

F.I.G.C. FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

Centro Tecnico Federale Coverciano – Firenze - Italia
Corso di Specializzazione

“Allenatore dei Portieri professionisti prima squadra e settore giovanile”



***“Il portiere del futuro si pre-para
a parare con la mente”***

Relatore:
Prof. ssa Isabella Croce

Candidato:
Lorenzo Faccini

Stagione Sportiva 2015-2016

SOMMARIO

PREMESSA	4
PRIMA PARTE - EVOLUZIONE DEL RUOLO DEL PORTIERE E DEL SUO ALLENATORE	7
SECONDA PARTE - SVILUPPO DELLE ABILITÀ PSICOLOGICHE PER IL PORTIERE DEL FUTURO	19
TERZA PARTE – DALLA TEORIA ALLA PRATICA.....	44
CONCLUSIONI	63
ALLEGATI.....	66
BIBLIOGRAFIA	67

“Il guerriero della luce crede.

Poiché crede nei miracoli,

i miracoli

cominciano ad accadere”

“Il Guerriero della luce”

Paulo Coelho

“



Premessa

Per una migliore interpretazione e lettura del mio elaborato, ritengo opportuno innanzitutto descrivere brevemente il mio vissuto, per far meglio comprendere, spero, le motivazioni secondo le quali ho voluto affrontare quest'argomento.

Io sono stato portiere prima professionista e poi dilettante, esercitando l'attività diretta fino a trentasette anni.

Dopodiché ho accolto con piacere l'invito rivoltomi del mio "ultimo" allenatore di seguirlo come preparatore dei portieri in serie D.

Negli ultimi sette anni ho allenato i portieri tra i professionisti e tra i dilettanti, allenando in genere sia prime squadre sia beretti/juniores, allievi.

Sono laureato in ingegneria civile, diplomato istruttore fitness e ho collaborato per otto anni in qualità di istruttore in uno dei centri scienze motorie di Verona inserito in uno staff, composto oltre a me da ortopedico, osteopata, fisioterapista, psicologo dello sport) per il recupero di atleti infortunati di alto livello (serie A calcio, serie A pallavolo e basket, nazionale sci alpino e pallavolo femminile) .

Sono venuto a contatto , quindi , anche con realtà ed organizzazioni sportive di varia tipologia

La mia curiosità mi ha portato ad esplorare aspetti di metodologia di allenamento tradizionali e non alla spasmodica ricerca di competenze multidisciplinari

Tale continua ricerca di "conoscere" è stata acuita venendo a contatto con altre realtà sportive di alto livello "EXTRA CALCISTICHE".

Ho potuto verificare personalmente che in tali ambiti, l'aspetto psicologico, a differenza di quanto provato nel calcio, assumeva sempre uno spazio temporale dedicato non trascurabile.

In questi frangenti alle usuali domande che mi rivolgevo nella preparazione degli allenamenti , mi chiedevo, ma perché nel calcio siamo così ancorati a schemi mentali arcaici?

Ritengo che il saper integrare le competenze di tipo tecnico, atletico e mentale, rappresenti l'elemento di valorizzazione relativamente al ruolo del preparatore dei portieri del futuro.

A supporto di questa mia "sensibilità", citerò nella tesi alcune ricerche indicative, che ho trovato in letteratura.

In una ricerca del 2006 "indagine sulle problematiche psicologiche del portiere di calcio" (Vittorio Tubi, Francesca De Stefani, Isabella Croce) fatta su un campione di portieri di calcio professionisti, il 90 % del campione intervistato, dichiarava utile la necessità di integrare l'allenamento "tradizionale" tecnico-tattico-condizionale con quello mentale, e addirittura il 70 % non sapeva dell'esistenza della preparazione mentale.

In conformità a ciò, ho cercato di ampliare sempre più le mie conoscenze, cercando di applicarle poi all'attività che amo, ossia il calcio e nello specifico l'allenamento dei portieri.

Mi è stato difficile organizzare lo "scheletro" della tesi, perché le cose che avrei voluto esporre e trattare sono molteplici e i contenuti infiniti.

In base quindi alla mia esperienza e ai miei fin qui effettuati, ho deciso di strutturare la tesi in quattro parti distinte e allo stesso comunicanti tra di loro.

PRIMA PARTE: Tratta l'evoluzione del ruolo che c'è stata negli ultimi anni identificando, sulla base degli ultimi dati, analisi e ricerche in merito, le caratteristiche che dovrà avere il portiere del futuro. Sulla scorta di ciò, sono andato a intercettare i bisogni del portiere moderno, ma anche il suo **allenatore specifico, FIGURA SEMPRE più CRUCIALE PER L'EVOLUZIONE PRIMA DELLA PERSONA POI DEL PORTIERE.**

SECONDA PARTE: Ho volutamente trattato in maniera sintetica la parte "teorica", ciò che è presente in letteratura corollato da riferimenti bibliografici, cercando di identificare gli elementi essenziali a me utili, che ho utilizzato per MOTIVARE poi quello che io ho potuto sperimentare direttamente nel mio modello di allenamento.

TERZA PARTE: Ho portato sul campo la mia esperienza e il mio modello di allenamento proponendo degli esercizi pratici basati su casi specifici.

QUARTA PARTE: Ho inserito degli allegati sulla base dei modelli che io utilizzo ossia: Modello apprendimento, questionari conoscitivi, esercizi su comunicazione efficace e codificazione linguaggio

CARO LETTORE, COMINCIA A LEGGERE QUESTA TESI DA DOVE PREFERISCI, ANCHE DALLA TERZA DOVE CI SONO GLI ESERCIZI, TENENDO SEMPRE A MENTE CHE PRIMA DI OGNI ESERCIZIO DEVI AVERE CHIARI GLI OBIETTIVI CHE VUOI OTTENERE DELL'ESERCIZIO STESSO, PER CUI TI CONSIGLIO, PRIMA DI METTERLO IN PRATICA, DI LEGGERE ANCHE LE ALTRE DUE. □

PRIMA PARTE

EVOLUZIONE DEL RUOLO DEL PORTIERE E DEL SUO ALLENATORE

Il Mister moderno e la Comunicazione Efficace

Il ruolo dell'allenatore dei portieri si è modificato nel corso degli anni?

Sì, la mia risposta è assolutamente sì!

Tutto oramai si modifica velocemente la tecnologia ce lo impone!

I ragazzi che alleniamo sono molto più informati rispetto ai giocatori di un tempo.

Trovano tantissime informazioni nel web (il 93% delle informazioni che ricerchiamo le troviamo su internet).

La leadership si è modificata, ci stiamo spostando decisamente da una leadership autoritaria, a una leadership orientata alla condivisione di valori e obiettivi.

Ho avuto molti allenatori che imponevano i loro esercizi, e alla domanda sul perché, le risposte potevano variare dal: “zitto e para”, al :“ ho sempre fatto così!”pensa ad allenarti che allenare ci penso io!”

Oggi questo non è più accettabile!

Il calcio si muove nel “ mondo dei tempi”

Ecco che prende sempre più campo l'importanza della comunicazione efficace, nel conoscere le parole nocive (da evitare) e le parole potenzianti per incrementare l'autostima (ne parlerò ampiamente di seguito).

Inoltre, mi rivolgo soprattutto agli allenatori/istruttori, ancora legati alla tradizione.

Gli indicatori sociali ce lo trasmettono continuamente: dobbiamo essere pronti al cambiamento.

Nel mondo moderno vince chi è più pronto a cambiare in corsa, a stupire, a fare cose diverse senza paura e con una buona dose di coraggio.

Dobbiamo riuscire a far capire ai nostri atleti che noi lavoriamo per loro.

Ritengo che il nostro compito sia fornire ai ragazzi gli strumenti necessari per poter, attraverso la “loro esperienza fatta sul campo”, trovare le soluzioni efficaci.

L'allenatore si trasforma, in quest'ottica, da colui che risolve i problemi a colui che allena a trovare soluzioni per risolverli.

Il tuo giocatore viene a fare allenamento e ha avuto una brutta giornata? Che cosa fai? Esegui il tuo programma o cambi in corsa?

Una mente che NON è serena, può memorizzare ciò che gli fai eseguire?

Queste sono le domande che, oltre alle “usuali” legate alla programmazione “ ordinaria” , dobbiamo quotidianamente saper rispondere

Ricerche e studi attuali lo dicono: **menti troppo stressate** determinano una risposta dell'organismo, il quale di contro produce **cortisolo**.

Esso determina una serie di problematiche quali: riduce le capacità fisiche, catabolizza la massa muscolare, favorisce l'accumulo di grasso, favorisce le infiammazioni.

Tutto ciò **porta a stanchezza generalizzata** e determina iperinsulinemia.

Insomma un ambiente non certo **ideale per poter lavorare**

Bisogna essere sempre più in grado di osservare, capire, comprendere, le esigenze e lo stato d'animo dei ragazzi.

Il mister, in particolar modo quello nel settore giovanile, è una figura strategica per la crescita e l'evoluzione dei ragazzi, sia a livello calcistico sia, soprattutto, a livello personale.

Più che un mister, l'allenatore deve essere un insegnante, il **sorriso è la regola numero uno**.
Consiglio di **ESSERE NOI STESSI, ASCOLTARE, OSSERVARE**.

Dalla mia esperienza, posso consigliare di evitare di scimmiettare altri allenatori e di recitare parti che non ci appartengono.

I bambini/ragazzi percepiscono subito la nostra sincerità e credibilità.

Se godiamo di un'alta credibilità ci ascolteranno e accetteranno tutte le nostre indicazioni tecnico/tattiche, se è bassa, eseguiranno senza entusiasmo e con scarsi risultati, tutto ciò che gli diciamo.

Dalla mia esperienza posso assicurare che questo vale per i ragazzi ma anche per gli adulti, dai dilettanti ai professionisti!

Il primo assioma della comunicazione è che **“NON SI PUO' NON COMUNICARE”**, vale a dire che esprimiamo sempre qualcosa, anche se stiamo in silenzio, con il nostro corpo.

L'utilizzo del corpo, i gesti che facciamo, conta nella comunicazione circa il 55%, ha quindi un'importanza molto elevata.

A tal proposito, quante volte noto nei miei ragazzi già dall'entrata in campo che hanno una postura “chiusa”.

Ancora più facile è notarla dopo un gol subito o un errore commesso.

Anche a me quando giocavo, è capitato, ma nessuno me lo aveva fatto notare!

Se si vuole trasmettere sicurezza, bisogna tenere una postura eretta con le spalle aperte, per agevolare anche la respirazione e quindi l'ossigenazione di tutti i tessuti.

Se si desidera avere una comunicazione efficace e condivisa con i propri atleti, è bene mettersi seduti insieme con loro.

Io alcune volte utilizzo indifferentemente sia lo spogliatoio ma anche il campo come luogo dove comunicare con i miei ragazzi.

Mi è capitato più volte di sostituire l'allenamento sul campo, con”una pizza “.

A volte è più efficace cambiare ambiente per poter trasmettere con più efficacia alcuni concetti.

Mi ricordo anche il primo allenatore che ha provato una tecnica simile con me ... ha funzionato!

Descrivo brevemente quest'aneddoto.

Era un periodo nel quale i risultati stentavano ad arrivare, la piazza mormorava e la dirigenza era nervosa.

Ci attendeva una partita decisiva e il sabato invece di farci eseguire la rifinitura sul campo, il nostro mister ci stupì ... arrivati al campo secondo, programma, ci fece cambiare ma, invece di farci fare allenamento, ci portò A pescare !

La domenica vincemmo! Fu fortuna, casualità, non so ...

Io penso che il mister in quell'occasione ha centrato l'obiettivo, perché è riuscito a trovare la chiave giusta per motivarci !

Cambiare e stupire, attirare l'attenzione!

Come dice il docente C. Filippi, l'allenatore dei portieri deve fare prestazione in campo, ma aggiungo io, anche soprattutto fuori dal campo!

Un altro aspetto legato alla comunicazione, è il tono che utilizziamo quando parliamo, la velocità, il timbro, le pause, il volume.

Anche quest'aspetto ha una grande importanza (paraverbale 38%).

Consiglio di fare attenzione al tono che si utilizza.

Consiglierei di evitare di tenere sempre volumi alti e **cambia di significato modificando, ad esempio, il volume.**

In ultimo, ma non ultimo, è il linguaggio verbale che conta poco in proporzione (7%), ma non per questo bisogna trascurarlo ... anzi!

Io generalmente evito sermoni in spogliatoio o in campo, poche parole, chiare, concise, efficaci valgono ore di chiacchiere noiose e ripetitive.

Anche il silenzio ritengo sia efficace, in alcune situazioni si può utilizzare.

Una frase che sento spesso nei campi di calcio dai professionisti ai dilettanti, è: "NON POSSIAMO GIOCARE IN QUESTO MODO!!!"

Secondo me questa frase e quest'approccio contengono degli errori.

Quali?

Che cosa pensa ogni singolo atleta?

- Se lo stiamo facendo, vuol dire che, per assurdo, possiamo farlo!

La comunicazione non è efficace

- Non sto comunicando nulla.

Ho fatto una constatazione e non ho impartito nessun comando. "Non puoi uscire in quel modo" Quindi? Che cosa devo fare? Pensa l'atleta!

Ecco quindi che quando intervengo, cerco sempre di dire o indicare cosa i ragazzi devono fare piuttosto cosa non devono fare.

Il NON è un'invenzione della lingua, il nostro cervello lavora per immagini e non può crearsi un'immagine negativa.

NON PENSARE AL GOL CHE HAI SUBITO DOMENICA ...

Quante volte mi sono sentito rivolgere questa domanda!

Ed io a cosa pensavo????

Al gol preso domenica!

Ad un certo punto qualcuno, finalmente, mi ha spiegato perché invece ci stavo pensando

Il mio cervello sta cercando nella memoria il gol che ho subito domenica!

Quindi consiglio di evitare nella maniera più assoluta, di dire ai nostri giocatori cosa non devono fare, ma bensì digli cosa DEVONO fare.

Questo va insegnato ai ragazzi.

In campo si devono dare suggerimenti efficaci, il cervello deve ricevere un comando diretto, non ha il tempo di decodificare il messaggio.

Questo è fondamentale per il portiere, durante la gestione vocale della gara, durante tutte le fasi, possesso, non possesso e transizioni e in particolar modo quando egli deve guidare il reparto difensivo.

Consiglio, quindi, per esempio, di sostituire il "non farti saltare" con "chiudilo" o temporeggia, il "non farla rimbalzare", diventerà "prendila al volo o prendila di testa".

Oppure durante la correzione degli esercizi durante l'allenamento consiglio di sostituire frasi tipo: "sei troppo rigido" con esempio "fletti le gambe".

Ai fini di una comunicazione efficace e di una codificazione della stessa, nella quarta parte dell'elaborato, ho inserito degli esempi di esercitazioni specifiche che coinvolgono anche il reparto difensivo con i centrocampisti

A volte comunichiamo ai ragazzi l'importanza della gara dicendoli prima della partita "**NON**

DOBBIAMO PERDERE”.

Il dobbiamo è un obbligo, il nostro cervello da una connotazione negativa al dovere, viene percepito come un peso; inoltre apro la frase con un NON e la chiudo con PERDERE che sicuramente non è motivante.

Con questa frase, senza volerlo, si trasmette il messaggio: “Dobbiamo perdere”.

Io la modificarei con un semplice **“VOGLIAMO VINCERE”**.

Solitamente cerco di dare dei feedback continuamente, a un feedback negativo faccio seguire 3 feedback positivi, sottolineando i punti di forza dei miei ragazzi (questo trasmette sicurezza e li porta a ripetere il gesto o movimento).

Se eseguono correttamente un esercizio in allenamento, lo evidenzio davanti a tutti, questo contribuirà a incrementare la loro autostima e la loro leadership all’interno della squadra.

Cerco di insegnare ai miei ragazzi a focalizzarsi sulle cose positive, trasmettendo con il mio comportamento:

➤ ***meno parole più fatti!!!***

Spero di fare cosa utile trasmettendo alcuni consigli che si sono verificati efficaci e che ho utilizzato durante le mie varie esperienze.

Alcuni consigli utili per fasce d’età:

Da 0 a 7 anni viene chiamata **“l’età delle regole”**;

E’ importante in questa fascia d’età, stilare delle regole e soprattutto farle rispettare.

Comunicare maggiormente con il corpo: abbracci, battere il cinque, ecc.

All’incirca fino al primo anno di esordienti si vive soprattutto di emozioni. Più sono piccoli più hanno bisogno di rinforzi positivi per formare una buona autostima, cosa che ho notato mancare anche nei giocatori professionisti adulti.

Molti pensano che gli atleti di serie A siano dei superuomini.

Forse sì, ma gran parte, ve lo posso assicurare, hanno le stesse paure e incertezze dei dilettanti.

Da 7 a 14 **“l’età dell’imitazione”**;

Qui i ragazzi cominciano a imitare i campioni. Vogliono lo stesso tipo di scarpe, “scimmiottano” i movimenti.

Qui il bravo allenatore/istruttore deve far capire ai ragazzi che oltre a questo, i campioni mettono in gioco molti altri fattori. Nulla si raggiunge con il solo talento, ci vogliono: impegno, determinazione, entusiasmo, fatica.

Da 14 a 21 **l’età del dialogo”**;

Dall’adolescenza si passa all’età adulta, si comincia a creare una propria identità e una propria idea, sia di gioco che di vita.

Risulta fondamentale il confronto con un dialogo efficace e con alcuni aspetti della comunicazione che abbiamo visto sopra.

Un *motto che recito assieme ai ragazzi*, specie nei momenti nei quali i risultati non sono soddisfacenti e, magari i mister, i dirigenti, i genitori si lamentano:

Ricordati che: “NON SI PERDE MAI, O SI VINCE O SI IMPARA”

Il portiere

Dai dati raccolti durante le ore di lezione e trasmessi dai nostri docenti, confrontandoli con quelli presenti in letteratura, è possibile formulare un identikit del portiere, su basi statistiche fondate sull'analisi degli ultimi mondiali, europei e gare di alto livello

- Et  = 25 anni
- Altezza = 1.87 (+-2 cm)
- Peso = 82 kg
- Massa grassa = 13.2
- Ima = 23.6
- Nel corso della partita percorre circa 4 km.
- Scouting = 72% azioni offensive; 10 % difesa dello spazio; 8 % difesa della porta
- Un intervento di tipo difensivo   molto breve e dura non pi  di 3 s
- Esegue per il 18 % interventi ad alto impegno fisiologico, mentre 82 % interventi a basso impegno fisiologico.
- Caratteristiche tecnico tattiche = bravo nella tecnica offensiva , nella difesa dello spazio e della porta
- Assume una posizione asimmetrica rispetto all'insieme di tutti gli altri giocatori.

Conclusioni;

Come deve essere il portiere del futuro???

- **Portiere pensante, deciso, efficace, sicuro, economico, che sappia comunicare in maniera efficace e funzionale nei confronti dello sviluppo del gioco, proattivo, ecc.**

La tesi da me sviluppata,   la ricerca di dare delle risposte ad alcune domande che mi sono poste. Il portiere deve essere tutte queste cose, e il suo preparatore???

Ma chiediamo ai portieri e noi stessi ci chiediamo, ci  di cui loro abbisognano???

Ritengo, quindi, che l'allenatore dei portieri debba saper coniugare competenze multidisciplinari in un approccio completo e personalizzato rispetto alle caratteristiche di ogni singolo atleta e di saperle trasmettere in maniera efficace ai propri ragazzi

Gli aspetti, secondo me trascurati e quindi da inserire nelle proposte di allenamento, sono quelli riguardanti la sfera mentale.

Il progetto deve essere concepito all'insegna di una metodologia di allenamento centrata sull'integrazione delle abilit  tecniche, tattiche, atletiche, mentali.

Bisogna superare una visione della preparazione intesa come somma delle parti che, secondo me, non garantiscono necessariamente lo sviluppo delle competenze dell'atleta.

I comportamenti sono guidati pi  dalla parte inconscia che conscia.

La capacit  percettiva permette di anticipare.

Il portiere deve saper leggere in anticipo, processo di percezione e categorizzazione (velocit , traiettoria, spazio libero e occupato, ecc.)

Tra tutte le componenti calcistiche, il ruolo che più di tutti ha vissuto (troppo spesso subito) questa modernizzazione è, senza dubbio, il ruolo del portiere

Molteplici sono i fattori che condizionano quest'affermazione:

- evoluzione naturale dell'uomo (strutture fisiche sempre più prestanti)
- regolamento di gioco
- velocità di gioco (e tutti gli accorgimenti tecnico-tattici del caso annessi e connessi)

A queste nuove provocazioni il portiere, e il mondo che gravita attorno alla sua figura, ha il dovere di rispondere nell'approccio intellettuale, fornendo una visione integrata dell'allenamento, sapendo coniugare competenze multidisciplinari in approccio completo, personalizzato e contestualizzato all'interno della squadra.

Non più il portiere inteso solo e soltanto come ultimo baluardo, isolato e decontestualizzato rispetto alla squadra, ma considerato finalmente essere giocante e non soltanto essere parante.

All'allenatore dei portieri spetta il compito di comprendere la sua nuova "GRANDE SFIDA", da un lato, tesa al superamento dei tradizionali dogmatismi che gravitano attorno al ruolo e, dell'altro, mirata a una rivalutazione partecipativa del ruolo, in entrambe le fasi di gioco.

Un moderno tecnico del futuro ha quindi il compito di non ritenersi più come un sacro vate del sapere calcistico, bensì di approcciarsi come un formatore universitario.

Non più una leadership autoritaria, ma sempre di più a una leadership orientata alla condivisione di valori e obiettivi.

E, nel rapporto/confronto con i propri portieri, non più soluzioni preordinate da dover far recitare, bensì fornitore di strumenti da saper far utilizzare.

Il calcio è uno sport dalle molteplici variabili ed è soprattutto globale, pertanto ritengo che **l'allenamento specifico del portiere debba avere un**

- **approccio OLISTICO MULTIDISCIPLINARE** all'allenamento che enfatizza la crescita della persona nella sua globalità.

In sintesi, dunque, l'allenatore dei portieri deve avere le seguenti COMPETENZE classiche:

- Tecniche
- Tattiche
- Atletiche –condizionali

Alle quali si aggiunge sicuramente l'esigenza anche di COMPETENZE:

- Psicologiche

A queste a mio avviso, aggiungerei conoscenze in ambito di corretto stile di vita, inteso come alimentazione, corretto riposo, rilassamento, rapporto con il prossimo, ecc. finalizzato al wellness della persona, inteso come di ricerca di benessere fisico e mentale nei nostri portieri

Qui si entra in un ambito vastissimo, che nel calcio come nella vita meriterebbe delle dispense a parte e che purtroppo quindi non posso sviluppare in questa sede.

