



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI CAGLIARI

Facoltà di Medicina e Chirurgia

**CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELLE ATTIVITÀ  
MOTORIE E SPORTIVE**

**Il self-talk nei portieri di calcio: uno studio sperimentale**

The self-talk in soccer goalkeepers: an experimental study

Relatore

Prof. Marco Guicciardi

Candidato

Fabio Prinzis

A.A. 2017-2018



**INDICE**  
**INTRODUZIONE**

**CAPITOLO I**  
**IL RUOLO DEL PORTIERE**

- 1.1 La figura del portiere
- 1.2 Origini ed evoluzione, Da Yashin a Ederson
- 1.3 Il modello prestativo del portiere; dati e numeri
- 1.4 Tecnica e tattica

**CAPITOLO II**  
**PSICOLOGIA E SPORT**

- 2.1 Mental-training
- 2.2 Self-talk
  - 2.2.1 Self-talk istruttivo
  - 2.2.2 Self-talk motivazionale

**CAPITOLO III**  
**RICERCA SPERIMENTALE**

- 3.1 Scopo dello studio
- 3.2 Metodo

3.2.1 Partecipanti

3.2.2 Strumenti

3.2.3 Procedura

3.3 Risultati

**CONCLUSIONI**

**BIBLIOGRAFIA**

**SITOGRAFIA**

**RINGRAZIAMENTI**

*“L’antenato di ogni azione è il pensiero!”*

Ralph Waldo Emerson

## INTRODUZIONE

L'obiettivo di questo studio è valutare l'efficacia del self-talk (ciò che diciamo a noi stessi) sulle prestazioni dei portieri di calcio.

In particolare, si pone l'attenzione su due differenti aspetti del self-talk, analizzando la sua funzione istruttiva e quella motivazionale e valutandone le implicazioni su due differenti prestazioni: la parate e il rinvio.

Le motivazioni che mi hanno spinto ad approfondire questa tematica hanno duplice natura; la passione innata verso il ruolo del portiere, che ho perseguito nel corso degli anni prima come giocatore poi nell'ultima stagione come allenatore, e l'interesse verso gli aspetti psicologici che coinvolgono gli atleti, maturato durante alcune letture e nel corso di Psicologia dello Sport.

Personalmente ho sempre pensato che l'aspetto psicologico abbia una grande importanza nella pratica di ciascun sport, in misura ancora maggiore nel ruolo del portiere. In particolare, la mia attenzione si è diretta sulla tecnica del self-talk e le sue sfaccettature.

Analizzando studi condotti a riguardo ho potuto notare come non vi fosse riferimento a l'utilizzo di questa tecnica con i portieri di calcio. L'analisi di numerosi studi condotti sul self-talk utilizzato in atleti di vari sport quali calcio, tennis, basket, atletica, pallanuoto, hockey e altri ha rappresentato la base su cui ho fondato la mia ricerca.

È stato condotto un esperimento con un campione di giovani portieri a cui sono stati assegnati due compiti sul campo e dei questionari. Lo scopo ultimo è stato quello di valutare i cambiamenti nell'esecuzione dei compiti e attraverso i questionari l'effetto che la tecnica del self-talk ha avuto sui pensieri dei portieri durante le prestazioni e le considerazioni personali in merito ad essa.

La tesi è articolata in tre capitoli: nel primo capitolo viene preso in considerazione il ruolo del portiere nel calcio. Il primo paragrafo è una riflessione prettamente personale su quella che è la figura del portiere sotto vari aspetti. Il secondo paragrafo rappresenta un excursus storico sul ruolo e la sua evoluzione negli anni. Il terzo e quarto paragrafo si concentrano sul ruolo dal punto di vista motorio analizzandone il modello prestativo e gli aspetti tecnico tattici.

Il secondo capitolo si distacca dal ruolo del portiere per andare a concentrarsi sulla psicologia dello sport e si divide in due paragrafi. Il primo è una breve introduzione all'allenamento delle abilità mentali. Nel secondo paragrafo viene invece presentata la tecnica self-talk, la sua funzione, dove e come è stata usata finora nello sport, con particolare riguardo per la funzione istruttiva e motivazionale.

Nel terzo capitolo infine vi è la descrizione dell'esperimento, in questo capitolo sono descritte in maniera minuziosa tutte le fasi che hanno caratterizzato lo studio a partire dai partecipanti, gli strumenti, i tempi e il metodo.

Infine, vengono commentati i risultati ottenuti dall'analisi dell'elaborazione dei dati, esponendo gli elementi più rilevanti dello studio condotto. Risultati che nel complesso possiamo considerare positivi, e che suggeriscono che l'effetto dell'utilizzo della strategia self-talk può essere evidente nel miglioramento delle prestazioni (es. rinvio) e in misura minore nel controllo dei pensieri interferenti. Per quanto riguarda le prestazioni nel compito di parata non è emersa a livello di gruppo nessuna differenza tra pre e post test. Ciò può essere dovuto ad un effetto tetto, dato dal fatto che tutti i portieri partono da un punteggio nella parata già abbastanza alto.

## CAPITOLO I

### IL RUOLO DEL PORTIERE.

#### 1.1 LA FIGURA DEL PORTIERE

A chiunque si avvicini per la prima volta al mondo del calcio, anche in modo casuale e con scarso interesse, o chi in età ancora molto giovane, nei primi anni dell'infanzia viene a contatto col mondo del pallone, anche solo vedendo una partita in televisione appare subito evidente la figura del portiere all'interno di una squadra di calcio.

La prima impressione infatti è spesso dettata dalla differenza che contraddistingue questo ruolo con il resto della squadra e degli altri giocatori. Il portiere si caratterizza subito rispetto ai suoi compagni come una figura diversa e speciale. Questa disegualianza è fortemente caratterizzata dall'abbigliamento diverso da quello degli altri giocatori; spesso così particolare ed appariscente da destare interesse e curiosità, quasi come voler attirare l'attenzione su di sé.

Il portiere ha infatti una divisa tutta sua, in passato queste erano spesso monocromatiche; in Italia predominava il nero (fatto salvo per la nazionale dove si è spesso usato il grigio), mentre in altri paesi come in Spagna e Inghilterra si preferivano colori sgargianti come il giallo e il verde. Vi erano anche delle eccezioni ma erano rare e di solito ci si atteneva alle consuetudini.

In Italia si è dovuto attendere agli anni '90 per vedere le prime maglie colorate, uno dei primi a lanciare questa tendenza fu il Milan con la maglia giallo canarino Adidas di Enrico Albertosi. Dieci anni più tardi ci fu invece l'introduzione di un'altra caratteristica che assieme al colore permetteva di rendere ancor più particolari le divise da portiere, ovvero le imbottiture che inizialmente erano presenti solo sui gomiti poi furono applicate anche su fianchi e petto in modo da attutire maggiormente il contatto col terreno e con la palla. Proprio le imbottiture nella maglia e talvolta anche nei pantaloni lunghi andavano a comporre una divisa simile ad un'armatura che ancor più attirava l'attenzione verso il portiere. Negli anni a seguire ci furono parecchie innovazioni che portarono ad un boom di creatività e fantasie cromatiche che non potevano non dare nell'occhio, basti pensare alla divisa di Jorge Campos che all'inizio degli anni 90 con la nazionale Messicana raggiunse una fama planetaria non solo per le sue gesta sul campo ma anche per le sgargianti divise che lui stesso si disegnava e che sfoggiava in ogni competizione.

Al giorno d'oggi i portieri, tranne qualche nostalgico, hanno ritrovato divise spesso monocromatiche e tendenzialmente più sobrie e molto simili a quelle degli altri calciatori. Stravaganza che si è comunque mantenuta nei bambini dove l'abbigliamento del portiere si mantiene spesso originale e personalizzato.

Se alle già citate divise da gioco così diverse ci aggiungiamo anche dei guantoni e qualche volta anche un berretto, viene spontaneo un atteggiamento di curiosità verso questo ruolo così atipico nello sport più popolare del mondo.

Attraverso un'analisi leggermente più approfondita di una qualsiasi partita di calcio, oltre alla differenza cromatica dettata dall'abbigliamento, risulta altrettanto evidente che anche i suoi gesti tecnici e atletici sono diversi da quelli degli altri giocatori. Infatti, come molti ben sanno il portiere è l'unico giocatore della squadra a poter toccare il pallone con le mani, purché questo avvenga all'interno della "sua casa" ovvero l'area di rigore.

Oltre a questo il portiere si è sempre contraddistinto per il tuffo, proiettare il proprio corpo in volo per respingere quel pallone che sta per attraversare la linea di porta. Questo gesto così spettacolare è spesso apprezzato quanto un gol e guardato con un certo grado di ammirazione e curiosità ma anche spesso per i meno esperti con un po' di preoccupazione. Quante volte sentiamo dire: "Ma non si sarà fatto male?" o ancora "E' matto a buttarsi così" e questo avviene per via dello stupore che in tanti esprimono quando vedono una partita di calcio di fronte a questi gesti così acrobatici.

Dall'insieme di queste particolarità che unite tra loro plasmano la figura del portiere, viene fuori un giocatore insolito e curioso, e talvolta definito "strano".

*"È un solitario. Condannato a guardare la partita da lontano. Senza muoversi dalla porta, attende in solitudine, fra i tre pali, la sua fucilazione. Prima vestiva di nero come l'arbitro. Ora l'arbitro non è più mascherato da corvo e il portiere consola la sua solitudine con la fantasia dei colori." (Eduardo Galeano, "Splendori e miserie del gioco del calcio".)*

È proprio con questa citazione di Eduardo Galeano, l'accostamento tra la particolarità della divisa e la sensazione di solitudine insita nel ruolo che non posso non citare "La solitudine dei numeri primi" il titolo del romanzo di Paolo Giordano del 2008, che poi pochi anni dopo diede origine anche all'omonimo film, e che nel nostro caso potrebbe essere definita come "La solitudine dei numeri 1". Perché proprio dall'interazione di questi due titoli che mescolati tra loro si completano poiché il portiere proprio con quel 1 sulla schiena è il primo uomo della propria squadra.

Il primo e l'ultimo, la sottile linea tra il gol subito e la porta inviolata, colui che più di tutti ha sulle spalle il peso del risultato.

Il portiere è solo o meglio solitario, se ne sta spesso lontano da compagni ed avversari ad aspettare il momento giusto, quei pochi secondi in cui entrerà in azione. La "solitudine" è forse la terza caratteristica che più colpisce agli occhi chi portiere non è. Perché mentre la divisa da gioco, i guantoni e anche i suoi gesti così acrobatici posso incuriosire chi ha un approccio

piuttosto superficiale col calcio ma che rientrano nell'ordinario per chi questo sport lo pratica, lo segue o per gli addetti ai lavori, e proprio la solitudine a colpire e destare perplessità in tutti quanti.

Il portiere è solo sempre, quando para, quando esulta e anche quando sbaglia. È infatti questo suo approccio così distaccato dal resto della squadra a renderlo per così dire uno sport individuale all'interno di uno sport di squadra. Già un ruolo che per caratteristiche psicologiche, fisiologiche e tecniche richiama alcune specialità sportive individuali.

Caratteristica che si rispecchia anche nella preparazione alle partite, infatti se si assiste ad un allenamento di calcio è probabile che il portiere non si trovi aggregato alla squadra, ma si alleni in solitaria, in un angolino nel campo con i suoi colleghi (gli altri portieri della squadra) e talvolta col suo preparatore specifico, distaccato da tutto e da tutti con affianco quelli che come lui si giocano il posto tra i pali la domenica, o che avendolo fatto in passato ora si dedicano alla cura di un ruolo così delicato, e sempre come lui, condividono le stesse sensazioni e le emozioni. Questa condizione di individualità talvolta viene meno improvvisamente, come un lampo, durante la gara dove tempistiche e modalità di intervento si interfacciano spesso con i compagni di squadra e gli avversari.

Questo oscillare tra la solitudine data dall'individualità e il coinvolgimento improvviso all'interno del gioco è spesso fattore di stress psicologico, che rende più fragile il portiere rispetto a chi pratica uno sport individuale, come per esempio, un tennista o un ginnasta. Il portiere è più aperto al condividere con gli altri le proprie prestazioni, visto che fa parte di una squadra, ma a differenza degli altri giocatori guarda tutti giocare come fosse uno spettatore, aspettando il suo turno, dove magicamente tutto si capovolge ed egli diventa protagonista nella sfida con l'avversario che ha scoccato il tiro o che è lanciato a rete e tutti gli altri diventano spettatori come in uno sport individuale.

*“Il portiere è solo, gioca con mille responsabilità sulle spalle, deve stare attento agli attaccanti avversari e ai propri difensori. Si anche ai propri difensori, perché ci può essere una deviazione, un errore, uno scivolone involontario. Come quando guidi la macchina, non solo non devi commettere infrazioni o imprudenze ma devi stare attento anche a quelle degli altri. E quando prendi gol ci sarà sempre qualcuno che ti rimprovera qualcosa.” (Stefano Sorrentino, “Gli occhi della tigre”)*

Da un errore del portiere, spesso, non c'è possibilità di scampo. Se un attaccante sbaglia per l'intera partita, ha sempre la possibilità di riscattarsi anche allo scadere dei 90 minuti e diventare l'eroe della giornata. Se il portiere sbaglia pagano tutti, e se la squadra perde ci si dimentica presto delle parate degli interventi e di tutto quello che di buono è stato fatto.

Questo succede a tutte le età per questo chi si avvicina a questo ruolo deve avere una grande forza mentale, un gran cuore ed una grandissima passione. Un ruolo fortemente introspettivo che insegna a conoscere sé stessi al meglio e che fortifica anche il rapporto con gli altri, che ti insegna a convivere con l'incertezza, con le paure, con l'attesa e con la responsabilità. Caratteristiche quest'ultime che si trasformano presto in uno stile di vita; per questo chi sceglie la maglia numero uno sa che, per quanto possa essere duratura la sua esperienza da portiere, lo condizionerà in campo così come nella vita.

Spesso nelle scuole calcio in porta ci finisce il più "scarso con i piedi" o il più robusto; oppure succede che un bambino alla domanda "Chi vuole fare il portiere?" alzi la mano e decida di indossare i guanti per scelta, attratto dalla magia del ruolo. In tutte e tre i casi non siamo ancora in presenza di un portiere, perché un bambino avverte spesso la necessità di poter cambiare, di provare tutti i ruoli, ma non è detto che chi sia stato messo in porta per la mancanza di bravura con i piedi o la poca agilità data dal fisico robusto non trovi nei guanti la possibilità di riscattarsi e nasca in lui la voglia di proseguire e il desiderio di migliorarsi nel ruolo che gli ha permesso di inserirsi al meglio in un gruppo e all'interno di una squadra.

