spesso temo che dietro a quella breve esaltazione si possa poi nascondere un errore nelle azioni seguenti. A fine partita se tutto è andato bene sono felicissimo e questo mi condiziona positivamente il resto della domenica e l'inizio della settimana.

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? Mi sento al settimo cielo, so di essere stato decisivo e la cosa mi esalta.

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?
Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia rivincita
esaltazione

Onnipotenza

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio? Lo è stato un mio vecchio preparatore dei portieri.

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre -Madre -moglie/fidanzata -fratelli/sorella -famiglia in senso ampio

-amici -colleghi di lavoro/scuola -altro.....

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni
entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Per la mia esperienza, dato che comunque ho sempre avuto qualche screzio con quasi tutti i miei mister perché a mio modo di vedere, dovrebbero pensare solo ai giocatori e non mettere bocca sul portiere, in quanto secondo me l'unico che mi

capisce davvero è l'allenatore dei portieri e l'altro portiere in alcuni casi, sceglierei salvo casi eccezionali il mister dei portieri.

QUESTIONARIO.

Nome: Alessio B.

Età: 26

1. Sei ancora in attività? SI

2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? 12' ANNO

3. Perché hai scelto quel ruolo? FINO A 14 ANNI FACEVO L'ATTACCANTE, POI AD UN TORNEO MANCANDOCI IL PORTIERE ANDAI IO, PARAI IL RIGORE DECISIVO E VINCEMMO IL TORNEO.. DA QUEL MOMENTO SONO RIMASTO TRA I PALI

4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare? ESTERNO D'ATTACCO

5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? REATTIVITA', CARATTERE, DETERMINAZIONE

6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? LA PRIMA PANCHINA IN SERIE B CON IL PISA AL SAN PAOLO DI NAPOLI IN COPPA ITALIA DAVANTI 60.000 SPETTATORI

7. Hai mai fatto un errore? SI

8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita? DISPIACIUTO

9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? SI

10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita? AVVOLTO DA MILLE PENSIERI NEL PENSARE SUL COME ABBIA FATTO

11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? PIU CHE ALTRO DA FASTIDIO UN GIUDIZIO

12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?

- Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo
- Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra

13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?

Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno

14. Cosa ti succede in quei momenti? CERCO DI PENSARE A RITORNARE CON LA MENTALITA' GIUSTA PER NON CORRERE RISCHI ECCESSIVI

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? CERCO DI CHIAMARE I COMPAGNI PIU' FREQUENTEMENTE

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita? MI SENTO SALIRE UNA SCARICA DI ADRENALINA MA STO CONCENTRATO CERCANDO DI RIPETERMI SE NECESSARIO

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? UN SENSO DI FELICITA' E LEGGEREZZA MOLTO BELLI E DIFFICILI DA DESCRIVERE

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?
gioia rivincita esaltazione

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio?
DEL PIERO E BUFFON

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre amici NONNO PATERNO E MATERNO

21. Per te è più importante avere la fiducia di: compagni

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? NATURALMENTE DIPENDE DA COME MI SONO TROVATO CON LORO E CHE IDEA HO DI LORO. CREDO PERO' IL PREPARATORE DEI PORTIERI

QUESTIONARIO.

Nome: Alessandro

Età: 25

1. Sei ancora in attività?si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta?15 anni
3. Perché hai scelto quel ruolo? Perché è il ruolo con maggiori responsabilità ed il più emozionante
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare? attaccante
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? Personalità e coraggio
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? la vittoria del campionato
7. Hai mai fatto un errore? Si
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita? Voglioso di rimediare all' errore commesso, pensieroso
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso?si
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita? arrabbiato
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? Si
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
 - Indifferenza
 - Frustrazione (non essere all' altezza)
 - Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso
 - Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo
 - Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra
13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?
 - Mai accaduto
 - Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
 - Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
 - Dopo un grave errore
 - Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
 - Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.
14. Cosa ti succede in quei momenti? Cerco di concentrarmi sul proseguimento della partita cercando di non pensarci
15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? Cerco di dare consigli ai miei compagni per non soffermarmi sul mio errore
16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita? carico e adrenalinico; felice
17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? entusiasta

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?
Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia rivincita
esaltazione

Onnipotenza

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio?
Del Piero e Buffon

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre -Madre -moglie/fidanzata -fratelli/sorella -famiglia in senso ampio

-amici -collegi di lavoro/scuola -altro.....

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni
entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Il mister

QUESTIONARIO.

Nome: Marco

Età:23

1. Sei ancora in attività? / Si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? / Ho iniziato a fare il portiere all'età di 7 anni, (15 anni che gioco).
3. Perché hai scelto quel ruolo? /Perché all'epoca mi piaceva stare in porta
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare? / Ala o esterno.
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? / Dovrei farti l'elenco, perché per me sono tutte importanti, non dovrebbe mai sfuggire nulla, comunque sono Abilità Fisiche(esplosività, rapidità ecc..) e Abilità Mentali/Psicologiche (posizionamento, gestione squadra ecc..)
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? / 08/03/2009 Ufo in campo da radio bruno, Vittoria a Pietrasanta, consegnando il titolo al Rosignano.
7. Hai mai fatto un errore? /Si
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? /Cerco di dimenticare l'errore fatto per non perdere la concentrazione per il resto della gara.
9. E a fine partita? /Penso già al martedì per riprendere il lavoro della settimana, cercando di capire l'errore per poi archiviarlo.
10. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? /Mai.
11. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita? / Ognuno deve prendersi le proprie responsabilità, nel calcio si sbaglia tutti, quando sbaglia l'ultimo difensore lo sappiamo tutti, è gol.
12. Temi il giudizio dei tuoi compagni? /No
13. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
 - Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso
 - Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra
13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?
 - Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
 - Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
14. Cosa ti succede in quei momenti? /Per quanto mi riguarda, il pensiero è rivolto ad altre cose (vita privata, ecc.), anche se capita molto raramente.
15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? /Per le poche volte che mi è capitato la partita si era messa in discesa, e per riprendere la concentrazione è molto difficile. Un metodo per riacquistarla può essere di rimettersi in movimento e dialogare più spesso con i compagni.

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? /Dopo un miracolo mi sento importante per la squadra, ma non un eroe, penso di aver fatto il mio e cerco di concentrarmi ancora di + del 200% per evitare di prendere gol.

E a fine partita? /Essendo una persona umile penso di aver fatto il mio.

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? /Dentro di me sono felicissimo, ma cerco di non darlo nell'occhio.

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni? gioia

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio? La prima è stata Buffon, ma in questo calcio moderno Handanovic.

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

Padre e amici, visto che gli ultimi praticano quasi tutti il calcio.

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? /Bisognerebbe vedere la società, i metodi di lavoro, i compagni, l'ambiente. Penso non sia una decisione da prendere su 2 piedi e quindi ora come ora non saprei

QUESTIONARIO.

Nome: Roberto C.

Età: 20

1. Sei ancora in attività? si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? 15 anni
3. Perché hai scelto quel ruolo? Perché lo faceva anche il mio babbo e perché è stata la prima cosa che ho detto quando mi hanno chiesto che ruolo volevo fare
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare? attaccante
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? Sicurezza, saper comandare tutta la squadra e la capacità dentro e fuori dai pali
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? Aver giocato allo stadio olimpico e aver parato un rigore all' esordio in prima squadra in promozione
7. Hai mai fatto un errore? Si
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita? Dopo l' errore nervoso e poco concentrato alla partita; a fine partita sono nervoso e pieno di sensi di colpa
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? Si solo quando l'errore non era plateale
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita? Mi sento in colpa e non riesco a parlarne per giustificarmi
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? Si
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
 - Indifferenza
 - Frustrazione (non essere all' altezza)
 - Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso
 - Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo
 - Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra
13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?
 - Mai accaduto
 - Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
 - Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
 - Dopo un grave errore
 - Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
 - Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.
14. Cosa ti succede in quei momenti? Perdo la concentrazione

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? Parlare con i compagni comandando la difesa e il resto della squadra nello sviluppo dell'azione

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita? Mi sento molto soddisfatto e a fine partita sono contento della prestazione

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? Molto felice perché so di aver fatto il mio dovere

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni? Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia rivincita
esaltazione

Onnipotenza

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio? Tutti i portieri con più esperienza di me da cui imparare

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre -Madre -moglie/fidanzata -fratelli/sorella -famiglia in senso ampio

-amici -collegi di lavoro/scuola -altro.....

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Dipende dalla categoria e dal rapporto che si è creato tra me e i due allenatori durante la stagione passata con loro; dipende con chi mi sono trovato meglio sia come allenatore che come persona.

QUESTIONARIO.

Nome: Roberto M.

Età: 17

1: si

2: questo è il 5° anno

3: perché è un ruolo unico e di conseguenza diverso da tutti gli altri

4: difensore centrale

5: personalità e carattere

6: un rigore parato in una finale di un torneo sull' 1 a 0 per noi

7: si

8: mi sento più carico che mai perché devo rimediare, a fine partita dipende dal risultato,

se il mio errore ha inciso nel pareggio o nella sconfitta della mia squadra sto malissimo, altrimenti sto abbastanza male ma meglio rispetto all' altro caso.

9: si, di fronte agli altri si, ma dentro di me no

10 : malissimo

11: no

12: desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra, e rabbia nei propri confronti per

l' errore commesso

13: mi succede quando la palla è lontana e la squadra è da molto in fase d attacco

14: mi deconcentro un po', ma appena la palla si avvicina rientro in concentrazione massima

15: cercare di deconcentrarmi il meno possibile, facendo movimenti o richiamando i miei compagni

16: mi sento normale e cerco di far sì che sia contato a qualcosa, sto bene se il risultato è positivo altrimenti niente

17: sensazione piacevole e difficile da spiegare, mi sembra di essere leggero come una piuma

18. esaltazione

19: i migliori giocatori\portieri al mondo: Buffon, Totti, Del Piero

20: padre madre ed amici

21: compagni più importante e poi tecnico

22: ora seguirei l' allenatore dei portieri

QUESTIONARIO.

Nome: Luca

Età: 41

1. Sei ancora in attività? Si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? 30 anni
3. Perché hai scelto quel ruolo? Per l'esclusività e la spettacolarità
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare?
Centrocampo
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere?
Determinazione e carattere
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? Esordio nei professionisti
7. Hai mai fatto un errore? Si
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? Arrabbiato E a fine partita? Deluso della prestazione
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? Si
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita?
Tremendamente arrabbiato
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? no
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?

- Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso

13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?

- Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.

14. Cosa ti succede in quei momenti? Mi isolo dal contesto partita ma solo per un istante

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? Nessuna strategia perché sono sempre momenti istantanei

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? Carico e arrabbiato per il rischio corso E a fine partita? Dipende dal risultato

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? Soddisfatto e contento per il contributo dato

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?
diffidenza

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio? Il preparatore dei portieri

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-amici

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Prep. Portieri

QUESTIONARIO.

Nome: Michele

Età: 16

1. Sei ancora in attività? Si.
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? 9 anni
3. Perché hai scelto quel ruolo? In realtà non lo scelsi io! Il mio primo allenatore ai tempi della categoria "pulcini" mi fece diventare portiere gettandomi praticamente la maglia con numero 1, prima che iniziasse la mia seconda partita ufficiale.
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare? Penso attaccante, proprio perché è l'esatto contrario.
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? Senza ombra di dubbio, intelligenza e fisicità.
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? Pensandoci, il mio miglior ricordo è la partita amichevole contro l'Empoli F.C. all'età di 10 anni, quando ancora giocavo nella Giovanile Navacchio F.C., in seguito alla vittoria di un torneo a Monteboro.
7. Hai mai fatto un errore? Sì!
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita? La sensazione iniziale è bruttissima perché ti senti un fallimento e una persona sulla quale non si può contare; importante è infatti dimostrare il contrario possibilmente. A fine partita dipende; potrei sentirmi bene se rimediassi quell'errore facendo cose fatte bene.
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? Sì, è naturale.
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita? Sempre un fallimento ma con tanta voglia di farmi ricredere da chiunque altro.
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? Sì
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
 - Indifferenza - No
 - Frustrazione (non essere all' altezza) - Sì
 - Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso - Sì
 - Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo - No
 - Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra - Sì!

13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano?

- Mai accaduto
- Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
- Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
- Dopo un grave errore
- Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
- Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.

