



Settore Tecnico F.I.G.C.

Corso Master per Allenatore dei Portieri

PSICOLOGIA DEL RUOLO

(Incremento delle capacità attentive)

Indice

- 1. Introduzione**
- 2. Il portiere: un giocatore al servizio della squadra**
- 3. Crescita psicologica del portiere**
- 4. L'attenzione**
- 5. Allenamento della capacità attentive e preparazione mentale del portiere**
- 6. Preparazione di una gara con il mio portiere**
- 7. Esercitazioni**
- 8. Conclusioni**
- 9. Bibliografia**

1. Introduzione

Attento! Fai attenzione! Sei sempre disattento!

Tante volte ci siamo sentiti dire questa parola. Sicuramente conosciamo il significato della parola “attenzione”. Ma sappiamo che cos’è veramente l’attenzione?

L’aspetto mentale della performance sportiva del portiere è un argomento che mi ha sempre interessato sia durante la carriera universitaria che durante le mie esperienze da giocatore e da istruttore. Per anni ho potuto osservare da vicino i portieri delle prime squadre dei settori giovanili, notandone le differenze rispetto agli altri giocatori sia per quanto riguarda gli aspetti motori che per quanto riguarda gli aspetti psicologici. Da giocatore invece mi sono reso conto quanto un mio errore da portiere potesse influire sulla squadra e quindi la necessità che il mio stato di preparazione fisica, tecnica e psicologica fosse ottimale; e quanto, in alcuni istanti della gara, lo sport da me praticato diventasse individuale. Mi permetto di citare alcune affermazioni di grandi portieri per mettere in evidenza quanto questo ruolo sia delicato dal punto di vista mentale:

- “E’ un ruolo ingrato. Basta esserne consapevoli, saper reagire alle difficoltà, stare sempre lucidi”. (José Manuel Reina)
- “Il portiere è un ruolo a rischio: ti martellano, e tu sei solo. Ti devi prendere la responsabilità, anche se agisci d’istinto”. (Emiliano Viviano)
- “La vita è fatta di piccole solitudini, quella del portiere di più”. (Fabien Bartez)

La mia ricerca si basa sulla **mia esperienza personale come portiere e come preparatore**. Dopo essermi documentato attraverso libri sulla psicologia del portiere, ho elaborato una tesi che vuole essere una conferma che la strada per la formazione di un portiere non passa attraverso il solo percorso di insegnamento-apprendimento

di abilità tecniche, tattiche, strategiche e fisiche ma, soprattutto, di un allenamento mentale che con il suo processo attentivo diventa importante per tenere legati fra loro tutti quelli che sono gli elementi indispensabili al raggiungimento di una buona maturazione. Una delle maggiori differenze tra il portiere moderno e quello di un tempo sta nel fatto che oggi partecipa attivamente al gioco.

A livello cognitivo è un impegno notevole rispetto al passato dove il portiere era solitamente quello che non ci sapeva fare con i piedi e che quindi veniva relegato nella sua porta. Con le nuove regole la complessità delle informazioni che il portiere deve riuscire ad elaborare in breve tempo sono molteplici. Prendendo in considerazione un tiro, ciò che un trentennio fa poteva essere prevedibile nell'intercettazione per traiettoria e quanto altro, oggi diventa un messaggio da codificare in pochissimo tempo. La traiettoria della palla è ben nascosta sia dal gesto tecnico del calciatore sia dalle caratteristiche tecniche dei palloni di nuova generazione. Solo una buona reattività, ma soprattutto una buona capacità di anticipazione del portiere, può neutralizzare del tutto o in parte il tiro dell'avversario.

I miei allenamenti per guidare gli atleti verso un modello di **portiere pensante**, non saranno di tipo meccanico, ma di tipo intelligente supportato da una reale presa di coscienza tesa a sviluppare le capacità attentive attraverso le quali migliorano tutte le caratteristiche di gioco del portiere: lettura della partita, capacità di anticipazione dei movimenti e tanto altro atto a contenere l'azione dell'avversario (fattori che rappresentano un punto fondamentale per creare un **portiere pensante**).

Ogni allenamento deve condurre il mio portiere ad individuare:

- Quale elemento di un azione di gioco deve fare attenzione;
- Come rivolgere l'attenzione nella misura necessaria;
- Come intensificare l'attenzione.