In particolare, saper integrare le competenze di tipo tecnico, tattico, mentale e atletico, rappresenta l'elemento non solo di valorizzazione del ruolo dell'allenatore /istruttore dei portieri, ma ne determina la discriminante principale

Sulla scorta delle considerazioni fatte, ritengo che **l'atleta e il suo allenatore** abbiano comunque un **OBIETTIVO COMUNE** che è il **MIGLIORAMENTO** della **PRESTAZIONE** che passa necessariamente dalla capacità da parte del preparatore dei portieri di conoscere, saper valutare le caratteristiche (fisiche- tecniche -tattiche- mentali) dei ragazzi, in **una visione integrata delle abilità** al fine di personalizzare il programma di allenamento

Per vincere ci vogliono gambe, cuore e testa e mani: la condizione fisica e le capacità tattiche e motorie dell'atleta sono il fondamento su cui costruire una buona performance, ma se aggiungiamo a esse il controllo emotivo sulle situazioni e abilità mentali sviluppate e allenate, si pongono le condizioni necessarie per ottenere un buon risultato.

I bisogni del portiere

Nel precedente capitolo, sono state identificate tutte le caratteristiche e qualità richieste al portiere. Io, ritengo, che ciascun preparatore dei portieri, prima delle pianificazioni dei programmi di allenamento, debba porsi, tra le tante, una domanda in particolare

Che **bisogni** ha il portiere per cercare di soddisfare le variate **esigenze del ruolo**?

Tralasciando gli aspetti tecnico -tattici- condizionali, perché non oggetto di trattazione in questo elaborato, ma soffermandomi ad analizzare solo sugli aspetti mentali, oltre alla mia esperienza personale, un apporto viene sicuramente dato dall'indagine sulle problematiche psicologiche del portiere di calcio svolta nel 2006 (Centro Studi settore tecnico FIGC)

I dati di ingresso erano i seguenti:

Portieri intervistati:	30	
Età media	27.5 anni	
Categoria	Serie A	40 %
Serie A primavera		10 %
Serie B		33,3 %
Serie C1		10 %
Serie C2		6.7 %

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

- **“Essere distaccati”** (ovvero non subire troppo le pressioni).
- **“essere tranquilli”** (nel gestire le emozioni in gara, quando si viene messi in discussione e nei confronti dei compagni),
- **“essere freddi”, “essere forti”**

Sono i termini più utilizzati per descrivere la capacità di affrontare le situazioni in campo (episodi, errori), di gestire le emozioni a esse collegate e di saperle comunicare.

“Autostima”, “personalità”, “senso di responsabilità”, “concentrazione”, sono riferiti maggiormente al fatto che il ruolo di portiere implica grosse responsabilità.

Un suo errore può costare parecchio, inoltre è più facile che gli siano imputate colpe o che sia messo in discussione.

Avendo maggiore visuale, è importante che sappia dirigere i compagni e assumersi la responsabilità nell'affrontare, in tempi rapidi, certe situazioni, ad es. il momento in cui uscire.

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

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

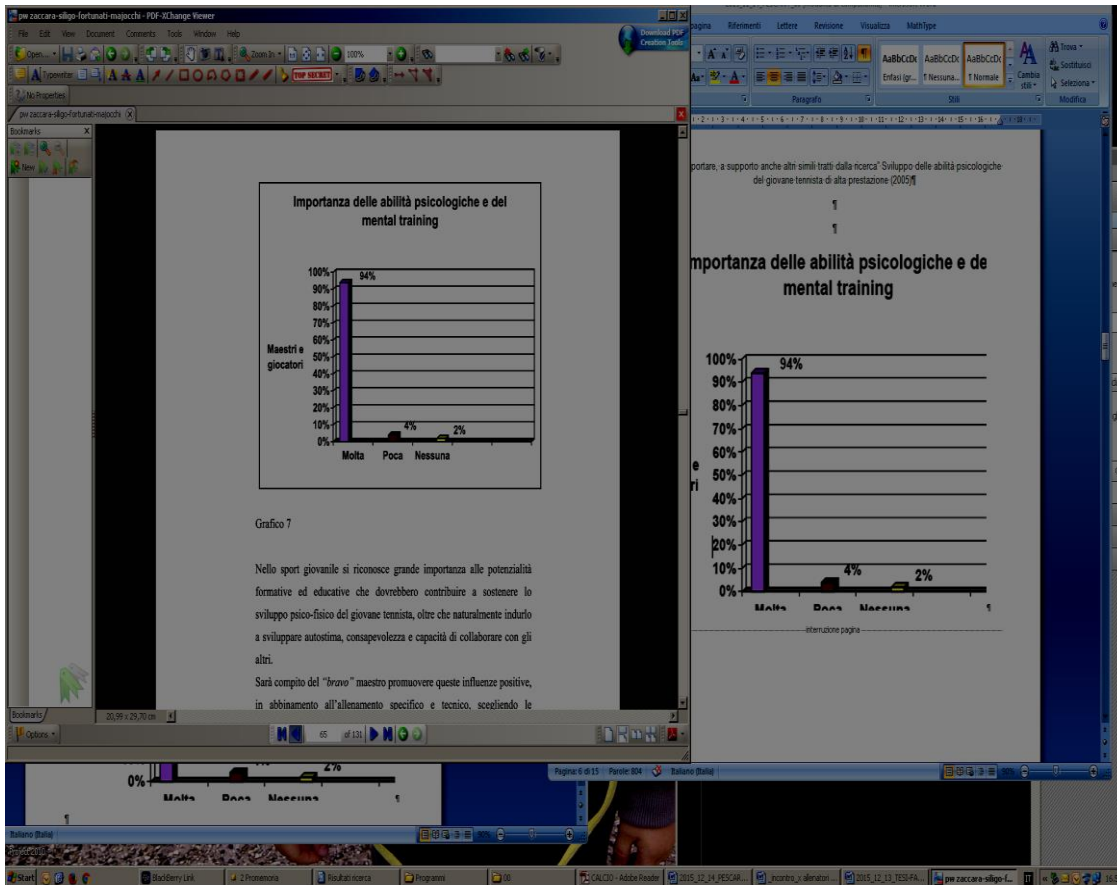
Il 90% del campione intervistato ritiene che possa essere utile integrare l'allenamento tecnico-tattico con quello mentale, mentre il 10% non sa se possa effettivamente servire. Il 70% non sapeva dell'esistenza della preparazione mentale, ed era rimasto piacevolmente sorpreso di questo.

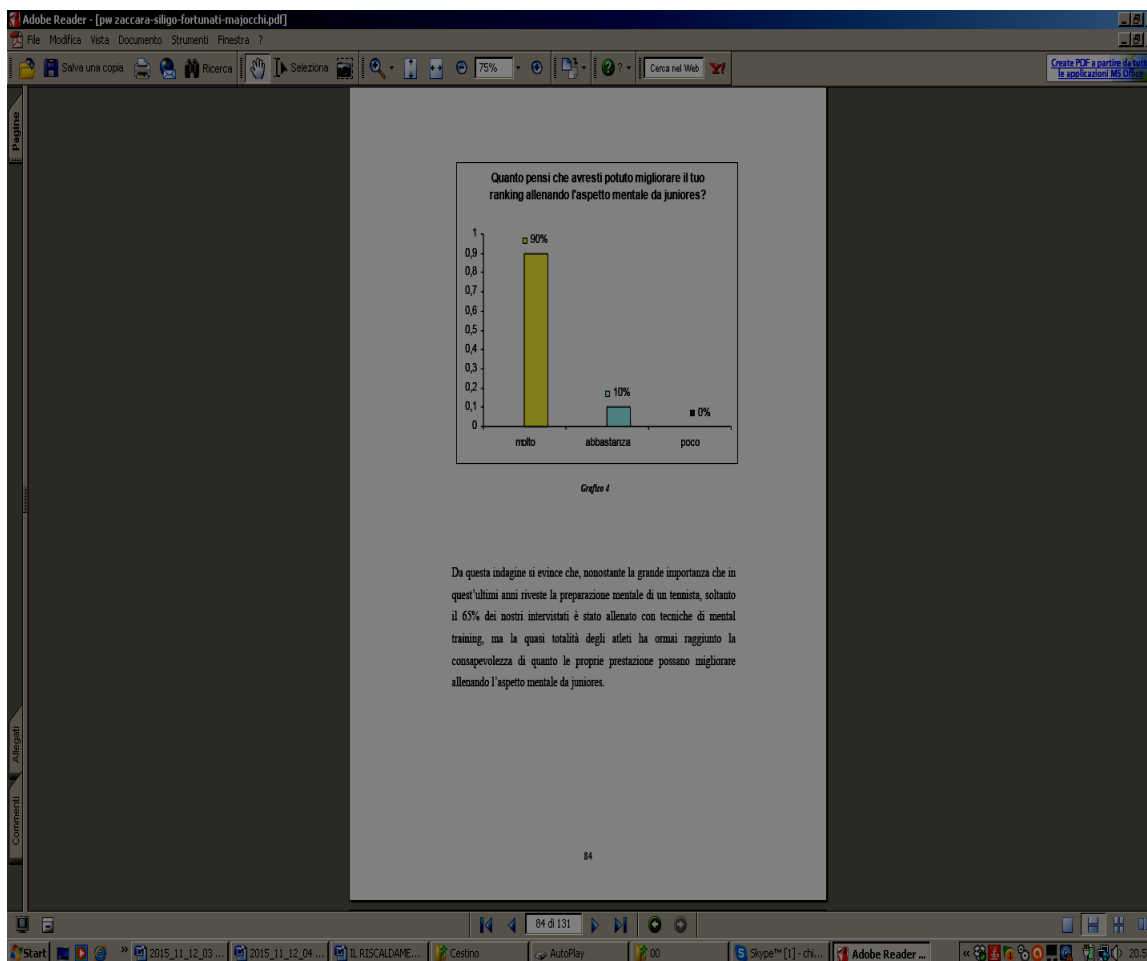
Le principali aree di lavoro che sono state indicate sono state:

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

Gli atleti più esperti hanno anche posto l'accento che da giovani sarebbe stato utile, essere stati supportati con l'allenamento mentale e che questa metodologia potrebbe essere particolarmente indicata proprio per i settori giovanili.

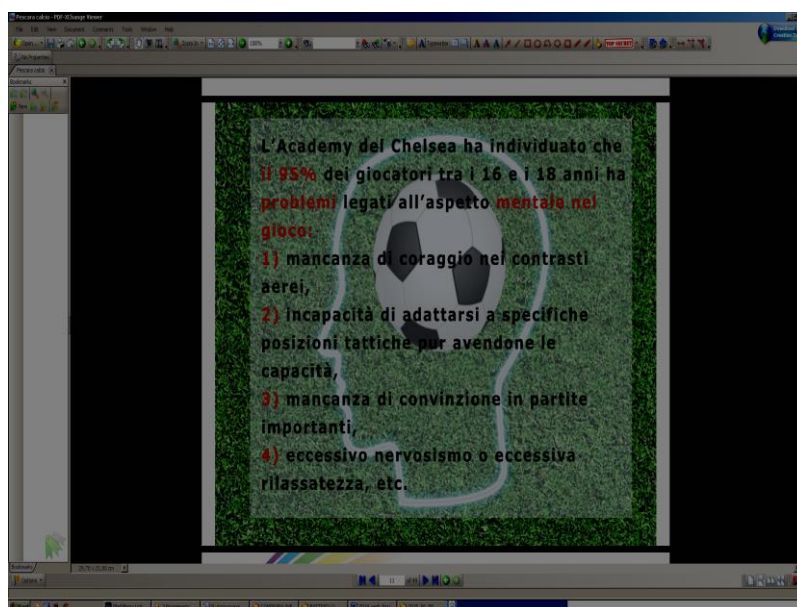
Vorrei riportare, a supporto anche altri simili tratti dalla ricerca” Sviluppo delle abilità psicologiche del giovane tennista di alta prestazione”





Come si evincono le percentuali sono simili a quelle viste nei portieri professionisti nella ricerca del 2006 ed analizzata prima.

Altra ricerca interessante a supporto che ho trovato, è quella effettuata dal Chelsea, i cui risultati vado a riportare qui sotto



Dall'analisi di queste ricerche svolte, si evincono chiaramente, da parte degli atleti, la necessità e la richiesta anche di un allenamento diverso dagli allenamenti tradizionali, capace di coniugare competenze multidisciplinari in un approccio completo e personalizzato rispetto alle caratteristiche dell'atleta

All'allenatore dei portieri è richiesto quindi un allenamento prestazionale non solo sul campo ma soprattutto fuori, fungendo quindi, per il portiere, come una figura fondamentale.

SECONDA PARTE

SVILUPPO DELLE ABILITÀ PSICOLOGICHE PER IL PORTIERE DEL FUTURO

*“Le difficoltà rafforzano la mente, così come il lavoro irrobustisce il corpo “
Seneca.*

Da tutte le considerazioni prima riportate, ritengo, che il ruolo del portiere richieda delle abilità psicologiche particolarmente sviluppate.

Purtroppo, pochissimo tempo e scarsa attenzione sono dedicati all'allenamento di quest'aspetto fondamentale della preparazione.

La cosa positiva, ritengo, sia **COMPRENDERE** che la strada per la crescita del portiere non passa attraverso il solo processo d'insegnamento/apprendimento di abilità strategiche, tattiche, tecniche e fisiche tradizionalmente intraprese durante le sedute di allenamento.

Ritengo, che l'allenatore dei portieri debba essere in grado di far acquisire ai propri atleti una certa dose di autoconsapevolezza per aiutare l'atleta di raggiungere e mantenere, con il giusto grado di autonomia, un alto livello di prestazione auspicabilmente ricco di raggiungimento di obiettivi e quindi di successi

Attraverso specifico allenamento si dovrà, in maniera progressiva, “perturbare” l'atleta in modo tale che l'effetto dell'allenamento sia di adattamento a svariate difficoltà quali, ad esempio, la capacità di **gestire ansia e stress** generati da aspettative e richieste, che sono o che sembrano essere troppo “importanti” rispetto alla **percezione di efficacia** delle proprie capacità.

Riconoscere il valore di una maggior **padronanza di sé** e di crescita dell'**autostima**, sono tappe fondamentali per la formazione di un portiere in grado di **prendere autonomamente e rapidamente le decisioni più appropriate nella maniera più veloce possibile.**

L'**attenzione** e la **concentrazione** sono altre qualità indispensabili da allenare con tecniche ormai consolidate di *mental training*.

Lo stimolo fondamentale viene, come in ogni situazione di apprendimento, dalla **motivazione** fondata su vari desideri e bisogni: successo, vittoria, miglioramento delle proprie abilità, essere apprezzato e rispettato, superare i propri limiti e/o quelli dell'avversario.

Naturalmente tali motivazioni, di cui si tratterà in seguito, devono essere supportate e alimentate da sentimenti ed **emozioni positive** che solo un **goal-setting** (formulazione di obiettivi) e un **locus of control** (attribuzione di causalità) adatti, regolati ed equilibrati possono creare e mantenere.

Non solo quindi la vittoria, ma una buona prestazione, la gratificazione dell'allenatore per un gesto ben riuscito, una lettura corretta o anche il puro divertimento possono essere ragioni di efficace rinforzo motivazionale.

Nell'affrontare tale argomento, ritengo opportuno, quindi esplorare a 360° i pensieri che possono essere presenti nella mente di un portiere quando si allena, prima, durante e dopo il match e nei suoi rapporti interpersonali.

A questo tengo molto, giacché nella mia esperienza come portiere, solo pochi allenatori hanno cercato di capire quello che mi “passava” per la mente con il fine di avere ulteriori dati per cercare di analizzare le mie prestazioni

Allo stesso tempo, il ragazzo, deve essere consapevole della necessità e possibilità di possedere queste componenti psicologiche per raggiungere buoni risultati; infatti, così come tutte le abilità, **anche quelle psicologiche devono essere programmate e allenare adeguatamente oltre che valutate e auto valutate.**

Sono fermamente convinto che il **benessere mentale**, sia davvero la cosa più invidiata, poiché è la più difficoltosa da conseguire e di conseguenza la più difficile da abbattere quando ci si scontra con essa.

Nella parte finale della tesi riporterò dei *questionari sulle abilità mentali* che sono solito sottoporre ai miei portieri, con l'obiettivo appunto di rendere consapevoli i ragazzi sul loro stato emotivo

Essi si fondano sull'assunto che, insieme con una serie di capacità mentali, come ad esempio il grado di **attivazione psicofisica ottimale, l'attenzione, la memoria, la concentrazione, la visualizzazione** e altre, convivono e interagiscono varie qualità psicologiche pertinenti alla sfera emotiva e della personalità quali ad esempio **autostima, fiducia in sé, auto-efficacia, motivazione** fondamentali per una buona prestazione.

Altrettanto importanti sono le **emozioni** suscitate dalla percezione, spesso inesatta, che gli allievi hanno della realtà e delle situazioni filtrate dalle loro esperienze.

Le reazioni, spesso sproporzionate o inadeguate, investono e travolgono i ragazzi sia dal punto di vista mentale che fisico.

La **capacità di controllo delle emozioni**, quindi, è una qualità fondamentale del portiere se si vogliono gestire adeguatamente le difficoltà di una vita da sportivo e trarne gratificazioni e vantaggi.

Si profila, quindi, un quadro generale molto complesso poiché quantità e qualità delle abilità mentali e psicologiche variano secondo i soggetti e dell'allenamento, interagendo fra loro in maniera tale da rinforzarsi o no a vicenda.

Inoltre a ogni ricordo o situazione stressogena (richieste ambientali) corrisponde una reazione mentale, biochimica e muscolare che è diversa, (piacevole o sgradevole, favorente o inibente) da soggetto a soggetto e che aumenta o diminuisce le capacità di prestazione (produzione cortisolo, ecc.)

Lo sviluppo e l'uso appropriato di queste qualità mentali potrebbero consentire a ragazzi con alti livelli di abilità e preparazione tecnico tattico-fisica, la realizzazione di una *peak performance*. (*prestazione eccellente*)

Ad esempio, un ragazzo che vive in un ambiente familiare e sportivo che abbia promosso una serie di esperienze autonome, anche se sotto controllo, potrebbe raggiungere piccoli obiettivi ricavandone gratificazioni, fiducia e affetti, tipo, sviluppare un buon grado di autostima, sentir crescere il desiderio di misurarsi con nuovi e interessanti compiti, aumentando la percezione di auto-efficacia probabilmente utilizzando un **self-talk positivo** (dialogo interiore).

Qui entra in gioco il nostro grado di empatia, che ritengo, possa discriminare un allenatore bravo da uno molto bravo.

Il supporto di un allenatore "sensibile" a queste problematiche, garantirà la formulazione di raggiungibili obiettivi a vario termine, consentendo all'allievo di vivere serenamente la propria esperienza calcistica

A proposito del turbinio di sensazioni che investe gli atleti al solo ricordo di una gara creando uno stato di ansia, mi preme porre l'accento che, in un soggetto "preparato" e consapevole dei valori da attribuire alla sfida, l'immagine o il ricordo dello schema vincente è nitido così com'è grande la sensazione di potenza (*"ce la posso fare, la sfida è avvincente, stimolante e divertente"*).

Esperienza mia personale, ma comunque penso comune a tutti gli ex atleti, è il ricordare anche a distanza di anni, le sensazioni provate in gare dove è stata effettuata una grande prestazione

L'attivazione fisiologica è nei giusti limiti, il posizionamento e i gesti si mantengono fluidi e non c'è irrigidimento muscolare, il battito cardiaco è regolare, la sudorazione normale e la concentrazione e l'attenzione sono focalizzate.

Tutto questo a sua volta, come in un sistema circolare, svolge una funzione di rinforzo della volontà, della sensazione di auto-efficacia e della concentrazione.

Al contrario, il soggetto bloccato dall'ansia, a causa di un'attivazione troppo alta, mostrerà irrigidimento muscolare e scarsa lucidità tattica oltre che una propensione al linguaggio interno negativo che, se sostenuto da ricordi e immagini di basse prestazioni fornite in precedenti simili occasioni proprie e/o altrui, probabilmente si tradurrà non solo in una sconfitta del momento ma anche in un successivo stato di *impotenza appresa*.

Bisogna tuttavia ricordare che non è importante che i motivi dello stress e dell'ansia siano reali perché è l'allievo a percepire la situazione come pericolosa.

Infine, qualità psicologiche e caratteriali personali quali perseveranza, calma, umiltà, rispetto delle regole, capacità di sacrificio, volontà, grinta e determinazione sono componenti altrettanto importanti e qualità fondamentali e complementari di quelle fin qui elencate.

L'ASPETTO MENTALE NEL CALCIO

L'aspetto mentale nel calcio e nello sport ...

Saper mantenere la concentrazione per tutta la gara, di mantenere la calma prima di una punizione dal limite o prima di un calcio di rigore, la forte motivazione e la resilienza (la capacità dell'essere umano di essere motivato anche nei momenti di difficoltà, durante la partita, dopo un errore, qui l'allenatore deve lavorare molto) necessaria nel recupero in caso di infortunio, l'abilità di eliminare i fattori di distrazione rappresentati magari dal pubblico o dalle condizioni atmosferiche e di prestare attenzione solo alle fasi di gioco, sono solamente alcune delle caratteristiche psico-fisiche che contribuiscono al successo di un portiere e di un'intera squadra e che portano al risultato.

Quali pensieri attraversavano la mente di Gigi Buffon mentre si dirigeva in porta prima dei rigori della finale dei mondiali del 2006?

Io stesso ricordo ancora i pensieri che mi passavano in testa prima un momento determinante; chi tira? Cambierà angolo? Aspetto o parto prima? Ecc.

In questo caso il dialogo interno è un fattore determinante per il conseguimento del risultato: le gambe "girano", come si dice in gergo ciclistico, se i pensieri dell'atleta sono pensieri positivi, pieni di fiducia nei propri mezzi fisici e mentali.

Ritengo decisivo anche il fattore squadra, dove il portiere deve comunque essere parte integrante. Questo deve essere cercato e ricercato soprattutto in allenamento organizzando, assieme allo staff tecnico, esercitazioni che comprendano sempre i portieri.

Ecco, per esempio, che le varie fasi si sviluppano durante la partita, difensiva, offensiva e di transizione, diventano non soltanto degli schemi tattici applicabili automaticamente, ma è soprattutto il fattore umano che trova la sua forza nelle adeguate relazioni interpersonali fra gli atleti del gruppo.

Sicuramente nella mia carriera ho capito che non bisogna mai perdere di vista il concetto di uomo - atleta; l'agonista non è un robot, non è un gigantesco meccanismo sostenuto dagli sponsor e da complesse manovre di tipo economico.

E' un essere umano, un atleta che ha scelto di sfidare sé e gli altri, con i suoi punti deboli e le sue illimitate potenzialità.

Io ricordo maggiormente gli allenatori che mi hanno considerato anche uomo oltre che atleta e che cercavano di andare oltre il rettangolo verde.

Gli aspetti mentali della prestazione sono stati da sempre oggetto di costante attenzione da parte di atleti e allenatori degli sport quali, sci tennis, pallavolo e basket.

Nel calcio solo negli ultimi anni si è dato spazio a quest'aspetto che io ritengo fondamentale non solo per il portiere ma anche per i giocatori di ruolo e gli allenatori.