La curiosità diventa maggiore per chi questo ruolo lo sceglie e se lo sente suo, chi già da bambino sente il bisogno di diversificarsi e di ricoprire una figura così delicata, forse mosso dal desiderio di imitare i portieri più grandi, non per forza professionisti o visti in tv, ma magari nel campo dietro casa o addirittura al parco. Quelle figure così bizzarre che esultano dopo una parata e che non hanno paura di volare.

In entrambi i casi vi è un passaggio dato dalla consapevolezza di stare al posto giusto; è lì che si compie la scelta, quando l'incoscienza cambia in coscienza, della propria scelta di essere portiere, di sentirsi il ruolo dentro al petto, non più solo attraverso maglia e guanti. Quando avere un completo personalizzato e l'esigenza di diversificarsi dagli altri diventano motivo d'orgoglio; è lì che la maglia numero uno rimane per sempre, nel campo come nella vita di tutti i giorni.

Il portiere è tutto questo e altro ancora, un ruolo incompreso del calcio ma più in generale dello sport, una figura romantica e poetica allo stesso tempo, logorante e a tratti masochista per chi fa del proprio sport e della propria passione una continua lotta contro il tempo, condannato ad attendere il proprio turno.

Per questo, come per molti altri, sono dell'idea che portiere si nasca, poi c'è chi decide nel proprio percorso di diventare numero 1.

## 1.2 ORIGINI ED EVOLUZIONE, DA YASHIN A EDERSON

Il calcio ha origini lontane, già dall'antica Grecia dove era conosciuto con il termine "episkyros", successivamente, fu tramandato ai romani con la denominazione di "harpastum"; questi termini descrivevano uno sport a metà tra il rugby e il calcio.

Intorno al '400 in Italia si sviluppò il "calcio fiorentino", una manifestazione che si pensa abbia origine dall'harpastum; il gioco era formato con due squadre che si sfidavano in una piazza con l'obiettivo di spedire la palla oltre un traguardo.

Non vi erano regole. Questi sport erano caratterizzati da una forte componente di violenza e non era raro che si sviluppasse durante la gara risse tra i giocatori.

Molti anni dopo, superata la metà dell'800 in Inghilterra si sviluppò quello che venne chiamato football (piede-palla), si andarono a formare le prime regole in cui si separarono quelle comuni del rugby da quelle del calcio.

Attraverso un regolamento vennero, così definite, le dimensioni del campo, il numero di giocatori, e altre regole che ancora ritroviamo nel calcio di oggi.

In molti però non sanno che le prime partite di calcio si giocarono senza portiere. Dato che il regolamento prevedeva l'interdizione a tutti i giocatori dell'uso delle mani, nessun calciatore poteva utilizzarle per impedire che il pallone oltrepassasse la linea di porta, che tra l'altro non prevedeva la traversa ma solo i due pali. Il gol quindi si poteva realizzare senza limiti di altezza. Successivamente visti i problemi evidenti nella difesa della porta si decise che solo un giocatore avrebbe potuto usare le mani durante il match; questo calciatore poteva utilizzare le mani fino alla metà campo, era pertanto ancora un ibrido tra il calciatore e il rugbista; si era di fronte ad un normale giocatore che in più poteva usare le mani. Era il 1871.

Bisogna attendere il 1912 quando una successiva modifica del regolamento stabilì che un solo giocatore potesse toccare la palla con le mani solo all'interno della sua area di rigore, si diede così vita al ruolo del portiere che iniziò a specializzarsi nell'uso delle mani e nelle abilità acrobatiche per difendere la porta.

Da quel momento in poi il ruolo ha così iniziato a perfezionarsi, subendo una grande evoluzione sia regolamentare, sia tecnica ed infine tattica.

Per andare a scovare il primo portiere della storia del calcio, si deve tornare indietro nel tempo. Era il lontano 1872 quando Robert Gardner scrisse per sempre la storia del calcio. Proprio in quel anno nello Queen's Park di Glasgow si giocò la prima partita di calcio a livello internazionale, Inghilterra-Scozia. Le due squadre si erano già sfidate in altre 5 occasioni ma per la prima volta questa partita era ufficialmente riconosciuta dalla FIFA, anzi questa era la prima partita ufficiale di sempre.

La partita finì 0 a 0 e Robert Grader era il portiere e il capitano della Scozia, che nell'occasione fu assoluto protagonista non solo tra i pali ma anche nei panni di stratega effettuando una mossa che tuttora viene considerata la prima intuizione tattica nel calcio, ovvero, l'arretramento di due uomini dalla linea d'attacco a quelle di centrocampo e difesa, trasformando così il consueto 1-1-8 in un 2-2-6.

Grader inizialmente era un attaccante, caratterizzato da un fisico possente accompagnato da spalle larghe e mani abbastanza grandi, caratteristiche che presto lo portarono a fare il portiere. Ma Robert fu molto più che un semplice calciatore, egli infatti organizzò gran parte degli incontri in terra scozzese e fu sempre lui a rivestire i panni di selezionatore per i suoi compagni di squadra. Robert inoltre rispetto a gli altri portieri del periodo fu il primo a intuire che spostandosi in base a dove stava arrivando l'attacco si poteva coprire maggiormente lo "specchio" della porta, mentre i suoi colleghi erano soliti rimanere ben piantati nella linea di porta. Un gesto che per il periodo fu considerato rivoluzionario agli occhi di tutti, che ben presto lo considerarono il miglior portiere del mondo. Quello che oggi ci rimane di lui è il mito di un uomo che non solo inventò il ruolo del portiere, ma fu il primo "tattico" di questo sport e colui che per primo guidò da capitano la scozia.

Per conoscere un'altra figura che subito dopo Grader segnò il ruolo del portiere dobbiamo spostarci in Irlanda, dove qualche decennio più tardi William McCrum entrò per sempre nella leggenda del calcio.

McCrum era il portiere del Milford Everton, squadra che prese parte al primo campionato irlandese di sempre nel 1890/1891, ma non fu una stagione positiva. McCrum e compagni infatti terminarono il campionato all'ultimo posto senza totalizzare un solo punto. In 14 gare McCrum subì 62 reti. Questa stagione buia e opaca e quel poco che resta delle cronache calcistiche di quest'uomo che entrò nella storia non per le sue gesta in campo ma per la sua grande invenzione, il calcio di rigore.

McCrum si rese conto che il contatto tra i giocatori stava diventando sempre più duro. Secondo la sua visione il calcio in quel periodo stava perdendo il suo lato sportivo e i calciatori, sempre a suo modo di vedere, pur di mettersi in mostra per diventare professionisti erano diventati duri e sleali.

Proprio per amore per il suo sport McCrum partorì l'idea del calcio di rigore, idea che giunse fino al quartier generale della Football Association. Anche se all'inizio non ebbe vita facile essa divenne realtà, in un combattutissimo turno di FA Cup tra Stoke City e Notts Country.

Mentre la sua proposta divenne una regola, tuttora utilizzata, da quel lontano 14 settembre 1891, giorno in cui Billy Heath del Wolverhampton realizzò il primo rigore di sempre assegnato in

campionato, McCrum non ebbe una sorte altrettanto fortunata, morì solo e povero per via dei debiti d'azzardo dimenticato dal mondo del calcio per tanti anni.

*“Yashin era un gigante nero: lo guardai cercando di capire dove si sarebbe tuffato e solo tempo dopo mi resi conto che doveva avermi ipnotizzato. Quando presi la rincorsa vidi che si buttava a destra: potevo tirare dall'altra parte, non ci riuscii. Quel giorno il mio tiro andò dove voleva Yashin.” (Sandro Mazzola) [commentando il rigore paratogli da Yashin in Italia-Urss del 10 novembre 1963]*

È questa la fotografia forse più bella e spontanea per descrivere “Il ragno nero”, parole di stima con la quale Sandro Mazzola dipinse Lev Yashin. Un gigante alto 189 cm, nato a Mosca e cresciuto calcisticamente nella Dinamo Mosca dove militò per 22 stagioni.

La sua esperienza nel calcio iniziò tardissimo, a 25 anni, negli anni precedenti Yashin aveva lavorato in fabbrica dove si dice che i colleghi gli lanciassero per gioco dei bulloni che Lev parava, altri dicono invece che sia stato il padre ad allenarlo in questo modo.

Iniziò a giocare nella Dinamo Mosca, la squadra della sua città, ma inizialmente si trovò chiuso dal titolare inamovibile Khomic; così venne arruolato come portiere nella squadra di hockey con la quale vinse il titolo sovietico nel 1953, mostrando doti straordinarie.

L'anno successivo, complice l'infortunio di Khomic, iniziò l'esperienza di Lev tra i pali della Dinamo; tant'è che presto “la tigre” Khomic finì nel dimenticatoio per via delle prestazioni strepitose di Yashin. Da quel momento la carriera di Yashin è una continua ascesa: vinse tantissimi titoli con la squadra di Mosca che mai abbandonò e tantissimi riconoscimenti personali che portarono il portiere russo ad essere conosciuto e apprezzato in tutto il mondo. Le leggende attorno a lui si sprecano: curioso fu l'episodio in cui Yashin giocò un match del mondiale cileno del 1962 con un occhio bendato a causa di una violenta contusione.

Fu l'anno successivo quello in cui Yashin divenne per sempre leggenda vincendo il premio a cui qualsiasi giocatore in ogni angolo del mondo tuttora ambisce, il pallone d'oro. A 34 anni si piazzò nella classifica al premio davanti a Rivera, Greaves, Law, Eusebio, Schnellinger, Seeler, Suarez, Trapattoni e Bobby Charlton, la top ten dei migliori calciatori del mondo del 1963.

Finora Yashin è stato l'unico portiere a vincere questo premio, ma 13 anni dopo la vittoria del Russo, un altro estremo difensore sfiorò il pallone d'oro.

Dino Zoff andò vicinissimo al bersaglio nel 1973, dopo la sua prima strepitosa stagione alla Juventus conclusa con lo scudetto e 903' minuti di imbattibilità, arrendendosi al mito Johan Cruyff del Ajax. Purtroppo, per lui, non riuscì a vincere nemmeno dopo il trionfo con la Nazionale italiana nel '82 dove il portiere italiano a 40 anni fu protagonista assoluto. Pallone d'Oro che fu assegnato ad un altro italiano, Paolo Rossi.

Negli ultimi 30 anni il ruolo ha subito ulteriori modifiche, in primis quella in cui il portiere non può più prendere la palla con le mani su retropassaggio, pena un calcio di punizione indiretto per la squadra avversaria, nel punto in cui è avvenuta l'infrazione (era il 1992).

*“Per me è stato un passaggio traumatico. Quella nuova regola, non solo ha cambiato l'interpretazione del ruolo, ma anche gli allenamenti. Il portiere era coinvolto nel gioco della squadra e le sedute erano diverse: dovevamo fare esercitazioni nuove e, se aggiungevi qualcosa da una parte, dovevi toglierne da un'altra. Io non avevo predisposizione a giocare con i piedi, come invece sapeva fare Pagliuca, con quel sinistro da 50 metri. Spesso non calciavo nemmeno i rinvii. Nel Torino li battevano Annoni e Cravero.” (Luca Marcheggiani)*

Questo costrinse i numeri uno ad utilizzare i piedi per liberarsi dell'azione, cambiò quindi il modo di approcciarsi al ruolo.

Inizialmente i portieri non possedevano una grande tecnica podalica, per via della trascuratezza di questo aspetto negli anni precedenti alla regola; erano infatti pochi i numeri uno che potevano vantare un'ottima tecnica nel gioco coi piedi. Higuita, Rogerio Ceni, Taffarel, Chilavert erano alcune delle eccezioni, tutti sudamericani.

In Europa e soprattutto in Italia, questa regola fu un trauma per gli estremi difensori. Ancora oggi non vi sono portieri in grado di giocare la palla con i piedi al pari di un giocatore di movimento. Neppure Gianluigi Buffon, da molti considerato il migliore di sempre (anche Buffon più volte vicinissimo al pallone d'oro) nonostante abbia subito un'evoluzione tecnica costante negli anni, non fa dei piedi la sua arma migliore.

Negli ultimi anni si è comunque assistito ad un'evoluzione non solo tecnica ma anche tattica del ruolo che è diventato sempre più parte integrante del fraseggio della squadra, passando ad essere a tutti gli effetti un elemento attivo sia in fase difensiva sia offensiva.

Già con Manuel Neuer (portierone tedesco) qualche anno fa il portiere passava da essere utilizzato solo in casi estremi e in alcune occasioni se quest'ultimo possedeva una buona tecnica (Victor Valdes, Julio Cesar per esempio) veniva cercato in fase di disimpegno, ad essere parte attiva del gioco della squadra trasformandosi in una sorta di regista arretrato, il primo della squadra.

Nel l'ultima stagione tutto ciò è stato estremizzato da un personaggio, Pep Guardiola, ed il suo portiere, Ederson Moares. Che Guardiola preferisse un portiere in grado di impostare l'azione era già risaputo dai tempi del suo tiki-taka al Barcellona, ma ora, grazie alle capacità tecniche e tattiche del numero 1 brasiliano Guardiola ha ideato un 3-5-3, che all'occorrenza diventa un 5-3-3 aggiungendo un uomo in campo rispetto ai 10 solitamente presenti, e quest'uomo è proprio il suo portiere.

### 1.3 IL MODELLO PRESTATIVO DEL PORTIERE, DATI E NUMERI

Parlando di modello prestativo parliamo di prestazione. È importante in quest'ottica analizzare quindi le prestazioni in gara dei portieri e tenere conto dei fattori che influenzano la prestazione stessa. Infatti, lo studio del modello prestativo si basa sulla gara.

Dai dati emersi dal campionato primavera 2015-2016 (studio sui portieri del Empoli F.C.) troviamo il portiere quasi paradossalmente impiegato per il 64% nella gestione podalica, il 14% sono uscite, l'8% parate alla figura, ancora 8% parate in tuffo e 4% avvio con le mani.

Approfondendo: la gestione podalica (64%) viene divisa per il 54% in trasmissione corta sia a gioco attivo che su rimessa dal fondo, per il 10% in trasmissione lunga. Le uscite a difesa dello spazio, si dividono in uscite in presa 9% e uscite in deviazione/respinta 5%. Le parate che rappresentano solo una piccola parte di gara, si dividono in parate alla figura (senza utilizzo del tuffo) 8%, parate in tuffo in presa 3% e parate in tuffo ma con deviazione/respinta 5%.