14. Cosa ti succede in quei momenti? Inizio a mollare la concentrazione, cercando però di riprenderla in fretta.

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? Auto-stimandomi.

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita? La sensazione migliore che ci possa essere. Ti senti più in alto di tutti.

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? Ancora meglio della risposta precedente.

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?

Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia X rivincita
esaltazione X

Onnipotenza X

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio? Iker Casillas è, per me, il miglior portiere da ogni punto di vista.

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre Sì -Madre Abbastanza -moglie/fidanzata No -fratelli/sorella -
Poco famiglia in senso ampio Poco

-amici Abbastanza -collegi di lavoro/scuola -altro.....

21. Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni
entrambi X

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Sicuramente il preparatore dei portieri a patto che sappia bene svolgere il suo lavoro!

QUESTIONARIO.

Nome: Stefano

Età: 28

1. Sei ancora in attività? si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? 22 anni
3. Perché hai scelto quel ruolo? Mi piaceva essere diverso
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare?
centravanti
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? Equilibrio e concentrazione
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? Vittoria campionato Pontedera
7. Hai mai fatto un errore? Si
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita?
Non abbatterti mai, il lavoro e il sacrificio paga sempre.
Così come quando fai una bella parata, rimanere con i piedi per terra.
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? Sì a volte
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita?
Giramento di scatole, ma fiducia sempre nei propri mezzi
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? no
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
Indifferenza
13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in che occasione ti si presentano? 2 punto
 - Mai accaduto
 - Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in fase offensiva.
 - Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
 - Dopo un grave errore
 - Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
 - Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.
14. Cosa ti succede in quei momenti? Non so
15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita? Cerco di concentrarmi parlando con i compagni
16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita?
Bene si esulta con noi stessi, perché in fondo siamo soli.
17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato?
Decisivo, uno che porta punti
18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?

Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia rivincita
esaltazione

Onnipotenza

19.Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio?
Walter Zenga

20.Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre -Madre -moglie/fidanzata -fratelli/sorella -famiglia in senso ampio

-amici -collegi di lavoro/scuola -altro.....

21.Per te è più importante avere la fiducia di: tecnico compagni
entrambi

22.Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Il preparatore dei portieri se mi sono trovato bene.

N:B.

Spesso giudicato, colpevole dei goal subiti, e senza dubbio il ruolo piu di difficile. Ma sicuramente il piu bello. Quello che ti dà piu soddisfazioni.
TUTTO QUESTO E IL PORTIERE

QUESTIONARIO.

Nome: Alessio S.

Età:21

1. Sei ancora in attività?si
2. Da quanti anni giochi in porta o hai giocato in porta? 14
3. Perché hai scelto quel ruolo? Perché era diverso
4. Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare?
attaccante
5. Elenca almeno due qualità importanti per essere un portiere? personalità,
coraggio.
6. Qual è il ricordo più piacevole della tua carriera? Esordio in D nel Pisa
all'Arena Garibaldi a 17 anni
7. Hai mai fatto un errore? Si tanti
8. Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita?
arrabbiato con me stesso
9. Hai mai cercato di giustificarti per un errore commesso? no
10. Come ti senti quando l'errore che hai commesso è decisivo per la partita?
in porta si è sempre decisivi, nel bene o nel male.. fa parte del ruolo
11. Temi il giudizio dei tuoi compagni? no
12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?
Rabbia nei miei confronti
 - Indifferenza
 - Frustrazione (non essere all' altezza)
 - Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso
 - Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo
 - Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra
13. I momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri in
che occasione ti si presentano?
 - Mai accaduto
 - Quando la palla è lontana e/o quando la squadra è per molto tempo in
fase offensiva.
 - Quando le condizioni atmosferiche sono avverse
 - Dopo un grave errore

- Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno
- Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono successi.

14. Cosa ti succede in quei momenti?

15. Quali sono le tue strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita?

16. Come ti senti subito dopo aver compiuto un "miracolo"? E a fine partita? esaltato.. e a fine partita ancora di più

17. Come ti senti se quel "miracolo" è stato decisivo ai fini del risultato? felice con me stesso, che a mio parere è la cosa più importante

18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?

Imbarazzo indifferenza diffidenza gioia rivincita
 esaltazione onnipotenza

19. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio? non ho figure di riferimento.. ma ho avuto bravissimi preparatori e spesso sono stati loro i punti di riferimento

20. Qual è o quali sono le tue figure di riferimento al di fuori del calcio, con cui puoi scambiare opinioni e confidarti sul calcio?

-Padre -Madre -moglie/fidanzata -fratelli/sorella -famiglia in senso ampio

-amici -collegi di lavoro/scuola -altro.....

21. Per te è più importante avere la fiducia di: entrambi

22. Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti? Preparatore dei portieri

capitolo 7

RIELABORAZIONE DEI DATI OTTENUTI.

7.1. Approfondimento alle domande “rompighiaccio”.

La domanda n°4.

Durante la trattazione dei dati dei questionari è saltata subito all'attenzione, una domanda la numero 4, posta proprio all' inizio come domanda “rompighiaccio”, nella quale non si nutrivano particolari aspettative, in quanto aveva il compito soltanto di riuscire a entrare in sintonia con il portiere di turno e metterlo il più possibile a proprio agio nella compilazione del test.

Si chiedeva testualmente : “Se non avessi fatto il portiere in che ruolo ti sarebbe piaciuto giocare?”.

Le risposte a questa domanda sono state sorprendenti ma di un uniformità incredibile, l'80% degli intervistati ha risposto, attaccante, ma come ATTACCANTE!!!

I portieri passano tutta l'intera carriera combattendo e “odiando” coloro che di domenica in domenica provano a violare la loro porta e poi, sotto sotto desiderano essere come loro.

Ma, perché?

Si è cominciato quindi a cercare delle analogie o quanto meno dei punti in comune tra i due ruoli e ci siamo anche imbattuto in una storia molto curiosa qui di seguito raccontata, dove le due personalità e i due ruoli così diversi si fondono.

Lui si chiama Jorge Campos nato ad Acapulco (Messico) il 15 ottobre del 1966 ed alto solo 1,73, statura molto insolita per un portiere professionista, ma che non gli ha impedito di giocare due mondiali da titolare con il Messico (Usa 94, Francia 98) e di essere convocato senza mai essere sceso in campo in quello di Corea e Giappone del 2002; oltre ad essere anche un centravanti di classe cristallina.

La sua è la storia di un surfista prestato al calcio o di un calciatore con la passione per il surf, sicuramente è la storia di uno degli ultimi eroi romantici del pallone. L'analogia è molto importante perché il surfista, come il portiere, ha nell'animo quel pizzico di follia che lo porta ad essere un personaggio dispari, solo contro tutti, dominatore degli eventi.

Quindi surfista, portiere, attaccante e addestratore di cavalli, quattro anime in un corpo solo. Neppure la fantasia di Robert Louis Stevenson, il padre del dottor Jekyll e del suo alter ego mister Hide, aveva osato tanto. E se Clark Kent è l'identità segreta di Superman, Peter Parker si trasforma nell'uomo ragno e Bruce Wayne nasconde le sembianze di Batman, Campos, il piccolo grande uomo, li ha messi tutti in riga.

Fin da piccolo l'atleta messicano è riuscito a far convivere con trasporto e con ottimi risultati le numerose vocazioni.

Dopo essersi destreggiato nelle onde del Pacifico correva a casa, appena in tempo per infilarsi le scarpe da calcio e giocare per il Deportivo

Campos, una squadra a conduzione familiare creata e allenata da suo papà Alvaro. Campos fin da subito mostra le sue qualità da goleador e nelle giornate di grazia era in grado di vincere da solo le partite, a volte però la squadra si trovava senza portiere e come succede in tutte le squadrette amatoriali, tra i pali ci andava a finire il più piccolo, il moccioso di famiglia, quello che accetta le regole dei grandi senza fiatare. Anche in porta le prestazioni di Campos sono eccezionali.

Dopo qualche anno viene chiamato a giocare in una squadra di serie c messicana, la quale nel 1984 organizza un amichevole con l' Unam prestigiosa formazione della serie A messicana. Di fronte a questi big del calcio Campos comanda la difesa da consumato campione e vola da palo a palo impedendo agli avversari di segnare, tutto questo davanti a un estasiato Miguel MejiaBaron, allenatore dell' Unam.

A fine partita quest'ultimo non esitò nel chiedere a Campos di seguirlo a Città del Messico; il resto è storia di una carriera magnifica, per nulla dettata dalle convenzioni, ma solo da cuore e istinto.

Jorge fa il suo esordio in serie A l'11 Dicembre del 1988, ma poi si riaccomoda subito in panchina, Adolfo Rios, il portiere titolare è uno degli elementi intoccabili della squadra.

Campos però ha una voglia matta di giocare e quindi un giorno va nell' ufficio del proprio allenatore e chiede di poter provare a giocare da attaccante.

Baron che già in allenamento aveva notato il suo istinto da bomber lo accontenta e lo mette alla prova; Campos indossa la maglia numero 9 e realizza 14 gol in 37 partite, l'anno successivo addirittura le sue reti diventano determinanti per la conquista del titolo nazionale.

Quando Rioscambia aria, accettando l'offerta di un' altra squadra, Campos diventa titolare e si riprende la maglia numero 1.

Nel 1992 Miguel MejiaBaron assume l'incarico di ct della nazionale e ovviamente sceglie il suo allievo prediletto come portiere che dovrà trascinare il Messico ai mondiali. Campos, si mette a disposizione, dove e quando serve.

Nel giugno del 1993 gioca un amichevole con il Paraguay, nel primo tempo in porta e nel secondo come attaccante, regalando due assist, per il definitivo 3 a 1. Contro l' Egitto e la Croazia fa solo il centravanti, mentre in altre sette occasioni si alterna nei due ruoli, fino a quando qualcuno comincia a storcere il naso, come il presidente della federazione, don MarcelinoGarciaPaniagua il quale afferma : << Campos è un calciatore, non un fenomeno da circo, deve scegliere>>.

Così ai mondiali del 94, dove affronta anche l'Italia e nel successivo torneo iridato, resta in porta.



Pur soffrendo è costretto ad attenersi alle ferree regole del campionato messicano, ma la sua vocazione è difficile da soffocare e alla fine trova la via d'uscita. Per sette mesi l'anno gioca in patria e in estate si trasferisce negli USA dove sfoga la sua voglia di far gol. Lo stratagemma funziona. In Messico Campos finita la sua esperienza con l'Unam, giocherà con l'Atlante, il Cruz Azul e il Puebla, ma appena si conclude la stagione invernale in patria si fionda negli Usa e si diverte prima con la maglia dei Los Angeles Galaxy e poi con quella dei Chicago Fire. La sua carriera si chiude nel 2003, quando a 37 anni si ritira dalle scene calcistiche dopo quasi 500 partite, un terzo delle quali da attaccante, con 49 gol realizzati e 130 presenze in nazionale.

Dalla sua storia e da una sua intervista però, si comincia a vedere molto più chiaro e avere la risposta ai nostri perché.

A fine carriera ad un intervistatore che gli chiedeva il perché di questa sua poliedrica carriera lui rispose: <<Quando neutralizzavo un calcio di rigore, o mi rendevo protagonista di un intervento spettacolare, non potevo correre, esultare e neppure festeggiare. Perché dovevo pensare alla prossima azione e a quello che potrebbe accadere qualche secondo dopo. L'unica soddisfazione stava nel fatto che i compagni mi davano una pacca sulla spalla o mi accarezzavano la testa. Io però volevo di più. Volevo gioire, saltare, urlare. Il calcio è allegria.>>

Ripensando quindi alla sua fantastica carriera si è capito che le qualità che devono avere giocatori come il portiere e l'attaccante, sono innate, nessuno infatti può insegnare il fiuto del gol o la capacità istintiva di sopperire ad un tiro in porta, anche se poi nel tempo si lavorerà su queste doti cercando di migliorarle e perfezionarle. I due ruoli quindi, sono così diversi ma nello stesso tempo così uguali, così unici.

Due obiettivi diversi; uno quello di non subire gol, l'altro quello di farli.

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

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

momenti decisivi della gara grazie al coraggio che permette loro di trovare nella fantasia lo spunto giusto, e nello stesso tempo dotate della forza interiore, dell'equilibrio per superare gli attimi difficili di una partita oppure i periodi neri di una stagione quando le cose non vanno per il verso giusto. In una squadra di calcio portiere e attaccante hanno diversi ruoli ma esercitano entrambi un grande fascino perché spesso vengono idealizzati nell'immaginario della gente, degli sportivi in quanto elementi carismatici dalle grandi responsabilità nei confronti della squadra, della società e della tifoseria.