La constatazione che in gara alcuni atleti sono in grado di ottenere risultati migliori rispetto ad altri dotati di maggior talento fisico suscitava, e suscita tuttora, interesse e sorpresa, come del resto la realizzazione di performance eccezionali.

Nello specifico del ruolo, è abbastanza facile trovare portieri molto bravi in allenamento i quali non riuscivano o riescono ad effettuare le stesse prestazioni in gara

Una considerazione importante nell'allenamento mentale degli atleti è di cercare di puntare al loro wellness fisico e mentale.

Gli atleti hanno bisogno di capacità fisico-motorie e psichiche sicuramente superiori a quelle di persone non praticanti sport, per rispondere adeguatamente a richieste che, soprattutto ad alto livello, arrivano al limite delle potenzialità umane.

Per rispondere alle richieste di un qualsiasi sport, l'atleta deve dunque sviluppare, accanto alle specifiche capacità motorie, particolari abilità mentali, come quelle necessarie per affrontare lo stress elevato della gara o controllare pensieri distraenti

Gli sportivi, come gli tutti gli esseri umani rispondono a richieste specifiche con adattamenti specifici

In una sintesi di varie ricerche, **Williams**, rileva la presenza negli atleti di successo, un alto livello di fiducia nelle capacità personali.

Gli atleti migliori credono in se stessi in misura superiore rispetto a quelli di minor successo ed hanno anche maggiori capacità di concentrazione essendo meno distratti da preoccupazioni inerenti al risultato o eventuali errori; riportano un gran numero di pensieri, immagini, fantasie e sogni che si riferiscono al loro sport con contenuto generalmente positivo, che aiutano a risolvere eventuali problemi (cognitivi ed emozionali) collegati alla prestazione.

Gli stessi, presentano un livello di ansia più basso immediatamente prima e durante la competizione, ed hanno una maggiore capacità di recuperare prontamente la concentrazione dopo aver commesso errori.

Conosco molti portieri colleghi, ai quali, il peso specifico dell'errore pesa più degli altri e che, purtroppo, questo ne ha pregiudicata la carriera rispetto ad altri sicuramente meno dotati tecnicamente ma con il pregio di riprendere la concentrazione subitaneamente.

Ma questa abilità si può allenare ?

E' una domanda che mi sono sempre posto quando giocavo!

Abilità mentali efficaci sono spesso acquisite dagli atleti per prove ed errori, attraverso anni di esperienza.

Ciò ha attratto l'interesse di molti ricercatori che hanno così indagato le strategie spontanee utilizzate per far fronte alle richieste della prestazione e della gara.

La presenza di pratiche mentali spontanee per il controllo dell'ansia e della concentrazione (pensieri positivi, frasi affermative, tecniche immaginative e di rilassamento, ecc.) è stata osservata in atleti esperti in differenti discipline.

Intensificazione dello sforzo, concentrazione sul compito, ricerca di sostegno sociale, ristrutturazione cognitiva (riconsiderazione del problema, analisi degli aspetti positivi, ricerca della soluzione) sono strategie spesso utilizzate per affrontare lo stress.

Sono del parere che, prima di proporre un programma strutturato di allenamento mentale, è fondamentale lo studio e la conoscenza dei propri atleti.

Vanno studiate le esigenze e le abitudini del singolo atleta, prima di applicare le tecniche, cioè, bisogna cercare di cogliere le componenti uniche della situazione e capire le differenze soggettive nelle modalità di sentire e pensare degli atleti.

Ogni individuo, infatti, possiede una "vita mentale" molto particolare, con modalità immaginative e stili di pensiero unici.

Gli atleti dedicano un considerevole ammontare di tempo a fantasticare su vari aspetti della loro prestazione in particolare in prossimità della gara, durante la quale una varietà di ostacoli (avversario, spettatori, responsabilità personali, aspettative, informazioni dei mass media) si traducono in tensione, ansia e disordini psicomotori.

I sogni ad occhi aperti (day dreams) permettono all'atleta di: sperimentare ipotesi di problem solving:

- senza subire conseguenze, percepire in maniera più sensibile e flessibile i bisogni degli altri attraverso la proiezione nelle altrui situazioni e difficoltà,
- incrementare le potenzialità del pensiero creativo attraverso l'esplorazione di una vasta gamma di soluzioni possibili,
- apprendere abilità, inclusi i compiti sportivi,
- superare la noia e imparare qualcosa di più su se stessi, aumentare le sensazioni piacevoli rievocando mentalmente le esperienze gratificanti (**Cratty e Davis**).

Il contenuto dei day dreams, costituisce dunque una sorgente importante d'informazioni per aiutare gli atleti a elaborare strategie personalizzate di preparazione mentale.

Parallelamente all'acquisizione e al potenziamento delle strategie funzionali, vanno estinti comportamenti, pensieri ed emozioni disadatte che ostacolano la prestazione o che costituiscono motivo di turbamento. (non pensare al gol subito ...)

E' compito dello psicologo dello sport individuare le strategie più rispondenti alle esigenze del singolo atleta.

Ritengo, tuttavia, che il compito dell'allenatore dei portieri, sia quello di acquisire quelle competenze minime di base in grado di svolgere una prima analisi sull'atleta e svolgere preparazione mentale finalizzate all'incremento della prestazione, anche perché egli è l'unico dello staff tecnico che vive in uno stato di quasi "simbiosi" con i propri atleti.

Sono comunque sicuramente utili:

- stabilire un clima di fiducia, indispensabile per una buona qualità della relazione tra allenatore ed atleta; fondamentale è il primo incontro.
L'allenatore deve accogliere l'atleta e fargli capire che **noi siamo a sua completa disposizione**
- rilevare i "punti forti" ed i "punti deboli" dell'atleta considerato globalmente in riferimento alla sua attività sportiva;
- applicare modalità di intervento ed individualizzate;
- elaborare un piano di intervento che, fissati gli obiettivi, registri anche i progressi relativamente all'allenamento mentale;
- sollecitare l'applicazione delle abilità mentali acquisite in allenamento e gara;
- favorire nell'atleta l'autonomia esecutiva nell'applicazione delle strategie personalizzate.

L'adeguato sviluppo delle abilità mentali e motorie, necessarie per far fronte alle richieste dell'allenamento e della competizione, deve mirare alla realizzazione delle potenzialità personali e a una maggiore soddisfazione per l'attività sportiva.

Ciò dovrebbe idealmente tradursi in sensazioni di appagamento, competenza e autostima, capaci di esercitare un'influenza positiva sulla vita quotidiana, andando al di là delle soddisfazioni che comunque derivano dalla realizzazione delle proprie risorse in ambito sportivo (**Taylor**).

Qualità psicologiche nel calcio agonistico: le abilità mentali

Pur essendo riconosciuta in letteratura l'importante relazione tra stati mentali e prestazione, per molto tempo il mental training è stato trascurato in ambito calcistico .

Trascurato per mancanza di conoscenze specifiche, o per l'erronea convinzione che le abilità mentali fossero innate.

Nel corso degli anni, però, l'analisi più approfondita delle tematiche ed i risultati della ricerca hanno modificato la situazione.

E'apparso evidente, che le abilità mentali, similmente alle motorie, possono essere apprese, sviluppate e perfezionate.

Gli psicologi dello sport hanno messo a punto a tale scopo procedure e programmi di allenamento.

Come descritto nella premessa, tra i tanti approcci presentati in letteratura, io prediligo quello che propone un approccio **olistico (Vealey) all'allenamento che enfatizza la crescita della persona nella sua globalità.**

Egli suddivide le abilità mentali finalizzate a migliorare la performance sportiva in abilità di base, di prestazione e facilitatore, e di metodi per conseguirle in metodi di base e di allenamento

Abilità mentali

- ✓ Abilità di base
 - volizione
 - consapevolezza di sé
 - autostima

- ✓ Abilità di prestazione
 - fiducia in sé
 - arousal fisico ottimale
 - arousal mentale ottimale
 - attenzione ottimale
 - abilità interpersonali
 - gestione dello stile di vita

Metodi

- allenamento fisico
- educazione
- goal setting
- imagery
- rilassamento fisico
- controllo dei pensieri

Abilità mentali e metodi per conseguirle (Vealey, 1988)

Fra le abilità di base, la **volizione** può essere definita come la motivazione interna verso l'azione o il desiderio di conseguire il successo, mentre la **consapevolezza di sé** si fonda sulla comprensione che l'atleta ha del suo comportamento e delle sue percezioni inerenti la pratica sportiva.

In questa prospettiva quando gli atleti hanno sviluppato sufficienti motivazioni e consapevolezza di sé possono incrementare la **stima** e la fiducia nelle proprie capacità, fattori critici per la performance.

Le abilità di prestazione sono quelle tradizionali enfatizzate da molti psicologi dello sport, ad esempio per ottimizzare l'arousal e l'attenzione.

Le abilità facilitatorie, infine, non influenzano direttamente la prestazione, ma una volta acquisite, agevola il comportamento nello sport così come nelle altre aree della vita.

La pratica motoria e l'educazione sono incluse nei metodi di base; le abilità mentali, infatti, sono stimulate dall'allenamento fisico e dalla comprensione dei processi psichici e corporei che influenzano la prestazione.

Tutte queste abilità sono strettamente collegate tra loro e interdipendenti: lo sviluppo di una loro qualsiasi si riflette positivamente sulle altre.

Ad esempio, per mezzo della visualizzazione di scene adeguate non solo, s'incrementano le abilità immaginative, ma s'impara anche a controllare lo stress della gara, elevare o diminuire il livello di arousal, aumentare la concentrazione e rafforzare l'impegno per conseguire gli obiettivi.

Martens sottolinea come i benefici che derivano dall'allenamento di queste abilità mentali di base possano essere estesi agli altri settori della vita quotidiana, per realizzare al meglio le proprie potenzialità.

La concentrazione

Le capacità di controllare i processi motori e di pensiero e di dirigere e mantenere l'attenzione su di un compito per una corretta esecuzione, in relazione alle richieste situazionali, sono riconosciute come importanti fattori per la prestazione sportiva.

In particolare, per la gestione dei processi attentivi l'atleta deve imparare a:

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

La concentrazione è sostanzialmente la capacità di focalizzare l'attenzione su di un compito per un certo periodo di tempo, senza essere disturbati o influenzati da stimoli esterni e interni non pertinenti.

Una delle maggiori differenze tra lo sport di oggi e quello di un tempo sta, a livello cognitivo, nella complessità delle informazioni che l'atleta deve elaborare, in particolare negli sport di situazione quale il calcio.

Come evidenziato nell'introduzione, dal modello prestativo del portiere moderno rispetto a un tempo, insomma, sono aumentate molto le richieste elaborative cui l'atleta deve rispondere.

Le operazioni cognitive, in sintesi, sono costituite da:

- a) Raccolta di informazioni esterne ed interne attraverso gli organi di senso (analizzatori) importanti per il movimento (visivo, uditivo, cinestesico, vestibolare e tattile);
- b) Elaborazione delle informazioni (confronto delle informazioni in entrata con quelle già depositate in memoria; attivazione di processi decisionali, scelta e programmazione della risposta);
- c) Esecuzione e controllo della risposta.

Il portiere esperto è in grado di effettuare questi processi apparentemente senza difficoltà, avendo imparato a controllare le operazioni cognitive, stabilizzando il movimento nelle closed skill, adattando l'azione alle circostanze relativamente non predicabili nelle open skill.

Atleti abili riescono senza sforzo, in maniera quasi passiva e automatica, a non essere distratti e a non reagire a stimoli irrilevanti.

Uno stato ottimale di attenzione è conseguito quando l'atleta è in grado di mantenere un adeguato equilibrio fra elaborazioni automatizzate e controllate, in rapporto alle richieste del compito.

Per la riduzione dei disturbi esterni è importante che l'atleta sperimenti situazioni simulate analoghe a quelle riscontrabili durante la gara, introducendo anche elementi apparentemente privi di rilievo, come l'abbigliamento specifico, la voce dello speaker, le musiche, ecc.

In allenamento vanno inoltre proposte situazioni psicologicamente difficili simili a quelle comunemente riscontrabili in gara o ancora più stressanti (ad esempio, un calcio di rigore decisivo o una punizione dal limite a tempo scaduto.)

L'introduzione di fonti di disturbo, come rumori, spostamenti, variazioni nell'illuminazione, ecc., è un altro modo per allenare l'attenzione dissociandosi da stimoli distraenti esterni.

A tal proposito ho inserito nella terza parte un esercizio che utilizzo spesso.

Nel controllo di segnali interni possono essere impiegati trigger attentivi, ossia stimoli verbali e cinestesici prestabiliti finalizzati a dirigere e a rifocalizzare l'attenzione.

Essi vanno individualizzati e formulati in positivo, ricercando cioè le attività da svolgere durante la prestazione piuttosto che comportamenti o atteggiamenti da evitare.

L'attenzione va inoltre rivolta alle singole componenti della prestazione e alle operazioni da realizzare, piuttosto che al risultato finale molto più arduo da controllare.

Passare al risultato è invece utile durante situazioni che stanno evolvendo positivamente, per aumentare fiducia e motivazioni.

Una modalità per far fronte alla perdita di concentrazione dopo aver commesso un errore è l'immediata correzione immaginativa, trasformando mentalmente il fallimento in successo.

In questo modo ci si concentra non solo sui singoli elementi esecutivi da modificare, ma più in generale su quello che deve essere fatto; sono così ridotte le possibilità di "ruminare" mentalmente sugli errori, con i giudizi di svalutazione e biasimo che ne può derivare.

Nuove procedure di allenamento alla concentrazione derivano dall'impiego di tecniche di visualizzazioni e rilassamento mediante le quali l'attenzione è diretta alle sensazioni corporee e alla produzione di immagini mentali

L'introduzione di situazioni stressanti simili a quelle di gara aiuta l'atleta a controllare l'attenzione anche in condizioni di disturbo.

Questo determina ripercussioni favorevoli nella gestione dello stress; se da una parte il controllo dello stress migliora l'attenzione, dall'altra l'incremento delle abilità attentive aiuta a ridurre lo stress.

Rituali di gara, infine, sono impiegati da molti atleti per evocare sensazioni collegate alla prestazione ideale e per ottenere una buona concentrazione.

Io stesso avevo dei rituali durante la gara.

Per esempio fissavo un punto in tribuna, oppure mi rilassavo molto annusare il palmo dei guanti, oppure dicevo determinate cose.

Oggi come allenatore, ritrovo certi comportamenti nei miei atleti

Avendoli vissuti, mi è facile individuarli e condividerli attraverso colloquio ed eventuale trascrizione, con lo scopo di rendere consapevoli i ragazzi di quello che provano, facendoli quindi acquisire nuove esperienze

In caso di risultati positivi vanno riprodotti in competizione al fine di aumentare le probabilità di risposte ottimali.

L'efficacia delle routine preparatorie dipende da almeno tre fattori:

- miglioramento di controllo attentivo, attraverso orientamento sugli indizi rilevanti e modulazione dell'arousal;
- "riscaldamento" psichico e fisiologico
- svolgimento automatico, riducendo il controllo cosciente di ostacolo all'esecuzione motoria fluida e coordinata.

Boutcher propone di elaborare routine individualizzate prima, durante e dopo la prestazione, capaci di stabilire condizioni mentali e fisiologiche ottimali.

L'arousal

E' opinione diffusa fra atleti e allenatori che per affrontare adeguatamente una prestazione sportiva sia necessario incrementare il livello di attivazione dell'organismo, per ottenere, soprattutto in gara, la "carica" indispensabile per rendere al massimo.

Tale convinzione non sempre è fondata: durante le competizioni, infatti, si può spesso notare come atleti preparati e fiduciosi nelle proprie capacità siano tranquilli e solo moderatamente attivati; essi sembrano anche in grado di modificare il loro **livello di attivazione psicofisiologica (arousal) per rispondere adeguatamente alle richieste della situazione.**

L'arousal viene considerato come una funzione che permette l'accesso alle risorse energetiche dell'organismo per prepararlo in maniera ottimale all'azione.

In generale è stato riscontrato che qualsiasi sport o attività motoria è necessario un livello di attivazione superiore a quello del normale stato di riposo, ma non eccessivamente alto.

Le prime riflessioni teoriche riguardanti l'arousal erano centrate sull'idea di "mobilitazione di energia", durante situazioni particolarmente stressanti o fortemente emotive, per difendere l'organismo attraverso la lotta o la fuga (la cosiddetta sindrome "fight or flight").

La massiccia reazione del sistema nervoso autonomo al pericolo percepito, che originariamente generava risposte per la sopravvivenza, può ancora essere utile in situazioni di rischio o di emergenza.

Ma questo non è ciò che accade normalmente nel contesto sportivo: anche se la reazione di intensa attivazione è talvolta efficace in particolari momenti della gara, l'atleta ha normalmente bisogno di mantenere il controllo dell'arousal e delle proprie risposte.

L'autoregolazione è appunto la capacità del soggetto di modulare in modo adeguato il livello di attivazione necessario per eseguire con successo una qualsiasi prestazione motoria e sportiva.

Considerando entrambi gli aspetti organici e mentali, **l'arousal è definito come uno stato di attivazione fisiologica e psichica dell'organismo che varia lungo un continuo fra sonno profondo e intensa eccitazione.**

E' uno stato "neutrale" che riflette l'intensità delle risposte dell'organismo indipendentemente dalle emozioni vissute.

Il **concetto di arousal va invece distinto da quello di ansia**, anche se queste due dimensioni indipendenti interagiscono tra loro.

Per l'atleta è importante conoscere il proprio livello di arousal associato al rendimento ottimale e le sue fluttuazioni durante la prestazione. Questo si consegue con l'esperienza, le esercitazioni, l'identificazione di percezioni, emozioni e comportamenti associati alla prestazione ideale.

L'atleta deve imparare a mantenere il controllo dei fattori cognitivi tendenzialmente fluttuanti (che condizionano il suo livello di arousal), quali la presa d'informazioni, la concentrazione, l'elaborazione degli stimoli rilevanti, la risoluzione di problemi tecnici e tattici, il controllo dei pensieri.

I segnali di elevato arousal associato all'ansia si riscontrano a diversi livelli: cognitivo, affettivo e comportamentale.

Il primo passo, comunque, è riconoscere il grado soggettivo di attivazione ottimale associato alla massima prestazione.

Bunker suggerisce di provare ad accrescere o diminuire sistematicamente il livello di arousal, anche con esercitazioni motorie, osservando i relativi cambiamenti nella prestazione. Se la performance migliora con l'incremento dell'arousal, allora il livello iniziale di attivazione è inferiore a quello ottimale; se viceversa peggiora, significa che il grado iniziale di arousal è già di per sé troppo elevato.

Le abilità immaginative

Numerosi atleti di successo utilizzano le immagini mentali come aiuto per la prestazione sportiva, riscontrando spesso che i loro risultati migliori si verificano quando l'azione reale coincide esattamente con la relativa rappresentazione.

Molto spesso, io stesso, visiono assieme ai portieri le immagini delle gare o degli allenamenti per anticipare, rivedere, correggere la prestazione e per prepararsi al meglio alla gara.

Al termine dell'azione, infine, le varie fasi del gesto possono essere vissute mentalmente, rilevando eventuali errori da correggere oppure ripetendo l'esecuzione esatta per rafforzarla in memoria a lungo termine.

L'impiego delle immagini è alla base di varie modalità di allenamento mentale.

La pratica mentale, cioè il “pensare” ripetutamente a un'attività, è variamente denominata come mental practice, mental rehearsal, mental imagery, allenamento ideomotorio, ecc.

Programmi di allenamento mentale fondati sull'utilizzo delle immagini mirano a diverse finalità.

Apprendimento e perfezionamento di abilità motorie e sportive.

Nelle fasi iniziali è importante alternare l'immagine all'esecuzione reale per garantire il feedback.

L'atleta esperto può utilizzare le visualizzazioni per esaminare criticamente tutti gli aspetti della prestazione, scoprire le cause di eventuali errori e problemi, anticipare possibili soluzioni. Sono appresi e perfezionati non solo i gesti tecnici, ma anche le modalità della loro acquisizione: lo sviluppo di strategie consente un maggiore transfer di apprendimento ad abilità simili.

Possono essere visualizzate situazioni competitive, elaborate e analizzate soluzioni di tipo tattico. Ripetere mentalmente un gesto tecnico, una tattica di gioco, aiuta a rinforzarle e a consolidarle in memoria, rendendole più efficacemente e rapidamente disponibili in situazione reale.

Allenamento di abilità mentali.

Controllo dell'attenzione, gestione dello stress, modulazione dello stato di attivazione, goal setting sono esempi di abilità esercitabili con l'immaginazione.

Effetti motivazionali, inoltre, sono ottenute attraverso scene di successo, nelle quali l'atleta immagina vividamente se stesso eseguire in maniera ottimale e conseguire gli obiettivi.

I contenuti positivi delle scene gratificano il soggetto e ne rinforzano il comportamento desiderato.

Attraverso l'anticipazione mentale è possibile prepararsi a qualsiasi evento, anche inatteso e non familiare.

Ogni programma deve corrispondere ai bisogni dell'atleta, senza essere troppo complesso o noioso, e la scelta delle immagini va fatta in funzione delle finalità dell'intervento.

È importante, innanzitutto, verificare la disponibilità dell'atleta a utilizzare le immagini.

Dal punto di vista tecnico va considerato l'impatto che visualizzazioni di movimenti possono avere sull'elaborazione e sull'esecuzione degli stessi, con riferimento ai processi neuromuscolari automatizzati; dal punto di vista emozionale, va sempre tenuto presente che le immagini acquisiscono per ognuno significati ed effetti particolari.

Inizialmente è opportuno richiamare immagini di scene familiari all'atleta, anche non sportive, per sollecitare le capacità immaginative.

Si possono aiutare gli atleti a elaborare immagini appropriate, vivide e precise fornendo istruzioni verbali chiare e dettagliate (adattate alle capacità di comprensione individuali) e modelli esecutivi (filmati, fotografie, osservazione diretta di altri, in particolare esperti).

Se un atleta incontra difficoltà a vedere se stesso eseguire, gli si può suggerire di visualizzare l'attività di qualcun altro finché non sarà in grado di sostituirla con la propria immagine.

È importante che l'atleta in allenamento, durante l'azione reale, impari a prestare attenzione a sensazioni corporee, in modo da rafforzare l'immagine cinestesica dell'azione.

Nel calcio essendo uno sport situazionale, la presa d'informazioni esterne gioca un ruolo determinante e i gesti tecnici vanno continuamente adattati a condizioni mutevoli. Infine, le visualizzazioni devono coinvolgere le caratteristiche emozionali delle situazioni immaginate, per controllare gli stati emotivi che condizionano, a volte in modo decisivo, la prestazione in allenamento e soprattutto in gara.

ABILITÀ PSICOLOGICHE DEL PORTIERE

Abilità psicologiche del portiere

L'approccio di **Weinberger e Gould (1995)**, che parte dal modello di Vealey (1988), propone di differenziare le abilità mentali vere e proprie da strumenti e metodi.