Come si può ben notare, risulta palese che il portiere passa 2/3 di gare a giocare con i piedi.

Un altro paradosso se si immagina al portiere pensando che il suo compito principale sia quello di evitare i gol.

I portieri sono più impiegati in azioni offensive per via del totale coinvolgimento che questo ruolo sta subendo negli schemi tattici di squadra.

Dando un'occhiata alle statistiche di serie A, in riferimento alla prima parte di campionato 2017/2018, secondo Whoscored.com il brasiliano Alisson ha la media più alta di passaggi riusciti (81%) e gioca 27.8 palloni a partita. Handanovic (Inter) e Reina (Napoli) seguono rispettivamente con 80.5% e 79.8% ma vantano "solo" 23.7 passaggi a partita lo sloveno e 26.3 lo spagnolo. A livello quantitativo i portieri di squadre di media/bassa classifica effettuano un numero di passaggi ancora maggiore; Mirante del Bologna 34.2, Brignoli del Benevento 33.3, Viviano della Sampdoria 31, Sirigu del Torino 30.6 e Perin del Genoa 30.2. Questo avviene per via di un possesso palla maggiormente difensivo che gli costringe ad un gran numero di giocate ma con percentuali di riuscita più basse (intorno al 60/62%).

Il portiere dal punto di vista tecnico deve quindi, oltre a difendere i pali e lo spazio (attraverso le uscite), saper compiere una serie di gesti tecnici come la trasmissione della palla anche con i piedi sotto forma di rilanci su varie distanze.

Mentre si sa molto sui giocatori di movimento, quello del portiere è un ruolo finora meno studiato, soprattutto dal punto di vista fisiologico.

Dal punto di vista prestativo è importante conoscere l'impegno metabolico del portiere e il conseguente meccanismo energetico. Il meccanismo energetico rappresenta il sistema metabolico attraverso cui il muscolo ricava energia per compiere movimento. Il corpo umano

infatti possiede diversi sistemi per produrre energia e ogni sport si distingue anche in base al meccanismo di produzione di energia privilegiato.

In modo molto schematico possiamo riassumere i principali meccanismi di produzione di energia nel corpo umano.

Il metabolismo anaerobico lattacido; in cui si produce energia in assenza di ossigeno, utilizza processi molto rapidi ma che non durano a lungo (pochi secondi).

Il metabolismo aerobico; in cui viene utilizzato ossigeno per produrre energia. Può essere lipidico, glucidico o proteico, infatti a seconda dell'intensità dello sforzo vengono consumate in diverse percentuali grassi, carboidrati o proteine.

Il metabolismo anaerobico lattacido: anche questo sistema non utilizza ossigeno per produrre energia e il glucosio nel citoplasma della cellula viene trasformato in acido lattico.

Per poter comprendere quale sia il metabolismo utilizzato dal portiere in gara è necessaria un'ulteriore analisi prestativa. Vanno valutati in primis due aspetti; i km che il portiere percorre in gara e la durata dei suoi interventi. Un portiere di alto livello percorre circa 4 km a partita (Stolen et. Al. 2005). Altri studi indicano 5 km (Filippi E DE Bellis 2008). La media metri percorsi a partita ai campionati del mondo FIFA 2014 è stata di 4067. Uno studio molto accurato, svolto analizzando circa 40 partite di tutti gli estremi difensori del campionato del Qatar attraverso il software Prozone System ci indica che in media il portiere per il 71%-73% del tempo cammina. In 97 minuti di partita resta fermo o si muove leggermente per '17'34'', cammina per 71'30'', esegue una corsa leggera per 7'32, corre per 38'', corre velocemente per 15'' ed esegue sprint di 3''. Un altro dato fornito da questo studio indica che il portiere ha in media il possesso palla per 22'37'' (Brambilla, 2012).

Per quanto riguarda la durata di un intervento tecnico, essa è molto breve e dura massimo 3'' (Filippi, 2002), ma spesso anche molto meno.

Tuffo in presa o deviazione 1,9' Uscita alta in presa 2,4' Uscita bassa in presa 1,7' Uscita frontale 1,8' Uscita fuori area 2,7'

Nel corso di queste brevi azioni da gioco, il portiere sollecita prevalentemente il meccanismo anaerobico lattacido, visto che gli interventi sono di breve durata ed altissima intensità ma l'intervallo di tempo tra gli interventi risulta abbastanza ampio da permettere un recupero solitamente completo.

Al pari dell'area fisiologica, rivestono notevole importanza l'area antropometrica e quella tecnica. L'evoluzione della tecnologia e della medicina è andata di pari passo allo sport e ha portato al calcio una velocità sempre maggiore che, basti pensare a pochi decenni fa nessuno si sarebbe aspettato. Contemporaneamente il gioco ha subito un'evoluzione tattica che ha portato

ad una maggiore ricerca dell'ampiezza nel campo di gioco ed è stata chiara la riscoperta delle fasce laterali, con una diminuzione sensibile delle palle giocate nel corridoio centrale (Bacconi, et al 2001). Di conseguenza in gara si è riscontrato un aumento dei cross su azione, dei palloni vaganti in area e dei contrasti aerei. Questo ha portato anche a delle modificazioni antropometriche degli interpreti che scendono in campo. La nuova generazione di portieri trova sicuramente nell'altezza la sua caratteristica fisica principale; i dati registrati al mondiale del 2014 hanno mostrato una struttura fisica media che si avvicina sempre di più al metro e novanta (187.68 cm). In uno studio ho analizzato l'altezza media dei portieri in serie A nel campionato 2017/2018 che risulta essere 1.90 cm se si prendono in considerazione i 40 portieri (20 titolari e 20 riserve). Soltanto due portieri scendono sotto 1.85 cm (Alessio Cragno e Gianluca Pegolo) mentre quasi il 50% (19 portieri) superano il metro e novanta. Numeri impensabili in passato, dove i portieri molto alti venivano spesso ritenuti lenti, macchinosi e goffi, i portieri di oggi risultano invece essere molto alti e anche più pesanti, con tendenza ad avvicinarsi ai 90km.

Un altro dato da non sottovalutare è la propensione al gioco aereo, attraverso uscite in presa alta e respinte di pugno (284 sempre in riferimento al mondiale del 2014). Questo va ad avvalorare la necessità di una tipologia di portiere sempre più alto e strutturato. Altro dato importante; il gran numero di deviazioni in tuffo, che sono spesso preferite alla presa. 159 gli interventi in deviazione al mondiale 2014 (tenendo conto anche degli interventi in presa difettosa). La deviazione è in costante aumento ed è spesso preferita alla presa, che risulta sempre più difficile per via della velocità e leggerezza del pallone.

Attraverso i dati precedentemente analizzati emerge la figura del portiere come atleta completo dal punto di vista fisico. Questo ruolo poi si conferma sempre più completo dal punto di vista tecnico-tattico e sempre più specializzato non solo nel parare ed evitare di subire il gol ma anche in una serie di gesti che risultano fondamentali per la costruzione della manovra offensiva della propria squadra.

## 1.4 TECNICA E TATTICA

Per tecnica sportiva si intende una procedura che, generalmente, si è sviluppata nella pratica dei vari sport e che permette di risolvere un determinato problema di movimento nel modo più razionale ed economico possibile. La tecnica di una disciplina sportiva, quindi, corrisponde a quello che si potrebbe definire il tipo ideale di movimento che, però, mantenendo le caratteristiche tipiche del movimento stesso, può essere soggetto a modificazioni adattate alle particolarità individuali di chi lo esegue, che sono quelle che identificano il cosiddetto stile personale.

Troppo spesso questi due aspetti (tecnica e stile) sono confusi tra i meno esperti soprattutto quando si parla di portieri.

Un portiere con buona tecnica deve possedere una serie di abilità che gli permettano di risolvere un determinato problema nel modo più razionale ed economico possibile.

Per questo è fondamentale che il portiere venga addestrato a eseguire gesti tecnici in maniera corretta ed efficace. Ogni gesto tecnico però, in uno sport “Open Skills” come il calcio, dev’essere fortemente adattato al contesto oltre che alla situazione; le abilità tecniche risultano molto legate alle abilità cognitive. La tecnica è poi fortemente connessa alla tattica. Per dare una definizione di tattica dobbiamo differenziarla dal concetto di strategia. Per Rossi, Nougier (1996) la “tattica” è quell’insieme di comportamenti (azioni, operazioni) individuali e/o collettivi, che tenendo conto della situazione attuale, produce condizioni che possono essere utilizzate a proprio vantaggio durante l’incontro. Sempre gli stessi autori formulano il concetto di “strategia” come la pianificazione mentale che, tenendo conto delle regole dell’attività sportiva, delle caratteristiche proprie e dell’avversario, anticipa e prestabilisce nelle loro linee generali le decisioni relative al comportamento di gara.

Tenendo conto della moltitudine di gesti tecnici che ogni estremo difensore si trova a compiere dal momento in cui indossa i guanti, proporre un elenco minuzioso ed esaustivo di ciascuno di essi risulterebbe interminabile. Mi limiterò a dividere i gesti tecnici in: presa, deviazioni e respinte, il tuffo, la difesa dello spazio e i rilanci con arti superiori e inferiori.

La presa è da sempre considerata un aspetto fondamentale del portiere, consiste in un gesto tecnico che il numero uno effettua al fine di interrompere la traiettoria della sfera fermandola. Già a partire dagli inizi si era soliti giudicare un buon portiere in base al fatto che riuscisse a bloccare anche i tiri più forti. I materiali utilizzati nei palloni di oggi ne aumentano notevolmente la difficoltà sia per la velocità, sia per la traiettoria che spesso assumono tendendo a rendere sempre più difficile l’esecuzione di questo gesto.

Nella presa mani e braccia svolgono il ruolo principale ma in realtà è tutto il corpo che si occupa di bloccare la sfera, e a seconda della traiettoria della stessa il portiere dovrà adattare il proprio

corpo appunto, attraverso la tecnica corretta, al fine di compiere la parata in presa. La classificazione tecnica prevede principalmente due modi per effettuare la presa. Essi sono profondamente differenti dal punto di vista tecnico. Il primo è la presa a pollici convergenti orientati verso l'interno, con pronazione delle mani. È utilizzata per tiri con traiettoria medio alta, dall'altezza del tronco fino a sopra la testa, oppure su una palla battente con traiettoria a salire. Il secondo è la presa a pollici divergenti orientati verso l'esterno con supinazione delle mani. È utilizzata per traiettorie medio basse o rimbalzanti che giungono nella zona sottostante al tronco. In questo gesto non sono solo le mani che bloccano il pallone ma tronco, braccia e mani vanno ad avvolgere il pallone.

*“Vi sono portieri di alto livello che desiderano eseguire quotidianamente esercizi per la presa, perché il bloccaggio del pallone rappresenta una forma di espressione della loro forza, oltre che di sicurezza e con questa aumenta la loro autoefficacia.” (Filippi, 2007)*

In alcune situazioni risulta impossibile bloccare il pallone o è il portiere stesso che per evitare di incorrere in una presa difettosa in situazioni di pericolo preferisca intervenire attraverso una deviazione o una respinta. La respinta si differenzia dalla deviazione in quanto per deviazione intendiamo quel “fondamentale tecnico difensivo teso ad allungare, prolungare la traiettoria della palla senza modificarne la direzione.” Respinta è quel “fondamentale tecnico difensivo che, a differenza della deviazione, cambia sostanzialmente la direzione della palla.”

Proprio nelle respinte e nelle deviazioni, assumono particolare importanza quelle di pugno, utilizzate solitamente in situazioni di disequilibrio, di contatto con l'avversario o in caso di pallone “viscido” e bagnato ma anche nel caso di una deviazione, per allungare la traiettoria di un cross.

Il portiere che effettua la respinta, deve tentare di indirizzare la sfera verso l'alto. Questa particolarità tecnica presenta due motivi: il primo è evitare che la palla possa essere intercettata facilmente da un avversario, il secondo è per avere il tempo necessario di riprendere una posizione ottimale tra i pali.

Un'alta percentuale di interventi che il portiere è costretto a svolgere, implica un contatto con il suolo. Nei tuffi sono svariate le componenti necessarie a determinare un gesto tecnico di buon livello. La coordinazione è forse l'elemento di maggior rilievo.

Coordinazione che deve coinvolgere i vari segmenti corporei (arti inferiori, arti superiori, tronco). La parata in volo è solitamente utilizzata dal portiere per intercettare quei tiri in cui non si ha il tempo di intervenire in condizioni di equilibrio. Per proiettare il corpo in volo è necessario infatti perdere volontariamente l'equilibrio, la coordinazione in fase di atterraggio è

fondamentale, la ricaduta infatti dev'essere una sequenza ordinata di punti che vanno incontro all'impatto col terreno, al fine di evitare traumi derivanti dal contatto col terreno stesso.

Volendo analizzare in maniera specifica il tuffo e la sua dinamica, potremmo dire che esso avviene passando da una fase di equilibrio statico a una di equilibrio dinamico. Più precisamente possiamo definirlo "di volo" in cui vi è una continua ricerca di un equilibrato controllo posturale nella fase aerea e viene continuamente sollecitata la propriocezione dei propri segmenti corporei per via delle modificazioni generate dalla mancanza di appoggio.

Il passaggio da una fase all'altra è determinato dalla fuoriuscita del proprio baricentro con conseguente spostamento del tronco dall'asse verticale; in più per la spinta generata dagli arti inferiori.

Come già detto, nel calcio moderno è impensabile immaginare un portiere giocare in prossimità della linea di porta, il ruolo tattico del portiere si divide in due fasi fondamentali, la fase di difesa e quella di attacco.

Al giorno d'oggi si richiede sempre più ai portieri di giocare "alto", i portieri devono perciò essere sempre più abili nella difesa dello spazio oltre che della porta.

Le uscite rappresentano per il portiere l'intervento più complesso e stressante, di qualsiasi tipologia esse siano, necessitano di una serie di fattori: coordinativi, psicologici e fisici che devono essere migliorati con l'esperienza oltre che con l'allenamento specifico.

La capacità coordinativa che maggiormente influisce sulle uscite è quella di differenziazione spazio-temporale, oltre che l'equilibrio.

L'atto motorio dell'uscita, che essa sia bassa o alta, è fortemente determinato da questa capacità. quindi dalla capacità del portiere di organizzare, con un ordine sequenziale cronologico-spaziale, movimenti parziali, fino a farli diventare un atto motorio unitario e finalizzato

I rilanci, assumono notevole importanza in chiave tattica. La prima distinzione che si potrebbe fare è quella tra; rilanci con le mani e rilanci con i piedi.