Sta di fatto quindi, come si apprende dalle risposte dei questionari, che molti portieri avrebbero voluto fare gli attaccanti proprio perché le personalità sono molto simili, ma interpretando le parole di Campos, si evince anche, che i portieri hanno questa voglia matta, almeno ogni tanto, di sfogare le proprie gioie e condividerle con i compagni.

Nel suo IO il portiere ambisce quindi ad estrapolarsi dalla sua solitudine e dalle sue pressanti responsabilità, per poter festeggiare e vivere con più spensieratezza lo svolgimento delle partite perché riprendendo ancora le parole di Campos : "il calcio è allegria".

Questa componente spesso manca nei portieri, ecco giustificata quindi la ricerca di altro, di qualcosa di totalmente slegato dall'obiettivo di difendere una porta, non un difensore, non un terzino, ma bensì tutto l'opposto, l'attaccante, il nemico di ogni battaglia domenicale.

La domanda n° 5.

Questa domanda è stata una tra quelle che ha piacevolmente sorpreso e dato risultati apparentemente isperati. Si chiedeva di elencare almeno due qualità importanti per essere un portiere?

Appurato il fatto che gli intervistati fossero tutti portieri, si sapeva anche che non tutti però avevano basi o conoscenze di tipo letterario per quanto riguarda la psicologia e la sociologia dei gruppi; si pensava quindi che le risposte attese si orientassero prevalentemente sulle qualità fisiche necessarie per svolgere al meglio il ruolo.

Analizzati i dati ecco la sorpresa:

- 3/10 hanno elencato 1 qualità fisica e 1 mentale.
- 1/10 ha elencato 2 qualità mentali e 1 fisica.
- 1/10 ha elencato 2 qualità mentali e 1 fisica.
- 5/10 hanno elencato solamente 2 qualità mentali.

Rielaborato il tutto si può chiaramente vedere che il 100% degli esaminati riconosce che per praticare il ruolo non sono necessarie soltanto doti fisiche quali, sono riportate quelle elencate dai portieri stessi: reattività, capacità fra i pali e fuori della porta, fisicità, esplosività, rapidità.

Tutti quanti senza avere particolari conoscenze in materia, sono consapevoli quindi che per fare al meglio il proprio dovere non basta, che siano in possesso di buone doti fornite da madre natura o comunque migliorabili tramite il continuo allenamento.

È necessario che siano presenti anche altre capacità: quelle mentali e psicologiche, senza le quali, il portiere non sarebbe completo.

Ad avvalorare ancor di più il concetto espresso sopra è il fatto che il 50% degli intervistati ha elencato nelle caratteristiche soltanto due scelte di

ordine psicologico, tralasciando del tutto, le comunque necessarie doti atletiche e fisiche imprescindibili per farsi valere tra i pali.

Le risposte alla quinta domanda, hanno fatto ben sperare, per il proseguo del test, in quanto già con queste risposte è sembrato che gli intervistati avessero capito e centrato almeno parzialmente, l'obiettivo del questionario e quali fossero i risultati da raggiungere grazie a quest'ultimo.

Inoltre altro motivo di soddisfazione è stato percepire quanto la serie di domande "rompighiaccio", abbia effettivamente fatto entrare in sintonia il sociometrista e gli intervistati per quanto riguarda l'indagine che si stava compiendo.

È risultato che non soltanto chi ha approfondito la materia è consapevole che non è necessario soltanto un duro allenamento fisico per migliorarsi e fare bene, ma lo sono consapevoli anche gli altri che non hanno affrontato particolari percorsi formativi e hanno avuto il coraggio di aprirsi e raccontarlo .

7.2. Il nucleo centrale del questionario: dalla domanda 7 alla 12.

Ad aprire questo blocco è stata posta la domanda n°7, classificata sotto la tipologia di domanda primaria.

La domanda primaria è una domanda dalla cui risposta dipende la seguente effettuazione di una o più domande secondarie.

Si chiedeva nello specifico se il portiere, “avesse mai fatto un errore?”

Se la risposta fosse stata affermativa, l'esaminato avrebbe potuto proseguire nella compilazione del blocco, altrimenti questa domanda avrebbe “bloccato” le altre domande e costretto il ragazzo a proseguire la compilazione dal blocco successivo.

Si può pensare che si sia rischiato mettendo una domanda del genere, poiché una eventuale risposta negativa avrebbe fatto saltare tutta la trattazione dei dati, in quello che è stato considerato il nucleo centrale dello studio.

In realtà però, era abbastanza certo che la totalità degli intervistati rispondesse “sì”, cosa che poi all'atto pratico si è realizzata. Alla luce di quanto è stato esposto nella parte iniziale della tesi, è pressoché impossibile che un portiere non incappi mai in una svista e sarebbe anche da persone poco coerenti affermare il contrario.

Questa domanda era inoltre fondamentale per quanto riguarda il suo alto contenuto evocativo.

Dato per scontato che in quanto esseri umani e imperfetti si possa compiere un errore, la risposta affermativa alla domanda aveva anche l'effetto di far rivivere nella mente proprio un errore.

Uno sbaglio che implicitamente è collegato ad un goal subito, perché si sa, come è stato detto più volte, quando è l'estremo difensore a non fare appieno il suo dovere, in quanto estremo, il destino è segnato, la squadra subisce una rete.

L'intento di far rivivere nella mente una situazione spiacevole è utile per gettare le basi per la domanda successiva, dove una volta ricordato un goal subito per una propria incertezza, si prova a scavare nell'io del portiere cercando di fargli enunciare in una risposta aperta quali sono i sentimenti che si provano in relazione all'errore compiuto.

Nella domanda numero 8 si chiedeva infatti: come ci si sente dopo aver commesso un errore? E a fine partita?

L'intento era quello di separare i due momenti distinti, successivi all'errore, in quanto chi ha giocato in porta sa benissimo che nonostante si sia compiuta l'ingenuità più grossa della storia, la partita deve andare avanti e deve andare avanti nel migliore dei modi.

Ogni allenatore dovrebbe anche sapere che non si sostituisce mai il portiere a partita in corso, se non per esplicita richiesta dello stesso.

Sostituire il portiere, durante la partita, soprattutto in seguito ad un errore è innanzitutto deleterio per lo stesso, in quanto si vede minare la fiducia e la stima da parte del mister in un momento dove comunque potrebbe essere più fragile, oltre che mettere a repentaglio la sua autorevolezza nei confronti dei compagni di squadra; ma potrebbe essere anche deleterio per il portiere che deve subentrare in quanto si trova costretto ad entrare a “freddo” in un contesto di una partita, dove necessariamente deve fare meglio del compagno ad ogni costo, per guadagnarsi la stima di tutti e potersi conquistare il posto da titolare.

Questa situazione potrebbe mettere in crisi anche quest'ultimo, con il risultato che l'allenatore in una sola mossa si "bruci", a livello mentale ed emotivo, due portieri, il cui processo di reintegro nei meccanismi di fiducia e considerazione della squadra sarà poi molto lungo e non poco indolore. Riprendendo le risposte alla domanda 8, si nota come pervada in quasi ogni risposta un sentimento di forte delusione, sono utilizzati infatti diffusamente termini che rispecchiano emozioni negative quali: dispiaciuto, arrabbiato, fallimento, nervoso, amareggiato, sentirsi in colpa. Un portiere quindi, è sì, sempre cosciente e consapevole delle responsabilità e delle difficoltà del ruolo, tanto da sapere che prima o poi inevitabilmente sbaglierà, ma nel momento fatidico, quello dell' errore, la sua reazione non è mai una reazione di indifferenza, una reazione di colui che dice : "...è normale può succedere a tutti.." o "...che vuoi che sia sono umano posso sbagliare anche io..".

Il portiere, si evince dalle risposte, pur sapendo che l'errore fa parte del ruolo che deve recitare, non accetta mai totalmente l'errore e lo vive come un episodio in cui mai e poi mai vorrebbe incappare.

Lo si apprende indirettamente dalle risposte e lo si capisce direttamente dalle risposte di 5 dei 10 intervistati.

Il portiere cerca subito di cancellare il tutto, di guardare subito avanti, di riportare la sua concentrazione e la sua attenzione in una condizione che gli permetta di mettere tutto subito nel dimenticatoio e proiettarsi verso il proseguo della partita o della stagione in una situazione di serenità e tranquillità dove l'errore non è compreso.

Si cerca subito di innescare un meccanismo di ripristino della fiducia, in modo da non condizionare se stessi e non inficiare sulla prestazione.



Sembra difatti evidente come la capacità di reagire allo sbaglio sia direttamente proporzionale alla consapevolezza degli oneri a cui il portiere può potenzialmente andare incontro.

Maggiore è la consapevolezza dei propri mezzi e minore sarà quindi il tempo per ripristinare il corretto atteggiamento verso la partita, così come si farà meno fatica a raggiungere di nuovo l'imperturbabilità.

Risulta quindi necessario compiere degli errori per affrontare un regolare processo di crescita.

Per quanto riguarda il portiere è totalmente veritiero il detto: sbagliando si impara; ma siccome non si smette mai di imparare, purtroppo in questo delicato ruolo non si smette mai di sbagliare.

Prima si riesce ad entrare in questo ordine di idee e prima si riesce a gestire meglio le situazioni spiacevoli, fortificandosi, traendone vantaggio e crescendo sia come atleti che come persone.

È stato particolarmente d'impatto l'atteggiamento subito propositivo di quei 5 portieri menzionati qualche riga sopra:

Marco: "cerco di dimenticare l'errore fatto per non perdere la concentrazione nel resto della gara", addirittura a fine partita, dice di pensare già al martedì per riprendere il lavoro cercando di capire la natura dell'errore e come poterlo archiviare.

Alessandro: "voglioso di rimediare all'errore commesso".

Roberto M. : "più carico che mai perché lo devo rimediare...".

Michele: "La sensazione iniziale è bruttissima perché ti senti un fallimento e una persona sulla quale non si può contare; importante è infatti dimostrare il contrario possibilmente. A fine partita dipende; potrei sentirmi bene se rimediassi quell'errore facendo cose fatte bene."

Stefano: "Non abbatterti mai, il lavoro e il sacrificio paga sempre."

Le frasi di sopra riportate, sono lo specchio delle peculiarità caratteriali ed emotive del portiere, così come sono lo specchio della solitudine dello stesso.

Nessuno cita mai, nel suo meccanismo di compensazione dell'errore qualche compagno o la squadra, soltanto uno lo fa e più avanti sarà riportata la risposta e la rispettiva spiegazione.

Ognuno quindi è consapevole che deve farcela da solo, è da solo quando si deve contrapporre agli attaccanti e lo è quando deve rialzarsi da un momento difficile, non può contare solo che su se stesso.

Questo è il bello e il romanticismo del ruolo, nessuno lo può capire se non lo interpreta.

Come è stato già detto nella parte teorica della tesi: il portiere svolge uno sport individuale all'interno di uno sport di squadra, e queste risposte lo dimostrano. Sono soli, a gestire la felicità e la gioia, ma lo sono soprattutto nel dover gestire i momenti negativi, quelli dove purtroppo le cose non sono andate bene e si ritrovano nel mirino della critica dei compagni, degli addetti ai lavori o del pubblico.

Tornando poi a ciò che ha risposto Davide a questa domanda, può apparentemente sembrare che si trovi in contro tendenza con le risposte sopra citate, ma con una breve analisi si capisce invece, come si allinei al pensiero del resto degli esaminati.

Testualmente dice: "Il mio carattere mi porta sinceramente a fregarmene sia subito, che a fine partita, quantomeno cerco di dimostrare questo anche se dentro sono molto amareggiato e spesso in colpa, ma tendo a mettermi questa maschera per far sì che i compagni di squadra non perdano fiducia in me e diventino a loro volta vulnerabili per colpa del mio errore, che ovviamente nella maggior parte dei casi comporta una rete a favore degli avversari."

Questo atteggiamento sembrerebbe difatti in antitesi con gli altri enunciati prima, perché sembra decentrare l'attenzione sulla fiducia e le emozioni dei compagni, invece l'attenzione è comunque tutta concentrata sul portiere stesso. Il suo atteggiamento è egoistico, in quanto si mette una maschera, per non farsi vedere fragile agli occhi della squadra e non condizionare i difensori nel loro rendimento.