Il mio obiettivo in questa tesi è stato quello di creare i presupposti per un allenamento del portiere diretto alle capacità attentive piuttosto che uno stimolo delle stesse in modo indiretto e quindi involontario.

L'allenamento dell'attenzione a mio parere rappresenta per il portiere il punto di partenza per il raggiungimento di risultati di alto livello agonistico.

2. Il portiere: un giocatore al servizio della squadra

La regola che sta alla base di questo sport è che la palla non può essere toccata con le mani e le braccia, regola valida per tutti i componenti della squadra tranne uno:

Il portiere.

Il portiere all'interno della propria area di rigore può prendere il pallone con le mani, con lo scopo di bloccare l'azione avversaria, impedendo agli avversari di raggiungere l'obiettivo del gioco, cioè quello di fare gol. Si tratta di un ruolo che si differenzia completamente dal resto della squadra, sia perché costituisce una "eccezione" per quanto riguarda il regolamento, sia perché questo comporta che a livello motorio e psicologico il portiere si trovi a dover svolgere compiti completamente diversi rispetto ai propri compagni di squadra.

Il gioco del calcio è considerato, a livello fisiologico, uno sport a impegno aerobico anaerobico alternato, per quanto riguarda il ruolo del portiere, invece, il metabolismo utilizzato maggiormente è l'anaerobico alattacido, mentre è utilizzato l'anaerobico lattacido e quasi nullo l'aerobico, il che lo differenzia da tutti gli altri ruoli.

Queste differenze fisiologiche sono la conseguenza del compito del portiere, che richiede gesti tecnici diversi rispetto a quelli dei compagni. Tali differenze sono date dalla possibilità di poter utilizzare le mani e dalla necessità di sfruttare al massimo questo vantaggio. Il portiere inoltre agisce in una zona ristretta del campo, potendo utilizzare le mani solo all'interno della propria area di rigore.

Lo si può considerare, in certi momenti, come uno sport individuale all'interno di uno sport di squadra, con compiti motori differenti, con una preparazione mentale differente, con allenamenti a parte rispetto al resto del "gruppo squadra", che necessitano di un preparatore specifico: **l'allenatore dei portieri.**

“Questo suo isolamento” durante la settimana di allenamento, viene in parte meno durante la gara perché, pur essendo i suoi compiti e i suoi interventi completamente diversi dai compagni, le tempistiche e le modalità devono costantemente interfacciarsi con le esigenze di squadra, le situazioni particolari di gioco ed i movimenti di compagni ed avversari.

Il portiere si trova ad interagire con più figure per quanto riguarda l’allenamento: l’allenatore della squadra, che è una figura generale, e l’allenatore dei portieri che è la figura specifica.

3. La crescita psicologica del portiere

Come già detto in precedenza, il ruolo del portiere è un ruolo particolare nel gioco del calcio. Si tratta di una persona che svolge compiti completamente differenti rispetto al resto della squadra, che richiedono caratteristiche fisiche e mentali proprie. La qualità più importante per un portiere è quella di natura psicologica.

Il ruolo del portiere si distingue fin dal periodo del settore giovanile, fase fondamentale per la formazione psicologica del futuro portiere.

Nella Categoria Piccoli Amici che comprende la fascia di età tra i 6 e gli 8 anni, non è richiesta la presenza dell'allenatore dei portieri, in quanto non vi è ancora una differenziazione del ruolo. Durante questa fase gli allenatori dovrebbero far testare a tutti i bambini il ruolo del portiere a rotazione, affinché questa esperienza gli permetta in futuro di non colpevolizzare il proprio portiere quando commette un errore, avendo sperimentato su se stessi cosa significa stare in porta.

Nella categoria Pulcini ed Esordienti che comprendono la fascia di età tra gli 8 e i 12 anni, entra in gioco l'allenatore dei portieri, la figura specifica che si occupa della formazione del giovane portiere. La scelta del ruolo non deve essere forzata, il bambino deve avvicinarsi al ruolo in maniera spontanea. Solo nel caso esistano delle spiccate e visibili attitudini, l'istruttore può, con la necessaria sensibilità proporgli questa diversa esperienza tecnica, senza alcuna costrizione.