Nonostante più del 43% delle azioni offensive del portiere siano compiute con i piedi e solitamente solo il 15.3% con le mani (Arcelli e Borri, 2009) entrambi risultano di fondamentale importanza.

Il gesto del rilancio, sia con i piedi che con le mani presuppone dei requisiti importanti come la destrezza fine, la coordinazione ideo-motoria (infatti è necessario immaginare la parabola del pallone prima di lanciarlo), la coordinazione oculo-manuale (sia nei rilanci con le mani, sia in quelli effettuati con i piedi al volo), la coordinazione spazio-temporale (per valutare i tempi di lancio), la capacità di combinazione e infine l'equilibrio.

## CAPITOLO II

### PSICOLOGIA E SPORT

#### 2.1 MENTAL TRAINING

*“La concentrazione è un aspetto fondamentale dell'essere calciatore... ogni cosa che fai durante il giorno è tesa a permettere di restare concentrati per quei 90 minuti durante la partita.” (Edwing Van Der Sar)*

Prima degli eventi sportivi più importanti, gli atleti sono solitamente molto tesi, il che ha un effetto negativo sul loro successo. Anche se sono "ben preparati", non ottengono i risultati desiderati nello sport. Succede spesso che atleti di talento non riescano nella loro carriera sportiva nonostante le buone condizioni fisiche, il talento, il duro lavoro e il lavoro professionale dei loro allenatori. Con un alto livello di abilità motorie si ha bisogno di un alto livello di fiducia in te stessi, concentrazione, capacità di resistere alla pressione, indipendentemente dalle condizioni della competizione. In altre parole, la più grande arma degli atleti d'élite è la loro forza mentale, che si ottiene con l'allenamento mentale.

Studiare, comprendere e migliorare gli aspetti psicologici, sociali e psicofisici nello sport è da sempre compito della psicologia dello sport.

I primi riferimenti scritti sull'allenamento delle abilità psicologiche risalgono agli anni 50', fu l'Unione Sovietica a impegnarsi nell'addestramento delle capacità mentali con allenatori ed atleti. (Ryba, Stambulova, & Wrisberg, 2005; J. M. Williams & Straub, 2006).

Negli ultimi anni, la ricerca applicata sulla psicologia dello sport è stata testimone di un aumento di studi sugli effetti delle abilità mentali sulla performance atletica.

Il Mental Training si può definire come il “sistematico e specifico allenamento di abilità mentali o psicologiche con lo scopo di migliorare le performance”, ha inoltre lo scopo di “aumentare il piacere e raggiungere una crescente soddisfazione nella pratica delle attività fisiche e sportive” (Weinberg e Gould, 2007).

Negli ultimi anni si è avuta una notevole evoluzione nell'utilizzo di tecniche psicologiche per l'aumento della performance. L'ansia pre gara e lo stress da competizione possono portare ad un eccessivo aumento dell'arousal, e questo può portare dei disturbi nella corretta esecuzione delle abilità sportive.

Molte di queste problematiche sono state controllate e gestite con notevole successo dagli psicologi dello sport, attraverso varie tecniche per migliorare l'attenzione, rilassarsi e concentrarsi (Lane 1980).

In una rassegna dove vennero analizzati numerosi studi nei primi anni 80, Feltz e Landers (1983), Richardson (1967) e Suinn (1980) hanno concluso che nonostante in alcuni casi i risultati fossero confusi e incerti, in generale era evidente l'incremento delle performance sportive dovute alla preparazione mentale sia negli atleti giovani che in quelli più esperti.

Non tutti i ricercatori sono d'accordo; per esempio, Corbin (1972) ha affermato che le ricerche in questo campo presentano troppe differenze metodologiche ed individuali per poter trarre conclusioni definitive. Più di recente Wollman (1986 Cit in Kendall, Hrycaiko, Martin, 1990) conclude che la sola preparazione mentale produca effetti poco consistenti per poter garantire un incremento della prestazione di ogni gesto sportivo.

Il successo potrebbe essere ottenuto con l'allenamento e in più l'uso delle abilità mentali, ancor meglio se usate in combinazione. A questo si deve l'interesse per lo studio di programmi integrati di preparazione mentale che utilizzano varie metodologie combinate tra loro (Hall e Rogers, 1989).

Diverse rassegne pubblicate in letteratura negli anni 90 confermano l'efficacia di programmi di preparazione mentale nel facilitare le performance atletiche (Greenspan e Feltz, 1989; Vealey, 1994; Weinberg e Comar, 1994).

Inoltre, numerosi studi su atleti d'élite hanno verificato come essi utilizzassero maggiormente e meglio degli altri le procedure di mental training; la descrizione delle metodologie utilizzate era migliore negli atleti che ottenevano i risultati migliori (Gould, Greenleaf, Dieffenbach, Chung, Peterson, 1999).

Esaminando attraverso alcuni studi le abilità che più risultavano efficaci si sono delineati i primi modelli di abilità psicologiche. Essi inizialmente potrebbero essere definiti come un elenco delle caratteristiche mentali più utili da allenare attraverso le varie tecniche.

Uno dei modelli che ha influito maggiormente è quello proposto da Martens (1987), che riporta le seguenti 5 abilità principali: Formulazione obiettivi, abilità immaginative, gestione dello stress e dell'energia psichica, abilità attentive.

Questo modello è stato poi integrato sia dallo stesso autore che da altri colleghi; l'energia psichica viene divisa in due abilità distinte: la modulazione del livello psicofisico di attivazione e il dialogo interno o self-talk.

Formulando un elenco di abilità psicologiche e tecniche di allenamento potremmo rifarci al modello di Tubi (2009). Egli accosta il goal-setting alla motivazione e l'impegno nel lavoro, le tecniche di rilassamento per la modulazione del arousal e per favorire le abilità attentive, l'imagery per migliorare il gesto tecnico, le strategie di coping per gestire lo stress ed infine il self-talk per aumentare la fiducia.

Vi sono tantissime teorie riguardo al mental training, alcune simili tra loro altre con differenti approcci; molte di esse però si individuano in tutte o alcune di queste abilità e se ben orientate possono portare ad ottimi risultati sia nello sport che nel benessere psico-fisico quotidiano.

Nonostante negli ultimi anni la sperimentazione di metodi di preparazione mentale si stia avvicinando sempre più al mondo degli atleti con approcci applicabili e verificabili durante la pratica, nel calcio questi aspetti sono ancora poco sviluppati e vi sono pochi studi che gli analizzano su questo sport.

## 2.2 SELF-TALK; PARLARE A SE STESSI

*“Il baseball è al 90% mentale, l'altra metà è fisico.” Yogi Berra.*

I filosofi storici, sostenevano che i pensieri giocassero un ruolo critico nella formulazione delle emozioni e nel comportamento (Reardon, 1993). Lo studio sul ruolo dei pensieri è evidente nelle opere di numerosi filosofi, teorici e ricercatori. Platone nel suo discorso intitolato "Theaetetus, o Sulla scienza" definiva i pensieri come "la conversazione, che l'anima tiene con sé stessa" (Platone, 1993). Sebbene il concetto di pensiero esista dall'antichità, nella letteratura contemporanea viene spesso trasmesso in termini diversi che variano da teorico a teorico (Guerrero, 2005). Più recentemente, Glass e Arnkoff (1997) hanno descritto i pensieri come "prodotti cognitivi" spesso definiti come pensieri automatici, discorsi con sé stesso e dialogo interno.

Il self-talk, o il dialogo interno, è una tecnica, definita in modo diverso da ricercatori diversi, quindi non esiste una singola definizione unificata. Possiamo definirlo "un dialogo interno in cui gli individui interpretano i sentimenti e le percezioni, regolano e cambiano le valutazioni e le conoscenze e si danno consigli e sostegno (Hackfort & Schvenkmezger, 1993).

Sempre secondo gli stessi autori, la frequenza e il contenuto dei pensieri variano da persona a persona da situazione a situazione. Tutti noi ci impegniamo a parlare a noi stessi, attraverso un dialogo interiore che ha varie funzioni come interpretare le sensazioni o le percezioni o per darci istruzioni. Questo dialogo si può sviluppare ad alta voce (per esempio borbottando) o in modo silente.

Negli atleti il self-talk può diventare una risorsa per aiutarli a regolare l'eccitazione e l'ansia, rimanere focalizzati su un obiettivo e affrontare le difficoltà. Ad avvalorare questa teoria ci sono numerosi studi su vari sport.

Alcuni studi sul basket indicano che il self-talk influenza positivamente le prestazioni se il contenuto è appropriato all'attività eseguita (Yannis Theodorakis, Stilian Chroni, et al.). Altri studi hanno riscontrato un miglioramento della prestazione competitiva nei portieri di hockey su ghiaccio che hanno partecipato a un programma di abilità mentali consistente in un intervento di self-talk (Rogerson & Hrycaiko, 2002) e un miglioramento delle prestazioni di tiro al calcio per giocatori di calcio femminile under 14 che hanno ricevuto interventi di self-talk (Johnson, Hrycaiko, Johnson, & Halas, 2004)

Il self-talk diventa un peso quando è negativo, quando distrae dal compito o è troppo frequente e forzato da disturbare l'esecuzione automatica delle abilità. Ad esempio, uno studio condotto su dei tennisti, si è scoperto che il self-talk negativo era associato alla sconfitta (Van Raalte, Brewer, Rivera, & Petitpas, 1994).

Il self-talk negativo diventa particolarmente distruttivo quando un atleta usa etichette generali come “perdente” o parole che esprimono una percezione negativa verso sé stessi. Gli stessi atleti che si etichettano come perdenti spesso si comportano in modo da confermare queste aspettative negative. Secondo il famoso psicologo cognitivo-comportamentale Albert Ellis, valutarsi negativamente ed attribuirsi questo genere di “etichette” è distruttivo per la salute mentale oltre che completamente irrazionale. Infatti, il self-talk negativo in casi estremi può essere associato anche alla depressione.

Seligman (1991) ha descritto la depressione come nient'altro che un disordine dovuto dal pensiero cosciente. Le persone depresse pensano cose terribili su sé stesse e sul loro futuro attraverso un self-talk negativo. Cambiare il self-talk in positivo pertanto aiuterà a curare la malattia.

Questo cambiamento di abitudini non è facile, come non è facile aumentare l'autostima attraverso un self-talk efficace; è un processo che richiede tempo e pazienza. Occorre uno sforzo per schermare ed ignorare i pensieri negativi.

Il self-talk gioca un ruolo primario nel nutrire la mente, eppure molti atleti affermano che le loro migliori prestazioni sportive si sono verificate quando non avevano alcun pensiero. Gli atleti erano così immersi nell'azione che sembrava agissero senza un pensiero cosciente (“flow”). Tim Gallwey, autore di *The Inner Game of Tennis* (1974), Bob Rotella, autore di *Golf Is a Game of Confidence* (1996), e altri hanno sottolineato che le prestazioni migliori non si verificano quando gli atleti ci pensano.

Svolgere una prestazione “spensierata” è probabilmente il desiderio di tanti, ma gli atleti di solito pensano quando sono in gara. Essi si impegnano spesso in un self-talk legato al loro sport anche fuori dalla pratica, oppure prima e dopo la competizione non solo durante (Hardy, Gammage, & Hall, 2001). Vi sono alcuni studi che dimostrano il fatto che l'uso maggiore del self-talk si verifica durante la performance rispetto a prima o dopo (Hardy, Hall, & Hardy, 2004). Inoltre, secondo altri studi, gli atleti di sport individuali e gli atleti più esperti usano più frequentemente il self-talk rispetto agli atleti che praticano sport di squadra e agli atleti meno esperti (Hardy, Hall, & Hardy, 2004).

Vi sono varie funzioni che il self-talk può offrire agli atleti, e sono state abbondantemente studiate.

I ricercatori hanno scoperto che il self-talk pianificato e costruttivo può migliorare l'acquisizione e le prestazioni delle abilità (ad esempio, Cutton & Landin, 2007; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Goltsios, Theodorakis & Perkos, 2008; Theodorakis, & Chroni, 2002). Il self-talk può anche aiutare gli atleti a controllare l'attenzione (Gould et al., 1992a, 1992b; Hardy et al., 2001; Hatzigeorgiadis, Zourbanos, & Theodorakis, 2007; Landin & Hebert,

1999). Spesso è facile distrarsi durante la competizione o la pratica sportiva. Capita spesso che gli atleti ripensino al passato (ad esempio: se avessi parato quel tiro) o pensino al futuro (ad esempio: se ci sarà un rigore mi tufferò a destra). In questi casi non si ha una buona concentrazione sul compito. Concentrarsi sul presente è fondamentale e diversi libri, tra cui *Golf Is a Game of Confidence* (Rotella, 1996), hanno sottolineato l'importanza di rimanere focalizzati nel presente, in modo da avere un controllo ottimale sul compito.

Altri studi interessanti spiegano come il self-talk possa essere utile ad un atleta per cambiare il suo umore e portarlo verso uno stato emotivo desiderato. La leggenda del golf Sam Snead disse che semplicemente ricordando la frase "cool-mad" lo aiutava a controllare il suo temperamento in modo che funzionasse a suo favore (Rotella, 1984).

Hanton e Jones (1999) hanno dimostrato che i nuotatori che percepivano i loro sintomi di ansia precompetitivi come debilitanti potevano essere reinterpretati attraverso degli interventi di self-talk fino a modificare il significato di tali sintomi e fargli diventare facilitativi per migliorare le prestazioni. Finn (1985) consiglia agli atleti di usare una combinazione di self-talk assieme ad una respirazione "rapida" per raggiungere lo stato emotivo desiderato prima della gara.

Il self-talk può essere poi una tecnica efficace per aiutare a mantenere energia e persistenza. Frasi come "vai avanti" possono essere molto efficaci per controllare lo sforzo (Harris & Harris, 1984).

Infine, il self-talk può svolgere un ruolo cruciale e efficace nella riabilitazione dall'infortunio. Ieleva e Orlick (1991) hanno scoperto che gli atleti che hanno recuperato molto velocemente da infortuni alla caviglia e al ginocchio avevano una frequenza di self-talk positivo maggiore rispetto ad atleti che guarivano più lentamente. Sembra infatti che il self-talk positivo influenzi direttamente il corpo attraverso la propria convinzione di poter guarire e quindi il processo di guarigione stesso.