Secondo tale approccio le abilità mentali sono suddivise in tre sottogruppi:

1. Abilità mentali di base

- ✓ motivazione;
- ✓ auto-consapevolezza;
- ✓ autostima;
- ✓ fiducia in sé stessi;

2. abilità mentali di prestazione

- ✓ Ottimizzazione del livello di attivazione psicofisica;
- ✓ Gestione ottimale dell'attenzione;

3. abilità mentali facilitatorie

- ✓ capacità di relazione interpersonale;
- ✓ gestione dello stile di vita.

Va inoltre ricordato che ogni disciplina sportiva richiede, oltre a quelle indicate, successive abilità mentali specifiche del contesto situazionale.

Tali variabili possono essere considerate capacità secondarie, basate sull'utilizzo di quelle primarie.

A titolo esemplificativo, la capacità di gestione della frustrazione – a seguito, ad esempio, di una decisione arbitrale non condivisa – può avvalersi dell'abilità di controllo del pensiero, delle emozioni e della capacità di riorientare rapidamente la propria attenzione sull'azione focalizzandosi sul punto successivo in maniera "positiva".

A tal proposito vorrei raccontare un aneddoto capitomi di questa stagione.

Quest'anno, in prima squadra, è arrivato un portiere che l'ambiente definisce esperto, ossia di 32 anni.

Fin dalle prime amichevoli, ho notato, che parecchie volte durante la gara protestava con l'arbitro in maniera evidente.

Alla mia domanda rivoltagli sul perché, lui mi ha risposto che è il suo modo di concentrarsi e caricarsi, inoltre, che nella stagione precedente aveva persino avuto due giornate di squalifica complessive per somma di ammonizioni.

Naturalmente ho cercato di fargli capire che le energie che lui dedicava alle proteste erano "perse" e potevano inficiare la sua prestazione ma soprattutto quella della squadra.

Probabilmente ho sbagliato qualcosa nella mia comunicazione, perché nelle prime due partite ha preso due ammonizioni per proteste!

Dovevo trovare una nuova strategia!!! Ma quale???

Ho cercato di applicare la teoria sopra indicata, ossia dovevo cercare di fargli riorientare l'attenzione sull'azione successiva in maniera da far passare quei 4-5 secondi che consentono di smaltire la frustrazione.

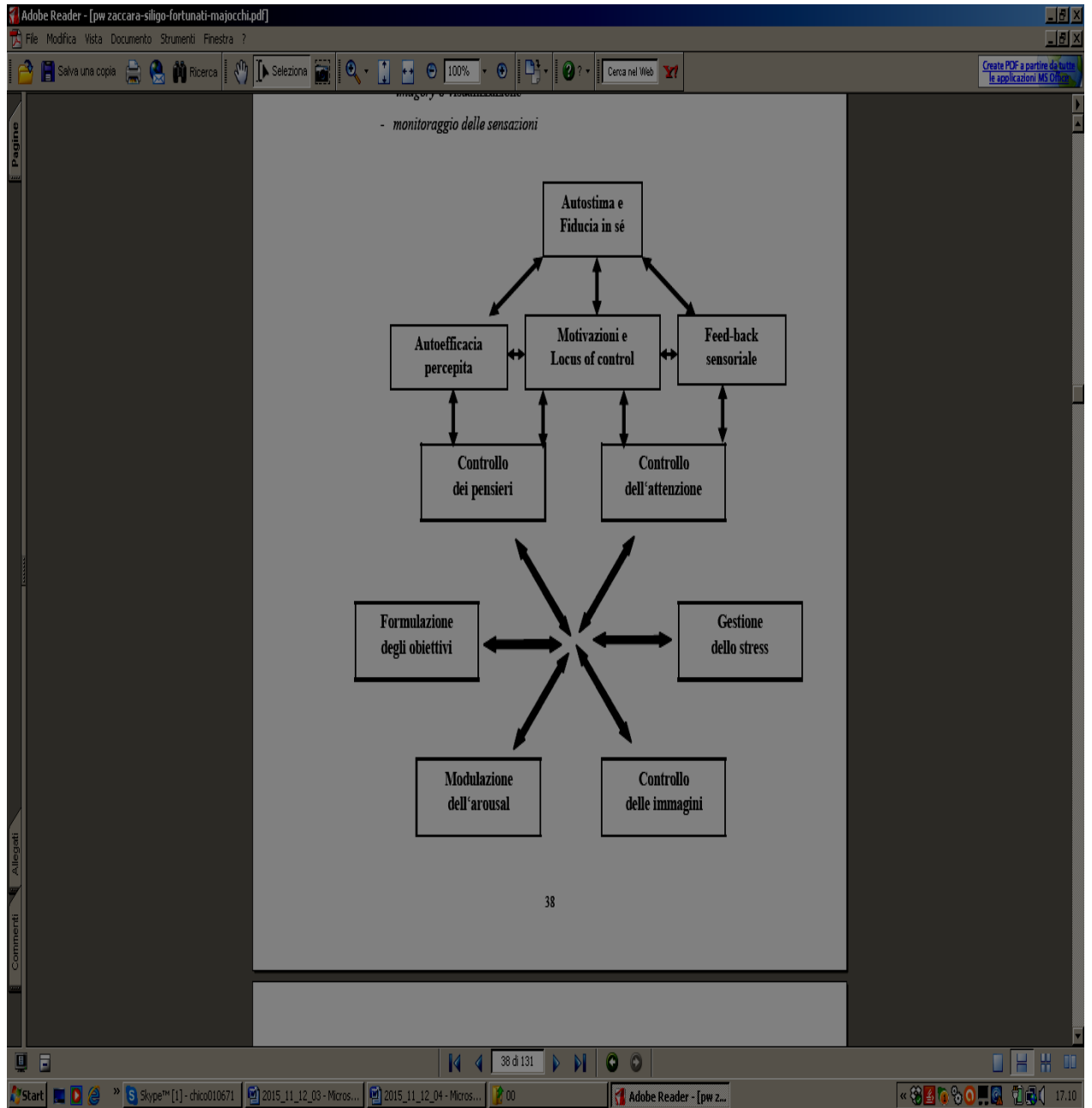
Allora gli ho detto: Beppe, ascolta, quando ritieni di dover protestare, respira profondamente, espelli, e mentre espelli l'aria dai subito indicazioni di ordine tattico ai compagni di reparto ... tipo, Alessio stretto in marcatura, Rudi stringi, ecc.

I numeri certo non sono tutti, bisogna saperli leggere, ma dalle 2 partite iniziali ad oggi applicando questa tecnica non ha più ricevuto ammonizioni!

Probabilmente, l'acquisizione della sua consapevolezza della perdita inutile di energie mentali oltreché il coinvolgimento, quindi la volontà, del raggiungimento dell'obiettivo comune è stata la strategia vincente

Gli autori della ricerca "SVILUPPO DELLE ABILITÀ PSICOLOGICHE PER IL GIOVANE TENNISTA DI ALTA PRESTAZIONE" i cui risultati dei dati sono stati citati prima, danno una denominazione di "abilità psicologiche" quelle elencate qui di seguito:

- *auto-efficacy* o autostima
- *self-confidence* o fiducia in sé
- *self-efficacy* o percezione di auto-efficacia
- *motivazioni*
- *locus of control* o attribuzione di causalità
- *goal setting* o formulazione di obiettivi
- *pensare positivo e self-talk*
- *gestione dello stress e dell'ansia*
- *controllo delle emozioni*
- *focusing* o concentrazione
- *arousal control* o controllo dell'attivazione
- *imagery* o visualizzazione
- *monitoraggio delle sensazioni*



Self-confidence

Il concetto di *self-confidence* (fiducia in sé) viene collocato dai teorici dell'*attaccamento* (**Bowlby**, 1982) in un *continuum* di sviluppo, che origina dal concetto di "base sicura".

La fiducia in sé comporta la capacità di conservare la fiducia in condizioni che sembrano tali da suscitare il contrario o, ancora, di sentirsi a proprio agio quando è necessario dipendere da altri.

È parte dell'esperienza dell'atleta il confronto ripetuto con situazioni frustranti e la collaborazione con figure diverse: dagli eventuali compagni di squadra, ai tecnici, ai dirigenti della società, al rapporto con il pubblico.

Allievi con dubbi su di sé tendono in genere a diminuire il proprio impegno e a evitare il compito proposto; al contrario, chi ha fiducia in sé intensifica i propri sforzi, mirando tenacemente al raggiungimento dell'obiettivo.

I soggetti con scarsa fiducia in sé, inoltre, tendono più facilmente ad attribuire i propri successi a cause esterne e gli insuccessi a proprie incapacità personali, in una sorta di meccanismo a catena che negativizza sempre più l'immagine di sé e il riconoscimento del senso di competenza personale.

Fiducia in sé e nella valutazione delle proprie capacità, autostima e flessibilità sono elementi fondamentali non solo per favorire la vittoria o il raggiungimento di obiettivi elevati ma anche per tollerare e integrare il peso del successo.

Auto-efficacy

Con il termine *auto-efficacy* (o autostima) si definisce l'insieme delle opinioni e valutazioni che riguardano il Sé, il sé fisico e psicologico.

L'autostima è un tratto della personalità che consiste nel dare un giudizio di valore a se stessi.

Essere stimati è fondamentale per la crescita della persona.

Le persone che si valutano positivamente affrontano i compiti e la stessa vita in modo sereno, aspettandosi con fiducia dei successi mentre coloro che hanno una bassa autostima sono ansiosi e prevedono eventi negativi.

La scarsa autostima può anche portare a comportamenti di disagio, di devianza e di dipendenza.

Il livello di autostima dipende dalla relazione tra fattori personali, personalità, carattere e fattori sociali.

Il giovane giocatore che possiede una stima realistica ed equilibrata di sé conosce i propri pregi e difetti ed è in grado di porsi degli obiettivi adeguati alle proprie capacità, avrà buone probabilità di ottenere successi e manterrà alta la motivazione al calcio, giacché saprà superare le inevitabili difficoltà che l'attività agonistica comporta.

Occorre considerare anche il pericolo di un'autostima gonfiata di coloro i quali sopravvalutano eccessivamente le proprie capacità e competenze.

Col tempo quest'autostima può essere svantaggiosa e dannosa perché l'individuo non si conosce in modo obiettivo ed ha un'immagine di sé contorta e disorientante, non vicina alla realtà.

Per favorire l'autostima, il giovane portiere deve essere messo nella condizione di:

1. **conoscersi** in modo critico: l'allievo deve sapere quali sono i propri pregi e difetti.
2. **porsi obiettivi raggiungibili e traguardi adeguati e realistici** in modo tale che le proprie capacità siano correlate con le proprie potenzialità (si devono evitare obiettivi "troppo elevati" ed impossibili da raggiungere: il rischio di uno stress negativo è sempre presente quando una situazione viene percepita come una richiesta ritenuta superiore alle proprie capacità).
3. **sperimentare successi personali** per cui essere fiero e soddisfatto di ciò che raggiunge poiché il successo personale mira al superamento di difficoltà e al miglioramento delle capacità personali. Il giovane atleta potrà disputare partite davvero importanti e osare un po' grazie alla grinta e alla determinazione, fondamentali per il successo in ogni ambito (vita privata, scuola, sport).

4. **essere sicuri di se stessi e non avere timore di compiere errori**
5. **capire la differenza tra vittoria e successo.**
6. **avere garanzia**, da parte dell'allenatore/istruttore , **di allenamenti o attività individualizzate.**
7. **autovalutarsi tramite test** (tipo ruota del portiere)
8. **essere incoraggiato e gratificato** dall'allenatore anche quando sbaglia o commette errori tecnici e tattici.
9. **poter contare su un intervento efficace in caso di errore**

Da parte sua l'istruttore/allenatore deve usare un linguaggio positivo per creare un clima sereno e rilassato: è importante che non insulti il "suo" giocatore perché le offese danneggiano le relazioni. L'autostima può essere sostenuta migliorando in vari modi l'autoefficacia con:

- ✓ ricostruire la propria autobiografia sulla base di successi.
- ✓ anticipare gli eventi a rischio pensando di poterli padroneggiare e sdrammatizzare.
- ✓ affrontare le situazioni con un paracadute emotivo (l'allenatore come *air-bag psicologico*).
- ✓ evitare di coltivare un ideale di sé che, se troppo elevato, produce sentimenti di colpa.
- ✓ evitare di incorrere in sequenze negative prima di impegni a rischio o importanti (*impotenza appresa*, profezie che si avverano da sé).

Self-efficacy

Fiducia in sé e autostima si correlano positivamente con il concetto di fiducia nelle capacità personali o **self-efficacy**.

La fiducia che l'allievo ripone nei propri mezzi e nelle capacità personali influenza fortemente la sua prestazione.

Portieri di basso valore che credono in se stessi e si dimostrano risoluti nel conseguire i propri obiettivi sono spesso in grado di ottenere, soprattutto in gara, risultati migliori di soggetti più dotati sotto il profilo tecnico-fisico ma che presentano scarsa fiducia e minore determinazione.

Sensazioni di adeguatezza, sicurezza e ottimismo agiscono positivamente sulla prestazione, mentre percezioni d'inadeguatezza, incertezza e pessimismo agiscono negativamente.

In genere, le persone temono ed evitano situazioni ritenute al di fuori delle capacità personali mentre sono disposte ad affrontare compiti giudicati alla propria portata.

La **self-efficacy è proprio la fiducia che l'individuo ripone nelle capacità personali di fronte a un compito specifico** che richiede l'espressione di abilità (**Bandura, 1977**), ma non è un tratto globale di personalità, potendo variare in relazione alla situazione, alle richieste e all'esperienza.

Le aspettative di efficacia condizionano non solo la scelta di affrontare o meno una particolare situazione ma, una volta iniziata l'attività, anche la quantità di sforzo profuso, l'impegno e la persistenza pur di fronte a difficoltà, esperienze sfavorevoli o sconfitte.

Per conseguire il successo, ovviamente, non sono sufficienti le sole aspettative ma devono essere presenti capacità, abilità, interesse e motivazione.

La self-efficacy influenza anche la rappresentazione mentale anticipatoria della gara.

Scene di successo sono visualizzate con più frequenza da giocatori con elevato senso di efficacia: L'allievo analizza mentalmente il problema, esplora le alternative e applica le soluzioni.

Scenari di fallimento sono più probabili in chi si valuta incapace: il ragazzo è già perdente in partenza poiché tende a "rimuginare" su errori e sconfitte.

Per incrementare la fiducia nelle capacità personali, l'allievo potrà servirsi d'informazioni provenienti da diverse fonti.

Situazioni inerenti alla self-efficacy che possono incidere positivamente sulla prestazione sono:

1. *i precedenti successi* in quanto esperienze positive che aumentano le aspettative di efficacia.

È importante perciò programmare nella fase di allenamento una serie di obiettivi a breve termine che permettano un *feedback* positivo sui propri progressi.

Si possono considerare nel frattempo alcuni fattori indicativi: difficoltà del compito, impegno profuso, aiuto ricevuto, attribuzione di successo interna o esterna.

2. *il modeling* cioè l'utilizzare come modello un altro allievo che esegue con successo il compito (questo procedimento però è meno incisivo dell'esperienza diretta).

3. *il rinforzo verbale* nel senso d'incoraggiamento e incitamento da parte del maestro.

È importante un rapporto di fiducia con il tecnico e un uso moderato e congruo del rinforzo, al fine di mantenere la credibilità (è una situazione poco incisiva perché priva di esperienza personale; inoltre si estingue rapidamente se è assente una conferma positiva).

4. *l'arousal emozionale* cioè il **livello di attivazione emozionale in situazioni stressanti** ma, soprattutto, la modalità esplicativa dello stesso utilizzata dall'atleta.

Se l'attivazione viene letta come paura e spiegata come prova di una presunta inadeguatezza personale, è probabile che ciò incida negativamente sulla percezione di efficacia personale.

Nel caso in cui l'emozione sia interpretata come congrua in una situazione altamente stressante da un soggetto con sufficiente fiducia in sé, è probabile che non ci siano ripercussioni negative a livello di self efficacy.

Metodi per incrementare la self- efficacy potrebbero essere:

- ✓ selezionare obiettivi adeguati, difficili ma realistici: obiettivi troppo semplici infatti non contribuiscono a incrementare la fiducia poiché il successo potrebbe essere attribuito alla facilità del compito mentre obiettivi eccessivamente difficili potrebbero determinare insuccesso e sfiducia.
- ✓ utilizzare sussidi esterni per facilitare la prestazione (per esempio piccoli trucchi per diminuire la difficoltà e ridurre lo scarto fra prestazione reale e ideale).
- ✓ fornire esperienze di successo attraverso esercitazioni gradualmente più complesse.
- ✓ ridurre progressivamente l'aiuto esterno, in modo da facilitare un'esecuzione sempre più autonoma.
- ✓ ripetere mentalmente la prestazione corretta.
- ✓ offrire rinforzi verbali e incoraggiamenti che esprimano fiducia nelle capacità dell'allievo.
- ✓ avvalersi della dimostrazione di un'altra persona che esegua con successo la risposta desiderata.

Motivazioni: abilità o vittoria

La motivazione è uno degli elementi più importanti quando si va a preparare un piano di allenamento, per qualunque livello di prestazione.

Motiv- azione ciò che ti motiva a fare qualcosa, **comportamento individuale verso uno scopo**, convincere, qui è la differenza tra un bravo allenatore da uno bravissimo, l'atleta ad andare oltre le proprie convinzioni.

Come descrive **Thomas**, riporterei la motivazione a quattro desideri fondamentali:

1. di sicurezza
2. di ottenere il riconoscimento delle proprie qualità
3. di ricevere risposte adeguate da parte dei propri simili
4. di nuove esperienze

Si tratta di un fenomeno molto complesso, poiché è difficile capirne l'effettiva incidenza sul comportamento di un individuo: non esistono, infatti, persone pigre e non motivate ma solo persone che hanno obiettivi deboli che non suscitano emozioni forti.

Una forte motivazione è strettamente correlata a un forte desiderio di raggiungere un obiettivo che possa appagare dei bisogni da cui consegue una grande volontà nella ricerca del raggiungimento dello scopo.

Nella **piramide dei bisogni di Maslow** le motivazioni sono riferite a bisogni fondamentali distinti gerarchicamente in:

- **autorealizzazione** :

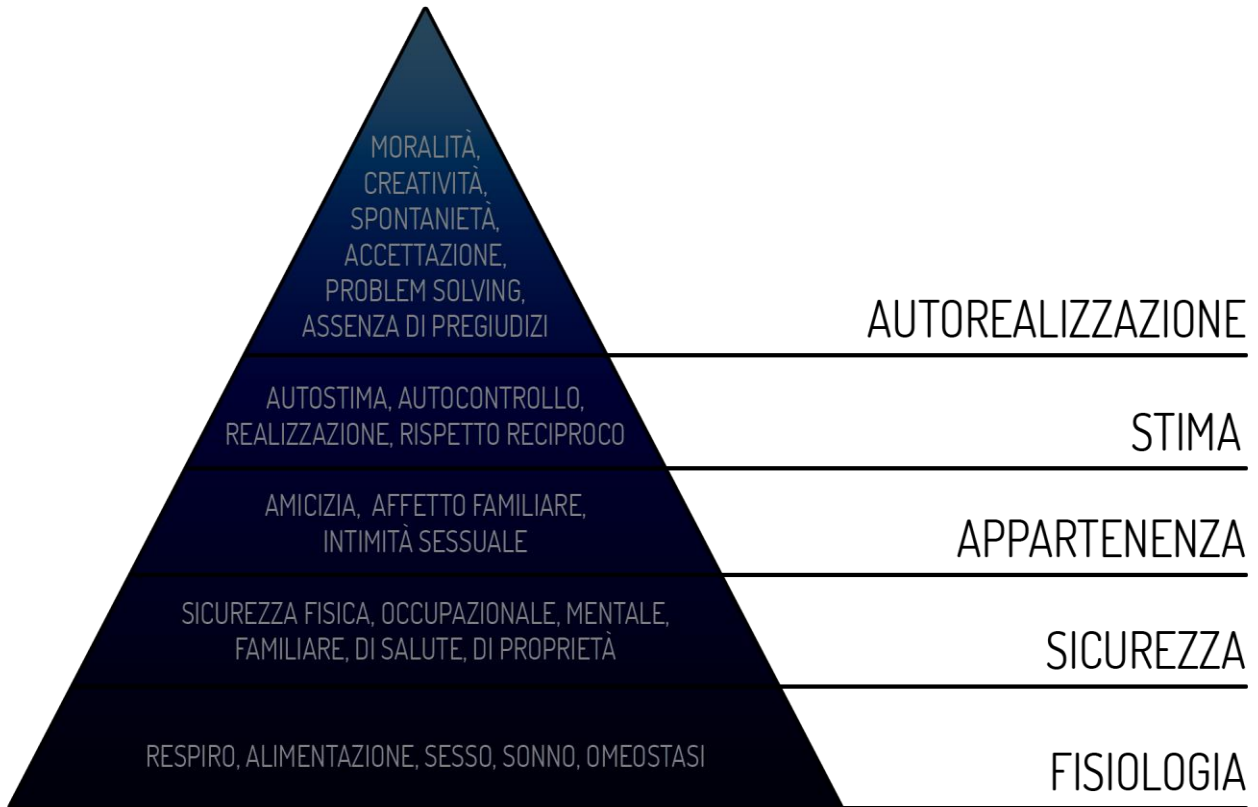
- ✓ qualità spirituali,
- ✓ giustizia, bontà,
- ✓ bellezza

- **bisogni di base:**

- ✓ bisogni fisiologici (cibo, acqua)
- ✓ bisogni di sicurezza (protezione, mancanza di pericolo)
- ✓ bisogni di amore e di appartenenza (accettazione, essere apprezzati, affiliazione)
- ✓ bisogni di stima (autoapprezzamento, successo, vittoria).

È interessante, infine, considerare anche **lo stato emotivo** come fonte d'influenza del comportamento emotivo e della prestazione stessa.

Se un soggetto è caratterizzato da uno stato emozionale di felicità, divertimento, piacere e orgoglio tenderà a mantenere e ad aumentare il proprio livello di motivazione e quindi di padronanza; al contrario uno stato negativo espresso da ansia, tristezza, vergogna o imbarazzo diminuisce la motivazione e il desiderio di partecipazione (**Giovannini, Savoia, 2002**).



PIRAMIDE DEI BISOGNI DI MASLOW (1954)

Goal-setting/ motivazione

La **programmazione**, con il ragazzo o con il team, **di mete chiare** a breve, medio e lungo periodo è un'operazione che porta una catena di benefici da cui un allenatore non può prescindere.

Essa è strettamente legata **all'equilibrio tra sfida e abilità** poiché serve una riprogrammazione degli obiettivi ogni qualvolta, in base ai risultati acquisiti, ci rendiamo conto che la sfida che avevamo previsto per il nostro allievo è diventata troppo ardua per le sue capacità, oppure troppo semplice da affrontare.