Durante il periodo di apprendimento, secondo il mio punto di vista, è necessario che anche ai portieri venga concessa la possibilità di esercitarsi nei diversi ruoli. Ciò gli consentirà di conoscere le caratteristiche di ciascun ruolo, avendo così la possibilità di comprendere le diverse situazioni di gioco, accedendo quindi ad un numero maggiore di informazioni che potranno essere utilizzate per le "anticipazioni" successive.

Dal momento della scelta del ruolo, il percorso del portiere si separa da quello del resto della squadra, infatti dal punto di vista psicologico il portiere si ritroverà ad

affrontare situazioni che andranno a minare continuamente la sua autostima: tra i pali la mente di chi sceglie di giocare in porta si leviga, il carattere si scalfisce, soprattutto perché si è costretti a farsi scivolare alle spalle gli eventi negativi.

Questo ruolo accresce il senso di responsabilità, dato dalla consapevolezza che un proprio errore può essere fondamentale per cambiare il risultato, il che comporta anche una maggiore predisposizione a critiche a volte gratuite ed immeritate, che ledono la propria autostima.

Quindi ogni volta che il portiere scende in campo, si accinge a compiere una sfida verso sé stesso e verso gli altri, cosa che richiede molta fermezza e tenacia.

4. L'attenzione

Con questo termine si indica genericamente un meccanismo cognitivo che ci consente di dare rilevanza ad alcuni stimoli, trascurandone altri.

L'attenzione va considerata da diverse prospettive, ognuna delle quali sottolinea differenti aspetti dei processi attentivi. Uno di questi aspetti si riferisce alle caratteristiche di selettività. Per spiegarmi meglio userò un esempio.

In ogni momento della gara il portiere è bombardato da un elevato numero di stimoli e informazioni e per evitare di andare in confusione mentale deve operare delle scelte, per poter dare delle risposte efficaci. Per i portieri è indispensabile selezionare le informazioni corrette ed ignorare, invece, gli stimoli irrilevanti.

Un altro aspetto fondamentale è l'intensità, cioè la capacità di rispondere agli stimoli ambientali per tutta la durata di una partita cercando di tenere l'attenzione sempre vigile e pronta ad una risposta efficace ad un eventuale stimolo.

Quindi nell'impostare il nostro progetto di allenamento, dobbiamo tenere presente se il ragazzo abbia difficoltà a mantenere l'attenzione per tempi prolungati, che possono gravare sull'esito della partita. Dobbiamo anche verificare se il nostro atleta faccia fatica a rimanere concentrato senza lasciarsi distrarre da stimoli esterni.

Tenuto conto di quanto appena detto per migliorare l'attenzione del nostro atleta dobbiamo considerare che il gioco del calcio fa parte degli sport di situazione, ed i gesti atletici del portiere dipendono dalle circostanze proposte dalla partita, dalle strategie degli avversari, dalle condizioni del terreno di gara e da molte altre variabili dette esterne.

5. Allenamento della capacità attentive e preparazione mentale del portiere

Diventa importante la figura del preparatore dei portieri che deve mettere a punto un programma specifico che indichi al portiere dove dirigere l'attenzione e in che modo farlo. E' noto che il portiere moderno deve adeguarsi molto spesso ai diversi schemi tattici proposti sul campo e rispondere ad essi modificando velocemente il suo focus attentivo. Difatti al portiere è richiesto di saper passare da una postura per ricevere un cross ad una invece che presuppone un tiro in porta in brevissimo tempo oppure ad una postura relativamente rilassata quando lo svolgimento dell'azione si svolge lontano dal proprio raggio d'azione. Secondo le regole imposte, la tattica di gara e dall'imprevisto svilupparsi degli eventi, l'allenamento dell'attenzione rappresenta per i portieri un modo per mantenere inalterata la qualità della loro prestazione. Un altro aspetto importante da considerare è la relazione che esiste fra "attenzione" e "prestazione", fondamentale quando si parla soprattutto di portieri di alto livello.

Allenare l'attenzione significa controllare i processi psicomotori di pensiero instradando e mantenendo l'attenzione sull'azione che si sta svolgendo per una corretta gestione delle proprie capacità. Per preparare un corretto allenamento devo preparare il mio portiere a:

- Selezionare gli stimoli
- Dirigere l'attenzione al momento opportuno
- Saper mantenere l'attenzione sugli stimoli rilevanti.