Un uso appropriato dei vari tipi di self-talk migliora l'autostima e le prestazioni. Il primo passo per ottenere il controllo del discorso è diventare consapevole di ciò che viene detto a sé stessi. Molte persone non sono consapevoli dei loro pensieri, tanto meno dell'impatto che questi hanno sui loro sentimenti e comportamenti.

Rivedere attentamente il modo in cui si parla a sé stessi nei diversi tipi di situazioni serve a identificare quale tipo di pensiero aiuta, quali pensieri sono dannosi e quali situazioni o eventi sono associati ai vari discorsi. Una volta che gli atleti sviluppano questa consapevolezza, solitamente scoprono che la loro "conversazione interna" varia da brevi parole e frasi a monologhi estremamente complessi, mentre il contenuto varia dal positivo al negativo ovvero dall'"auto-potenziamento" all'"auto-sconfitta". La chiave è sapere quando e come parlare con sé stessi.

Gli atleti di successo hanno imparato a identificare il tipo e il contenuto del pensiero e riescono ad associarlo a prestazioni particolarmente buone e positive o prestazioni negative.

Identificare i pensieri che tipicamente preparano un atleta a comportarsi bene e ad affrontare con successo i problemi durante la performance può fornire un repertorio di strumenti cognitivi per il miglioramento delle prestazioni.

La maggior parte degli atleti scopre che durante una performance infruttuosa la sua mente ha effettivamente programmato il fallimento attraverso l'insicurezza e i pensieri negative. Il corpo poi esegue ciò che la mente stava pensando. Per esempio, i pensieri "Non ho mai nuotato bene in questa piscina" o "Gioco sempre male contro questo avversario" possono portare a competere esattamente come profetizzato.

Ovviamente, le prestazioni future potrebbero migliorare se gli atleti potessero migliorare i pensieri disfunzionali, ma prima che tali pensieri possano essere eliminati devono essere identificati.

Molti atleti, riflettendo sulle situazioni in cui si sono comportati particolarmente bene o male e cercando di ricreare i pensieri e le sensazioni che si sono verificate prima o durante le prestazioni, sono in grado di identificare i pensieri tipici e associarli alla prestazione positiva o negativa. Altri tengono un diario giornaliero di self-talk nelle situazioni di performance per avere una maggiore consapevolezza di ciò che pensano.

Se il pensiero di un'atleta è molto frequente tanto da distrarre o produrre dubbi su sé stessi dev'essere arrestato. Liberarsi da tali pensieri interrompe il legame che essi hanno con i sentimenti e comportamenti negativi. La tecnica dell'arresto del pensiero fornisce un metodo molto efficace per eliminare i pensieri negativi o controproducenti (Meyers e Schleser, 1980).

La tecnica inizia con la consapevolezza del pensiero indesiderato e si usa un segnale per interromperlo o fermarlo. Il segnale può essere una parola come "stop!" o un'azione fisica come schiacciare le dita o battere una mano contro la coscia. Ogni atleta dovrebbe scegliere il segnale più comodo e naturale e usarlo in modo coerente. L'interruzione del pensiero funzionerà se essi dedicano del tempo a migliorare la qualità del self-talk e a monitorarne la frequenza.

Ad esempio, anche attraverso un questionario tipico per verificare la consapevolezza dei pensieri, un professionista potrebbe non ammettere che le affermazioni negative abbiano influenzato la prestazione. Per convincerlo del problema fu chiesto a un golfista professionista di svuotare una scatola di 100 fermagli di carta e metterli nella sua tasca. Ogni volta che aveva un pensiero negativo doveva spostare un fermaglio e metterlo in tasca. Alla fine del round aveva 87 fermagli nella tasca. Mentre contava i fermagli era sempre più consapevole del suo problema e questo lo motivava a provare l'interruzione del pensiero (Owens e Bunker, 1989).

L'interruzione del pensiero è un'abilità e, come qualsiasi abilità, è meglio prima sperimentarla durante l'allenamento e poi nella competizione vera e propria.

Anche con molta pratica può essere difficile per alcuni sopprimere un pensiero indesiderato. Studi di Wegner e dei suoi colleghi (Wegner & Erber, 1992, Wegner, Schneider, Knutson e McMahon, 1991, Wenzlaff, Wegner e Klein, 1991) hanno dimostrato che gli individui che cercano di sopprimere i pensieri indesiderati spesso si trovano anche più preoccupati dai pensieri da cui stanno cercando di scappare.

Gli atleti si sono mostrati più propensi a superare i momenti difficili quando riuscivano ad ironizzare sugli stessi (Wegner, 1994, 1997). Questi studi indicano quanto sia importante per gli atleti usare pensieri negativi o autocritici come stimolo o innesco per focalizzare deliberatamente la mente su un processo o risultato desiderato.

Quando non si riesce a smettere con i pensieri negativi, un'alternativa può essere imparare a collegare qualsiasi pensiero negativo con un pensiero positivo che fornisca incoraggiamento e supporto o che indirizzi in modo opportuno l'attenzione. L'allenatore o lo psicologo dello sport dovrebbero istruire gli atleti a passare da un pensiero negativo ad uno positivo. Per esempio, se una ginnasta si trova a dire, "Questa nuova combinazione è davvero difficile, non riuscirò mai a farla bene!" Dovrebbe imparare a convertire il pensiero in questo modo; "Ho imparato molte combinazioni difficili prima, quindi se insisto, posso imparare anche questa."

Cambiare le affermazioni negative con quelle positive probabilmente non porterà al risultato atteso se l'atleta crede ancora nelle affermazioni negative. Raramente gli atleti riescono a realizzare qualcosa se credono di non poterlo fare. Inoltre, anche la motivazione a provare sarà erosa se non si crede che gli sforzi porteranno al successo.

Secondo Bell (1983) in questi casi la semplice conversione dei propri pensieri potrebbe non essere sufficiente. Bell suggerisce di passare al "contrattacco" in queste circostanze. Il contrasto avviene attraverso un self-talk che usa fatti e ragioni per confutare le convinzioni che hanno portato al pensiero negativo. Invece di accettare ciecamente la voce negativa all'interno della propria testa, l'atleta discute contro di essa.

Affinché il self-talk sia più influente per gli atleti, è necessario che le parole vengano accuratamente selezionate. Landin (1994) promuove fortemente l'uso delle seguenti linee guida su come dev'essere il self-talk durante la performance:

- (a) breve e foneticamente semplice
- (b) logicamente associato all'attività
- (c) compatibile con la tempistica sequenziale dell'attività

La brevità è fondamentale per ridurre il rischio di una "paralisi per analisi" (Bunker et al., 1993). Perciò è importante ridurre al minimo le parole. In secondo luogo, le indicazioni

selezionate dovrebbero favorire un'associazione cognitiva relativa agli elementi del movimento al fine di dirigere l'attenzione dell'atleta verso i movimenti significativi per l'esecuzione del gesto. Inoltre, bisogna considerare il ritmo e la tempistica dell'abilità quando si selezionano le parole per minimizzare la possibilità di interrompere il flusso delle prestazioni.

Palmer (1992) ha suggerito che gli allenatori dovrebbero essere coinvolti nel processo di selezione delle parole chiave appropriate utilizzate per il self-talk, nonostante questi aspetti siano spesso trascurati.

La prima letteratura presente sull'argomento si concentrava sulla divisione del self-talk positivo e negativo. Van Raalte et al (1995) hanno studiato gli effetti del self-talk positivo e negativo sulle prestazioni. Ai partecipanti dei gruppi positivi e negativi è stato chiesto di dire rispettivamente, "posso farlo" e "non posso farlo". I risultati indicano che i partecipanti che hanno usato il self-talk positivo erano significativamente migliori nella prova rispetto ai gruppi di controllo e di self-talk negativo. Anche se questi ultimi hanno mostrato aspettative maggiori per le prestazioni future. I risultati suggeriscono che il self-talk positivo ha un maggiore impatto sulle prestazioni rispetto al self-talk negativo, tuttavia, il self-talk negativo può essere motivazionale.

Con evidenza della suddetta e di altre ricerche fornite sull'interazione positiva e negativa, in letteratura si iniziarono a formare altre dimensioni per quanto riguarda il self-talk; istruttivo e motivazionale.

### 2.2.1 SELF-TALK ISTRUTTIVO

La funzione istruttiva del self-talk è pensata per migliorare le prestazioni innescando le azioni desiderate attraverso una corretta attenzione focalizzata sulle informazioni tecniche e le scelte tattiche. Il self-talk istruttivo può essere diviso in base a due funzioni. La prima è aiutare l'atleta ad imparare o eseguire abilità individuali (ad esempio una capovolta), la seconda è più generale e aiuta l'atleta a concentrarsi sulla prestazione e ad innescare le strategie.

Durante la fase iniziale dell'apprendimento, l'acquisizione delle abilità viene solitamente aiutata quando gli atleti utilizzano un discorso istruttivo per ricordarsi alcuni aspetti chiave del movimento. Ad esempio, parole come "passo-colpisci" nel tennis o "passo-salta-ruota" sono utili associazioni che aiutano l'apprendimento della corretta esecuzione tecnica. Anche all'inizio il self-talk dovrebbe essere il più breve possibile, un self-talk istruttivo troppo lungo come già detto potrebbe causare una "paralisi" dovuta all'analisi della frase. Con l'apprendimento si dovrebbe ridurre il dialogo cosciente che man mano diventa automatico così come l'esecuzione dell'abilità. Man mano che l'abilità viene automatizzata il self-talk istruttivo diventa sempre più breve e meno frequente.

Gli atleti dovranno usare un self-talk istruttivo quando vogliono cambiare un'abilità o un'abitudine già appresa. Per cambiare una cattiva abitudine, di solito è necessario forzare il self-talk sull'esecuzione già automatizzata e indirizzare l'attenzione sul movimento da sostituire. Più drastico è il cambiamento più dettagliato è il self-talk nella frase di ri-apprendimento. Per esempio, se un giocatore di tennis sta tentando di passare da un rovescio a due mani a uno a una mano, può essere necessario un self-talk istruttivo. In questo caso l'atleta deve reindirizzare verbalmente il movimento completo.

Quando un'atleta utilizza questo tipo di self-talk, è essenziale che il contenuto delle affermazioni sia concentrato su ciò si vuole far accadere non su ciò che si vuole evitare. In caso contrario in testa viene formulata un'immagine negativa che rende le azioni ancora più difficili da eseguire.

Ad esempio, piuttosto che dire "Non stare sul tuo piede posteriore" quando colpisci col rovescio, usa una frase come "passo avanti e colpisci".

In ambito sportivo, le prestazioni degli atleti hanno mostrato un miglioramento attraverso l'uso del self-talk istruttivo in vari sport come il canottaggio (Rushall, 1982), nuoto (Rushall & Shewchuk, 1989), tennis (Landin & Hebert, 1999; Landin & McDonald, 1990), corsa 100 metri (Mallet e Hanrahan, 1997) e golf (Harvey, Van Raalte, & Brewer, 2000). Rushall et al. (1988) hanno riferito che il self-talk istruttivo così come quello motivazionale hanno migliorato le prestazioni in una gara di sci di fondo. Per i musicisti alle prime armi, il self-talk istruttivo è uno strumento valido per l'acquisizione di nuove abilità, così come nel tennis (Ziegler, 1987) e

nel pattinaggio artistico (Ming & Martin, 1996) e nel basket (Perkos et al., 2002; Theodorakis, Chroni, Laparidis,).

Hatzigeorgiadis et al. (2004) hanno studiato la funzione del self-talk motivazionale e istruttivo su un compito di precisione di pallanuoto e un compito di lancio del peso. Hanno riferito che nei compiti di precisione il self-talk istruttivo veniva riportato dai partecipanti come più efficace di quello motivazionale. Nel compito di lanciare il peso invece solo il self-talk motivazionale aveva prodotto migliori risultati. Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma e Kazakas (2000) hanno riportato nei loro studi che per le attività che richiedono abilità, tempismo e precisione, il self-talk istruttivo è il più utile poiché facilita l'esecuzione dei movimenti desiderati e porta il focus attentivo sui segnali rilevanti del compito.

Uno studio sul golf, dimostra come il self-talk istruttivo aiuti a mantenere lo sguardo fisso (quiet eye) su un bersaglio prima dell'esecuzione (Vickers, 1996). Poiché la durata del "quiet eye" è associata al miglioramento delle prestazioni, e gli interventi mirati a prolungarne la durata sono da sempre ricercati; da questo studio effettuato su 30 golfisti di varie età (19-30 anni) e diversa esperienza emerge che questo tipo di self-talk ha avuto effetti positivi sulla durata dell'"occhio tranquillo" e sulle prestazioni.

Ci sono ampie prove in letteratura quando si parla dei benefici del self-talk istruttivo. Perkos, Theodorakis e Chroni (2002) hanno implementato un intervento di self-talk istruttivo in una accademia di pallacanestro. Questo studio è particolarmente interessante perché i partecipanti erano dei bambini. I bambini sono stati sottoposti ad un corso di allenamento sul self-talk di 12 settimane che è stato "incorporato" alla pratica del basket. Il self-talk mirava a migliorare il dribbling, il passaggio e l'abilità di tiro; e ai bambini veniva insegnato a usare brevi frasi di self-talk istruttivo prima di eseguire ciascuna di queste abilità. I bambini poi hanno eseguito sei test ed il gruppo sperimentale ha mostrato miglioramenti.

Questi risultati danno credito al presupposto che il self-talk istruttivo migliora l'acquisizione di abilità quando si tratta di compiti motori innovativi e fini.

Nel calcio un'altra ricerca che rafforza questa nozione è stata effettuata utilizzando i bambini delle scuole elementari come partecipanti. Il compito consisteva in un tiro. Anche in questo caso il gruppo sperimentale ha mostrato prestazioni migliori e, in effetti, è stata registrata una dimensione dell'effetto relativamente grande ( $d = 1,20$ ), indicando l'efficacia del dialogo tra i bambini piccoli. (Zourbanos, Hatzigeorgiadis, Bardas & Theodorakis, 2012).

Alcuni studi (Bunker et al., 1993) suggeriscono che durante la prima fase di apprendimento, l'acquisizione di nuove abilità viene solitamente aiutata quando il self-talk istruttivo è usato per ricordare all'atleta gli aspetti chiave del movimento. Questo avviene attraverso una selezione di una parola o più parole che sono associate all'abilità o al movimento specifico. Ad esempio,

un giocatore di pallacanestro che dice “passo, su, e rilascia” quando si effettua un lay-up (“tiro da sotto”) o ancora un ginnasta che ripete “fermo e immobile” durante l’atterraggio al suolo; sono esempi di semplici parole progettate per favorire le associazioni cognitive che aiutano l’atleta ad apprendere ed eseguire l’abilità con precisione.