Questo avviene non perché tiene caramente al loro equilibrio mentale ma, perché, non vuole che loro perdano la stima nei suoi confronti, con un eventuale calo di fiducia che possa condizionarne la prestazione e facilitare gli attaccanti nel segnare ancora. Non gli interessa quindi assolutamente nulla di loro, l'obiettivo è di riportare la serenità mentale al top, servendosi del fatto che i miei compagni non cambino il loro atteggiamento fiducioso verso di lui e di conseguenza l'altro obiettivo implicito è quello di non farsi più violare la porta.

La domanda seguente, la numero 9, comincia a collocare invece il portiere, seppur nella sua solitudine, all'interno di una dinamica di gruppo. Si chiedeva se, si era mai giustificato, per un errore commesso?

L'intento era di capire se nel processo di crescita e formazione dell'estremo difensore, fosse stato utilizzato anche il meccanismo della giustificazione, per riuscire a salvaguardare la propria integrità mentale e in qualche caso "lavarsi la coscienza", in modo da riuscire il prima possibile ad archiviare una leggerezza, scaricandone il peso su qualche altro componente della squadra o su qualche situazione potenzialmente avversa al portiere (es. vento, pioggia, campo imperfetto, campo scivoloso, scarsa visibilità della sfera etc..).

Il fatto di poter scaricare una colpa, un po' come fanno gli altri compagni quando individuano nel portiere il capro espiatorio di una sconfitta, permette, soprattutto se la giustificazione è plausibile, di riuscire a risolvere più rapidamente la situazione spiacevole e proiettarsi con più rapidità verso lo stato ottimale di attivazione mentale, per affrontare la settimana e la partita successiva.

Ad avvalorare tutto ciò è il risultato dell'indagine, dove l'80% dei portieri afferma di essersi giustificato almeno una volta.

Questo atteggiamento non deve però diventare un vizio, in quanto non riuscire a prendersi le proprie colpe e responsabilità, indica anche l'incapacità del soggetto di saper essere disposto a crescere e confrontarsi con problematiche sempre più impegnative.

Per spiegare tutto ciò è stata presa in prestito la metafora del giocatore di tennis, il quale nella sua solitudine, si avvicina non poco al portiere.

Un giocatore di tennis, così come il portiere acquisisce una grande forza mentale e annulla la classica "ansia da prestazione" quando prende consapevolezza dei propri mezzi e la smette di cercare scuse o giustificazioni alle proprie sconfitte e ai propri errori anche a costo di accettare le sconfitte più dolorose.

In un film della serie Rocky si faceva riferimento agli "occhi della tigre". Questi occhi si possono vedere solo nei tennisti che hanno smesso di cercare scuse e iniziano a prendersi la responsabilità del loro destino.

Anzi, non solo è necessario "non cercare scuse", ma occorre anche andare oltre e fingere che non ne esistano, anche nei casi in cui sarebbe

davvero legittimo accollare la responsabilità dell'insuccesso a fattori esterni.

Questo tipo di atteggiamento aumenterà di sicuro la tempera del giocatore.

Tutti hanno difese naturali per far fronte a paure inutili, preoccupazioni o esitazioni; tali difese riescono a trovare per ogni cosa, una giustificazione.

I giocatori, però, devono prendersi la responsabilità delle loro performance ed entrare in una nuova dimensione di efficienza e capire che la "scusa" non deve avere posto nel cuore e nella mente del guerriero. (Il portiere come il tennista, viene spesso accostato ad un guerriero solitario, che da solo si trova ad affrontare le più difficili e temerarie battaglie).

Invece di impegnarsi a scoprire una nuova strategia per scovare una nuova giustificazione, devono solo rimboccarsi le maniche e rimuovere ogni scusante e giustificazione che possa farli sentire meglio nel breve termine, ma che non offre alcuna speranza per la crescita a lungo termine.

Quante volte si sente un giocatore sconfitto lasciare il campo ed offrire spiegazioni (tra l'altro, non richieste) per giustificare la sua sconfitta? Le scuse più familiari comprendono tempo pessimo (vento, sole accecante, ecc.), grip scivoloso, infortuni vari, mancanza di allenamento, superficie non gradita, decisioni arbitrali discutibili, o semplicemente sfortuna. Spesso i giocatori di tennis di tutti i livelli si impegnano in questa ricerca di giustificazioni, ma i veri campioni rifiutano la possibilità di cercare responsabilità ancora maggiori delle proprie per le loro azioni e risultati.

Quando i giocatori mentalmente forti perdono, accettano la sconfitta con serenità.

Si ricorda ad esempio Marcos Baghdatis dopo la sua estenuante sconfitta al quinto set contro Andre Agassi agli US Open di diversi anni fa. Marcos avrebbe potuto giustamente lamentarsi dei suoi crampi muscolari nel quinto set, ma non ha cercato alcuna scusante. Era più determinato che mai, saltellando come un animale ferito, ma battendosi sempre il pugno sul petto e sorridendo in tutti i momenti finali della partita! Che rara e sorprendente sportività e forza interiore! Per finire ha anche dato pieno merito alla vittoria di Andre senza lamentarsi in alcun modo.

Un altro esempio recente ci viene da Rafael Nadal che ai recenti Australian Open, benché infortunato ha condotto fino alla fine la partita contro Ferrer ed in conferenza stampa, sebbene sollecitato dai giornalisti, si è rifiutato di parlare del suo infortunio ed ha reso pieno merito al suo avversario per la vittoria.

In sintesi, questo è tutto quello che dovrebbe fare un portiere che ha raggiunto la sua piena maturità: affrontare senza esitazione, proprio come fa il tennista, ogni difficoltà cercando di somatizzarla lasciando da parte ogni tipo di spiegazione, assolutamente inutile per rafforzare il carattere e la personalità dell' atleta.

Il blocco principale del questionario prosegue poi con la domanda n°10, chiara estensione in negativo della già tanto dibattuta domanda n°8.

In questa si chiedeva: "come ti senti quando l'errore è decisivo per la partita?"

Data la natura della domanda, si attendevano chiaramente reazioni variegata in quanto comunque ogni soggetto ha un proprio carattere e una propria personalità e vive l'errore in modo diverso; così come l'errore

seppur specificando di pensare ad uno decisivo, non è mai delle stesse proporzioni e la situazione in cui scaturisce non è identica in tutti i casi.

L'alto contenuto evocativo della domanda in questo caso è ovviamente tangibile: pensare a quella sensazione che entra nella mente non tanto subito dopo al goal, ma leggendo bene la domanda si capisce, che è quello stato d'animo che attanaglia il portiere, in un lasso di tempo più esteso.

Il pensiero di ogni portiere si riavvolge chiaramente ad una determinata rete subita ed il ricordo si estende, sia al goal, ma anche a tutto il tempo che intercorre tra quello sventurato goal e il termine della partita, dove piano piano comincia a maturare il sospetto e poi la certezza che purtroppo la squadra non riesce o non riuscirà a reagire e che quel goal peserà come un macigno sul risultato finale. Il culmine della disamina termina poi con il post partita, dove ognuno si trova costretto a riesaminare a "sangue freddo" i perché di quell' errore, cercando il più possibile di non buttarsi giù e prendere ad insegnamento ciò che accaduto.

L'esito delle risposte a questo quesito è stato molto soddisfacente poiché, ognuno degli intervistati ha trasmesso qualcosa all'esaminatore facendolo sentire ancor più in sintonia con i loro stati d'animo.

Si è capito con questa domanda che veramente, la natura e l'obiettivo del test erano stati compresi e che tutti i designati per la compilazione del questionario avevano i requisiti giusti per compilarlo nella maniera migliore.

A sua volta però è stato anche molto difficile riuscire a rielaborare i dati appresi in quanto le risposte sono tra le più disparate. Quindi sono state necessarie diverse letture e la ricerca di diversi metodi di interpretazione per riuscire a schematizzare il materiale recepito.

Si è deciso di classificare le reazioni secondo quattro atteggiamenti estrapolati da ciò che era stato letto, cercando di far rientrare in determinate categorie di reazione all' errore i portieri.

In base alle risposte ottenute i portieri sono stati distinti in: collerici, introspettivi, propositivi, realisti.

Tra i COLLERICI sono stati inseriti con le seguenti risposte:

Roberto M.: "malissimo".

Luca: "tremendamente arrabbiato".

Alessandro: "arrabbiato".

Questi sono coloro, forse di carattere più sanguigno rispetto agli altri che vivono veramente male l'errore, tanto da provocare in loro una reazione che perdura anche nelle situazioni extra calcistiche, che seguono la partita. Hanno letteralmente bisogno di sfogarsi per riuscire a superare e rielaborare l'errore commesso.

Tra gli INTROSPETTIVI sono inseriti:

Roberto C.: "mi sento in colpa e non riesco a parlarne per giustificarmi".

Alessio B.: "avvolto da mille pensieri nel pensare su come abbia fatto".

Questi portieri, sono coloro dal carattere più introverso rispetto agli altri, tanto che preferiscono rielaborare e pensare sull' accaduto e su come lasciarselo alle spalle evitando il confronto con gli altri e guardando prevalentemente dentro loro stessi.

Tra i PROPOSITIVI rientrano:

Michele: “sempre un fallimento ma con tanta voglia di farmi ricredere da chiunque altro”.

Stefano: “giramento di scatole, ma sempre fiducia nei propri mezzi”.

Davide: “Quando l’errore compromette la partita è ancora più bruciante, mi sento in colpa, so di non aver fatto del mio meglio e questo tende a rovinarmi anche il resto della Domenica, anche se non do a vedere il mio malessere. Non vedo l’ora di essere al martedì e ricominciare gli allenamenti pensando subito alla partita successiva”.

La risposta comportamentale di questi si avvicina un po’ a quella dei collerici, ma ciò che risalta subito e maggiormente agli occhi, tanto da catalogarli separatamente rispetto a loro è la voglia di proiettarsi subito al domani.

Sono persone molto fiduciose nei propri mezzi e non vedono l’ora di avere subito una nuova occasione di scendere al più presto in campo per mettersi tutto alle spalle e dimostrare il loro reale valore.

Rientrano tra i REALISTI:

Marco: “ognuno deve prendersi le proprie responsabilità, nel calcio si sbaglia tutti, quando sbaglia l’ultimo difensore, lo sappiamo tutti è gol”.

Alessio S.: “in porta si è sempre decisivi, nel bene o nel male...fa parte del ruolo”.

Questi ultimi due, a dispetto dell’età hanno un atteggiamento molto disincantato con reazioni da veterani consumati di fronte l’errore.

Non vivono male l’errore, sono consapevoli che le responsabilità e gli oneri del ruolo possono portare anche a grandi delusioni, ma ormai hanno metabolizzato il tutto e sembra che riescano a gestire con filosofia la situazione avversa.

La domanda 11 ed a seguire poi la 12, sono la naturale continuazione, di tutto ciò che scaturisce a seguito di un errore, in rapporto con il gruppo squadra e soprattutto di ciò che pensa di noi in quei momenti difficili il gruppo stesso. Si chiedeva precisamente, se si teme il giudizio dei propri compagni di squadra?

Il 60% degli intervistati ha risposto di no, evidenziando quanto il ruolo del portiere porti in dote, tra le tante caratteristiche una buona dose di autocontrollo e soprattutto una spiccata capacità di estraneazione dal contesto esterno e dal pensiero altrui, il quale spesso non fa altro che minare la fiducia di chi in quel momento si trova in una posizione di svantaggio o di debolezza rispetto al gruppo.

È infatti sorprendente quanto il giudizio altrui possa influire sullo stato d’animo delle persone.

Delle volte, pur di non essere giudicate, le persone hanno difficoltà a dire agli altri ciò che pensano veramente: preferiscono non avere un’ulteriore opinione nei propri confronti. Così indossano una maschera per nascondere la parte che hanno paura di mostrare agli altri o per far finta di essere come che gli altri vorrebbero che fossero.

Le risposte negative date a questa domanda sono state sorprendenti, infatti è appurato in letteratura che, l’uomo è un animale sociale e inevitabilmente viene influenzato dalla relazione con l’altro. L’influenza che le persone hanno sugli altri individui viene spesso sottovalutata, soprattutto quando nell’altro domina l’insicurezza o una scarsa autostima. Chi ha una buona autostima riesce ad accettare il giudizio

dell'altro, elaborarlo e, se lo ritiene opportuno, lavora su se stesso per migliorarsi.