E' necessario inoltre che gli esercizi vengano fatti simulando le azioni sul campo di gioco.

L'attenzione è assai mobile e facilmente stancabile, si disperde con estrema facilità se l'allenatore dei portieri non riesce a rendere interessante l'allenamento proposto e quindi a catturare le esigenze del proprio portiere. Proponendo un allenamento

noioso, ripetitivo e troppo lungo si rischia l'abbassamento delle capacità attentive. Quando preparo un allenamento di tipo attentivo considero la quantità di risorse dell'atleta che ho a disposizione che varia con la fase dello sviluppo, con le caratteristiche individuali, con l'abitudine a essere impegnati e con il grado di stanchezza. Un altro fattore che influenza la capacità di applicarsi a lungo in un esercizio è sicuramente l'interesse cioè la motivazione; essa potenzia gli aspetti di intensità dell'attenzione cioè la capacità di attivare la selezione dello stimolo interessante anche in ambiente disturbato dalla presenza di altri fattori ed influenza la possibilità di mantenere a lungo l'attenzione.

Risulta molto importante anche la durata dell'esercizio. Esercizi troppo lunghi per esempio diminuiscono il tempo di reazione ed aumentano gli errori. È fondamentale l'apporto che un istruttore riesce a dare dal punto di vista psicologico che risulta a volte più importante dell'aspetto tecnico-tattico.

Con il portiere bisogna instaurare un rapporto di dialogo continuo cercando di non tralasciare nessun segnale anche il più banale, cercando di mantenere in lui una fortissima autostima che gli permetta di affrontare ogni situazione della gara con la massima tranquillità e sicurezza. Questo a mio parere risulta la differenza tra due istruttori di pari conoscenze tecniche-tattiche.

Per far sì che la seduta di allenamento sia efficace e stimolante è importante la motivazione che riesco a suscitare nel mio portiere, senza la quale tutti i tentativi di allenarlo sono destinati a fallire.

L'attenzione deve essere stimolata sempre all'inizio in uno stato di freschezza. Questo permette al mio portiere di avere una maggiore disponibilità di energia, devo cercare di rinnovare lo stimolo per preservare l'interesse che risulta come dicevo prima indispensabile. Per fare questo si possono utilizzare dei palloni con colori differenti, di diverse dimensioni e peso, contenuti emozionali nell'esercizio (gara a confronto) e per

ultimo, ma a mio parere la più importante, un elemento fondamentale la **novità** attraverso esercizi sempre nuovi che suscitano rispetto a situazioni ripetitive una forte motivazione. La buona riuscita degli esercizi proposti dipende dall'estremo interesse del nostro portiere. Questo perché la motivazione sta alla base di ogni apprendimento.

L'allenamento psicocinetico può essere basato su stimoli visivi (colori, numeri indicati con le mani, movimenti delle braccia), su stimoli uditivi (andare in direzione della voce, sentire il rimbalzo del pallone, una musica) o su stimoli tattili (pallone che rimbalza addosso al portiere, tocco di un compagno). Maggiore è la varietà degli stimoli proposti, maggiore sarà il bagaglio di esperienza che atleta può maturare.

In sintesi allenare l'attenzione significa far leva sulla motivazione del nostro portiere. Così facendo cercheremo di ampliare di nuove prospettive il processo di concentrazione.

Il mezzo che utilizzo per allenare l'attenzione nel mio portiere è la psicocinetica ovvero la scienza che studia tutto ciò che mette in contatto un ragionamento (psiche) e un movimento (cinesi).

Le esercitazioni di tipo psicocinetico servono al portiere per fornire nel minor tempo possibile una risposta, la più precisa ed adeguata possibile in base agli stimoli esterni ricevuti. Le esercitazioni Psicocinetiche servono per stimolare le seguenti capacità:

- Di acquisizione e lettura delle situazioni;
- Di saper indirizzare l'attenzione su ciò che è veramente rilevante; -
di anticipazione, cioè di trovare soluzioni il prima possibile.

Queste capacità sono delle vere e proprie qualità che un atleta possiede nel proprio DNA, ma che comunque possono migliorare, quindi devono essere allenate e stimulate contemporaneamente con la tecnica, la tattica e la preparazione atletica.