## 2.2.2 SELF-TALK MOTIVAZIONALE

*“Possono perché credono di potere” Virgilio.*

Il self-talk motivazionale include spunti che mirano a creare un effetto positivo, costruiscono la fiducia e stimolano l'atleta, inoltre aiuta gli atleti ad aumentare la motivazione e a controllare l'eccitazione e l'ansia (Hardy, Jones, & Gould, 1996). Zinsser et al. (2001) sostenevano che il self-talk se motivazionale potesse essere utile anche per interrompere i pensieri debilitanti e ristrutturarli.

Alcuni teorici hanno suddiviso il self-talk motivazionale in due funzioni di ordine inferiore. La funzione di eccitazione motivazionale (che si riferisce al controllo mentale, al rilassamento e all'eccitazione), e una funzione di “padronanza” motivazionale (con riferimento alla fermezza mentale e alla sicurezza), (Hardy, Gammage e Hall, 2001).

L'uso del self-talk motivazionale è stato spesso studiato in contrapposizione col self-talk istruttivo; e il self-talk motivazionale pare sia più efficiente durante l'esecuzione di compiti di potenza che richiedono un movimento motorio grossolano. Hatzigeorgiadis et al. (2004) hanno studiato la funzione del self-talk motivazionale e istruttivo nella pallanuoto. L'esperimento prevedeva due compiti uno di potenza e uno di precisione, nel compito di potenza (lanciare la palla ad una maggior distanza) solo i partecipanti che utilizzavano un self-talk motivazionale erano migliorati significativamente. Mentre il verificarsi di pensieri interferenti era diminuito in entrambi i gruppi (self-talk istruttivo e motivazionale) durante l'esecuzione.

Chroni, Perkos, & Theodorakis (2007) in uno studio condotto su giovani giocatori di pallacanestro i risultati hanno riferito che il self-talk motivazionale oltre ad essere stato percepito come un aiuto in molte occasioni, durante le attività, è stato utilizzato più spesso di quello istruttivo oltre ad essere percepito come più utile. Inoltre, i giocatori hanno pensato che il self-talk motivazionale li aiutasse a concentrarsi meglio a sentirsi più sicuri e rilassati in misura maggiore rispetto al self-talk istruttivo.

In uno studio Hardy, Hall e Hardy (2005) hanno scoperto che gli atleti tendono a usare un self-talk motivazionale più spesso rispetto a quello istruttivo. In precedenza, Hardy et al. (2001) in uno studio in cui usarono delle domande a risposta aperta, affermarono che il self-talk motivazionale aiuta gli atleti a liberare le loro menti e concentrarsi sul compito da svolgere e non lasciare che si preoccupino eccessivamente di come stanno andando gli altri.

Per quanto riguarda gli aspetti motivazionali del self-talk le parole che incoraggiano l'atleta sono le più appropriate; frasi come “posso farcela”, “sono forte, posso vincere” o anche in terza persona “tieni duro fino alla fine” sono degli esempi di self-talk motivazionale.

Uno studio condotto su giovani portieri di hockey in America (Rogers & Hrycaiko, 2002), mirava ad indagare proprio sugli effetti dell'allenamento mentale degli estremi difensori. In questo studio l'uso del self-talk veniva abbinato ad una tecnica di rilassamento mentale (esercizi di respirazione). Ai 5 portieri che hanno partecipato a questo studio sono state date istruzioni in modo che il self-talk fosse utilizzato durante l'allenamento e ad ogni interruzione del gioco. La tecnica prevedeva una combinazione delle tecniche di rilassamento con alcune frasi self-talk sia istruttivo che motivazionale; in particolare quella motivazionale era "Io merito di vincere". La variabile dipendente in questo studio era rappresentata dalla percentuale di parate ed i risultati hanno dato esito positivo.

Quasi tutti gli studi portano a risultati simili. In particolare, esperimenti che mettono in contrapposizione il self-talk istruttivo e quello motivazionale indicano che il primo è più utile nei compiti di precisione; il self-talk motivazionale invece produce migliori risultati nei compiti che richiedono il massimo sforzo fisico come i compiti di resistenza.

Ad avvalorare questa tesi vi è un interessante studio condotto su dei nuotatori. La maggior parte dei nuotatori hanno dichiarato di preferire il self-talk motivazionale e di utilizzarlo con maggior frequenza rispetto a quello istruttivo durante le gare (Hatzigeorgiadis, Galanis, Zourbanos e Theodorakis, 2014).

## **CAPITOLO III**

### **RICERCA SPERIMENTALE**

#### **3.1 SCOPO DELLO STUDIO**

Visto la mancanza di studi che mettono in relazione la tecnica di self-talk con le prestazioni dei portieri di calcio, l'obiettivo di questa ricerca è stato quello di esaminare se il self-talk influenzasse le prestazioni dei portieri e, in particolare, in due compiti specifici. A tal fine sono stati presi in considerazione il self-talk istruttivo e quello motivazionale. Inoltre, l'altro obiettivo di questo studio è stato quello di verificare attraverso dei questionari se l'utilizzo del self-talk influenza la percentuale di pensieri distraenti durante la gara.

#### **3.2 METODO**

##### **3.2.1 Partecipanti**

Hanno partecipato alla ricerca un gruppo di 11 portieri maschi, tutti italiani (inizialmente 12 successivamente un portiere ha abbandonato la ricerca). I portieri sono tutti tesserati FIGC e militano nei campionati dilettantistici regionali. A tutti i partecipanti in quanto minorenni, è stato chiesto loro di far firmare un foglio di consenso informato ad entrambi i genitori. È stato detto a ciascun partecipante che avrebbe potuto abbandonare l'esperimento in qualsiasi momento.

I portieri presi in considerazione militano nelle categorie giovanissimi 2003-2004 e allievi 2001-2002 e appartengono a diverse società dilettantistiche tutte in provincia di Cagliari. L'età media dei portieri è di 15 anni; gli anni di esperienza da portiere erano in media 4.8; il volume di allenamento settimanale era 11.2 ore. Nessuno dei soggetti aveva riportato infortuni recenti. Questi dati sono stati raccolti tramite intervista e questionari. È stato garantito ai soggetti coinvolti il completo anonimato.

##### **3.2.2 Strumenti**

Sono stati utilizzati una serie di 15 palloni da gara. La pressione dei palloni è stata misurata prima di ogni seduta attraverso un manometro, tutti i palloni all'inizio di ogni test possedevano una pressione di 0.7 mmhg. Per il compito di tiro è stata impiegata una macchina "sparapalloni", Globus Eurogoal 1500. La macchina è stata utilizzata impostando una velocità di 67% ed è stata posizionata a 20.5 metri di distanza dalla porta. È stata usata una sagoma specifica per l'allenamento dei portieri, in particolare il modello KeeperDummy della KeeperSport e due paletti di colore giallo. La sagoma si trovava a 33.5 metri di distanza e i paletti erano disposti ai lati della stessa ad una distanza di 1,00 metro ciascuna.

Sono stati poi impiegati due questionari il “Thought Occurrence Questionnaire for sport” (TOQS) e due questionari sul self-talk; uno somministrato prima dell’intervento (pre-test) uno al termine dell’esperimento (post-test).



### 3.2.3 Procedura

Tutti i test sul campo sono stati effettuati tra le 15.30 e le 19:30; nello stesso terreno in erba con i portieri equipaggiati con scarpe da calcio (tacchetti in gomma) e guanti appropriati. I test sono stati fatti con cadenza settimanale il lunedì. L’intero esperimento ha avuto una durata di 8 settimane.

Prima di effettuare l’esperimento vero e proprio è stato condotto uno studio pilota con due ragazzi che sono stati esclusi dalla sperimentazione. Lo scopo del test pilota era testare le procedure sperimentali.

Nella fase sperimentale, a tutti i ragazzi il primo giorno di test (pre test) è stato spiegato in breve il compito e lo scopo della ricerca. I ragazzi riuniti a gruppi di 4 hanno effettuato 15 minuti di riscaldamento. Nello specifico, si sono riscaldati effettuando 5 minuti di andature a “secco”, una serie di prese alla figura, e degli esercizi di adattamento al terreno.

Alla fine del riscaldamento i ragazzi hanno affrontato il compito uno alla volta. Dopo due tiri di prova (uno a destro e uno a sinistra) il compito comprendeva una serie di tiri effettuati da una macchina spara palloni, 5 alla destra del portiere e 5 alla sua sinistra. Sono stati presi in considerazione i dieci tiri per ciascun partecipante e sono stati registrati i punteggi: 1pt parata, 0.5pt tocca la palla ma entra e 0pt goal.

Una volta effettuato il primo compito i ragazzi hanno affrontato il secondo test. Il secondo compito consisteva in una serie di rinvii, i portieri dovevano colpire la sagoma posta a 33.5m di distanza calciando un pallone fermo a terra. A fianco alla sagoma son stati messi due paletti a distanza di 1m alla destra e 1m alla sinistra. Dopo due rinvii di prova i ragazzi hanno effettuato 10 rinvii a palla ferma tutti dalla stessa posizione utilizzando il loro piede forte e per ciascun partecipante son stati registrati i punteggi: 1pt chi colpisce la sagoma, 0.5 chi tira fianco alla sagoma, tra essa e il paletto, 0pt chi tira fuori.

Dopo il compito a ciascun ragazzo son stati consegnati 2 questionari; TOQS e ST, in formato A4 fronte e retro i ragazzi l’hanno compilato e consegnato al ricercatore.

Nel secondo giorno di test (inizio esperimento) a tutti i ragazzi è stato spiegato brevemente l’uso del self-talk e la sua funzione motivazionale e istruttiva. Per quest’esperimento è stato utilizzato un disegno di ricerca entro i soggetti. In questo disegno gli stessi soggetti vengono sottoposti a tutte le condizioni sperimentali e gli effetti del trattamento dipendono dalle differenze osservate fra le prove di ciascun soggetto (il comportamento di un soggetto in una condizione viene confrontato con il comportamento dello stesso soggetto in un’altra condizione).

Ai ragazzi son state fornite due frasi motivazionali: “LA PARO!!!” (parata), e “LA COLPISCO!!!” (rinvio) e due frasi di self-talk istruttivo: “PASSO E SPINGO!!!” (parata) e “MIRA ALLA SAGOMA MENTRE RINVII!!!” (rinvio).

È stato detto ai portieri che avrebbero potuto ripetere le frasi self-talk ad alta voce o in modo silenzioso nella loro mente. Come nel pre-test, dopo due tiri di prova (uno a destro e uno a sinistra) il compito comprendeva una serie di tiri effettuati da una macchina spara palloni, 5 alla destra del portiere e 5 alla sua sinistra, e son stati assegnati gli stessi punteggi. Anche per quanto riguarda il secondo compito che consisteva in una serie di rinvii, al portiere è stata data l’istruzione self-talk da seguire e successivamente ha iniziato il compito. Come nel pre test i

portieri dovevano colpire la sagoma posta a 33.5m di distanza calciando un pallone fermo a terra e registrati i rispettivi punteggi.

Tali compiti sono stati riprodotti in 4 incontri, l'ordine dei compiti è stato randomizzato in modo da far sì che tutti i portieri svolgessero tutti i compiti in tutte le combinazioni.

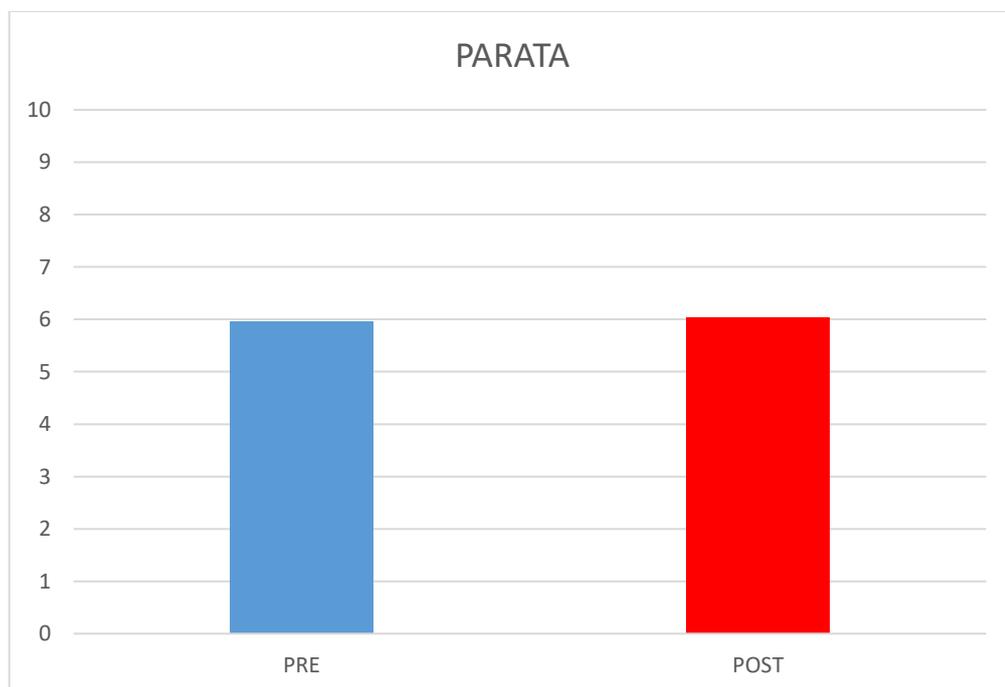
La durata di ciascun test è stata in media di 15' per soggetto. Ogni gruppo è rimasto in campo per +/- 1h e 15'.

L'ultimo giorno di test (post test) i ragazzi hanno effettuato i compiti senza istruzioni self-talk e al termine hanno compilato nuovamente il questionario sui pensieri TOQS e ST2.