Chi invece ha problemi con la propria autostima, fugge a quello che gli viene detto, oppure non lo accetta e soffre, non riuscendo a “digerire” le parole altrui. Il segreto per vivere meglio il giudizio degli altri sta in alcuni punti chiave: avere una buona autostima e accettarsi, ricevere il giudizio altrui e capire se vale la pena prenderne atto ed elaborarlo in modo costruttivo per migliorarsi.

Sarebbe utile riflettere su ciò che ci viene detto, anche se non lo si condivide, chiedersi poi quanta verità ci sia nelle parole altrui.

Imparare ad essere assertivi esprimendo senza vergogna i sentimenti, le emozioni, le idee, le opinioni e i desideri.

Nella stesura del questionario si immaginava che ciò che veniva raccolto da questa domanda, avrebbe potuto, come poi è successo, lasciare parzialmente perplessi, tanto che è stato scelto necessariamente di chiudere il blocco con la domanda n° 12, con la quale si sarebbe fatta un po' più di chiarezza sull'argomento.

Domanda n° 12. Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?

	Indifferenza	Frustrazione (non essere all' altezza)	Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso.	Rabbia verso i compagni che esprimono il giudizio negativo	Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra.
Alessio B.				x	X
Alessandro					X
Alessio S.			x		
Stefano	x				
Marco			x		X
Roberto M.			x		X
Luca			x		
Michele		X	x		X
Roberto C.					X
Davide					X
TOTALE	1	1	5	1	7

Grazie anche all'aiuto della griglia riportata sopra, si è presa consapevolezza che nonostante per il 60% degli intervistati il giudizio degli altri non sia un problema, soltanto per Stefano, questo provochi comunque una reazione di indifferenza.

In tutti gli altri, che si tema o meno il giudizio, questo una reazione emotiva la provoca.

Ad avvalorare ancor di più l'obiettivo dello studio, è il fatto che le risposte più gettonate siano state: "Rabbia nei propri confronti per l'errore commesso" e "Desiderio di rivalsa per riacquistare la stima della squadra". Indicative di quanto un portiere debba avere i nervi saldi e la consapevolezza di dover ricercare, data la solitudine del ruolo, solo in se stesso, le cause per archiviare l'errore.

Questo processo non è di semplice attuazione, dato che il 50% ha reazioni rabbiose verso i propri confronti, perché quell'incertezza non ha fatto altro che far puntare in negativo i riflettori sull'estremo difensore; di contro però, alberga in quasi tutti gli intervistati la voglia del riscatto.

Un riscatto che passa soltanto dalla dimostrazione sul campo che gli altri si sono sbagliati, un riscatto, prima di tutto personale e collegato poi, a ciò pensano i compagni di squadra.

Se nelle partite successive si riescedi nuovo a fare bene, presto l'errore sarà soltanto un brutto ricordo e si noterà che coloro che screditavano saranno anche coloro che celebreranno l'operato del numero 1.

7.3. 3° blocco. Domande 13,14, 15. I momenti d'isolamento.

Come descritto nell'introduzione il questionario prende spunto da un'altra indagine, quella condotta dal prof. Francesco Tubi, dalla dott.sa Isabella Croce e della dott.ssa Francesca De Stefani chiamata appunto "indagine sulle problematiche psicologiche del portiere". Questo sondaggio è apparso anche sul numero di settembre/ottobre 2006 della rivista "L'allenatore" sotto il nome di "Parlano i portieri".

La ricerca era improntata su un campione di 30 portieri, di 27,5 anni di età media militanti in:

- Serie A 40%
- Serie A primavera 10%
- Serie B 33,3%
- Serie C1 10%
- Serie C2 6,7%

Nazionalità: italiana 29, slovena 1.

Gli obiettivi dell'indagine erano quelli di valutare e focalizzare i bisogni del portiere e valutarne le modalità relazionali.

Come si può intuire, il nostro test si avvicina molto a quello proposto da quegli studiosi a Coverciano, così leggendo e studiando il loro sondaggio si è deciso di riportare per intero il blocco riguardante i momenti di isolamento.

Con le risposte date alla domanda fatta da loro sul quando avvengono i momenti di isolamento è stata costruita la domanda 13. Quella dello studio era una domanda aperta, qui invece è stata trasformata in domanda chiusa mettendo nelle opzioni di risposta ciò che era emerso dalle risposte dei portieri professionisti.

È stata enunciata nel modo seguente:

"i momenti di isolamento psicologico sono molto comuni tra i portieri, in che occasione ti si presentano?"

Le due domande successive invece, sono state semplicemente riproposte nella loro forma originale ed è stato riscontrato come le risposte date dai portieri professionisti non differiscono di molto da quelle date, dal campione di ricerca di portieri dilettanti di questa ricerca.

	Mai accaduto.	Quando la palla è lontana e/o la squadra è per molto tempo in fase offensiva.	Quando le condizioni atmosferiche sono avverse.	Dopo un grave errore.	Quando le cose vanno bene e si pensa di rischiare meno.	Sono incappato in questi momenti ma ho difficoltà nel ricordarmi e nel descrivere quando mi sono succesi.
Alessandro				x		
Roberto M.		x				
Luca						x
Stefano		x				
Davide						x
Marco		x			x	
Alessio S.						x
Roberto C.						x
Alessio B.					x	
Michele				x		
totale	-	3	-	2	2	4

L'oggetto di questo blocco di domande era ovviamente sottolineare quanto per un portiere di calcio la capacità di concentrazione sia sicuramente la dote primaria, in virtù del fatto che, durante la gara, ci siano momenti di inoperosità, che portano inevitabili cali di attenzione e, 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, 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

atleticamente preparati al meglio che non sono riusciti ad esprimersi ai livelli più alti proprio perché presentavano gravi mancanze di 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 come già anticipato nella parte iniziale della tesi è, il punto centrale di molte situazioni di gioco che interessano il portiere. L'attenzione è il processo che dirige la coscienza, rendendo disponibile le informazioni esterne ai cinque sensi.

Negli ultimi anni, in ambito neuro scientifico, 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.

Ricollegandosi a quanto 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.

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.

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 sì, effettuare degli errori, ma che è pronto ad affrontare la partita successiva con la stessa naturalezza e sicurezza nei propri mezzi.

Per quanto riguarda più specificatamente, l'argomento del blocco, anche un'eccessiva tensione, può far sì che si possa incappare in momenti nei quali ci si trova assenti dalla partita. Questo non significa affrontare gli impegni agonistici senza la giusta tensione che, invece, se ben incanalata 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 o 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 è molto interessante il sondaggio, curato dal Prof. Vittorio Tubi in collaborazione con la dott.sa Isabella Croce e la dott.sa Francesca De Stefani, al quale come ho già detto è ispirata questa indagine.

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 come è stato elencato nelle risposte proposte ai nostri intervistati; 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; ecco che un'altra qualità fondamentale del portiere è: la sua intraprendenza e la "voglia di partecipare" attivamente e da protagonista all'azione.

Confrontando i dati di questa indagine con quella effettuata dai portieri professionisti, risulta molto curioso come le risposte alle domande aperte, la n°14 e la n°15, siano molto simili a garanzia del fatto che lo stare in porta, richiede a qualsiasi livello delle doti psicologiche e mentali superiori alla media.

Le risposte date che di seguito riportate indicano come il modo di ragionare e di porsi nei confronti della partita sia simile a tutti i livelli, con ovviamente la discriminante che più la categoria è prestigiosa e la posta in palio alta e più che aumentano pressioni e responsabilità, ma con la certezza però, che una rete subita è sempre una grave ferita in ogni categoria e che al di là dei mezzi fisici e tecnici, chi riesce a stare sempre attivo e proiettato mentalmente dentro il match sarà anche quello meno esposto ad un errore o ad una brutta figura.

Domanda 14. Cosa ti succede in quei momenti?

Portieri professionisti, oggetto dello studio svolto a Coverciano.	Portieri dilettanti oggetto del mio studio.
<ul style="list-style-type: none"> • “ci si addormenta guardando i tifosi, la panchina e pensando a cosa direbbero le persone care. • Si hanno pensieri rivolti alle azioni passate. • Si hanno pensieri rivolti a azioni successive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si comincia ad avvertire la sensazione di perdere e/o mollare la concentrazione. • Si hanno pensieri rivolti al proseguimento della partita. • Il pensiero è rivolto ad altre cose (vita privata, una canzone in testa, si fissa insistentemente il pubblico).

Domanda 15. Quali sono le strategie per riportare l'attenzione e la concentrazione sulla partita?

Portieri professionisti, oggetto dello studio svolto a Coverciano.	Portieri dilettanti oggetto del mio studio.
<ul style="list-style-type: none"> • Si cerca di riportare il pensiero su quanto accade in campo. • Si utilizza il movimento spostandosi, saltellando etc. • Ci si fa sentire dai compagni in modo da rimanere presenti. • Ci si dice di stare attenti. • Si ha bisogno di risentire il tocco della palla il prima possibile. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si cerca di deconcentrarsi il meno possibile. • Si dialoga, si richiama e si danno indicazioni ai compagni. • Si fa movimento, per rimanere caldi e attivi. • Si dialoga con noi stessi, autostimandoci.

7.4. 4° blocco. Domande 16, 17, 18. Il “miracolo”.

Come anticipato nel breve riassunto in breve di presentazione della costruzione del questionario, questo blocco di domande è il blocco più “leggero” e piacevole del test.

Si va con le domande proposte a far rivivere nella mente dell’ estremo difensore, un momento molto piacevole e appagante della propria esperienza sportiva, quello nel quale il portiere compie il cosiddetto “miracolo”.



Il miracolo così come il blocco stesso risulta essere la chiara contrapposizione della “papera” e del terzo blocco.

Le domande sono state formulate, utilizzando pressoché in maniera identica la stessa sintassi usata in precedenza, ma cambiando il contenuto da negativo a positivo.

8) Come ti senti subito dopo aver commesso un errore? E a fine partita?

10) Come ti senti quando l’errore che hai commesso è decisivo per la partita?

12) Qual è la sensazione che provi quando ti giudicano negativamente?

16) Come ti senti subito dopo aver compiuto un “miracolo”? E a fine partita?

17) Come ti senti se quel “miracolo” è stato decisivo ai fini del risultato?

18) Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?

Analizzando le risposte alla domanda 16, come è intuitivo che sia, le risposte riguardano tutte una sensazione di felicità e di benessere seppur temporaneo. È risaputo comunque, che un ottimo intervento, soprattutto se compiuto ad inizio gara, può in molti casi condizionare in positivo tutta la restante parte dell’ incontro facendo diventare alle volte il portiere una sorta di muro invalicabile.

Tra le risposte date, ricorre spesso la sensazione di una sorta di scossa di adrenalina che pervade il portiere, anche se quasi nessuno riesce a

descrivere con precisione ciò che succede veramente. Alcuni dicono infatti che sia la sensazione migliore mai provata, altri di sentirsi soddisfatti e al centro dell' attenzione.

È bella la risposta di Stefano il quale afferma di sentirsi bene e di esultare con se stesso, perché in fondo è solo.

Questa risposta è molto emblematica e fornisce una chiave di lettura importante per analizzare il contenuto esplicito e implicito delle altre risposte.

La gioia che viene descritta un po' da tutti gli intervistati è di difficile spiegazione, proprio perché è un'emozione unica che soltanto il portiere stesso riesce a provare e che purtroppo non può condividere con gli altri, se non per un brevissimo istante. Il portiere a differenza dell'attaccante o di chi comunque segna un goal non può celebrare la sua "impresa" saltando, esultando, correndo o facendo capriole, è costretto a reprimere dentro di sé la sua gioia perché nell' istante successivo deve di nuovo essere al top della condizione psicofisica pronto per sventare nuovamente un'altra possibile minaccia.

Questo è stato scritto esplicitamente da alcuni intervistati i quali sembra quasi che temano un' eccessiva spensieratezza e onnipotenza conseguente al grande intervento, proprio per la paura di distogliersi dal contesto della partita e incappare successivamente in un brutto intervento dovuto alla deconcentrazione, che li riporterebbe prepotentemente e amaramente con i piedi per terra.