Nel calcio moderno si ha necessità di avere portieri, non solo fisicamente, tecnicamente e tatticamente dotati, ma anche “mentalmente dotati” cioè con elevata “rapidità mentale”.

Il calcio è un gioco dove nulla è stabilito, infatti la sua caratteristica principale è l'imprevedibilità. In ogni istante si presentano nuove situazioni e circostanze con le quali il portiere si deve rapportare e dare una risposta immediata, basta un attimo di esitazione o una piccola disattenzione per cambiare l'esito della partita. Ovviamente non serve solo rispondere, serve rispondere in maniera corretta.

Oltre alla tecnica di base, la tattica e la preparazione atletica, si dovrà dunque sviluppare in modo sinergico la “preparazione mentale” del portiere, che si compone di memoria, percezione, capacità di concentrazione e di analisi della situazione. Per questo motivo il lavoro psicocinetico viene integrato nell'allenamento settimanale.

La psicocinetica può essere abbinata alla parte atletica (psico-atletica), alla parte tecnica (psico-tecnica) o alla parte tattica (psico-tattica). Le esercitazioni devono essere inserite ad inizio allenamento per una durata non superiore a 30 minuti, in modo che l'atleta sia al massimo della lucidità, che potrebbe perdere durante la seduta per colpa della stanchezza.

Questo tipo di lavoro è utilizzabile nei settori giovanili e con le prime squadre, io sostengo che sia fondamentale utilizzare la psicocinetica soprattutto nella scuola calcio dove, infatti, la preparazione mentale è indipendente dall'età del soggetto allenato. Per i più piccoli è ancora più importante, in quanto abitua maggiormente il giovane portiere agli stimoli esterni, gli permette di essere consapevole di quanto esprime sul campo di gioco e di conoscere il come, il quando ed il perché delle sue azioni.

L'esecuzione degli esercizi, come per tutti gli allenamenti che bisogna proporre, va dal semplice al complesso. Non si può pensare di iniziare con degli esercizi di psicotecnica

che richiedano un tuffo quando il tuffo non è ancora completamente nelle doti del portiere.

E' giusto ricordare che il gesto tecnico è il pilastro portante di qualsiasi azione svolta dal portiere.

6. La preparazione di una gara con il mio portiere

I problemi di attenzione e di concentrazione in una partita sono diversi e molto più frequenti di quelli riscontrati nelle fasi dell'allenamento. La partita è il momento della verifica, del confronto dove conta il risultato; ciò crea sempre uno stato emotivo alterato, diverso da quello abituale, che in molti portieri determina problemi di concentrazione e attenzione. E' utile parlare molto con il portiere stargli vicino ed aiutarlo nel superare questo stress dandogli maggiori certezze sul ruolo nel riscaldamento pre-gara, nel modo più sereno possibile e facendogli aumentare la fiducia in se stesso sottolineando i suoi punti di forza perché spesso questo capita quando non ci si sente all'altezza o non si crede nelle proprie forze. Ma c'è da dire un'altra cosa importante: nel calcio, come in tutti gli altri sport organizzati, non si inventa né si improvvisa nulla durante la gara. Tutto è preparato, studiato e provato in allenamento. Ma allora perché si parla di stress? Perché si dice "ha preso un gol perché non era concentrato?" Probabilmente esiste un elemento non allenabile **"la paura"**.

La paura di sbagliare è un pensiero che, prima della gara, accompagna ogni atleta.

E' fisiologico sentire una certa tensione che, se trasformata in energia positiva, dà una marcia in più. Talvolta, però, questa tensione non è funzionale a ciò che stiamo per affrontare e ci si rivolta contro. Quando questa situazione si ripete sistematicamente prima e durante la gara, viene definita anche come "ansia da prestazione" o "ansia pre-gara". Essa è caratterizzata da pensieri (generalmente negativi) e da sintomi fisici ovvero: tachicardia, sudore alle mani, rigidità muscolare o senso di debolezza eccessiva, fiato corto con respirazione accelerata e superficiale, senso di "vuoto allo stomaco". Talvolta si arriva fino alla forte nausea col vomito.

Fortunatamente, non tutti questi sintomi sono presenti contemporaneamente.