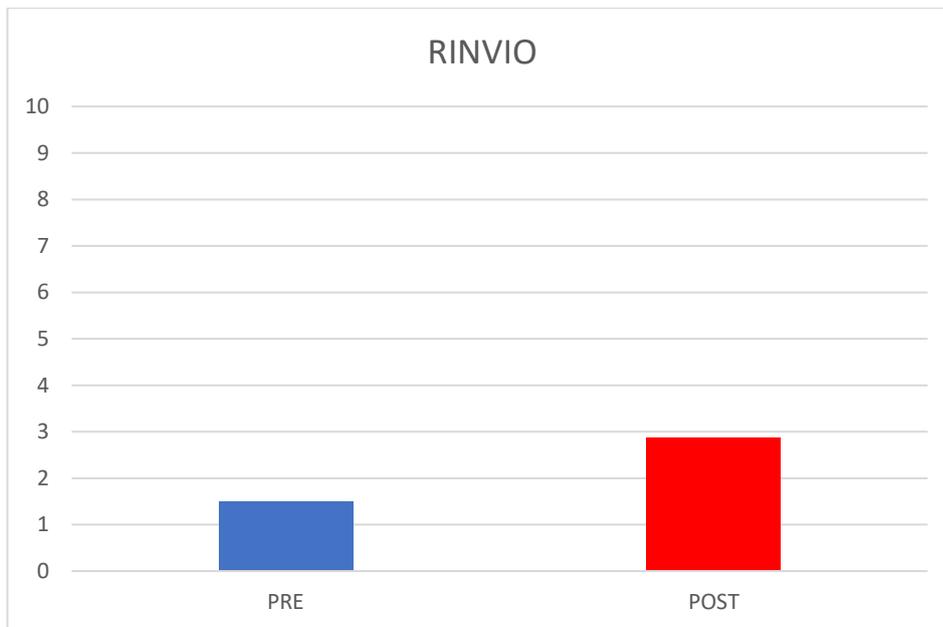
### 3.3 Risultati

Il questionario ST2 ha mostrato che i partecipanti hanno fatto un uso adeguato del self-talk (frequenza del 70% nei due compiti) con una leggera preferenza nel compito di parata (74%) su quello di rinvio (66%).

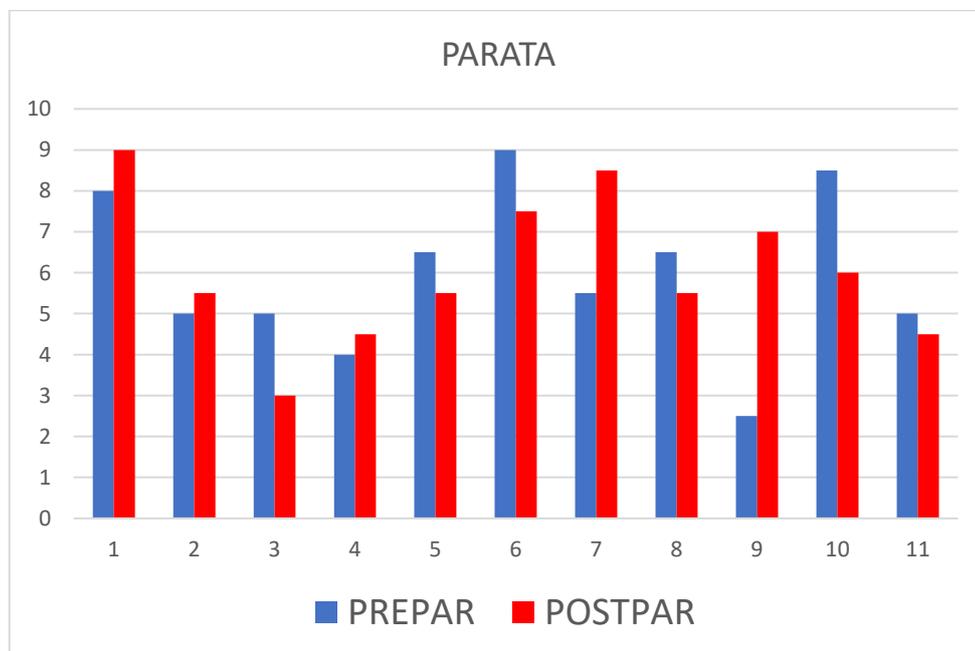
Per quanto riguarda le prestazioni nel compito di parata non è emersa, a livello di gruppo, nessuna differenza tra pre e post test. Ciò può essere dovuto ad un effetto tetto, dato dal fatto che tutti i portieri partono da un punteggio nella parata già abbastanza alto.



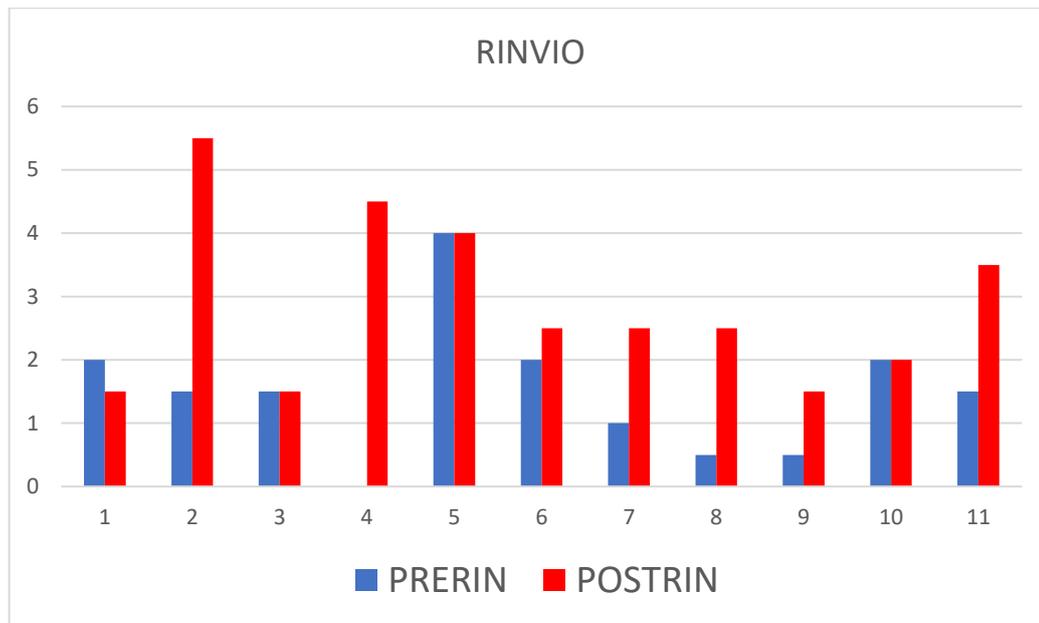
Per il compito di rinvio i risultati sono diversi. Vi è stata una differenza statisticamente significativa tra pre e post test ( $t_{(10)} = -2,72, p < .05$ ). Come si può notare dal grafico seguente emerge un notevole aumento nelle prestazioni (pre media = 1.5, dev. st. 1,07; post media = 2.9, dev.st.1,34). Inoltre, si può notare come i portieri partono da un livello più basso di prestazione rispetto al compito di parata.



A livello individuale è possibile notare che nel compito di parata alcuni portieri sono migliorati altri no. L'intervento sembra aver prodotto miglioramenti per quanto riguarda i portieri 1, 2, 4, 7 e 9. Tra questi il portiere 2 non utilizzava il self-talk prima dell'intervento, mentre i portieri 1, 4, 7, 9 sì. In particolare, l'1 e il 7 hanno dichiarato di utilizzare questa tecnica molto spesso e per tutta la partita perché fondamentale per mantenere il giusto atteggiamento in gara. Il portiere 9 invece ha dichiarato che il self-talk non aveva nessun effetto.



Per quanto riguarda il compito di rinvio i risultati indicano che solo un portiere ha peggiorato la sua prestazione nel post test (1). Mentre i portieri 3, 5, 10 hanno registrato gli stessi punteggi, tutti gli altri hanno avuto punteggi notevolmente più alti. In particolare, il portiere 4 (da 0 a 4.5) e il portiere 2 (da 1.5 a 5.5) hanno mostrato sensibili miglioramenti nel rinvio.



Attraverso il questionario ST2 è stato possibile notare che i portieri 4 e 7 hanno utilizzato il self-talk con una frequenza molto elevata. Il portiere 4 ha dichiarato che questa tecnica gli è stata di forte aiuto per aumentare la concentrazione, sentirsi più sicuro, più forte, più rilassato e per eseguire una tecnica migliore. Mentre il portiere 7 ha dichiarato che il self-talk l'ha aiutato a concentrarsi meglio ed eseguire una tecnica migliore, ma non ha avuto effetti sulla sicurezza, la forza e non l'ha fatto sentire più rilassato.

Il portiere 2 ha dichiarato di aver utilizzato il self-talk con buona frequenza, e che questo ha avuto risultati ottimi per il miglioramento della concentrazione e della tecnica e l'ha fatto sentire leggermente più sicuro e più rilassato.

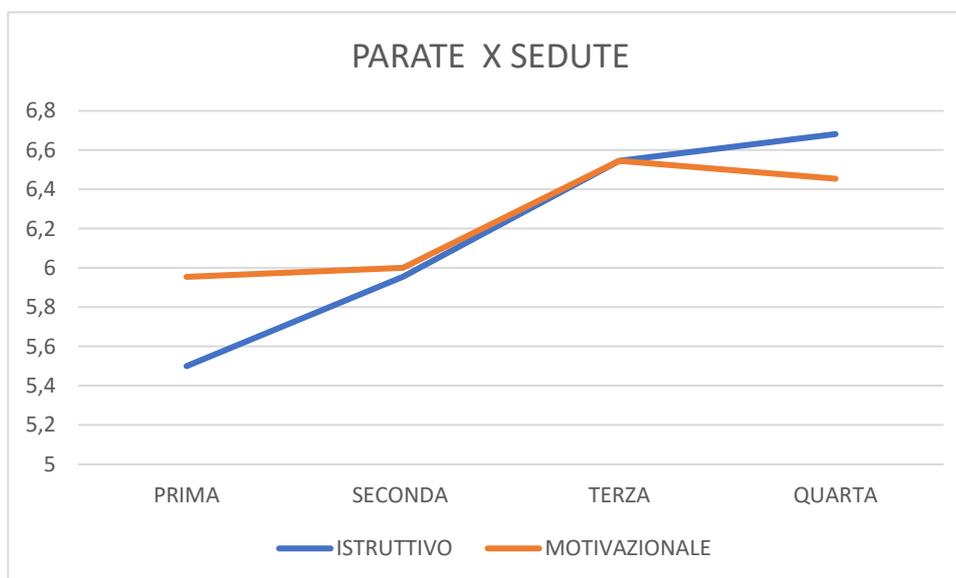
Il portiere 1, l'unico che ha registrato punteggi inferiori al post test, ha dichiarato di utilizzare il self talk con frequenza molto bassa durante il compito di rinvio, inoltre secondo lui non ha prodotto miglioramenti per quel che riguarda la tecnica e non l'ha reso più rilassato. Il self-talk l'ha aiutato a sentirsi più forte e leggermente più concentrato.

Infine, per quanto riguarda i portieri 3, 5, 10 che non hanno riportato differenze, solo il portiere 3 ha dichiarato di utilizzare le frasi self-talk con frequenza media, mentre il 5 e il 10 elevata.

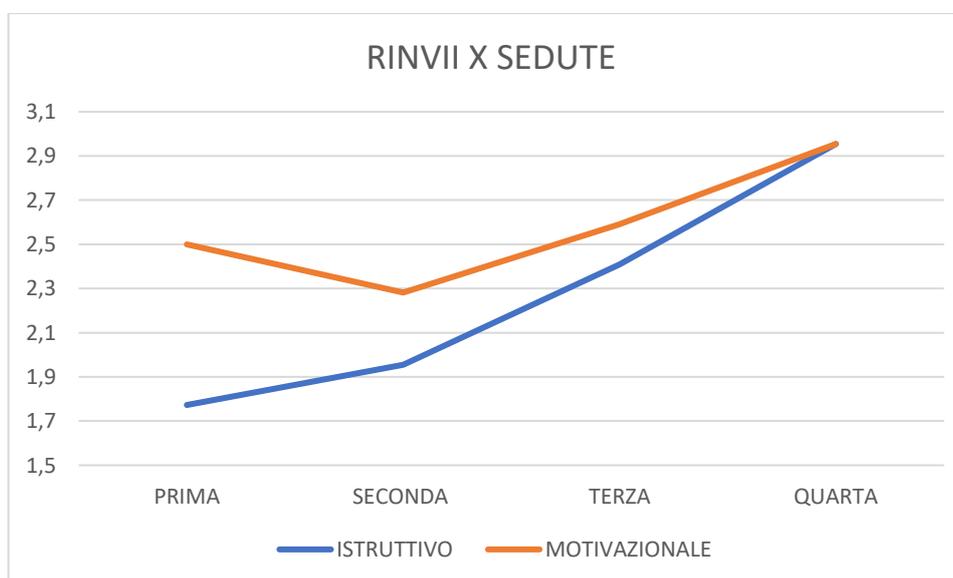
Relativamente al portiere 5, che non utilizzava il self-talk prima dell'esperimento, sembra quindi che l'intervento non abbia prodotto miglioramenti per quanto riguarda il compito di rinvio. Sempre per lo stesso portiere le prestazioni non sono migliorate neanche nel compito di parata (leggera diminuzione delle prestazioni).

I portieri 3 e 10 utilizzavano il self-talk per biasimarsi dopo un errore e il 10 anche per caricarsi; l'intervento non ha però avuto effetti per quel che riguarda le prestazioni nei due compiti (peggioramento compito di parata) in entrambi i portieri.

Per quanto riguarda l'andamento del training condotto a livello di gruppo, è possibile notare come nel compito di parata, i due tipi di self-talk, istruttivo e motivazionale, hanno prodotto entrambi dei miglioramenti statisticamente significativi, evidenziati tramite il test non parametrico di Friedman, rispettivamente pari a  $\chi^2_{(3)} = 12.23$ ;  $p < .01$  per il Self-talk istruttivo e  $\chi^2_{(3)} = 8.18$ ;  $p < .05$ , per quello motivazionale.



Viceversa, per quanto riguarda il compito di rinvio il self-talk motivazionale ha avuto un impatto positivo già dal primo incontro per decrescere al secondo e migliorare la prestazione nel terzo e quarto incontro. Tali cambiamenti non sono risultati statisticamente significativi. Viceversa, il self-talk istruttivo ha portato ad un incremento lineare costante e statisticamente significativo delle prestazioni sin dalla prima sessione di training ( $F_{(1,10)} = 8,4$ ;  $p < ,05$ ). I due tipi di self-talk alla fine hanno portato entrambi allo stesso risultato.