Gli aspetti da considerare sono i seguenti:

- ✓ individualizzare gli obiettivi
- ✓ stabilire obiettivi specifici e misurabili
- ✓ identificare obiettivi significativi per il soggetto
- ✓ individuare obiettivi difficili ma realistici
- ✓ identificare obiettivi a breve, a medio e a lungo termine
- ✓ sostenere l'atleta nel conseguimento degli obiettivi
- ✓ progettare strategie di raggiungimento degli obiettivi
- ✓ formulare gli obiettivi in termini positivi
- ✓ privilegiare obiettivi di prestazione
- ✓ fornire una valutazione degli obiettivi

COME PORRE GLI OBIETTIVI... E RAGGIUNGERLI!!!

Cos'è un obiettivo? Walt Disney diceva: "Se lo puoi immaginare lo puoi fare".

Se non abbiamo i sogni, non abbiamo nemmeno la motivazione che ci spinge a raggiungerli, la mente umana funziona così.

Se ci guardiamo attorno alla qualsiasi cosa che vediamo che prima non c'era è nata nell'immaginazione di qualcuno.

Quando con i miei ragazzi comincio con il condividere e fissare gli obiettivi, partiamo dall'inizio e nel modo più semplice, dando a essi l'acronimo SMART (intelligenti):

- Specifico
- Misurabile
- Concordato (in inglese agreed)
- Realistico
- Definiti nel tempo (in inglese time)

- 1 L'obiettivo dev' essere **SPECIFICO** espresso in positivo, e deve raffigurare già il risultato e non l'azione per raggiungerlo. Sappiamo, lo dice la scienza, che il nostro cervello lavora per immagini, per cui se gli diamo l'indicazione della gioia che si prova a vincere un campionato, piuttosto che una coppa, o una salvezza è più propenso a supportarci nei momenti di difficoltà.
- 2 Dev'essere **MISURABILE**, vincere il campionato non è un obiettivo misurabile, fare 80 punti e specifico e misurabile, correre la maratona in un tempo piuttosto che un'altro è misurabile e specifico.
- 3 Tutte le parti devono **CONCORDARE** gli obiettivi, la società, l'allenatore e il team, in assenza di accordo si perdono il senso di appartenenza e di responsabilità della squadra e la loro performance ne risente.
- 4 Se un obiettivo non è **REALISTICO** non c'è speranza, ma se non è stimolante non c'è motivazione.
Scriverlo è importantissimo, annotarlo nello spogliatoio averlo sempre presente nella squadra e nel singolo.
- 5 Crea il tuo piano d'azione e **DEFINISCI IL TEMPO**. Se il nostro obiettivo è a lungo termine, è bene suddividere il cammino per raggiungerlo in obiettivi raggiungibili a breve termine (meso-microciclo)

La seguente storia (tratta dal libro *il coaching*) è un esempio di goal setting si successo:

Una matricola di un college americano di nome John Nabor vide Mark Spritz vince sette medaglie d'oro nel nuoto alle Olimpiadi di Monaco di Baviera del 1972. In quel preciso momento decise che avrebbe vinto la medaglia d'oro nei 100 metri a dorso nel 1976. Pur avendo vinto il Campionato nazionale giovanile, era comunque indietro di 5 secondi rispetto alla velocità necessaria a vincere le Olimpiadi; una quantità enorme da recuperare a quell'età e in un tempo così breve. John decise di rendere possibile l'impossibile, prima stabilendo un obiettivo sulla performance di un nuovo record mondiale, e in un seguito dividendo la distanza di 5 secondi dal suo rivale per il numero di ore di allenamento che sarebbe riuscito a fare in quattro anni. Calcolò che avrebbe dovuto migliorare il suo tempo di un quinto di battito di ciglia per ogni ora di allenamento e sentì che era possibile se avesse lavorato in modo intelligente, oltre che duro in effetti così fu. Nel 1976 era talmente migliorato che fu nominato capitano dalla squadra americana di nuoto per Montreal e vinse la medaglia d'oro sia nei 100 metri sia nei 200 metri a dorso, il primo in un tempo da record mondiale e il secondo da record olimpico. Ottimo goal setting!

Automotivazione/visualizzazione

Capita spesso che molti atleti abbiano un buon rendimento in allenamento ma in gara, specie in incontri importanti, questi registrino un brusco calo di rendimento e non riescano a dare il meglio di sé

Ecco allora una serie di alibi: il meteo, il campo, l'arbitro, l'allenamento del sabato, ecc.

L'allenatore nella maggior parte delle volte, tende a sottovalutare il ruolo fondamentale che, accanto all'abituale training, la psiche esercita nel raggiungimento di una *peak performance*.

Una strada vincente può essere quella dell'**auto motivazione**: un distillato di pensiero orientale e occidentale che, aumentando la fiducia e la stima in se stessi, rimuove blocchi psicologici e cicatrici mentali, spesso le autentiche cause di tante prestazioni di modesto livello.

Quando un nostro allievo deve disputare un incontro, che sia la finale di champions o un incontro di terza categoria, occorre preparare il match anche dal punto di vista mentale per attivare insospettite energie attraverso il potenziamento della fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

Le mete ambiziose richiedono una crescita interiore, non solo quella della "tecnica esecutiva", dell'elasticità di piedi e gambe o dell'efficienza fisiologica.

Quando le risorse interiori si mescolano magicamente agli stimoli esterni, il giovane ingrana una marcia in più e gli diventa più facile realizzare importanti progressi.

Lo sforzo più grande consiste nel far esperienza e pratica di nuovi modi di pensare, grazie ai quali è possibile cambiare in positivo l'immagine del proprio io.

Innanzitutto bisogna imparare a neutralizzare i pensieri negativi che sono come una fattura di magia nera: fanno perdere forza, energia, vitalità.

Un giocatore, nello specifico un portiere, che scende in campo con in testa il dubbio di non avere i numeri per vincere ha già perso in partenza mentre per uscire vincitore dall'incontro è necessario pensare in positivo cioè vedersi vincitore.

Poiché occorre un chiaro disegno mentale della partita prima di poterla vivere con successo, conviene attivare la tecnica della visualizzazione che consiste nell'esercitarsi a rivederla più volte con l'immaginazione.

Il nostro allievo durante la settimana che precede una gara dovrà provare per alcuni minuti al giorno a ripetere mentalmente le azioni che dovranno svolgere durante la gara: si "vedrà" nella sua posizione in porta, "avvertirà" il momento di agire, "sentirà" il contatto con la palla nel momento della presa, ecc.

Cervello, sistema nervoso e massa muscolare funzionano come una macchina automatica volta a un fine con *lo scopo che genera l'azione*.

Quando la mente "vede" con chiarezza ciò che si vuole fare comincerà a funzionare eseguendo il lavoro con risultati più apprezzabili di quelli ottenibili con i soli mezzi fisici.

Un'azione pensata è come se fosse realizzata perché il cervello non riesce a stabilire differenze tra un'esperienza reale e un'immaginata con grande intensità e nei minimi particolari.

Self- talk

Normalmente ogni individuo passa una grande quantità di tempo a parlare a se stesso.

Non sempre vi è la consapevolezza di questo dialogo interiore molto personale e del suo contenuto; ciononostante **i pensieri sono in grado di influenzare direttamente le sensazioni**, le azioni e più in generale il modo soggettivo di concepire e vedere il mondo.

Se da un lato pensieri positivi favoriscono sentimenti di adeguatezza al compito e facilitano di conseguenza una buona prestazione, dall'altro pensieri inappropriati e negativi suscitano percezioni di inadeguatezza e apprensione che condizionano sfavorevolmente l'esito delle attività anche in ambito sportivo.

È importante quindi giungere a una tecnica per il controllo di pensieri sviluppando apprendimento di abilità, promozione di emozioni positive, incremento della fiducia in sé, capacità di dirigere e

mantenere l'attenzione sugli obiettivi e sugli elementi importanti escludendo quelli irrilevanti e disturbanti.

Se un giocatore non spera di essere "pro-attivo" per mettere a segno azioni e strategie positive e teme la vittoria della squadra avversaria subendo la loro strategia (mettendosi quindi in una posizione di "difesa della porta" piuttosto che di padronanza della prestazione e atteggiamento di "attacco" molto più utile alla squadra), significa che si aspetta di essere sconfitto "smettendo di giocare".

Chi ha fatto il portiere conosce bene quella sensazione che si prova in quelle partite dove si sente la porta molto piccola, e in quelle invece dove la porta da difendere sembra un casello autostradale!

Le situazioni di gara migliorano davvero quando ci si aspetta il *meglio* anziché il peggio, per la semplice ragione che il portiere, libero da dubbi riguardo se stesso e sicuro sul da farsi nel momento presente può dedicarsi senza conflitti a ciò che accade in quel preciso istante della gara senza alcun ostacolo ed è in grado di tradurre tutte le componenti interne ed esterne in una serie di azioni efficaci.

Così mentre i pensieri positivi si trasformano in azioni positive, i pensieri negativi e catastrofici tendono a paralizzare l'azione o a creare azioni corrispondentemente negative o comunque deboli ed è per questo che vanno al più presto trasformati.

Se si pensa in negativo è necessario cambiare percezione e interpretazione di ciò che si vede e di ciò che si sente: il bicchiere è mezzo pieno, non mezzo vuoto!

Si fallisce nello sport come nella vita non per mancanza di abilità ma perché manca la capacità di pensare, di desiderare, di sperare, di credere e di agire con passione e con coraggio.

La tendenza comune è quella di mantenere un certo equilibrio piuttosto che andare alla ricerca di un costante e continuo miglioramento preferendo rimanere nel campo del noto piuttosto che esplorare quello dell'ignoto.

Il **coraggio** invece è stato considerato una delle principali virtù umane, il giusto mezzo tra la temerarietà e la paura perché tiene conto delle condizioni di realizzabilità dello scopo o di superamento del pericolo.

Il coraggio è l'emozione che permette di osare, di affrontare i fantasmi e andare avanti per raggiungere gli obiettivi.

Oltre al coraggio, l'**ottimismo** è un'altra forza emotiva che facilita il passaggio dal pensiero positivo all'azione ed è definito come attitudine psicologica a valutare favorevolmente la realtà e a guardare al futuro con fiduciosa attesa anche nei momenti difficili.

Allievi e maestri di successo, quando perdono o falliscono, puntano anche sull'ottimismo per raggiungere gli obiettivi prefissi con rinnovati impegno e motivazioni.

Avere l'abitudine di parlare a se stesso ripetendo frasi di coraggio e ottimismo è una tecnica efficace per affrontare positivamente compiti difficili e per gestire l'ansia di prestazione.

L'attività mentale di un portiere di alta prestazione deve quindi fondarsi su un linguaggio interiore che evochi pensieri, emozioni e sentimenti positivi a beneficio della fiducia in sé, dell'autostima e della percezione di autoefficacia.

LA CONOSCENZA DELL'ATLETA

Il primo approccio equivale a metà del lavoro, è un giudizio-pregiudizio che condiziona il resto del percorso.

Fiducia, contatto e suggestione positiva sono i tratti chiave per la continuazione del nostro operato.

E' fondamentale osservare, imparare e parlare il linguaggio del nostro portiere.

Si deve viaggiare sulla stessa linea

Individuare la chiave, la "password" dei nostri atleti è per noi assolutamente fondamentale e ci consentirà di lavorare sulle sue disposizioni emozionali e concezioni rispetto alla realtà, convinti del fatto che per cambiare è necessario che percepisca l'allenamento un momento di crescita.

Le modalità con cui progettare un allenamento sono molto soggettive e devono cucirsi intorno al soggetto con il quale ci troviamo ad operare. Le strategie di lavoro devono essere per lo più indirette o mascherate per produrre un cambiamento molto più grande di quello che l'atleta si trova a vivere.

L'efficacia di una strategia dipende molto dalla cornice di suggestione all'interno della quale viene, presenta allo sportivo in modo da indurlo a una grande, a volte involontaria, collaborazione, ossia a una propensione alla crescita.

La conoscenza dell'atleta serve ad avere degli elementi attraverso i quali poter

- Programmare
- Valutare
- Verificare
- Creare

Il lavoro svolto assieme

A tal uopo si possono utilizzare varie strategie.

Quelle maggiormente utilizzate in ambito sportivo sono il **colloquio** e il **profilo di prestazione**.

Il colloquio rappresenta una tecnica molto importante dalla quale in un contesto molto spensierato si possono trarre aspetti fondamentali di conoscenza del nostro portiere. Il colloquio deve essere strutturato (pre - impostato) dal preparatore in modo da contenere questioni e conseguenti punti di vista sui seguenti aspetti:

- identificazione dei punti forti e deboli;
- miglioramento della consapevolezza;
- vissuti pre-gara;
- obiettivi;
- reazioni fisiologiche (ansia, ecc.);
- rappresentazione mentale;
- concentrazione e distrazione;
- valutazione prestazione e reazione all'errore;
- emozioni;
- rapporto con l'allenatore;
- canali sensoriali prevalenti (si notano da come l'atleta si racconta).

Le domande, rivolte agli atleti, devono essere **specifiche** e **facilmente comprensibili** cercando di utilizzare un linguaggio espositivo che sia il più comprensibile possibile, facendo in modo che sia lui stesso a guidare il colloquio; ricordarsi che è l'allievo, l'esperto della propria esperienza.

Il profilo di prestazione dell'atleta, serve:

- ad avere la **consapevolezza** dei **punti di forza** e di **debolezza**,
- conoscere i **bisogni** del giocatore,
- sapere ciò che l'atleta **reputa importante** per poter gareggiare,
- valutare i **progressi**,
- **esaminare la prestazione** dopo la gara,
- rendere più **motivante l'allenamento**, poiché è l'atleta stesso che collabora a evidenziare l'importanza di lavorare su un aspetto piuttosto che un altro (**Butler, 1989**).

Per conoscere l'atleta bisogna innanzi tutto delineare gli aspetti che sono necessari per una prestazione ottimale, incoraggiando l'atleta all'**autovalutazione** tramite un **punteggio** da attribuire ad ogni aspetto qualitativo della prestazione (es. tuffo voto 6, uscite voto 7, gestione dell'ansia voto 5 ecc).

Può essere l'atleta stesso ad illustrare quali sono, a suo giudizio, le qualità specifiche che intervengono per migliorare la prestazione e darsi una valutazione

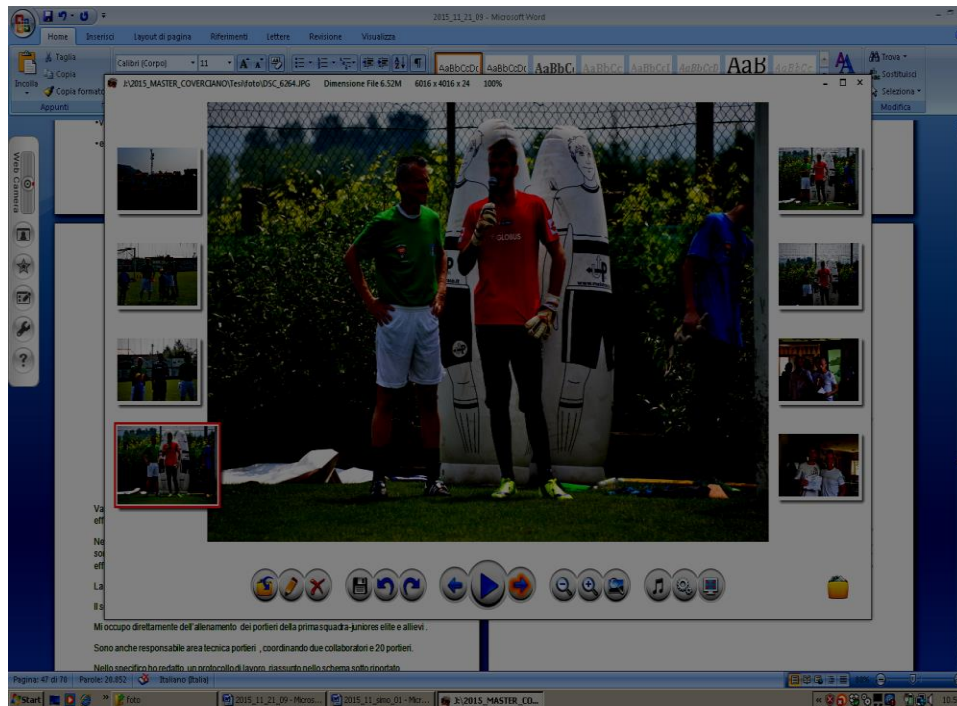
Altri tipi di test per portare l'allievo all'autoconsapevolezza (conoscere i propri punti forti e deboli, le cose da migliorare come portiere e come persona), come capacità imprescindibile per chi vuole diventare un **atleta di alto livello**, si possono avere in merito all'immagine di sé, chiedendo all'allievo di rappresentarsi scegliendo, da un'apposita lista, degli aggettivi che lo possono rappresentare più di altri.

Questo serve a capire come l'allievo si percepisce e aiutarlo a migliorare la stima di sé nelle parti in cui è carente.



PARTE TERZA

Dalla teoria alla pratica



Vado ora ad esporre degli esempi pratici che ho potuto proporre e valutare nelle mie esperienze fin qui effettuate formulate secondo i miei studi effettuati, le conoscenze e competenze fin qui acquisite

Nello specifico, gli esempi riportati, tratti dalle attività svolte presso la società per la quale sono quest'anno tesserato ossia UNION QDP –TV, ma sono sicuramente frutto di studi ed esperienze effettuate negli anni passati in realtà diverse.

La prima squadra milita in eccellenza –Girone B del Veneto.

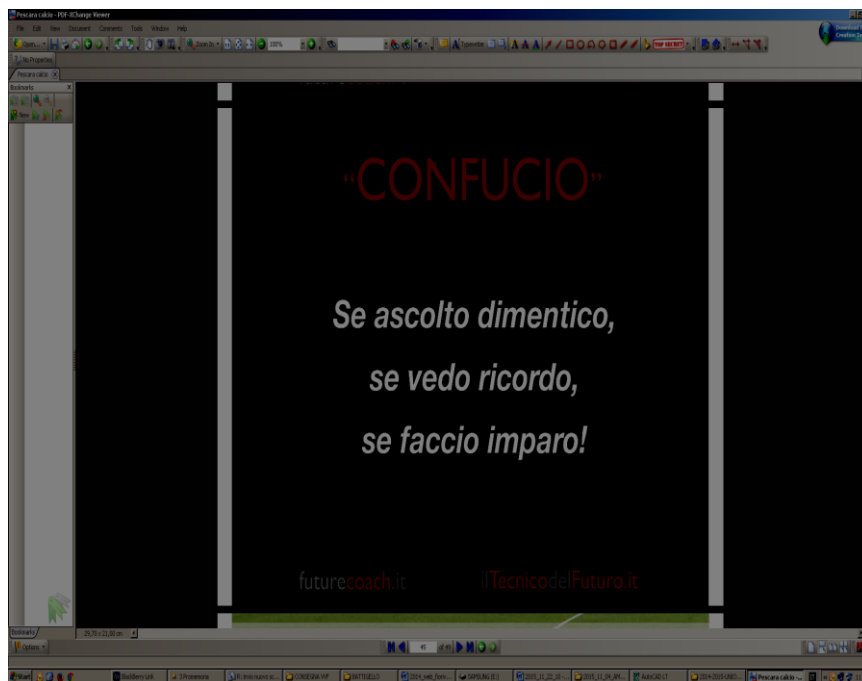
Il settore giovanile conta circa 250 tesserati.

Mi occupo direttamente dell'allenamento dei portieri della prima squadra-juniors elite e allievi .

Sono anche responsabile area tecnica portieri, coordinando due collaboratori e 20 portieri.

Nello specifico ai fini del coordinamento dell'area tecnica portieri, ho redatto un protocollo di lavoro riassunto nello schema allegato alla fine della tesi (PARTE QUARTA-ALLEGATO 01.)

Riporto ora una frase che ho fatto mia e che mi serve come ispirazione quotidiana.



In sintesi il modello guida che applico quotidianamente è quello globale analitico globale.

Da definizione il modello è uno strumento teorico utilizzato per risolvere problematiche pratiche.

Sulla scorta di ciò ,in ogni allenamento inizio comunicando agli atleti verbalmente gli obiettivi della seduta (ASCOLTO PER GLI ATLETI), una volta che ho ricevuto risposta positiva dai ragazzi sulla comprensione di ciò che ho comunicato e sugli obiettivi quotidiani che si vogliono raggiungere, passo a far vedere (fase VEDO e visualizzo per gli atleti) individuando l'obiettivo tecnico/tattico della seduta di allenamento.

Si andrà poi sul campo a sviluppare l'esercitazione (fase FACCIO per gli atleti) prima in forma analitica poi in forma situazionale.

Si concluderà poi con la fase individuale/collettiva ancora con l'analisi video per evidenziare i risultati ottenuti.

Ho riscontrato che l'uso delle immagini aiuta molto i ragazzi specie nell'esecuzione della corretta gestualità , in particolar modo nei più piccoli, essendo le nuove generazioni predisposte.

Si raggiunge così un duplice scopo, attirare la loro attenzione, cosa particolarmente difficile,coinvolgendoli nel loro percorso di consapevolezza sui loro miglioramenti

Il nostro cervello lavora per immagini. Per ogni cosa crea un'immagine. Ogni cosa che vediamo realizzata nel mondo prima è stata nella testa di qualcuno, l'ha immaginata, ce l'aveva in mente, poi l'ha realizzata. Il nostro cervello è veramente sbalorditivo, basti pensare che ci sono studi che dicono che utilizziamo solamente al 4-5% del proprio potenziale. Pensate quante cose possiamo ancora imparare.

Ritengo che il primo punto fondamentale per un buon allenatore sia la Comunicazione.

Prima come allenatore devo conoscere, poi dovrei trasformare le mie conoscenze in competenze. Ok, questo è sicuramente necessario, ma è sufficiente???

Io dico di no!

Se non riesco a farmi capire, come posso pensare che i miei ragazzi raggiungano gli obiettivi??

E i miei ragazzi sanno comunicare efficacemente con i propri compagni? Hanno codificato un linguaggio comune???

A tal proposito nella quarta parte allego degli esempi pratici con esercizi che utilizzo normalmente per migliorare la comunicazione dei portieri con i compagni.

FASE CONOSCITIVA

*“Ricordati che se conosci gli altri e te stesso non sarai in pericolo anche in centinaia di battaglie,
Se non conosci gli altri ma conosci te stesso ne vincerai una e ne perderai un'altra,
Se non conosci gli altri e non conosci te stesso ogni battaglia ti sarà letale”
SunTzu (L'arte della guerra)*

Come già detto, ritengo questa fase fondamentale.

Son già 8 anni che propongo “questionari “di ingresso e ogni anno con l'aiuto di professionisti (psicologi e mental coach) che mia hanno accompagnato, ho integrato e variato

Riassumo schematicamente gli strumenti che utilizzo per ampliare le conoscenze dei miei atleti in maniera da poter individuare e condividere assieme il percorso più idoneo a raggiungere gli obiettivi prefissati:

1. Questionario conoscitivo iniziale
2. Colloquio su test conoscitivo
3. Valutazione della postura dell'atleta
4. Test funzionali di reattività e forza
5. Valutazione nutrizionale
6. Test auto valutativo atleta (ruota del portiere)
7. Definizione obiettivi tecnico, tattici, fisici e mentali
8. Fase preparazione: test valutazione carico interno (scala di Borg.)
9. Test valutazione personale gara disputata

1. Questionario conoscitivo iniziale

A inizio anno consegno ai ragazzi un fascicolo nel quale sono presenti alcune domande che dovrebbero consentirmi di conoscere meglio i ragazzi.