È curioso vedere quindi la costante ricerca dell' equilibrio psicologico dell' estremo difensore, così come la sua capacità di essere il più possibile imperturbabile negli stati d'animo, nelle reazioni e nella concentrazione. Nel terzo blocco infatti, il portiere che causa alla sua squadra una sventurata rete, si è visto come non debba abbattersi e debba risultare forte e con i nervi d'acciaio per rimettersi subito in carreggiata per salvaguardare nel miglior modo possibile la porta, tutto questo ovviamente da solo, utilizzando soltanto il suo carattere e la sua autostima evitando di ascoltare i commenti altrui.

Nel quinto blocco, quello opposto, il portiere vive una situazione analoga. È costretto a reprimere e tenere dentro di sé le sensazioni piacevoli che prova, tutto questo per evitare di esaltarsi ed incappare in un calo di concentrazione che può risultare poi decisivo.

È vero quindi che il portiere gioca uno sport individuale all' interno di uno sport di squadra, proprio perché si trova sempre solo, come è stato già dimostrato, sia nelle gioie che nei dolori e sempre da solo deve imparare a gestire e sfruttare queste situazioni a suo favore. Si capisce quindi come questo sia il ruolo più difficile nel calcio e come, non bastino delle ottime doti fisiche e tecniche per emergere e farsi largo in questo continuo sussulto di emozioni, che non tutti riescono a gestire.

Continuando poi l'analisi con le risposte alla domanda 17, si prosegue nella ricerca di sensazioni positive, arrivando forse a carpire cosa possa passare nella mente del portiere, nel momento più esaltante per eccellenza, quel momento dove l'arbitro fischia la fine della partita e si sentono per un attimo gli eroi del match.

I pensieri che maturano subito dopo il "miracolo" e si alimentano nella mente durante il restante svolgersi della partita, quando si comincia a prendere consapevolezza, che quell' intervento o quelle parate

risulteranno decisive, si manifestano in tutta la loro interezza al fischio finale.

Il triplice fischio che indica il termine della partita, diventa liberatorio, perché è proprio in quel momento che il portiere si sente decisivo con i suoi interventi ai fini del risultato, la partita in quel momento termina e lui può gioire e allentare la tensione per un po', perché sa che non è più in pericolo, le occasioni per sbagliare sono terminate e potrà godersi la serenità e la tranquillità di un post partita finalmente, da protagonista in positivo.

Le reazioni degli intervistati sono ovviamente tutte gioiose, indipendentemente dal carattere; anche il più scontroso tra i portieri non può che vivere positivamente questo momento, lasciando da parte anche solo per qualche attimo tutta la rabbia e la tensione a volte negativa che si accumula durante una partita.

Nessuno difatti si rivela arrabbiato per il rischio corso alla sua porta, il quale lo ha portato a fare gli straordinari, come invece succedeva a Luca nell' immediato momento successivo al "miracolo". Per i più le reazioni descritte nella domanda precedente, divengono amplificate, ci si sente felicissimi, entusiasti, leggeri come piume questo per i più "estroversi".

Nei più "introversi" si nota invece, che pur nutrendo emozioni gioiose, tendono a smorzare almeno in parte la loro felicità, cercando addirittura di non darla a vedere agli altri, o quantomeno di tenersi stretta la gioia tutta per loro.

Tutti però, hanno un aspetto comune che sta nel fatto, chiaramente esplicitato in alcuni casi e un po' più celato in altri che: ognuno riesce ad avere piena consapevolezza del proprio operato e dell'esser stato decisivo e questo in un modo o nell' altro lo fa sentire bene.

Interpretando ulteriormente le risposte e integrandole con l'aiuto di uno schema ricostruito a partire dalle risposte date alla domanda 18, si afferma in ultima analisi, che il benessere provocato da quanto descritto sopra, non è però un benessere goduto nella sua totalità e sotto tutte le sfaccettature positive del caso.

La mente del portiere sembra essere sempre proiettata e programmata per il dopo, inteso con la partita successiva.

Il portiere avverte chiaramente la sensazione che sta abbassando il suo livello di concentrazione e può permettersi di farlo solo nell' immediato. Già dall' allenamento successivo deve lasciarsi alle spalle le celebrazioni e reimmergersi integralmente in quello stato di concentrazione e attenzione ai dettagli che gli permette di rimanere al top dell' attivazione psicofisica.

Come si vede nella maggioranza delle risposte date alla domanda 18, lo stare al centro dell' attenzione e della celebrazione dei compagni, non fa altro che piacere, dato che i due stati d'animo più gettonati tra le risposte sono: gioia e esaltazione.

Quando gli altri parlano bene, ovviamente, nessuno rimane indifferente, opzione che non ha riscosso nessuna preferenza.

È curioso però, il fatto che il più giovane degli intervistati abbia barrato, onnipotenza, mentre il più esperto abbia barrato diffidenza.

Si nota chiaramente in queste due risposte, il divario di età, ma anche la maturazione a cui va incontro un portiere nell'arco della sua carriera. Michele, 16 anni, si sente per un attimo il padrone del mondo quando gli

altri lo celebrano perché probabilmente non ha ancora vissuto sulla sua pelle molte esperienze negative, che portano inevitabilmente a tornare con i piedi per terra.

Luca, 41 anni, portiere espertissimo e a fine carriera invece, dimostra diffidenza verso gli elogi altrui, proprio perché dall'alto della sua lunga carriera, la più longeva tra tutti gli intervistati, ha preso ormai consapevolezza che chi interpreta questo ruolo, non deve mai sentirsi appagato e abbassare la guardia, perché si può passare da eroi a capri espiatori di una sconfitta nell'arco di una partita. Ecco così, che Luca, mostra questo atteggiamento diffidente nei confronti di chi lo celebra, perché sa, che nei momenti più difficili della sua esperienza, chi spesso lo ha celebrato ed eretto a salvatore della patria è stato poi anche quello ad essere tra i primi a denigrarlo e screditarlo.

Domanda 18. Quale sensazione provi in risposta alle celebrazioni dei tuoi compagni?

	Imbarazzo	Indifferenza	Diffidenza	Gioia	Rivincita	Esaltazione	Onnipotenza
Alessandro				X			
Roberto M.						x	
Luca			x				
Stefano				x			
Davide	x					x	
Marco				x			
Roberto C.				x			
Michele				x		x	x
Alessio S.				x			
Alessio B.				x	x	x	
totale	1	-	1	7	1	4	1

7.5. 5° blocco. Dalla domanda 19 alla 21. Domande di controllo.

Come già anticipato nell' introduzione al questionario, non verrà dato spazio all'interpretazione delle risposte di questo blocco, perché il loro significato era quello di controllare a titolo puramente informativo quali fossero le persone più vicine al portiere nella sua esperienza di calciatore, ma non hanno dato molto riguardo l'oggetto dell' indagine.

Sono state però utili perché hanno in un certo senso, spianato il terreno per una corretta interpretazione alla domanda 22 quella conclusiva del test.

Su questo blocco, in ogni caso è stata posta l' attenzione su una domanda, la numero 19, nella quale si chiedeva : "qual è o quali sono le tue figure di riferimento nel mondo del calcio?".

Le risposte attese, non sono arrivate nel 60% dei casi. Soltanto 4 tra i 10 portieri intervistati hanno centrato il senso della domanda.

In maniera più chiara; quando è stata formulata la domanda si credeva e ci s'aspettava che le risposte rientrassero tutte in una logica di calcio realmente vissuto e giocato dall' intervistato. Quel mondo del calcio, di tipo dilettantistico vissuto giorno per giorno con tutte le sue gioie e difficoltà.

La domanda invece è stata travisata dalla maggioranza, perché le risposte date sono andate a indicare personaggi di un calcio che a loro purtroppo non appartiene direttamente.

In poche parole hanno riportato il nome dei loro miti e tra le risposte sono figurati giocatori come Del Piero, Totti e naturalmente dei portieri come IkerCasillas, Buffon, Handanovic, Zenga.

Ci si aspettava invece che la risposta, come è avvenuto nei 4 portieri che hanno compreso il cuore della domanda, andasse a parare su un personaggio del mondo del calcio con il quale il portiere in questione avesse avuto un'esperienza diretta.

Era plausibile che venissero menzionati, come è avvenuto in alcuni casi, vecchi preparatori dei portieri, ma anche, un allenatore, un compagno di squadra, un presidente o comunque una qualsiasi persona legata direttamente e umanamente all' esperienza calcistica degli intervistati.

La responsabilità del fatto che la risposta non abbia sorbitto gli effetti sperati, sta nell'intervistatore, in quanto, rileggendo la domanda ci si accorge che questa poteva essere interpretata in modi diversi, tanto che il 60 % è andato fuori rotta.

Questo è stato un errore dettato dalla inesperienza nel compilare un questionario da parte dell'esaminatore, anche se quando si conducono indagini di questo tipo non si è mai infallibili al 100% e le possibilità che qualche domanda venga mal interpretata esistono sempre.

Alla luce delle risposte avute, la domanda da porre in modo corretto era: "Qual è o quali sono le persone con le quali sei venuto a contatto nella tua esperienza calcistica, che ritieni essere state per te, dei punti di riferimento?"

7.6. 6° blocco. Domanda 22.

Questa domanda, con la quale si è deciso di chiudere il questionario è anche una tra quelle più importanti del test.

Le risposte date a quella che si presentava come una domanda chiusa, sono state molto interessanti, perché in diversi casi l'intervistato si è sentito di motivare la risposta.

Sono arrivate in questo caso, le risposte aspettate che hanno dato valore ancor di più alle teorie esposte fino ad ora.

Nello specifico si chiedeva: “ Nel caso sia il tuo mister, che l'allenatore dei portieri cambiassero squadra e entrambi ti richiedessero nel loro nuovo team, a parità di ingaggio e obiettivi stagionali, chi seguiresti?”.

7/10 hanno risposto il preparatore dei portieri, 2/10 sono rimasti vaghi nella scelta argomentando la risposta e enunciando anche altre cause che li potrebbero far prendere una decisione e soltanto 1 ha risposto il mister.

Questo vuol dire chiaramente che il portiere, come detto più volte nella trattazione, vive in un mondo a sé all'interno della squadra. Fa parte del gruppo, ma appartiene in realtà ad un nucleo più ristretto composto da lui, l'altro portiere ed il preparatore dei portieri.

Il preparatore dei portieri riveste in questo gruppo, la figura del leader. È colui che cura sia la preparazione fisica dei portieri, quella tecnica ma soprattutto quella mentale.



Il portiere si affeziona a lui, perché in definitiva è l'unica persona che sa comprenderlo veramente, sa cosa si prova quando si subisce un goal rocambolesco e quando invece si esce dal campo sapendo di aver svolto nel migliore dei modi il proprio dovere.

In alcuni casi diventa anche il confidente, al quale si raccontano non solo le problematiche riguardanti una partita o un esercizio che si svolge in allenamento ma anche quelle riguardanti la vita privata dell'estremo difensore, che in molti casi possono condizionare in negativo o in positivo le prestazioni.

Il buon preparatore dei portieri, a cui spesso un portiere si lega è quello che riesce in una qualche maniera ad entrare in rapporto empatico con lui, questo non vuol dire però che debba dargli sempre ragione o assecondarlo in tutto e per tutto.

Il preparatore per far rendere al meglio il suo allievo deve sapere quando calcare la mano sia a livello di intensità di sedute di allenamento sia a livello emotivo (ad esempio richiamandolo al dovere con tono educato ma deciso quando si accorge che la strada intrapresa non è quella migliore) e quando invece deve comportarsi con lui in maniera più “dolce” quasi fosse un padre.

Le risposte rafforzano la teoria secondo la quale il portiere pratici una sorta di sport individuale diverso da quello dei suoi compagni di squadra e per questo riconosce anche come sua guida una figura che è diversa da quella dell’ allenatore.

A concludere la disamina di questo blocco, si riporta uno scorcio di un libro chiamato “ Il portiere e il suo angelo custode” scritto da E. Magnozzi.