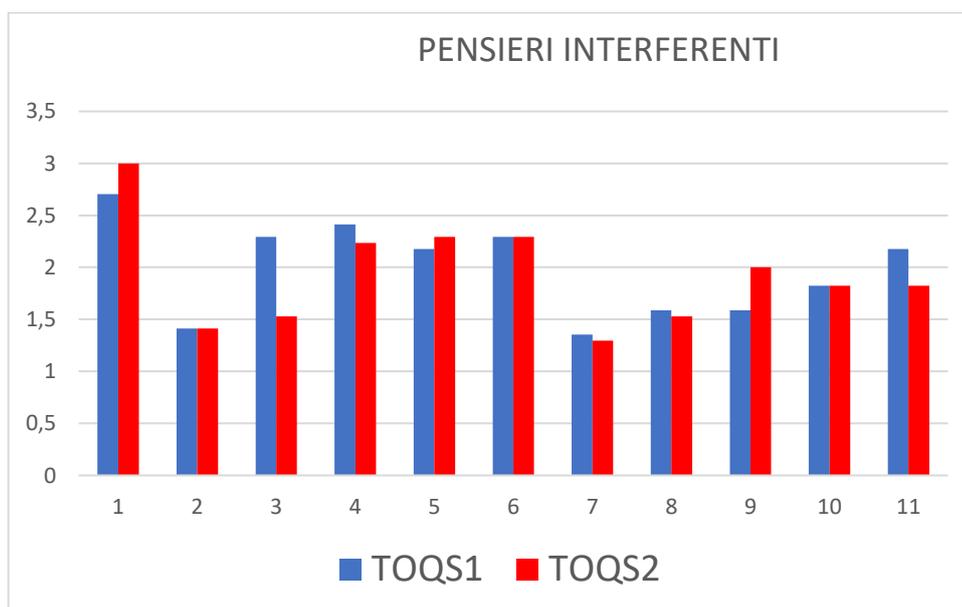
Il self-talk motivazionale è stato apprezzato leggermente di più dai portieri (questionario ST2) rispetto a quello istruttivo, in particolare nel compito di parata.

Il self-talk istruttivo invece è stato apprezzato maggiormente per il compito di rinvio rispetto a quello di parata.

Per quanto riguarda gli effetti sui pensieri interferenti, in media, non sono emerse differenze statisticamente significative tra pre e post nei pensieri interferenti rilevati tramite il TOQS.



Prendendo i casi singoli, si può notare una netta diminuzione dei pensieri interferenti per quanto riguarda il portiere 3, ha ottenuto i risultati migliori, cosa che non è avvenuta per le prestazioni. Sono diminuiti anche i pensieri interferenti dei portieri 4, 7, 8, 11. Sono invece rimasti identici nel 2, nel 6 e nel 10. I restanti portieri hanno registrato un incremento di pensieri interferenti.



## CONCLUSIONI

Sulla base di studi precedenti, si può concludere che il self-talk è solitamente utilizzato come parte integrante di un allenamento mentale completo. È stato molto spesso utilizzato in combinazione con altre strategie psicologiche (ad esempio, l'uso di immagini, rilassamento, goal setting). Studi più recenti hanno fornito prove sull'efficacia della tecnica di self-talk indipendente, in varie discipline sportive. Vi sono numerosi studi che confermano gli effetti positivi del self-talk e riguardano il miglioramento delle prestazioni, della fiducia in sé stessi e la riduzione dell'ansia pre-gara in vari tipi di sport, tra cui tennis, basket, golf, hockey, atletica e nuoto. Non erano stati condotti fino ad ora studi sulla tecnica self-talk nei portieri di calcio.

Lo scopo principale del presente studio è stato quello di esplorare gli effetti del self-talk istruttivo e motivazionale sulle prestazioni richieste dal compito e sui pensieri interferenti.

Relativamente alle prestazioni possiamo dire che per quanto riguarda il compito di parata, la tecnica self-talk ha prodotto a livello individuale risultati eterogenei: hanno riportato punteggi più alti 5 portieri su 11, alcuni di essi hanno avuto un incremento notevole (il 7 e il 9), 6 portieri hanno invece registrato punteggi minori. Viceversa, a livello di gruppo non è emersa alcuna differenza statisticamente significativa tra pre test e post test. Se si analizzano le prestazioni ottenute nel corso del training si può osservare che il self-talk istruttivo, inizialmente meno efficace si è rivelato alla fine quello più produttivo.

Nel compito di rinvio vi è stato un notevole miglioramento a livello di gruppo, che è risultato statisticamente significativo nel confronto tra pre e post test; anche a livello individuale il cambiamento è stato notevole, 7 portieri su 11 hanno incrementato il proprio punteggio, 3 sono rimasti stabili e 1 è peggiorato. Questo risultato potrebbe essere dovuto al minor livello di abilità iniziale manifestato dai portieri per quanto riguarda il compito di rinvio, infatti in questo compito si è partiti da un punteggio piuttosto basso.

Nel complesso i portieri 4 e 7 hanno registrato un miglioramento in tutti gli aspetti dell'esperimento, i pensieri interferenti sono, in media diminuiti leggermente e le prestazioni nei due compiti sono migliorate nettamente. I portieri 8 e 11 hanno registrato un notevole miglioramento nel compito di rinvio e una diminuzione dei pensieri interferenti, ma il loro punteggio nelle parate è risultato minore.

Le nostre risultanze suggeriscono che l'effetto dell'utilizzo della strategia self-talk può essere evidente nel miglioramento delle prestazioni (es. rinvio) e in misura minore nel controllo dei pensieri interferenti. Oggigiorno le strategie psicologiche sono parti significative dei programmi di allenamento sportivo (Birrer and Morgan, 2010). L'uso di specifiche strategie psicologiche è spesso assunto per aiutare gli atleti a ottimizzare le loro prestazioni (Gould et al., 1999; Jackson et al., 2001).

Uno dei limiti chiave del presente studio è dovuto al ridotto numero di partecipanti. Quando si tratta di progettare una ricerca, una dimensione di 11 partecipanti, pur essendo sufficiente per supportare le principali ipotesi di ricerca, è considerata piuttosto piccola per evidenziare differenze statisticamente significative e solleva alcuni problemi di validità esterna.

Dato che i partecipanti sono stati reclutati dai loro allenatori, si potrebbe presumere che la partecipazione fosse dovuta al puro interesse o a motivazioni esterne. Poiché i partecipanti non sono stati intervistati su quale fosse la ragione della loro partecipazione allo studio, non si può escludere che i risultati siano in parte influenzati dall'effetto che la motivazione a partecipare all'esperimento può avere avuto sulla performance (Deci & Ryan, 2010).

Gli studi futuri potrebbero evitare queste limitazioni utilizzando campioni più grandi e chiedendo ai partecipanti le ragioni della partecipazione all'esperimento.

## BIBLIOGRAFIA

- Carta A., De Luca G., Duranti C., (2016), *Manuale tecnico del portiere di calcio. L'allievo e il maestro*, Hoepli
- Filippi C., Borri D., (2016), *La tecnica del portiere*, Correre
- Filippi C., De Bellis R., (2008), *L'allenamento fisico*, Il nuovo calcio, 190: 144-7
- Galeano E., (2005), *Splendori e miserie del gioco del calcio*, Sperling & Kupfer Editori
- Gallwey T., (1974), *The Inner Game of Tennis*, WorldofBook
- Greenlaf C., Gould D., Dieffenbach K., (2001), *Factors Influencing Olympic Performance: with Atlanta and Nagano US Olympians*, Journal of Applied Sport Psychology, 13: 154-184
- Hall C. R., Gibbs C., Greenslade C., *Self-Talk and Gross Motor Skill Performance: An Experimental Approach?* Journal of Personality and Social Psychology, 7(2): 1-13
- Hanton S., Jones G., (1999), *The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses*, Psychology of Sport and Exercise, 2(2): 89-101
- Hardy J., Gammage K., Hall C., (2001), *A Descriptive Study of Athlete Self-Talk*, The Sports Psychologist 15: 306-318
- Hardy J., Hall C., (2004), *A Note on Athletes' Use of Self-Talk*, Journal of Applied Sport Psychology, 16: 251-257
- Hardy J., Jones G., Gould, (1996), *The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective*, Journal of Personality and Social Psychology
- Hatzigeorgiadis A., Galanis V., Zourbanos N., Theodorakis Y., (2014), *A Self-talk Intervention for Competitive Sport Performance*, Journal of Applied Sport Psychology, 26(1): 82-95
- Hatzigeorgiadis A., Theodorakis Y., Zourbanos N., (2004) *Self-Talk in the Swimming Pool: The Effects of Self-Talk on Thought Content and Performance on Water-Polo Tasks*, Journal of Sport & Exercise Psychology 16: 138-150
- Hatzigeorgiadis A., Zourbanos N., Goltsios C., and Theodorakis Y., (2008), *Investigating the Functions of Self-Talk: The Effects of Motivational Self-Talk on Self-Efficacy and Performance in Young Tennis Players*, The Sport Psychologist, 22: 458-471
- Johnson J. M., Hrycaiko D. W., Johnson G. V., & Halas J. M., (2004), *Self-Talk and Female Youth Soccer Performance*, The Sports Psychologist, 18: 44-59
- Knutson B., McMahon S. R., (1991), *Polluting the stream of consciousness: The effect of thought suppression on the mind's environment*, Cognitive Therapy and Research, 15: 141-152
- Landin D., (2007), *The Effects of Self-Talk and Augmented Feedback on Learning the Tennis Forehand*, Journal of Applied Sport Psychology, 19: 288-303
- Landin D., Hebert E. P., (1999), *The Influence of Self-Talk on the Performance of Skilled Female Tennis Players*, Journal of Applied Sport Psychology, 11(2):263-282

- Meyers, A. W., e Schleser, R. (1980), *A cognitive behavioral intervention for improving basketball performance*, Journal of Applied Sport Psychology, 2: 69-73
- Owens D., Bunker L. K. (1989), *Golf: steps to success*, Steps to Success Activity Series
- Perkos S., Theodorakis Y., Chroni S., (2002), *Enhancing Performance and Skill Acquisition in Novice Basketball Players with Instructional Self-Talk*, The Sports Psychologist, 16: 368-383
- Raalte V., Brewer J., (2000), *The Antecedents and Consequences of Self-Talk in Competitive Tennis*, Journal of Sport & Exercise Psychology 22(4) :345-356
- Rogerson L. J., Hrycaiko D. W., (2002), *Enhancing Competitive Performance of Ice Hockey Goaltenders Using Centering and Self-Talk*, Journal of Applied Sport Psychology, 14: 14-26
- Rossi B., Nougier V. (1996), *Processi mentali, tattica e comportamenti di finta*. Rivista di Cultura Sportiva, 35: 2-8
- Rotella B., Cullen B., (1996), *Golf Is a Game of Confidence*, Simon e Schuster
- Sorrentino S., (2017), *Gli occhi della tigre*, Mandragora
- Stolen T., (2005), *Physiology of Soccer: An Update*, Sports Medicine, 35: 501-536.
- Van Raalte J. L., Brewer B. W., Rivera P. M., & Petitpas A. J., (1994), *The Relationship between Observable Self-Talk and Competitive Junior Tennis Players' Match Performances*, Journal of Sport and Exercise Psychology, 16: 400-415
- Wegner D. M., (1994), *Ironic processes of mental control*, Psychol Rev, 101(1): 34-52
- Wegner D. M., Erber R., (1992), *The Hyperaccessibility of Suppressed Thoughts*, Journal of Personality and Social Psychology, 63(6): 903-912
- Tahmasebi B. S., Shahbazi M., (2011) *The Effect of Instructional and Motivational Self-Talk on Performance of Basketball's Motor Skill*, Procedia Social and Behavioral Sciences, 15: 3113–3117
- Tenenbaum G., Eklund R., (2007), *Handbook of sport psychology*, Third Edition
- Zourbanos, N., Hatzigeorgiadis, A., Bardas, D., Theodorakis, Y., (2013), *The effects of a self-talk intervention on elementary students' motor task performance*, Early Child Development and Care, 183(7): 124-130

## SITOGRAFIA

[www.antonellobrambilla.it](http://www.antonellobrambilla.it)

[www.eurosport.com](http://www.eurosport.com)

[www.francescofarioli.com](http://www.francescofarioli.com)

[www.ilnumero1.it](http://www.ilnumero1.it)

[www.ilportiere.com](http://www.ilportiere.com)

[www.portierecalcio.it](http://www.portierecalcio.it)

[www.uomonelpallone.it](http://www.uomonelpallone.it)

[www.whoscored.com](http://www.whoscored.com)

[www.3borri.it](http://www.3borri.it)

## RINGRAZIAMENTI

Ringrazio il prof. Marco Guicciardi, per la fiducia accordatami accettando il ruolo di relatore di questa tesi, per la supervisione, la disponibilità ed il prezioso aiuto.

Ringrazio la mia famiglia, mia sorella Sara ed i miei genitori, che con amore, pazienza e fiducia mi hanno sostenuto in tutti questi anni e senza la quale non avrei mai potuto iniziare questa carriera. Consegno a voi questa mia ultima fatica, in segno di riconoscimento per tutti gli sforzi ed i sacrifici fatti per me.

Sempre nella mia famiglia vorrei ringraziare mia nonna paterna, Teofila ed i miei nonni materni, nonno Dino venuto a mancare poco prima dell'inizio del mio percorso universitario e nonna Assunta, presenza costante nel mio periodico ritorno a casa durante i primi due anni di università, venuta a mancare poco più di un anno fa. Oggi sareste contenti di questo traguardo.

Ringrazio tutti gli amici che ho avuto la fortuna di conoscere durante questo percorso di studio lontano da casa e con la quale ho condiviso momenti speciali ed indimenticabili.

Ringrazio tutte le persone che ho conosciuto grazie all'esperienza sportiva, in particolare Matteo e tutti i miei allievi, per la fiducia che avete sempre riposto in me.

Grazie a tutte le persone che si son rese disponibili e che hanno reso possibile questo lavoro, in particolare Antonello Brambilla, per la sua costante disponibilità, senza il suo aiuto non avrei potuto rendere concreta l'idea che ha dato vita a questa tesi.

Infine, volevo ringraziare me stesso, per la passione, la tenacia e l'impegno che ho messo in ogni mia sfida.

Mi trovo qui, alla fine di un percorso di quasi tre anni che per la prima volta mi ha portato a vivere lontano da casa, in una città che ormai è parte di me, dove ho conosciuto persone e luoghi che mi hanno aiutato a crescere e a migliorarmi.

Mi trovo qui con la consapevolezza di affacciarmi ad un nuovo inizio, con la curiosità e la voglia di mettermi in gioco che da sempre mi contraddistinguono.

Grazie a tutti voi.

Fabio Prinzi.