Esse riguardano anche i propri interessi e gradimenti in ambito, musicale, letterario, televisivo, ecc.

In allegato alla tesi riporto in modello con CODICE 00_SCHEDA_CONOSCITIVA_ATLETA

2. Colloquio chek in conoscitivo iniziale.

Successivamente svolgo colloqui personalizzati per eventualmente capire condividere alcuni aspetti riportati nel test iniziale.

Di solito nel colloquio informale cerco già di condividere eventuali obiettivi e aspettative stagionali

3. Valutazione della postura dell'atleta

Viene effettuata da osteopata- posturologo e i risultati vengono riportati in apposita scheda personale dell'atleta a completamento delle altre informazioni

4. Test funzionali di reattività e forza

Vengono effettuati direttamente con il preparatore atletico sotto la mia visione.

Sulla base dei dati raccolti, condividiamo la pianificazione dell'allenamento fisico specifico funzionale a ciascun atleta.

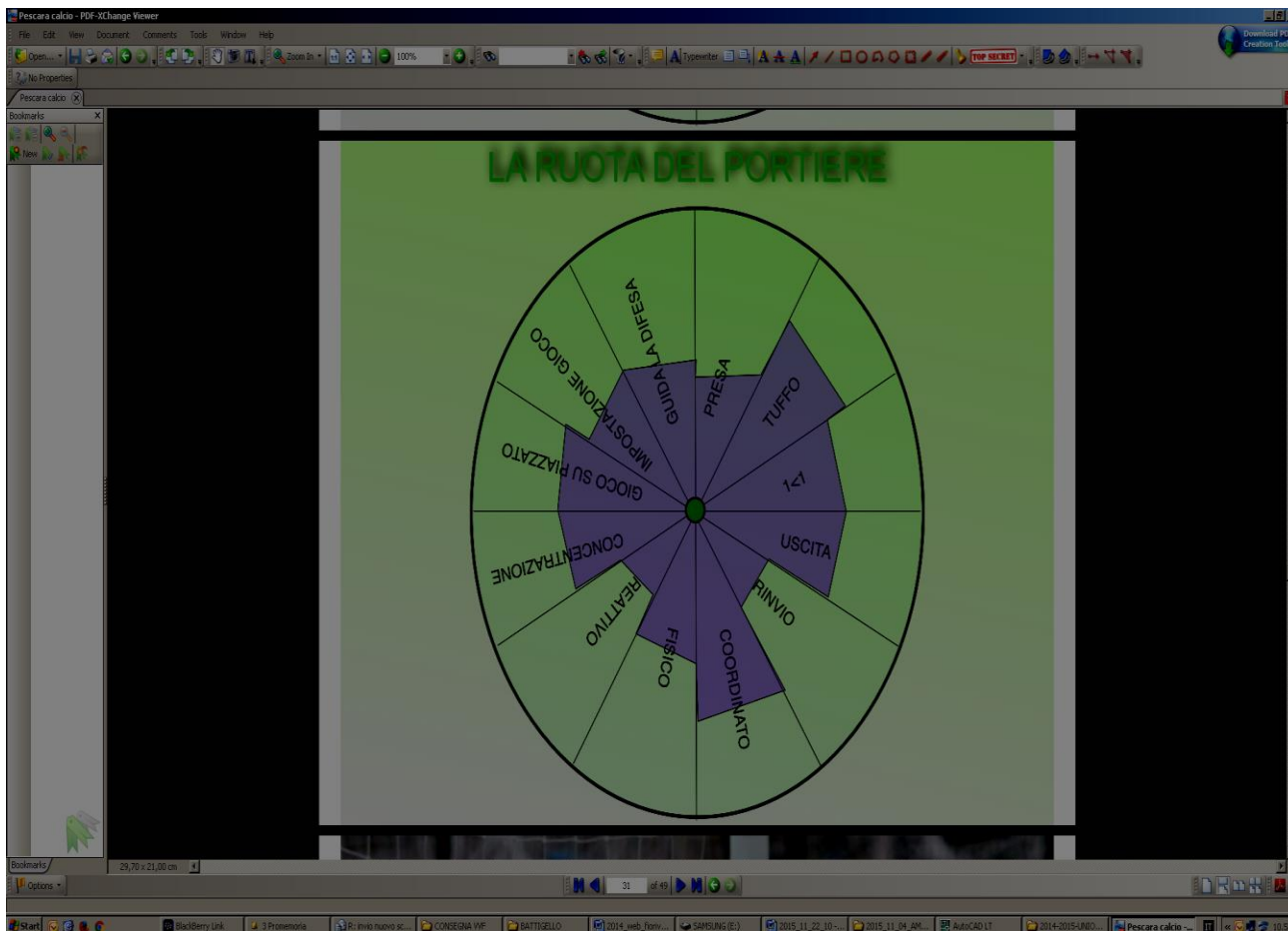
5. Valutazione nutrizionale

Viene effettuata da un dietologo nutrizionista e la valutazione inserita nella scheda unica dell'atleta

6. Questionario auto valutativo atleta (ruota del portiere)

Ogni atleta completa un test auto valutativo dal quale si può già avere un'idea di considerazione che il proprio atleta ha di se e dove indirizzare le principali priorità d'intervento.

CODICE 01_SCHEDA_auto_val_ATLETA



7. Definizione obiettivi tecnico, tattici, fisici e mentali

Infine avendo valutato i dati delle fasi preliminari, pianifico il programma annuale, condividendo singolarmente con gli atleti gli obiettivi stagionali, suddividendo gli stessi in obiettivi mensili, settimanali e giornalieri

L'allenamento e la sua programmazione dovranno sempre saper rispondere alle seguenti domande;

- Perché? (obiettivo)
- Come? (metodo)
- Cosa? (mezzo)
- Quanto? (carico interno-esterno)
- Quando? (periodizzazione)
- E' personalizzato o generico?
- Rispondo alle esigenze di ogni singolo atleta?

Ogni mese poi valutiamo assieme i risultati ottenuti, utilizzando come valido supporto le immagini video delle gare e degli allenamenti.

Se gli obiettivi non sono stati raggiunti, se ne analizzano le cause e si riformula il programma in funzione della pianificazione dei nuovi obiettivi.

Questa fase è molto delicata, e l'allenatore deve cercare la giusta "chiave" per motivare gli atleti.

" Che tu creda di farcela o di non farcela avrai comunque ragione" Henry Ford

8. Fase preparazione: test valutazione carico interno (scala di Borg)

In fase di preparazione estiva, in accordo con il preparatore atletico, come strumento per monitorare il carico interno dei portieri utilizzo la scala di borg.

Ritengo questo uno strumento che mi da un parametro in più , rispetto al mio "occhiometro" che mi consente di valutare soggettivamente come l'allenamento sia stato "assorbito" dai ragazzi

Inoltre i ragazzi si sentono a loro volta coinvolti, responsabilizzati, imparano ad "ascoltarsi", acquisendo le basi della autoconsapevolezza del loro stato fisico, che diventa , come abbiamo visto nella seconda nella letteratura specifica, primo elemento per poter poi operare con altre tecniche (visualizzazioni,rilassamento ecc,)

Scala di Borg	Entità della dispnea
0	Nulla
0,5	Estremamente lieve
1	Molto Lieve
2	Lieve
3	Discreto
4	Piuttosto intenso
5/6	Intenso
7	Molto Intenso
8	
9	Quasi insopportabile
10	Insopportabile

9. Questionario valutazione personale gara disputata

Questo strumento l'ho introdotto quest'anno ed è quindi in fase sperimentale.

Esso è basato sulla ricerca della zona di funzionamento ottimale (IZOF, Individual Zone of Optimal Functioning, o flow)

Al momento lo sto utilizzando solo per i portieri della prima squadra, siccome sono quelli che seguono direttamente la domenica.

Posso così avere un confronto diretto basato anche sulle mie sensazioni dirette dal campo.

Nonostante sia da pochi mesi che lo propongo, mi sta aiutando a completare, capire e valutare la prestazione domenicale, oltre anche a far acquisire abitudine ai ragazzi ad ascoltarsi.

L'inizio, come tutte le cose nuove non è stato facile, proprio per la difficoltà a riconoscere le proprie emozioni e sensazioni in gara.

Il questionario va fatto prima di coricarsi la sera in una situazione di rilassamento, in maniera tale che i primi stati d'animo della gara dettati dall'agonismo siano un po' sopiti l'analisi possa essere più obiettiva.

L'obiettivo è rendere consapevole l'atleta nel distinguere non solo le emozioni (negative e positive) che favoriscono la prestazione ma anche le emozioni che invece interferiscono con essa, limitandone il risultato

Capire le sensazioni e lo stato d'animo del ragazzo mi serve per valutare meglio i gesti e le azioni da lui compiute, conoscendo inoltre lo stato d'animo e le sensazioni provate in quei momenti.

Lo strumento ritengo quindi serva ad entrambi, per ottenere una mappa delle reazioni emotive riferite alle varie situazioni, con la possibilità di focalizzare l'attenzione sui punti forti e adottate i correttivi sugli aspetti da migliorare

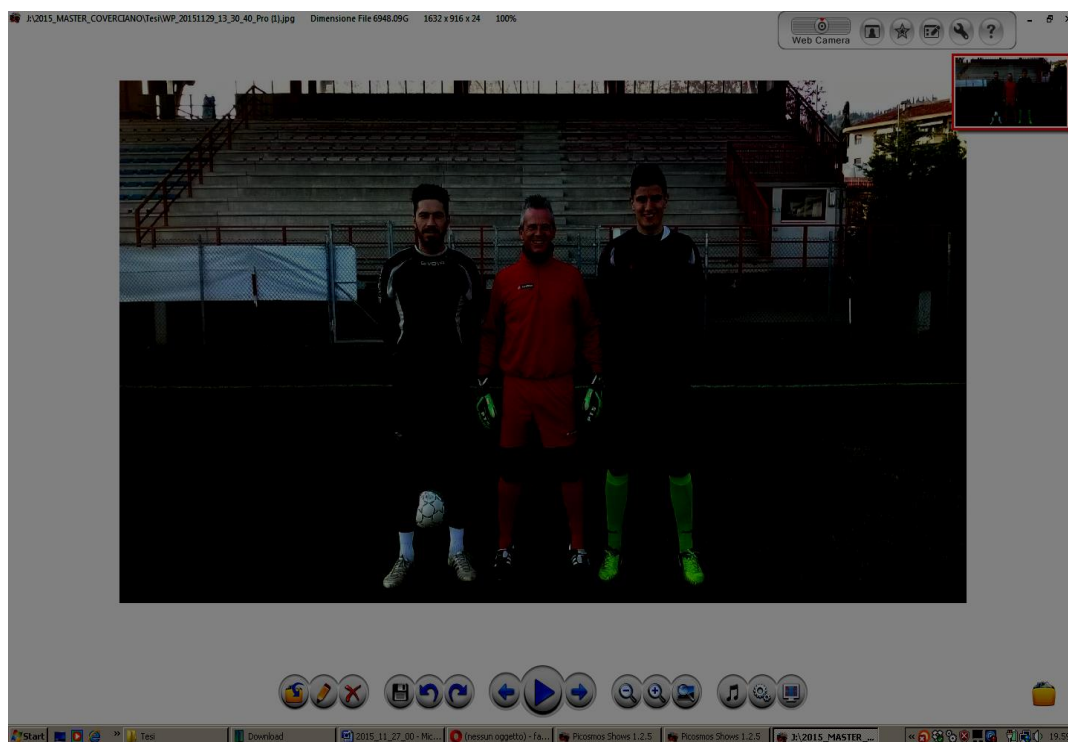
Questo nuovo strumento l'ho aggiunto alle consuete valutazione fatta con scouting scritto e video match analysis.

In conformità a questo poi, assieme a lui posso anche pianificare e condividere gli obiettivi settimanali degli allenamenti.

Per puro esempio semplificativo, ma non certo esaustivo visto il poco tempo che lo utilizzo, vorrei proporre due esempi riguardanti il portiere della prima squadra di cui io sono l'allenatore, riportando solo i dati d'ingresso per me indicativi

Campionato : Eccellenza

Anni atleta: Anni 32



Esempio 1:

Gara del 18/10/2015 7 Giornata

Risultato: sconfitta per 3-1

The image shows a screenshot of a PDF viewer window titled "05_SCHEDA_VALUTAZIONE_GARA_BEPPE_MALE - PDF-XChange Viewer". The document content is handwritten and includes the date "18/10/15" at the top. Below the date is a table with 30 rows, each containing a number, a descriptive sentence, and a score. The scores are consistently #2, #3, or #4. The table is as follows:

1	Sentivo molto la sfida, ma ero certo di essere all'altezza	#3,4,5
2	Eseguiro le azioni corrette, in maniera automatica e senza pensare al modo con cui le stessi facendo	#3,4,5
3	Avevo un'idea molto chiara di ciò che volevo fare e ottenere	#2,3,4,5
4	Mi era molto chiaro il fatto che stessi facendo bene	#2,3,4,5
5	La mia concentrazione era interamente focalizzata su quello che stavo facendo	#3,4,5
6	Sentivo di avere il pieno controllo delle mie azioni	#2,3,4,5
7	Ero del tutto disinteressato a ciò che gli altri avrebbero potuto pensare di me	#3,4,5
8	Lo scorrere del tempo sembrava alterato (rallentato o accelerato)	#2,3,4,5
9	Quell'esperienza mi ha del tutto entusiasmato	#2,3,4,5
10	Le mie abilità erano adeguate alle difficoltà della sfida	#3,4,5
11	Sembrava che le azioni mi passassero automaticamente	#2,3,4,5
12	Durante la prestazione, avevo un'idea corretta di quanto stessi andando bene	#2,3,4,5
13	Era consapevole di quanto bene stessi andando	#2,3,4,5
14	Era facile tenere la mente concentrata su quello che stavo avvenendo	#3,4,5
15	Sentivo di poter controllare tutto ciò che stava accadendo	#3,4,5
16	Ero tranquillo e sicuro della mia prestazione mentre questo avveniva	#2,3,4,5
17	Il tempo sembrava passare in modo diverso dal solito, era come se si fosse fermato	#2,3,4,5
18	Le sensazioni che ho provato durante quella prestazione sono state molto piacevoli e desidero provarle ancora	#2,3,4,5
19	Sentivo di essere sufficientemente competente rispetto alle difficili richieste della situazione	#2,3,4,5
20	Avevo un sensazione di totale controllo	#2,3,4,5
21	Ma disinteressavo totalmente dell'impressione che avrei dato di me stesso	#2,3,4,5
22	Quell'esperienza mi ha lasciato una sensazione di crescita delle capacità, sentivo di essere più forte di prima	#2,3,4,5
23	Le difficoltà della sfida e le mie abilità erano entrambe allo stesso livello	#2,3,4,5
24	Sentivo di avere il pieno controllo del mio corpo	#2,3,4,5
25	I miei obiettivi erano chiaramente definiti	#2,3,4,5
26	Riguardo alla mia performance avrei potuto dire quanto bene stessi andando	#2,3,4,5
27	Ho rivisto quell'esperienza e ho notato quanto è appagante	#2,3,4,5
28	Ho sperimentato un rilassamento fisico e mentale che mi permetteva di eseguire i movimenti con maggiore fluidità e sicurezza	#2,3,4,5
29	Percepivo il compito come una sfida simultanea, con la consapevolezza di affrontarlo con successo permettendomi di estraniarmi da tutto il resto e risparmiare l'energia per il futuro	#2,3,4,5
30	Non sentivo la paura, ma una forte motivazione, determinazione, percezione di controllo della situazione, sensazione di gioia e carica fis-	#2,3,4,5

Esempio 2

Gara del 08/11/2015 7 Giornata

Risultato: Pareggio in casa 0-0 con l'ultima in classifica

08/11/15

1	Sentivo molto la sfida, ma ero certo di essere all'altezza	12345
2	Cheggino le azioni corrette, in maniera automatica e senza pensare al modo con cui le stessi facevo	12345
3	Avevo un'idea molto chiara di ciò che volevo fare e ottenere.	12345
4	Me era molto chiaro il fatto che stesse facendo bene	12345
5	La mia concentrazione era interamente focalizzata su quello che stavo facendo	12345
6	Sentivo di avere il pieno controllo delle mie azioni	12345
7	Ero del tutto concentrato e con gli occhi al mio obiettivo (punto di partenza)	12345
8	Lo scorrere del tempo sembrava lento (rallentato o accelerato)	12345
9	Qual'esperienza mi ha dato tutto entusiasmo	12345
10	Le mie abilità erano adeguate alla difficoltà della sfida	12345
11	Sentivo che le azioni mi riuscivano automaticamente	12345
12	Durante la prestazione, avevo un'idea corretta di quanto stavo andando bene	12345
13	Ero consapevole di quanto bene stavo andando	12345
14	Era facile tenere la mente concentrata su quello che stavo avvenendo.	12345
15	Sentivo di poter controllare tutto ciò che stava accadendo	12345
16	Ero tranquillo e sicuro della mia prestazione mentre questa avveniva	12345
17	Il tempo sembrava passare in modo diverso dal solito, era come se si fosse fermato	12345
18	Le sensazioni che ho provato durante quella prestazione sono state molto piacevoli e desidero poterle ancora	12345
19	Sentivo di essere sufficientemente competente rispetto alle difficoltà richieste dalla situazione	12345
20	Avevo un'idea chiara di tutto ciò che stavo facendo	12345
21	Mi disinteressavo totalmente dell'impressione che sono dato di me stesso.	12345
22	Qual'esperienza mi ha lasciato una sensazione di crescita delle capacità, sentivo di essere più forte di prima	12345
23	Le difficoltà della sfida e le mie abilità erano mirabilmente allo stesso livello	12345
24	Sentivo di avere il pieno controllo del mio corpo	12345
25	I miei obiettivi erano chiaramente definiti	12345
26	Riguardo alla mia performance a me piaceva dire quanto bene stavo andando	12345
27	Ho provato quell'esperienza estremamente piacevole	12345
28	Ho sperimentato un abbassamento fisico e mentale che mi permetteva di eseguire i movimenti con maggiore fluidità e sicurezza	12345
29	Parlavano il corpo come una sfida stimolante, con la convinzione di affrontarlo con estremo successo, permettendomi di estraniarmi da tutto il resto e risparmiare l'energia per la sfida	12345
30	Non sentivo la paura, ma una forte motivazione, determinazione, percezione di controllo della situazione, sensazione di gioia e calma fisica	12345

Faccio notare le “ interessanti “ differenze riscontrate.

Ho volutamente preso a riferimento una partita nella quale il portiere è stato protagonista in negativo, mio voto personale prestazione 5, e una partita pur pareggiata dove nella mia valutazione avevo espresso come voto 7.

Faccio notare le differenze evidenti nei primi punti ossia sulla tensione pre-sfida la concentrazione, il fatto di avere visione delle azioni da svolgere e come svolgere le stesse., rilassamento mentale, dove abbiamo valori molto basso nella prima sfida dove la prestazione non è stata positiva.

Interessante notare il punto 18, dove naturalmente nella sfida persa il valore è il minimo, ma qualcuno si sarebbe potuto aspettare che nell'altra sfida dove il portiere è stato protagonista , egli avesse indicato un punteggio molto alto.

Invece, poi , me lo sono fatto dire dal ragazzo egli ha indicato un punteggio intermedio perché dice lui” : Quella era uno scontro salvezza , giocato in casa, quindi bisognava vincere! “

Qui si ritrova il grado di appartenenza alla squadra.

Negli altri test, dove lui è stato sempre protagonista, ma la squadra ha vinto allo stesso punto ha messo il punteggio massimo!

Quindi è importante fissare prima della gara l'obiettivo prestazionale personale (oggi voglio fare 10 uscite, ecc.) oltre all'obiettivo di squadra.

Più l'obiettivo diventa chiaro e ben visualizzato, maggiori sono le probabilità di raggiungerlo.

Una domanda potrebbe essere questa?

Come hai impostato l'allenamento della settimana dopo la prestazione negativa del portiere?

Hai affrontato gli errori subito dopo la partita o alla ripresa degli allenamenti?

Che tecniche hai utilizzato dal punto di vista dell'allenamento mentale in riferimento alla gestione dell'errore?

Nella parte successiva andrò ad analizzare una settimana tipo, successiva a quella nella quale il mio portiere che commessi errori determinanti e decisivi sul risultato

La settimana TIPO

Microciclo basato sui seguenti obiettivi:

- Condizionali: Prevenzione, propriocettività, core stability, trx
- Tecnico –tattici: definizione delle priorità a seconda della prestazione gara:
 - Difesa dello spazio,
 - Transizione positive-fase offensiva,
 - Difesa della porta,
 - palle inattive
- Allenamento mentale: gestione attenzione, gestione dell'errore, visualizzazioni, focus attentivo, musicoterapia, tecniche di rilassamento
- Attività di supporto:
- Analisi test cognitivo prestazione domenicale
- Match analysis di terzo tipo con analisi video e scouting della gara precedente per prima squadra
- Per juniores e allievi: Analisi video di almeno un allenamento specifico per portieri, per analizzare gli obiettivi raggiunti e individuare assieme il percorso idoneo per il miglioramento delle abilità

Andrò ora a sviluppare solo gli aspetti dell'allenamento mentale svolto nella pratica.

Domenica sera dopo match; Di solito lo saluto sempre con un sms.

Anche la domenica della gara presa in esame l'ho fatto.

Questa la frase scritta: "Si sbagliano il cento per cento dei colpi che non si tirano mai!" Ci vediamo domani al campo!"

Preferisco parlare poco dopo la gara e non parlare proprio quando le cose non vanno bene.

Preferisco rimandare giorno dopo perché l'analisi è sicuramente più razionale.

Ritengo da evitare messaggi o parole del tipo: **NON PENSARE AL GOL CHE HAI SUBITO!**

Come spiegato precedentemente Il NON è un' invenzione della lingua, il nostro cervello lavora per immagini e non può crearsi un'immagine negativa, quindi pensa al gol subito !

Per inciso, aveva commesso un errore in uscita su errata lettura della traiettoria, e uno su un'errata chiusura centrale con palla ribattuta in gol.

Ripresa allenamento del **martedì**:

- Match analysis della gara assieme a tutto il gruppo portieri.

- Colloquio individuale analisi del test cognitivo dando nello specifico prima feedback positivi , scambio impressioni sulla gara, condivisione obiettivi settimanali di allenamento
- Fine allenamento : all'interno della palestra a terra su stuoie ho fatto svolgere per 5' il seguente esercizio con obiettivo : rilassamento
- Da posizione seduta, fare delle lunghe inspirazioni alzando le spalle e contando fino a 10; espirare rapidamente rilassando le spalle.
Ho chiesto di visualizzare le azioni dei gol subiti, stimolando l'atleta perché andasse sempre più nel dettaglio.
Dopodichè gli ho chiesto di rivedere le stesse azioni applicando i correttivi necessari al fine di ottenere esito positivo.
- **mercoledì:**Ho fatto svolgere esercizi per migliorare gestione dei processi attentivi, concentrazione

A titolo di esempio descrivo un esempio di esercitazione che ha l'obiettivo ad abituare il portiere a selezionare gli stimoli senza perdere la concentrazione riorganizzando velocemente la risposta motoria allo stimolo dato

“Allenare l'attenzione, per eliminare le distrazioni”.