Magnozzi in un capitolo scrive: “...Perché “angelo custode”? perché il preparatore è colui il quale custodisce in tutto e per tutto il suo portiere contro tutto e tutti, lo protegge sempre. Già il portiere è sempre quello più bersagliato, vi immaginate se anche il suo “ angelo custode” dovesse dargli addosso, farlo passare come unica causa dei mali della propria squadra. Addirittura qualche volta ho visto dei preparatori al termine della partita far rimanere in campo il proprio portiere davanti ai compagni, agli avversari, magari festanti per la vittoria, al pubblico, a genitori o fidanzate o amici, per fargli vedere cosa ha fatto oppure perché ha sbagliato, erigendosi noi preparatori a protagonisti, non sapendo che in quel momento facciamo molto male al nostro portiere, da un punto di vista psicologico e morale, ben sapendo che potremmo dirgli le stesse cose il martedì successivo senza che possa cambiare assolutamente niente.

Tutte queste difese verso il nostro numero 1 vanno ovviamente rivolte all’esterno; quando siamo invece nel nostro gruppo di portieri dobbiamo fargli notare tutti gli errori commessi e cercare con lui e con gli altri portieri del nostro gruppo, di analizzarli, di capire perché ha effettuato quel tipo di intervento e cercare di correggerlo. Ma sempre “inter nos”. Inoltre credo molto, specie per i più grandi, ad una metodologia a correzione d’errore. Ecco perché ritengo fondamentale poter vedere la Domenica il portiere, seguirlo durante la partita annotandomi tutto, proprio tutto quello che fa nel corso dell’incontro, anche ovviamente le cose positive.

Tutto questo, anche, per vedere se riporta in partita gli insegnamenti acquisiti in allenamento.

Il preparatore dei portieri vive la partita in modo tutto particolare: molte volte alla vittoria della propria squadra, si contrappone una rabbia, una delusione, poiché il proprio portiere non ha fatto il proprio dovere, così come talvolta una sconfitta può risultare positiva, per quanto riguarda la prestazione del nostro allievo, ed alleviare l’amarezza della sconfitta della squadra.

Anche il preparatore a volte è solo...”

Questo breve spezzone del libro, chiarisce definitivamente il perché il 70% degli intervistati, alla risposta conclusiva del questionario abbia optato come risposta da scegliere: il preparatore dei portieri!

CONCLUSIONI.

Giunti al termine di questo lungo percorso nel quale è stato analizzato il particolare ruolo del portiere non soltanto dal lato tecnico ma anche da quello emotivo e psicologico, ci siamo resi conto, ancor di più tramite il questionario quanto i diversi portieri racchiudano in sé tutta una serie di analogie tra di loro.

In parte questo aspetto era già venuto fuori nella ricerca del materiale per la parte iniziale della tesi, quella prettamente teorica e descrittiva e, dal confronto di questo con me stesso, con le mie esperienze di portiere e di preparatore di portieri per bambini e con il modo con il quale vivo e interpreto tutt'ora il ruolo.

Più si andava avanti nel reperire notizie e sempre più si notava quanto le esperienze dei portieri dilettanti si uniformassero per certi versi al materiale letto, seppur magari questo si riferisse ad esperienze o ad allenamenti svolti da portieri di altissimo livello.

Questa impressione ha preso ancor più valore e consistenza una volta che steso il questionario, è stato poi necessario rielaborare e commentare le risposte date alle domande dal campione di portieri scelti.

In questa operazione, è saltato all'occhio dicome esistano delle condizioni altamente stereotipanti o comunque simili per tutti i tipi di portieri.

C'è sembrato di poter cogliere un filo conduttore comune tra tutti gli interpreti del ruolo, nonostante questi abbiano età differenti ed interpretino poi il ruolo tutti in maniera diversa tra loro. Gli aspetti comuni riusciti a cogliere, riguardano prevalentemente l'aspetto emotivo del ruolo e non tanto quello tecnico, poiché poi ogni portiere si differenzia dagli altri per doti fisiche diverse e metodologie d'allenamento e di preparazione alla partita mai identiche.

E' sembrato, sempre ovviamente teorizzando in via del tutto sperimentale, che chi si avvicina al ruolo abbia insite in sé, tutta una serie di caratteristiche innate che poi sono venute fuori dal questionario, sulle quali si può agire e lavorare nel corso degli anni della formazione del portiere, ma che comunque è necessario che siano presenti.

Come se ci fossero delle condizioni imprescindibili per fare il portiere e senza la presenza di queste, non si potesse svolgere nel migliore dei modi il ruolo.

E' stato deciso, in via del tutto sperimentale, di provare a cercare conferma di quanto era sembrato di intravedere, avvalorandolo con delle tesi e delle teorie di studiosi di comprovato valore.

E' stato necessario dover cercare nozioni e informazioni sull' inconscio dell' individuo, ed è stata un' operazione necessaria per dare corpo all'ipotesi che cominciava a prendere corpo.

Per prima cosa è stato necessario analizzare il concetto di inconscio.

Questo concetto, inteso come costruzione teorica che comprende gli aspetti motivazionali della personalità, sia sana che patologica, nasce e si afferma con Sigmund Freud.

Secondo il medico neurologo austriaco, l'inconscio è infatti caratterizzato da dinamicità e conflittualità, essendo esso al tempo stesso sede di

processi causativi (pulsioni e desideri), ed effetto di processi difensivi (rimozioni).

Il contenuto dell'inconscio, in estrema sintesi, si ridurrebbe per Freud essenzialmente a tendenze e a desideri rimossi nella prima infanzia sotto l'influsso morale dell'ambiente: i contenuti dell'inconscio, dunque, secondo questa teoria, potrebbero essere anche coscienti, ma vengono invece repressi esclusivamente a causa del processo di socializzazione primaria. Questa definizione non è stata del tutto soddisfacente, ma è stata comunque utile perché ha permesso di conoscere la teoria del discepolo "ribelle" di Freud, Carl Gustav Jung, secondo il quale l'inconscio assume una caratterizzazione più interessante e comunque più funzionale agli obiettivi della nostra ipotesi di lavoro .

Jung, operando un profondo distacco dal suo maestro, divide l'inconscio e le sue manifestazioni in due "parti": l'*inconscio personale* e l'*inconscio collettivo*.

Quello che per Freud era l'inconscio nella sua totalità, è invece per Jung, appunto, l'inconscio personale, le cui manifestazioni trovano il loro riferimento esclusivamente nel vissuto personale di ogni singolo individuo: l'inconscio personale è dunque l'insieme di ricordi perduti, di esperienze rimosse, di percezioni subliminali ed anche di processi logici che sfuggono all'attenzione consapevole del soggetto.

Tornando di nuovo ad usare le parole di Jung, questo inconscio personale "poggia però sopra uno strato più profondo che non deriva da esperienze e acquisizioni personali, e che è innato. Questo strato più profondo è il cosiddetto "inconscio collettivo".

L'espressione "collettivo" indica che questo tipo di inconscio non è di natura individuale ma "collettiva" e cioè, al contrario della psiche personale, ha contenuti e comportamenti che sono gli stessi dappertutto e per tutti gli individui.

In altre parole, è identico per tutti gli uomini e costituisce un substrato psichico comune di natura sovraperonale presente in ciascuno. In un certo modo ci si sta avvicinando tramite le teorie di questo filosofo a ciò che tramite l'elaborazione empirica dei dati del questionario era emerso, ovvero che ci fosse una sorta di substrato comune a tutti i portieri sul quale poi si poggiavano a mano a mano tutte le esperienze che permettevano ad ognuno di loro di differenziarsi dall' altro, mantenendosi sempre però legati con una sorta di filo invisibile.

Ecco quindi che rifacendosi a Jung si trova il concetto-guida dell'elaborazione della nostra ipotesi di lavoro, il concetto, cioè, di *inconscio collettivo*.

Dalla teoria Junghiana emerge come le manifestazioni dell'inconscio collettivo siano impersonali, universali ed identiche per tutti gli individui indistintamente.

Jung arriva ad affermare anche che: "quest'inconscio collettivo non si sviluppa individualmente, ma è ereditato. Esso consiste di forme preesistenti, gli archetipi, che possono diventare consci solo in un secondo momento e danno una forma determinata a certi contenuti psichici". L'archetipo è quindi una possibilità di rappresentazione, una disposizione a riprodurre rappresentazioni tipiche corrispondenti alle esperienze che l'umanità ha fatto nel processo di sviluppo della coscienza:

l'archetipo, pertanto, ha il significato di potenziale momento di sintesi dialettica tra la coscienza e l'inconscio.

Questa possibilità di rappresentazione propria degli archetipi si manifesta, quindi, nel *simbolo*. E' dunque chiaro che esiste, comune ad ogni individuo, un mondo di archetipi, ereditato e quindi innato (in quanto espressione del cammino storico culturale dell'umanità), che "fornisce" la psiche di "forme determinate che sono presenti sempre e dovunque".

Gli archetipi secondo Jung, sono modelli profondi, connaturati nella psiche umana, che hanno un potere immutabile per tutta la vita.

Si scorgono nei sogni, nell'arte, nella letteratura, nei miti e a volte sono evidenti nel nostro stesso linguaggio corporeo.

Gli archetipi sono numerosi: quelli presi in considerazione per questo lavoro, presiedono lo sviluppo dell' "Individuo occidentale" e sono connessi con il "Viaggio dell'Eroe": viaggio verso l'identificazione che consente il dispiegarsi e il fiorire del sé.

Il Viaggio inizia con la *completa Fiducia dell'innocente*, prosegue con *l'ansia di sicurezza dell'orfano*, *l'autosacrificio del martire*, *l'esplorazione del viandante*, *la competizione e il trionfo del guerriero*, fino alla *autenticità e completezza del mago*.

Approfondendo le caratteristiche di ognuna di queste figure e provando a paragonarle con le caratteristiche e le informazioni apprese dai questionari, è stato possibile inquadrare il portiere, sempre in via sperimentale, in due di questi archetipi: il viandante e il guerriero.

VIANDANTE

Obiettivo: indipendenza, autonomia

Peggior timore: obbedienza alle regole

Risposta al drago: fugge

Spiritualità: ricerca Dio per conto proprio

Scelte intellettuali, educazione: esplora nuove idee a modo suo

Relazioni: ama la solitudine, realizza se stesso

Emozioni: le affronta da solo, stoicamente

Salute fisica: non si fida degli esperti, fa da sé, si cura in maniera alternativa, ama gli sport solitari

Lavoro: "Lo faccio da me", insegue la vocazione

Mondo materiale: diventa una persona che s'è fatta da sé, può sacrificare il denaro all'indipendenza

Compito/realizzazione: autonomia, identità, vocazione

GUERRIERO

Obiettivo: forza, efficienza

Peggior timore: debolezza, inefficienza

Risposta al drago: uccide il drago

Spiritualità: evangelizza, converte gli altri, segue regimi e discipline spirituali

Scelte intellettuali, educazione: apprende attraverso la competizione, la conquista, la motivazione

Relazioni: trasforma o plasma gli altri a piacimento, fa il Pigmalione

Emozioni: controllate o represses per raggiungere un obiettivo o avere la meglio

Salute fisica: adotta regimi e regole di vita, ama gli sport di squadra

Lavoro: lavora duro in vista di un traguardo, punta alla ricompensa
Mondo materiale: lavora duro per riuscire, sfrutta il sistema a proprio vantaggio punta alla ricchezza
Compito/realizzazione: affermazione di sé, fiducia in se stesso, coraggio, rispetto

Ovviamente analizzando le caratteristiche ad una ad una, non tutte sono tornate utili per avvalorare la tesi della ricerca svolta fin ora. Alcune però, riportate di seguito, sono riuscite a convincere sulla veridicità della teoria Junghiana secondo la quale in ognuno di noi è sempre e comunque insito un archetipo che poi si manifesterà nel corso della vita.

Non è stato facile inserire il portiere nell' uno o nell' altro archetipo, perché alla luce dei dati raccolti sembra quasi che il n°1 stia in mezzo tra il viandante e il guerriero, come se fosse la fusione dei due.

Si può affermare come ad esempio gli obiettivi delle due figure si vadano a sovrapporre nel portiere, quest'ultimo ricerca sia l'indipendenza e l'autonomia del viandante che, la forza e l'efficienza del guerriero. Lo si evince da tutte quelle risposte del questionario dove gli intervistati facevano riferimento al fatto di quanta forza, soprattutto mentale, sia necessaria per affrontare gli episodi, ancor di più quelli sfavorevoli, che accadono al portiere nel corso della sua carriera.

Forza che necessariamente deve tendere sia all'efficienza del guerriero stesso che all'autonomia del viandante, in quanto ogni gesto compiuto dal portiere deve essere il più funzionale possibile alla parata stessa, la quale deve essere effettuata con il minor margine d'errore possibile e con la minor tempistica possibile in condizioni ovviamente di massima indipendenza e autonomia, in quanto può contare solo su di se e sulle sue capacità sia per quanto riguarda la gestione degli aspetti tecnici del suo intervento che per la gestione di quelli mentali.

I due archetipi si fondono ancora, quando Jung affronta l'argomento del peggior timore. È risaputo infatti, come molti portieri abbiano difficoltà ad uniformarsi agli schemi e a seguire le regole, soprattutto quelle comportamentali che regolano la vita dello spogliatoio e i rapporti con i compagni ma è altresì vero che quasi tutti, è chiaro analizzando le risposte al questionario, abbiano paura di mostrarsi deboli nei confronti della squadra, soprattutto nei momenti più difficili e cerchino in ogni maniera possibile di lavorare per superare le lacune e le mancanze non solo sotto il profilo tecnico ma anche sotto il profilo caratteriale.

L'apice dell' esperimento si esplica quando riferendosi ai due archetipi, si schematizzano le loro emozioni che sono il perfetto connubio di ciò che si è manifestato essere il portiere, alla luce dei dati raccolti.

Così come il viandante è costretto ad affrontare e gestire da solo le proprie emozioni, il portiere deve essere anche guerriero, perché come lui deve anche controllarle o reprimerle per raggiungere l'obiettivo e avere la meglio.

Questa gestione delle emozioni è uno degli argomenti come si è visto in precedenza, fondamentali del questionario, tanto da trovarsi innanzitutto nel blocco centrale del questionario, ma si ripropone poi in quasi ogni domanda più o meno direttamente. Il messaggio che viene fuori dal questionario è proprio quello che la difficoltà di fare il portiere, non dipende tanto dalla particolarità tecnica del ruolo, ma dal fatto che si trova sempre

da solo a gestire ogni emozione, non può esultare quando tutti lo fanno perché non si può permettere di perdere la concentrazione, ne può abbattersi quando compie un errore perché quel suo stato d'animo metterebbe in crisi tutta la squadra. È costretto quindi come fa il guerriero a gestire ogni emozione, in modo da trarne i migliori benefici possibili per raggiungere il suo scopo, nello specifico caso, quello di fare un'ottima prestazione e non subire goal.

Il fatto poi che il viandante di Jung sia propenso a concorrere in sport solitari, mentre il guerriero ama quelli di squadra, avvalorata ancora di più l'ipotesi espressa da E. Magnozzi e di quanto chi va a fare il portiere si trovi in mezzo a questi due archetipi.

E' stato ripetuto varie volte nel corso della tesi come quello del portiere sia un ruolo atipico, definito più volte, come uno sport individuale all'interno di uno sport di squadra.

Ovviamente tutto ciò che è stato detto non sono altro che supposizioni, ma il fatto che si rifacciano ad un autore illustre come Jung, conferma almeno in parte la veridicità queste.

L'obiettivo di questa trattazione, non è stato altro che quello di riuscire ad affermare e confermare quali siano le difficoltà che incontra un ragazzo che si avvicina per la prima volta al ruolo e di come queste difficoltà non lo abbandonino mai nel corso della sua carriera sportiva, sia questa di livello professionistico o soltanto amatoriale.

Capiti questi aspetti, è stato fondamentale riuscire a dimostrare il fatto che, per riuscire a diventare un buon allenatore, non bisogna soltanto essere molto preparati a livello tecnico, conoscitori di tattiche, situazioni di gioco e svariate tipologie di esercitazioni.

Bisogna essere attenti al lato umano dell'allievo.

Ogni preparatore dei portieri, non deve, per svolgere al meglio il proprio lavoro, ricoprire soltanto il ruolo di guida tecnica del proprio portiere, ma anche quello di guida "spirituale".

Si è visto ed è stato dimostrato nel corso della trattazione come si riesca a tirar fuori il meglio dall'estremo difensore, non soltanto sottoponendolo ad estenuanti sedute di allenamento, ma riuscendo anche ad instaurare con lui un rapporto altamente empatico, nel quale il portiere riesce ad aprirsi e fidarsi, raccontando non solo le sue emozioni riguardanti la gara, ma molto spesso anche quelle riguardanti la sfera personale e la vita privata, le quali molto spesso hanno un peso specifico molto elevato per quanto riguarda la buona riuscita della prestazione.

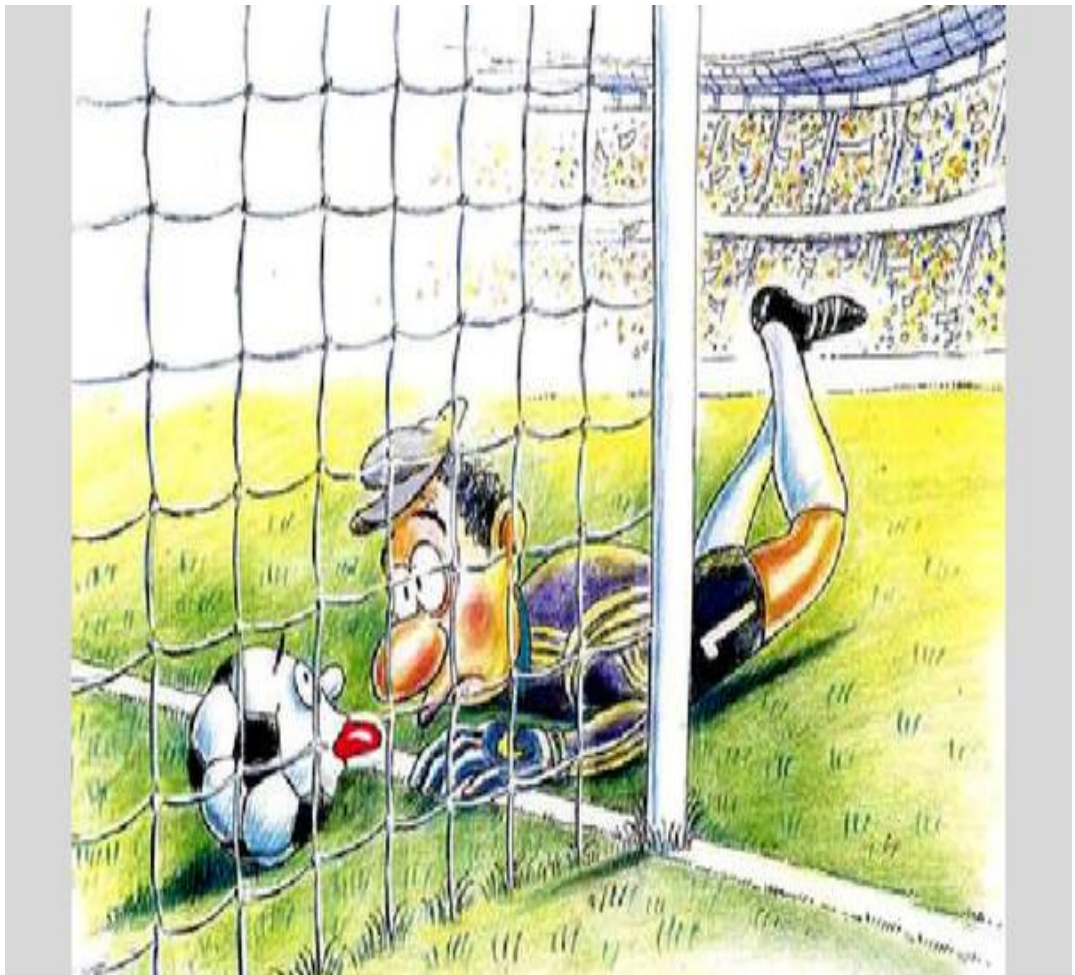
Per monitorare lo stato di attivazione mentale nei vari momenti della stagione, lo strumento del questionario utilizzato anche in questa tesi, diventa molto utile perché permette al tecnico di scavare a fondo su ciò che pensa il portiere e gli permette di porre domande specifiche alle quali spesso in modo diretto, l'estremo difensore non risponderebbe con completezza.

Per quanto riguarda la tesi, il questionario è stato molto utile, per riuscire, sulla base di un campione seppur ristretto di esaminati, a far conoscere a chi non fosse un esperto del ruolo, quali siano veramente le emozioni e gli stati d'animo del portiere in alcune situazioni piacevoli e non, e quanto fossero difficili da gestire da parte di quest'ultimo.

Il fatto poi, che gran parte delle risposte pur essendo molto variegata tra loro, avessero una certa ridondanza, ha permesso di azzardare il confronto con gli archetipi di Jung.

Il confronto è stato fatto con l'intento di riuscire a conoscere ancor di più le caratteristiche motivazionali di chi interpreta il ruolo ed agevolare poi, chi come il preparatore deve necessariamente rapportarsi quotidianamente, al di là come è stato già detto, di quale sia la categoria in cui giochi il portiere in questione.

La speranza è, che questo esperimento, possa in una qualche maniera, sebbene possa essere confutabile in ogni suo aspetto, essere d'aiuto a chi abbia voglia di conoscere questo ruolo particolare e chi lo interpreta e, possa aiutare, dando qualche spunto, tutti quegli addetti ai lavori che continuano ad approcciarsi con una certa superficialità, al ruolo più difficile del mondo del calcio.



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.

- **Secondo ... me (Una carriera da 12esimo);** Nicola Calzaretta; LIBRI di SPORT.
- **Il Colloquio Psicologico: Ambiti e Contesti;** Teresa Lorito; ETS.
- **Psicologia;** Maria Rosa Baroni; aVallardi.
- **Miracoli e papere;** Gabriella Bona; BRADIPO LIBRI.
- **Psicologia nel calcio;** Massimo Cabrini; SOCIETA' STAMPA SPORTIVA.
- **Libero tra i pali;** Michelangelo Mason e Maurizio Seno; CALZETTI MARIUCCI.
- **Allenamento Mentale per gli Sportivi –SportingExcellence-;** TedGarret; NLP ITALY.
- **Football, I DOMINI DEL CALCIO: MEMORIA, CULTURA, COMUNICAZIONE.**
- **Il portiere e il suo “angelo custode”;** Enrico Magnozzi; ETS.
- **Calcio giovanile –Lo sguardo di un allenatore e di uno psicologo-;** Fausto Garcea, Teresa Lorito, Simone Pecchioli; ETS.
- **Who shall survive?;** Jacob Levi Moreno; Di Renzo Editore.
- **L'allenatore psicologo;** Massimo Cabrini; SPRINT PRINT
- **Dall' armonia individuale all' ecologia sociale – Discipline orientali come superamento dei paradigmi dello sport moderno-;** Franco Nocchi.

- www.livescience.com
- www.assollenatori.it
- www.portieridicalcio.it
- www.ilportalino.org
- psicologiasportiva.splinder.com
- www.psicologiasportiva.it
- www.lineaquotidiano.net
- portieripazzi.oneminutesite.it
- www.calciatori.com
- nuke.trainingautogeno.net
- www.mentalitàsportiva.it
- www.alleniamo.com
- www.mentaltennis.it

- www.lifestyle.it
- www.empolicalcio.it

Articoli vari ...

- Calcio Giovanile: Insegnamenti e Apprendimenti (di Salvatore Sica).
- Sport e talenti (di Marco Gaburro).
- Preparazione psicologica di una squadra di calcio. Allenamento delle abilità psicologiche che esige la competizione (del prof. Josè Carrascosa Oltra).
- La personalità del giovane portiere (di Alessandro Carta).
- Il portiere di calcio: Ruolo e Psicologia (di Carlo Duranti).
- Il ruolo dell'allenatore nella formazione dell' autostima (di Vittorio Tubi).
- Il ruolo dell'allenatore nell'esperienza del calcio (di Gianni Leali).
- Cinematica di pensiero del portiere (di Luca De Prà).
- Che parata! (di Davide Longo).
- Portiere: sport individuale o di squadra? (di Alessandro Carta).
- Il portiere e la sua mente (di Roberto Badini e Isabella Gasperini).
- Indagine sulle problematiche psicologiche del portiere (di prof. Vittorio Tubi, dott.ssa Isabella Croce, dott.ssa Francesca De stefani).
- Cosa guardare nel giovane numero uno (di Massimo Biffi).
- I poeti (di Darwin Pastorin).
- Portieri e preparazione non convenzionale (di Alessandro Carta e Antonello Belli).
- Sei archetipi della nostra vita (di Nadia Scardeoni).