Creo gruppi di tre portieri uno al centro un'altro di fronte e infine un terzo dietro al portiere posto centralmente che fungerà da “distrattore”.

Il portiere di fronte alzerà il braccio con il dito indice all'altezza del naso, porrà esercizi di matematica semplici (1+1,2+2,2-1 ecc) spostando il braccio verso il basso una volta, poi a dx poi a sx o in alto passando sempre verso il centro.

Chi sta in mezzo deve seguire il braccio solo con gli occhi e rispondere correttamente alle domande.

Il terzo comincerà a disturbare il giocatore al centro inizialmente disturbandolo solo spingendolo leggermente con le mani, poi via via aumentando la difficoltà parlando prima all'orecchio sinistro, poi a quello destro

Appena il giocatore centrale si sofferma a pensare la risposta, o ride, o addirittura si ferma l'esercizio termina. riprendere appena ha ritrovato la concentrazione , farlo almeno tre volte a testa.

Variante: una volta assimilato l'esercizio, far eseguire dei gesti tecnici specifici dopo il “ disturbo”, prese basse, uscite, ecc.

Altro esercizio che spesso propongo e che io ho definito “l'incappucciato” è sviluppato nella quarta parte degli elaborati negli allegati_04_esercizi.

Venerdì:

Prima dell'allenamento fatto rivedere tramite video tutte le uscite corrette fatte dall'inizio dell'anno (FEEDBACK POSITIVI) e l'ho sollecitato perché memorizzasse i movimenti di preparazione (VISUALIZZAZIONI-MENTAL TRAINING) ed esecuzione del gesto, ma lo anche stimolato rivivere le sensazioni provate, descrivendole verbalmente.

Alla fine dell'allenamento viste le condizioni climatiche favorevoli ho fatto stendere i portieri su delle stuoie, e ho applicato delle tecniche respiratorie in maniera da regolarizzare la respirazione e il battito cardiaco.

Ho chiesto poi a ognuno di visualizzarsi nella prossima gara utilizzando tutti i sensi, mentre eseguivano i gesti tecnici adeguati alla prestazione.

Per rendere maggiormente suggestivo il momento ho fatto spegnere le luci del campo e messo musica classica che veniva trasmessa dalle casse acustiche dell'impianto sportivo

Quest'esperienza diretta mi è stata trasmessa negli ultimi anni di carriera come calciatore, dove l'allenatore usualmente all'ultimo allenamento prima della gara ci schierava di fronte alla curva dei tifosi facendoci ascoltare questa musica evocativa.

Per me è stata un'esperienza nuova che mi ha dato benefici e pertanto cerco di "proporla" ai miei ragazzi, con il motto: "prima di fornire giudizi prova!"

Il pre-gara "Il riscaldamento mentale"

Le ore che precedono una gara sono molto importanti e delicate.

Da una parte, vi è l'esigenza di completare la preparazione dell'evento (strategia, tattica, dieta specifica), dall'altra quella di non "caricare troppo" l'atleta per evitare che arrivi troppo scarico al momento del match.

Questo è possibile se viene instaurato un rapporto interpersonale con ogni allievo, in modo tale da favorire la comunicazione delle sensazioni, delle impressioni e delle emozioni vissute.

Le sensazioni che ciascun atleta prova nelle ore che precedono la gara sono molteplici, personali, differenti ma tutte sono accomunate dal loro graduale crescere d'intensità, man a mano che si avvicina l'inizio.

Ci sono atleti che vanno spesso in bagno, altri anche che sono agitati e non riescono a stare fermi.

L'importante è rassicurare i ragazzi dicendogli che è tutto normale.

È la risposta che il nostro corpo si sta preparando alla prestazione.

L'importante è che il grado di attivazione non sia troppo alto, nel qual caso bisogna "abbassare il volume".

Il riscaldamento fisico serve a "scaldare" il nostro corpo e a prepararlo alla prestazione e questo è senza dubbio importante, ma chi è che comanda il nostro corpo? Chi è che gli dice cosa deve fare? Oramai sappiamo benissimo che il nostro corpo e la nostra mente comunicano tra di loro anche a nostra insaputa, per cui il riscaldamento è alla base della buona riuscita della prestazione:

"Fallire nella preparazione è come prepararsi a fallire" [Joe Paterno Coach americano].

Molti allenatori sottovalutano il riscaldamento pensando che sia una cosa di poco conto. Mentalmente invece è un momento fondamentale per trovare la giusta concentrazione (che consente, in allenamento, di predisporre al meglio all'interiorizzazione delle varie gestualità) e in partita di accedere alle risorse necessarie per mettere in campo la performance preparata.

Come ho descritto io cerco di allenare i ragazzi con esercizi durante la settimana ad entrare in

“**stato**” e prepararsi e concentrarsi a ciò che si appresteranno a svolgere.

Il concetto di “stato” in Programmazione Neuro Linguistica (PNL) si riferisce alla rappresentazione interna di tutte quelle serie di reazioni che accadono nel nostro organismo a partire da un evento, esterno o interno che sia.

Ci sono tre aspetti in particolare che incidono nel nostro stato (che in psicologia viene comunemente chiamato “stato d’animo”) e sono: Il linguaggio, la fisiologia e il focus.

Vediamoli nel dettaglio:

FISIOLOGIA: La nostra postura invia dei messaggi al nostro cervello, sono in costante comunicazione, anche a nostra insaputa; basti pensare alla postura di un’atleta vincente che è bella aperta, busto eretto, braccia al cielo, camminata veloce o corsa; mentre l’atleta sconfitto spesso ha il busto piegato in avanti, spalle chiuse e cammina lentamente a testa bassa.

Questo vuol dire che se mi approccio a disputare una gara con una postura “chiusa” probabilmente mando un messaggio al cervello depotenziante.

Quindi in questo caso se noto questo atteggiamento nei miei ragazzi vado a modificare la loro postura al fine di essere pronti ad inviare messaggi potenzianti e motivanti al nostro cervello prima di disputare una competizione.

Quali esercizi da fare per migliorare la postura???

Sicuramente un metodo è la **respirazione**.

Quando ho notato questo tipo di atteggiamento nei miei ragazzi, consiglio di fargli vedere le immagini, durante la settimana ho fatto svolgere esercizi di respirazione già descritti in precedenza.

I risultati sono garantiti.

I ragazzi apprendono e ancora una volta si rendono consapevoli dei loro atteggiamenti e delle loro sensazioni.

LINGUAGGIO: Il linguaggio, non è solamente ciò che diciamo agli altri ma è anche ciò che diciamo a noi stessi. Per esempio alcuni studi dicono che circa l’80 % del nostro dialogo interiore è negativo.

Per cui, specie nella fase conoscitiva, e poi già nei primi allenamenti cerco di trovare le parole motivanti per ciascuno, allenando gli stessi a trovare quelle che sono parole importanti per lui, motivanti e potenzianti.

Io andrò a utilizzarle a sua volta, quando prepariamo la competizione.

Utilizzo una linguistica positiva, in maniera da far creare ai miei ragazzi delle immagini nella loro mente in movimento, quindi spinti all’azione.

FOCUS : Il qui e ora.

Specie nei ragazzi giovani è difficile renderli consapevoli del qui e ora.

Vuol dire quando gioco, a cosa penso? Alla pioggia? Ai tifosi? Al mio avversario o alla partita?

Ci sono molteplici esempi di squadre e singoli atleti che ottengono risultati positivi quando giocano in “casa”, mentre quando giocano in trasferta perdono o giocano male, e/o viceversa ovviamente, oppure che parano tutto sotto la curva dei propri tifosi e si lasciano intimorire quando sono sotto quella degli avversari.

A tal scopo per ottenere l’attenzione prima della competizione ricordo gli obiettivi di prestazione al mio portiere, lavorando sulla concentrazione agevolando sicuramente il focus in tutta la durata della partita

Esempio di obiettivi specifici:

- oggi voglio fare 10 uscite

- oggi voglio fare 10 rinvii palla a terra, ecc.

Fissare degli “obiettivi efficaci” aiuta in modo decisivo a eseguire una grande performance.

L'importante che l'obiettivo sia: positivo, specifico, quantificabile, misurabile e accattivante.

Ai ragazzi cerco di trasmettere che la gara è il risultato di come ci siamo allenati durante la settimana, più io svolgo un movimento, un gesto, un pensiero più io lo interiorizzo e la mia mente lo utilizza in modo automatico senza sforzi quando ne ho la necessità.

Una regola fondamentale delle neuroscienze è che le cellule nervose che si attivano insieme si connettono tra loro. Se fai qualcosa una volta, un gruppo di singoli neuroni costruirà una rete in risposta, ma se il comportamento non è ripetuto nel cervello “non ne rimarrà traccia”. Quando si esercita più volte qualcosa, queste cellule nervose sviluppano una connessione sempre più stretta e diventa sempre più facile attivare la rete. (Arntz, Chasse & Vincente, 2005)

Io consiglio ai miei portieri durante il riscaldamento sia esso preparata o preallenamento di portare l'attenzione ai propri muscoli e/o arti che sono poi gli “strumenti” attraverso i quali esterneranno la propria prestazione.

Quando il calciatore esegue lo stretching, sia dinamico sia statico, è importante che porti l'attenzione agli sia arti inferiori, quindi ai piedi, ai polpacci, al quadricipite e che “comunichi” con loro utilizzando parole o frasi motivanti del tipo : “siamo pronti ad affrontare la gara (o allenamento che sia), scaldatevi bene che ora andremo a giocare, siate pronti che faremo una grande prestazione... “ ognuno di noi può utilizzare le frasi che preferisce.

Quindi prosegue con busto, addominali, pettorali, in particolare poi braccia, collo, spalle , e mani utilizzando la linguistica che preferisce al fine di creare una maggiore consapevolezza tra corpo e mente.

Intensità preparano la nostra mente alla prestazione, ho più possibilità quindi di “entrare in partita.”

Ci sono calciatori che spesso hanno timore e preoccupazione a giocare in stadi nuovi nei quali non hanno mai giocato. Altri sentono in modo eccessivo le partite ad alto carico emotivo e di stress. Gli atteggiamenti sopra citati possono creare delle limitazioni nelle prestazioni. In questi casi le visualizzazioni aiutano a percepire una situazione nuova come un'esperienza già vissuta (quindi più gestibile e rassicurante) perché “il cervello non distingue una situazione realmente vissuta, da una vividamente immaginata”.

Consiglio sempre nelle competizioni di arrivare allo stadio sia in casa sia in trasferta con largo anticipo, così da familiarizzare con tutta la struttura: il campo, gli spogliatoi, gli spalti, l'atmosfera.

Attenzione però, la tensione prepara è importante perché ci permette di avere la giusta attenzione e il giusto focus. Per questo dico: tensione sì, ma non troppa.

Faccio sempre questo esempio ai ragazzi: Immaginate di ascoltare la musica ad alto volume, volete alzare ancora, girate la manopola dell'audio e le casse cominciano a gracchiare, la musica si sente male: da alta e motivante passa a disturbante e fastidiosa, immaginatelo...

Così è la tensione per l'atleta, riuscire ad avere la giusta tensione supporta una performance di alto livello. L'esperienza e l'allenamento mentale poi, aiutano a percepire fino a quanto poter girare la manopola.

Se lo stress è elevato, imparare tecniche di respirazione e praticare il training autogeno. Sono d'aiuto per il controllo e per trasformare lo stress negativo e bloccante in positivo. Spesso, la tensione nasce dall'idea che abbiamo di noi stessi e dell'obiettivo troppo grande che ci siamo posti.

E' consigliabile come spiegato sopra, porsi degli obiettivi realistici e raggiungibili.

Durante il riscaldamento, sono sempre vicino ai ragazzi cerco di essere presente vicino senza però interferire nel loro " spazio", devono sentirsi loro i protagonisti!

Per mia esperienza evito nel momento dove l'atleta si sta costruendo la sua partita, di dare altri consigli tattici bensì utilizzarlo come momento motivazionale

Durante la gara

Provate a chiedere ai vostri portieri cosa si ricordano delle prestazioni migliori.

Di solito molti particolari, campo, la temperatura, la città, gli avversari , ma soprattutto le sensazioni e le emozioni provate in quei momenti

Sensazioni positive che da quel giorno sono scolpite nella sua memoria.

A tal proposito vedi esempi fatti prima nel test di autovalutazione.

Io cerco di far leva su emozioni aiutandoli a ricordare e ricercare queste emozioni specie quando le cose non vanno bene.

Nel momento delle partite migliori, l'atleta ha sperimentato delle sensazioni interne così diverse, coinvolgenti e particolari che hanno reso quell'esperienza di gara diversa da tutte.

In quelle gare il portiere si trova a rendere tutte le sue azioni naturali, piacevoli, facili, molto probabilmente durante quella competizione egli è andato incontro a uno stato che in termine tecnico si dice di Flow (lo stato di *flow* può essere definito l'esperienza ottimale in cui si è così immersi in ciò che si sta facendo, che tutto il resto sembra non avere importanza.

Consiglio al mio portiere durante le pause, quando il gioco è nell'area avversaria di eseguire alcune esercitazioni di mental training per recuperare le forze psichiche, la concentrazione, la fiducia in se stessi, la motivazione, controllare l'ansia;

Questo esercizio lo sto provando in particolare con il portiere titolare di quest'anno.

Egli tende a disperdere molte energie nel richiamo vocale dei compagni a volte in maniera poco funzionale e soprattutto per protestare con l'arbitro (due ammonizioni nelle prime due gare di campionato.

Ho proposto quindi questo esercizio:

- *Regolazione della respirazione con la ripetizione di profonde inspirazioni ed espirazioni, concentrando l'attenzione sulla durata dell'inspirazione e pronunciando delle formule auto suggestionanti mentre si espira. "Sono pronto" "Sono calmo e Concentrato" ecc.*

Il dopo gara

Che cosa avviene quando la partita è conclusa?

La scarica di adrenalina è ormai esaurita e finalmente ci si rilassa completamente.

Di solito il portiere ripercorre in ogni sequenza il match e ci si giudica.

Anche se si è vinto, non è detto che il giudizio che il portiere esprime su se stesso, sia positivo.

Io dico ai ragazzi che in questa fase l'unico interrogativo che dovrebbe attraversare la loro mente dovrebbe essere quello dell'aver dato il massimo in ogni momento.

In caso di risposta affermativa, sono sicuro che un senso di serenità appagherà finalmente l'atleta che potrà trarre strumenti per un futuro miglioramento in ogni nuovo match.

Io sono sicuro, che a furia di chiedersi questo, il giovane portiere possa acquisire una mentalità vincente e il massimo si dà davvero. E se, realmente, un atleta arriva a pensare a se stesso che, in quella determinata occasione, ha dato il meglio di sé, allora giunge puntuale la serenità.

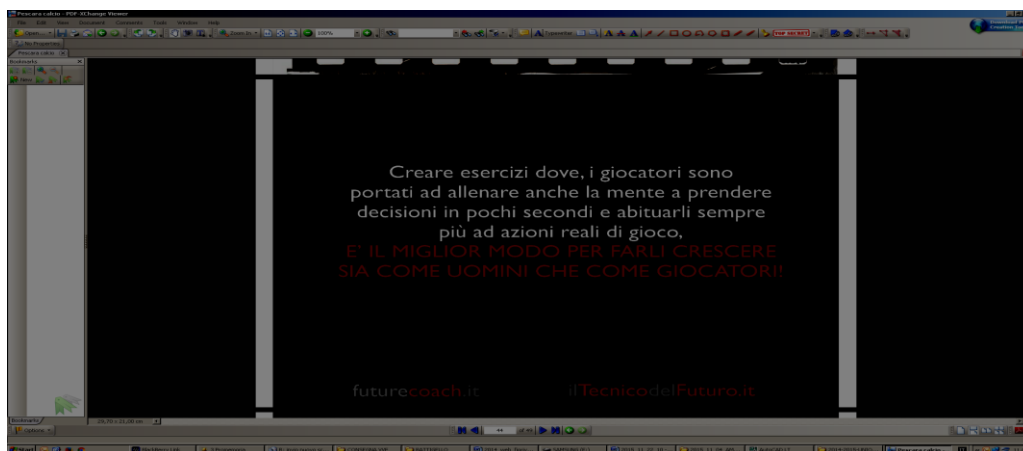
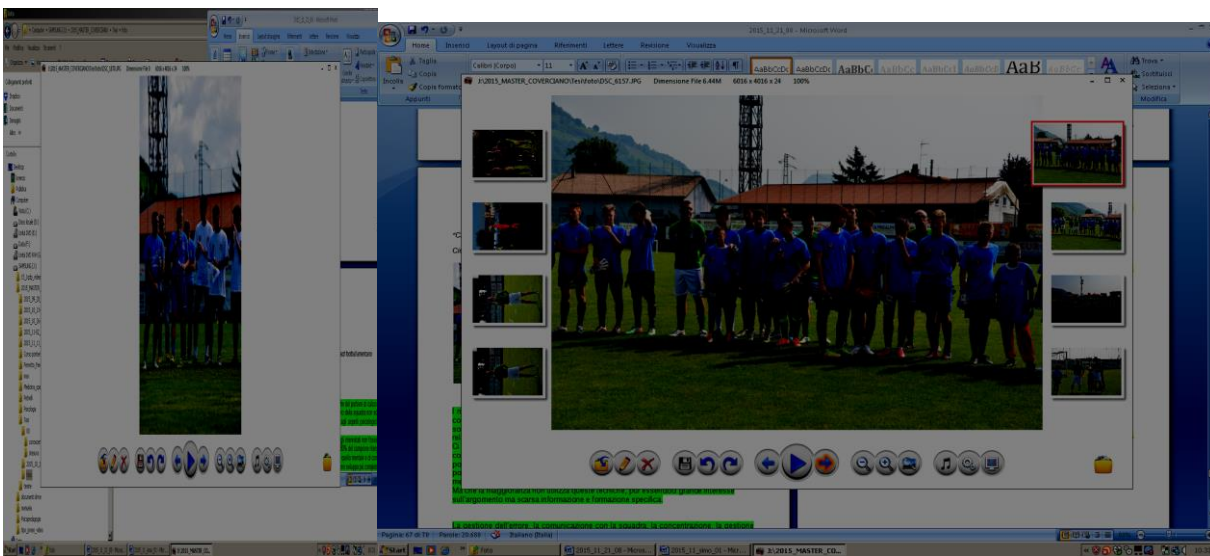
Serenità che saprà trarre dalla vittoria e dalla sconfitta, strumenti per migliorare, per preparare una nuova gara e per poter scalare un altro gradino nella sua crescita calcistica come nella vita

Conclusioni

“Ciò che conta non è la volontà di vincere , quella ce l’hanno tutti.

Ciò che conta è la volontà di pre-pararsi a vincere ! “

Paul Bryant” coach football Americano



Come conclusione, posso affermare con assoluta certezza, di non conoscere il modello ideale e universale di allenamento del portiere!

Nel modello che io propongo, frutto delle mie conoscenze e competenze, ritengo primario lo studio delle esigenze e le abitudini del singolo atleta.

Solo dopo questa conoscenza profonda, vado a proporre ed applicare le tecniche specifiche (mezzi) finalizzate all'ottenimento degli obiettivi condivisi prima con il capo coach, poi con l'atleta e la squadra.

In questa maniera gli allenamenti diventano sicuramente più motivanti poiché spesso gli atleti stessi collaborano ed evidenziano l'importanza di lavorare su un aspetto piuttosto che su un altro.

Bisogna, assolutamente, cercare di cogliere le componenti uniche della situazione e capire le differenze soggettive nelle modalità di sentire e pensare degli atleti.

Ogni individuo, infatti, possiede una "vita mentale" molto particolare, con modalità immaginative e stili di pensiero unici.

Sulla scorta di ciò, l'allenatore dei portieri, se chiede un portiere rispettante gli standard prestativi attuali, dev' essere prima di tutto egli stesso, passatemi il termine, "moderno".

Oggi i ragazzi, s'informano, sono costantemente connessi con il web, recepiscono e verificano continuamente informazioni.

Quindi l'allenatore dei portieri, per poter motivare i propri atleti, dovrà necessariamente, stupirli, utilizzando bene gli strumenti che la tecnologia mette a disposizione.

Bisogna essere attendibili, utilizzare i canali comunicativi degli atleti che abbiamo di fronte, e naturalmente aggiornarsi continuamente e costantemente.

Bisogna essere sempre più in grado di osservare, capire, comprendere, le esigenze e lo stato d'animo dei ragazzi.

Ritengo molto utile risulta per noi allenatori anche l'autosservazione, ossia la ripresa dei nostri allenamenti specie mentre trasmettiamo gli obiettivi e i contenuti tecnico/tattici della seduta.

Rivedere questi filmati, magari a volte, specie nelle fasi iniziali dei campionati, può aiutarci a suscitare strategie di autocorrezione, questo sicuramente determina un vantaggio per i ragazzi, ma anche una nostra crescita.

Dobbiamo essere in grado di fornire ai nostri ragazzi gli strumenti e le tecniche in grado di definire, rilevare e portare ad un elevato livello di consapevolezza le emozioni positive e negative che possono influire sul livello prestativo, sia in momenti di esaltazione, che in fasi di difficoltà.

Ritengo che il saper integrare le competenze di tipo tecnico, atletico e mentale rappresenti l'elemento di valorizzazione relativamente al ruolo del preparatore dei portieri del futuro.

Io non ho la formula magica, ma il mio credo è:

“Sorridi, sii te stesso, sii onesto e sincero, lavora sodo con obiettivi chiari, mettici passione e amore verso i ragazzi e verso il lavoro che fai e otterrai risultati impensabili”.

CONOSCERE-PIANIFICARE-CREARE-MOTIVARE!

In questa tesi ho messo tutta la mia passione, il mio vissuto, i miei studi, la mia conoscenza, sperando che tramite la mia esperienza, alcuni possano trarre dei vantaggi su ciò che ho fatto io, perché, ne sono sicuro, solo con la con-divisione (linguisticamente significa dividere con) questo ruolo può migliorare, può crescere. Lo dobbiamo e soprattutto lo vogliamo per i ragazzi, per lo sport e per il calcio!

ALLEGATI

- 00_Modello apprendimento UNION QDP
- 01_Questionario personale conoscitiva atleta
- 02_scheda_iniziale_portieri
- 03_Esercizi comunicazione efficace_codificazione_linguaggio
- 04_Esercizi_focus_attentivo_concentrazione

BIBLIOGRAFIA

- C. Robazza – L. Bortoli – G. Gramaccioni - LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT – Pozzi 1994
- F. Antonelli - LETTURE - Roma - E. Luigi Pozzi 1987
- A. Cei - MENTAL TRAINING – Pozzi 1987
- S. Tamorri - NEUROSCIENZA E SPORT
- Marcone - Rossi - L'ALTRO TENNIS - Libreria dello sport 1997
- C. Barazzutti - Kenny - LA FORZA MENTALE NEL TENNIS E NELLA VITA - Società stampa sportiva-Roma 1997
- E. Agosti - LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA DELL'ATLETA – Sds 1989
- Giovannini - Savoia - PSICOLOGIA DELLO SPORT – Carocci 2002
- Hahn - L'ALLENAMENTO INFANTILE - Società stampa sportiva- Roma 1986
- Wee - Boni - SPORT E TENNIS IN ETÁ EVOLUTIVA – Sds
- Articoli da Seminari, Riviste specializzate, Uffici stampa:
CONI-FIT 4° SEMINARIO MONODISCIPLINARE NAZIONALE
C.A.S. – Supplemento a Sds 1997
- Zadro - Robazza - EMOZIONI E PRESTAZIONE IN ATLETICA LEGGERA – Articolo dalla Rivista Athleticastudi N° 1-2 2000
- Marcone - LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA DEL GIOCATORE –
Articolo dalla rivista 0-15 N° 1-2 2005
- Sciarrà - LA PREPARAZIONE PSICOLOGICA – Articoli dalla rivista IL Tennis italiano 1/2/3/4/5/6 2005
- Longoni – Marcone - Pigozzi - “UN AIUTO AL TENNIS ITALIANO” divulgato dall'Ufficio Stampa del Torneo Internazionale di Milano il 28 Gennaio 2001
- Richard J. Butler - PSICOLOGIA E ATTIVITÀ SPORTIVA. GUIDA PRATICA PER MIGLIORARE LA PRESTAZIONE
- Kratzer, H. - PSICOLOGIA PRATICA PER LO SPORT: INDICAZIONI E CONSIGLI PER UNA EFFICACE IMPOSTAZIONE DELL'ALLENAMENTO E DELLE GARE - 1998
- C. Robazza – L. Bortoli – G. Gramaccioni – LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT
SDS Scuola dello sport. RIVISTA DI CULTURA SPORTIVA.
- Castello, U. - Umiltà, C. - ATTENZIONE E SPORT - 1986
- Castello, U. - Umiltà, C. ATTENZIONE E TENNIS -1988
- Cei, A. - L'ALLENAMENTO PSICOLOGICO -1987
- Cei, A. - Bergerone, C. - Ruggieri, V.- ANTICIPAZIONE E STILE ATTENTIVO -1986
- Cei, A. - Manili, U. - Taddei, F. - Buonamano, R. – VALUTAZIONE DEGLI STATI DELL'UMORE NEGLI ATLETI ITALIANI DI ALTO LIVELLO – 1994
- Farioli: Tesi Corso preparatori portieri dilettanti e settore giovanile
- Delfini, P. - LA DETERMINAZIONE: ASPETTI COGNITIVI - 1991
- Frester, R. - L'ALLENAMENTO IDEOMOTORIO 1985
- Articoli sul sito web Psyco.com – Calzetti Mariucci.it – gildains.it – Psicopolis.it – cerpsfriuli.it
- D'Ottavio, S. (2007). Il ruolo del portiere FIGC Settore Giovanile Scolastico,
- Lorieri, F. (2007). Il portiere e la sua psicologia, tesi corso master per allenatori di calcio, Coverciano
- Giornale italiano di psicologia dello sport
- Facchini, F. (1993), psicologia del calciatore, Società stampa sportiva
- Preparati a vincere – Teso Rauso
- Resisto dunque sono-Trabucchi
- Indagine sulle problematiche psicologiche del portiere di calcio –Tubi-De stefani-Croce 2006
- Sviluppo delle abilità psicologiche del giovane tennista di alta prestazione”-2004-2005

Manuale del guerriero della luce –Paulo Coelho

Perseverare è umano –Pietro Trabucchi

Vincere con la mente -Dragoni

Web:

[www. Settoregiovanile.figc.it](http://www.Settoregiovanile.figc.it)

www.ilportiere.com

www.alleniamo.com

www.apport.it

www.scuoladisportcoaching.it

www.my-personaltrainer.it

www.ilteticodelfuturo.it

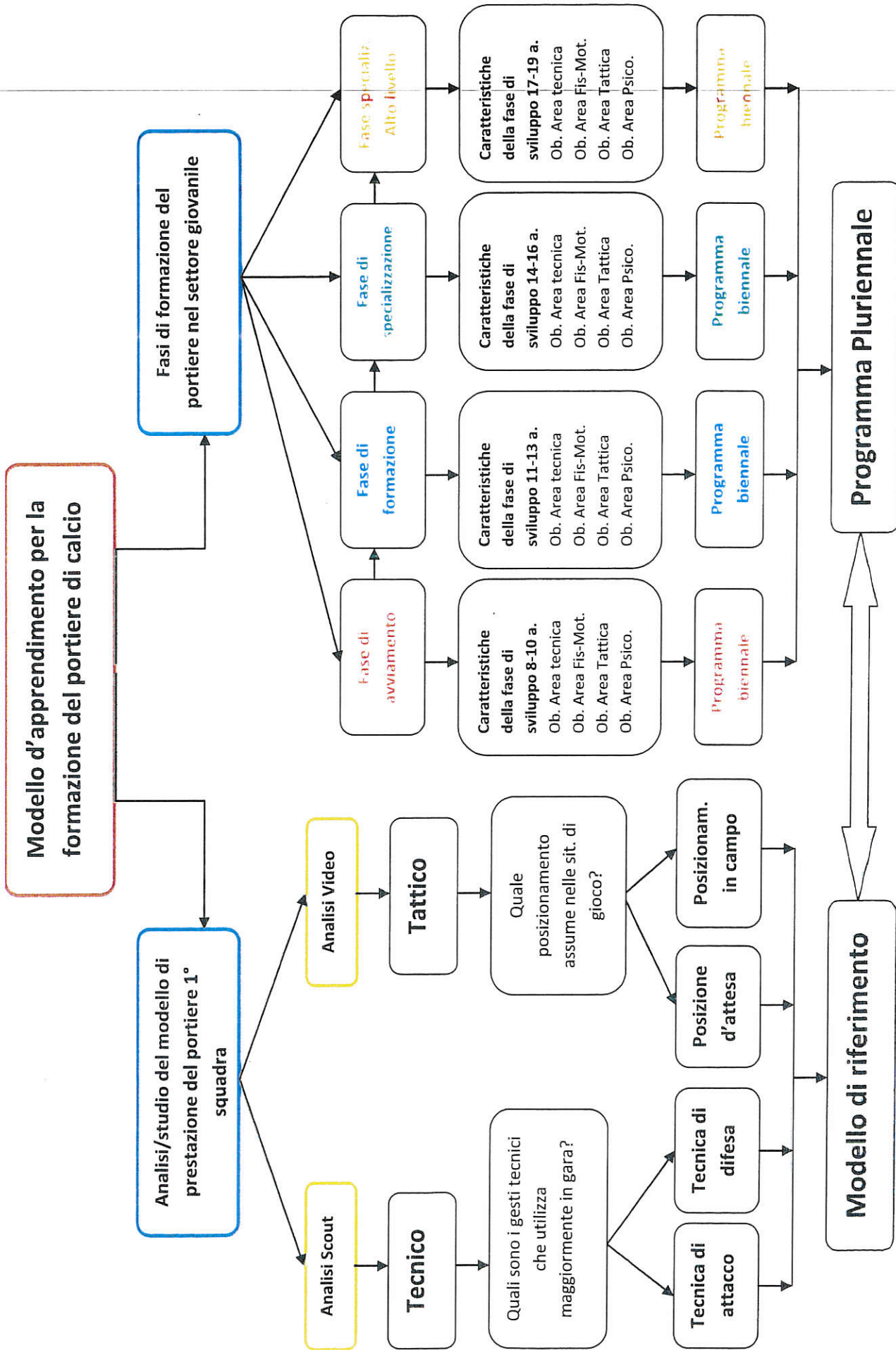


Tabella 3 – Schema riassuntivo del modello d'apprendimento per la formazione del portiere nel settore giovanile.

ASD UNION QDP –

SCHEDA PERSONALE ATLETA

Società di appartenenza ruolo

Stagione sportiva

Allievo..... nato il

Categoria.....

peso forma kg..... Altezza.....

Luogo residenza.....

Indirizzo.....

Num telefono.....

Indirizzo mail.....

DATI DEI GENITORI

PADRE
NOME DATA NASCITA ALTEZZA

INDIRIZZO

TELEFONO

PROFESSIONE

MADRE
NOME DATA NASCITA ALTEZZA

INDIRIZZO

TELEFONO

PROFESSIONE

NOTE

CARRIERA E CONSIDERAZIONI SCOLASTICHE

SCUOLA FREQUENTATA

INDIRIZZO SCUOLA

SPECIALIZZAZIONE

MATERIE PREFERITE

MATERIE MENO AMATE

REGOLARITA' SCOLASTICA

ESAME DI 3^MEDIA,

MATURITA'

LAUREA PREVISTO PER IL

NOTE.....

INFORMAZIONI PERSONALI

STATO CIVILE
TITOLO DI STUDIO

PROFESSIONE

LUOGO DI LAVORO

QUALI ALTRI LAVORI HAI SVOLTO?

SEI SODDISFATTO DEL TUO LAVORO?

QUALE ALTRO LAVORO TI PIACEREBBE FARE?
PERCHE'?

LETTURE PREFERITE
TITOLO/AUTORE.....

GENERE MUSICALE PREFERITO E AUTORI

GENERE DI FILM PREFERITO E TITOLO

DOVE PREFERISCI ANDARE IN VACANZA?

CON CHI PREFERISCI ANDARE IN VACANZA?.....

COME PREFERISCI ANDARE IN VACANZA?.....

QUALE E' STATA LA TUA VACANZA PIU' BELLA E PERCHE'?......

.....
.....
COSA FAI NEL TEMPO LIBERO?

QUALI ALTRI SPORT TI PIACE PRATICARE ?.....

QUALE E' IL TUO PORTIERE PREFERITO?
.....

PERCHE'?......
.....

.....
.....
FONDAMENTALI TECNICI IN CUI TI SENTI PIU' FORTE

.....
.....
FONDAMENTALI TECNICI IN CUI RITIENI DI DOVER MIGLIORARE MAGGIORMENTE

.....
.....
CHI E' PER TE IL PORTIERE Di calcio ?
.....

.....
.....
QUANDO E perché HAI SCELTO DI FARE IL
PORTIERE?.....

.....
.....
QUALI SONO SECONDO TE LE DOTI CHE DEVE POSSEDERE UN PORTIERE?.....

.....
.....
COSA TI ASPETTI DA UN PREPARATORE DEI PORTIERI?DI COSA HAI BISOGNO?
.....

.....
.....
PREFERISCI IL DIALOGO O MANTIENI LE DISTANZE?.....

.....
.....
QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI PER QUESTA STAGIONE?.....

.....
.....
PERCHÈ GIOCHI A
CALCIO?.....
.....

IN CASO IL MISTER NON AVESSE INTENZIONE DI UTILIZZARTI IN GARA PREFERISCI CHE TI SIA SPIEGATO IL
MOTIVO O NO?PERCHÉ?.....
.....

LE SETTIMANE SUCCESSIVE , E GLI ALLENAMENTI SUCCESSIVI QUAL È IL TUO ATTEGGIAMENTO QUALORA
CAPISSI CHE NON È INTENZIONE DEL MISTER SCHIERARTI COME
TITOLARE?.....
.....

QUAL' E' IL RAPPORTO CHE HAI AVUTO CON I TUOI COLLEGHI DI REPARTO ?.HAI MAI AVUTO CONTRASTI?E
CON IL MISTER?
.....

A METÀ STAGIONE NEL CASO FOSSI STATO IMPIEGATO POCO, PREFERIRESTI ESSERE CEDUTO O TI
IMPEGNERESTI ANCORA DI PIU' PER FARE CAMBIARE IDEA AL MISTER?.....
.....

QUALI SONO LE ESERCITAZIONI CHE Più TI PIACCIONO E QUELLE MENO?
.....
.....

BREVE DESCRIZIONE DEL TUO ALLENAMENTO IDEALE
.....

BREVE DESCRIZIONE DEL TUO RISCALDAMENTO PREPARTITA IDEALE
.....

QUALI SONO I TUOI PUNTI DI FORZA?.....
.....

QUALI SONO LE QUALITÀ CHE DEVI MIGLIORARE ?.....

SE TU FOSSI UN DIFENSORE CENTRALE CHE QUALITÀ VORRESTI CHE AVESSE IL TUO PORTIERE?
.....

CHE VOTO TI DAI COME PORTIERE?.....

COME ragazzo/UOMO?.....

COME MARITO?.....

ASD UNION QDP –	
STAGIONE SPORTIVA 2015-2016	
DATI ANAGRAFICI	
NOME E COGNOME	
DATA DI NASCITA	
LUOGO DI NASCITA	
INDIRIZZO LOCALITA'	
TELEFONO CASA	
TELEFONO CELL	
E-MAIL	
CATEGORIA DI APPATENENZA	

INFORMAZIONI PERSONALI	
STATO CIVILE	
TITOLO DI STUDIO	
PROFESSIONE	
LUOGO DI LAVORO	
QUALI ALTRI LAVORI HAI SVOLTO?	
SEI SODDISFATO DEL TUO LAVORO?	
QUALE ALTRO LAVORO TI PIACEREBBE FARE?	
PERCHE'?	
DOVE PREFERISCI ANDARE IN VACANZA?	
CON CHI PREFERISCI ANDARE IN VACANZA?	
COSA FAI NEL TEMPO LIBERO?	
QUALI ALTRI SPORT TI PIACE PRATICARE ?	
QUALE E' IL TUO PORTIERE PREFERITO?	
FONDAMENTALI TECNICI IN CUI TI SENTI PIU' FORTE	
FONDAMENTALI TECNICI IN CUI RITIENI DI DOVER MIGLIORARE MAGGIORMENTE	
CHI E' PER TE IL PORTIERE DI CALCIO?	
QUALI SONO SECONDO TE LE DOTI CHE DEVE POSSEDERE UN PORTIERE?	
COSA TI ASPETTI DA UN PREPARATORE DEI PORTIERI?	
QUALI SONO I TUOI OBIETTIVI PER QUESTA STAGIONE?	
PERCHE' GIOCHI A CALCIO?	
PERCHE' HAI SCELTO DI FARE IL PORTIERE?	

DATI ANTROPOMETICI					
DATA	PESO	ALTEZZA	ALTEZZA TRONCO	ALTEZZA GAMBE	% MASSA GRASSA

DATI RELATIVI ALLE STAGIONI PRECEDENTI								
STAGIONE	SQUADRA	CATEG.	PRESENZE		RISULTATO FINALE	ALLENATORE	PREP. PORTIERI	INFORTUNI
				SUB				

CAPACITA' CONDIZIONALI				
FORZA ESPLOSIVA: TEST UTILIZZATO:				
DATA	VALORI RILEVATI	VALORE ASSUNTO	CONDIZIONI AMBIENTALI	CONDIZIONI CAMPO
FORZA ELASTICA: TEST UTILIZZATO:				
DATA	VALORI RILEVATI	VALORE ASSUNTO	CONDIZIONI AMBIENTALI	CONDIZIONI CAMPO
VELOCITA': TEST UTILIZZATO:				
DATA	VALORI RILEVATI	VALORE ASSUNTO	CONDIZIONI AMBIENTALI	CONDIZIONI CAMPO

Esercitazioni per una comunicazione efficace tra il portiere e i compagni di reparto

ESERCITAZIONE N.1

Descrizione:

Giro palla senza comunicazione , con improvviso attacco ai difensori da parte degli attaccanti



Al termine dell'esercizio invertire i ruoli e chiedere ai partecipanti le difficoltà trovate.

Ai difensori chiedere: cosa vorresti sentirti dire dal portiere ?

Obiettivi:

Prendere consapevolezza delle difficoltà quando si riceve palla di spalle

Necessità di codificazione univoca delle indicazioni da dare e ricevere (linguaggio comune, tipo SOLO, UOMO, SCARICA, CALCIA, ecc.).

Fraasi da Evitare: frasi troppo lunghe tipo " attento sta per arrivare" o uomo al culo, meglio sostituire con uomo-scarica, oppure solo-gioca

ESERCITAZIONE N.2

Descrizione:

Esercitazione analitica sulla codificazione del linguaggio comune

Il portiere in possesso palla esegue l'appoggio sul compagno A comunicandogli in maniera verbale e decisa il "codice deciso" ossia tipo: SOLO, UOMO.

Il compagno A reagisce al comando del portiere ridando la palla di prima se sente UOMO, potrebbe permettersi anche un stop se sente solo.

L'altro compagno B è in linea sul primo appoggio, mentre si deve smarcare per ricevere appena B "scarica" al portiere.

Assieme alla comunicazione verbale, utilizza la comunicazione non verbale (indica al compagno con la postura e con i gesti dove vuole ricevere la palla).

Variando il tono della voce (tono, volume, ritmo, pause) avviene la comunicazione para-verbale



Obiettivi:

Codificazione linguaggio comune e automazione

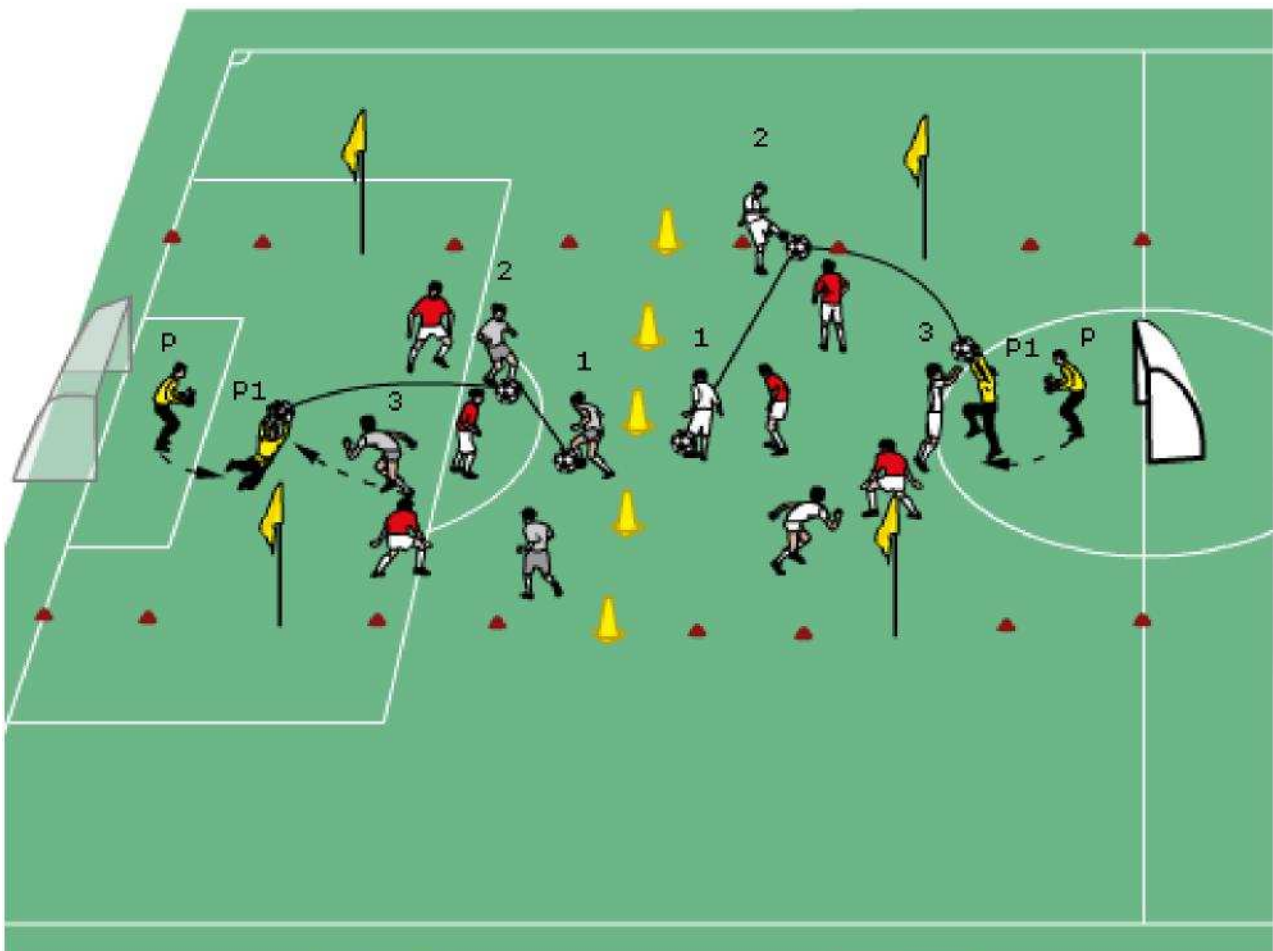
Necessità di codificazione univoca delle indicazioni da dare e ricevere(linguaggio comune, tipo SOLO, UOMO, SCARICA, CALCIA, ecc.)

Comunicazione verbale , non verbale, para verbale

ESERCITAZIONE N.4

Descrizione:

Creare situazioni di 1v1 all'interno della zona delimitata (bandierine).
I difensori non possono difendere all'interno della zona.
Gli attaccanti non possono tirare fuori dalla zona.
Rapida comunicazione da parte del portiere con i difensori.
Il portiere dovrà attaccare la palla, 1v1 o parare.



Obiettivi:

Comunicazione verbale organizzazione fase non possesso

Codificazione linguaggio comune con i compagni di reparto e automazione

Lettura situazionale

Esercitazioni per la gestione processi attentivi

ESERCITAZIONE N.1

Materiale:

cappuccio in tessuto nero non trasparente

Coni numerati

Descrizione:

Un portiere è tra i pali gli altri compagni sono al limite dell'area ciascuno su un cono numerato.

Il mister chiederà ai ragazzi al limite dell'area di posizionare i coni numerati secondo un ordine definito da dx a sx es. (6-3-8-1)

Il portiere in porta deve memorizzare i numeri e la loro posizione.

Dopo che avrà indossato il cappuccio, il mister dirà: ti sposto il 6 con l'uno.

Lascierà un secondo per far memorizzare la nuova situazione al portiere dopodiché il mister chiamerà il numero dove il portiere dovrà posizionarsi per la "chiusura" il mister poi muoverà la palla in suo possesso e il portiere dovrà recuperare la posizione e parare la conclusione



Varianti:

Numero dei coni

Stimoli sonori

Disturbare il portiere chiedendogli di effettuare semplici operazioni matematiche

Obiettivi allenamento mentale:

Migliorare la capacità di controllare i processi di pensiero, dirigere e mantenere l'attenzione su di un compito per una corretta esecuzione in relazione alle richieste situazionali.

Riorientare rapidamente la propria attenzione sull'azione focalizzandosi sul punto successivo

Abilità immaginative (visualizzazione)