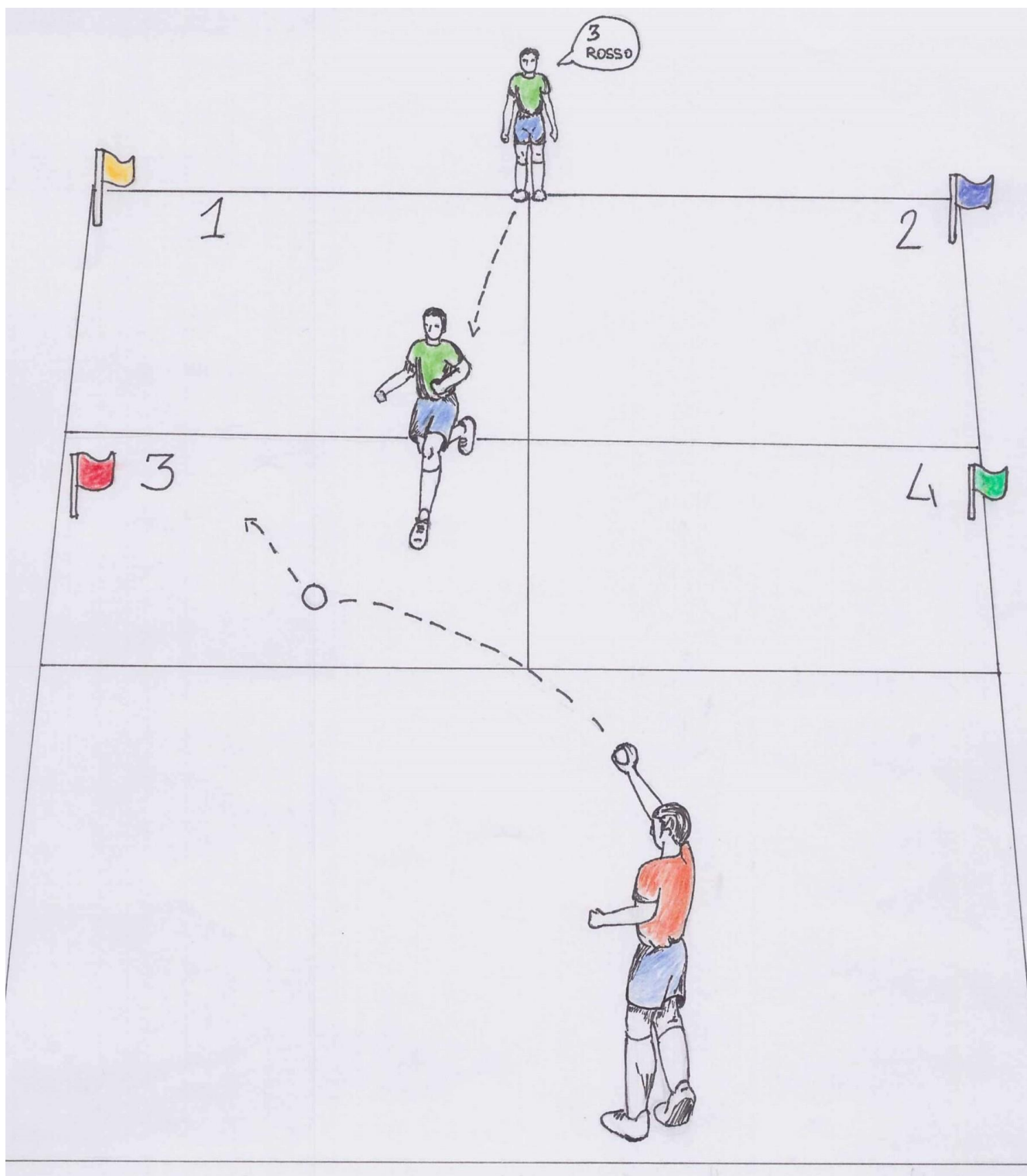
Ognuno di noi esprime l'ansia in maniera diversa. In genere, si interviene cercando di comprendere le ragioni attraverso dialoghi con il portiere. Nella maggior parte delle volte si scopre che alla base vi è un deficit di attenzione. In pratica, l'atleta con l'avvicinarsi del momento della gara, pone attenzione a fattori di distrazione che lo confondono, lo angosciano tanto da generare in lui uno stato d'ansia. Se la cosa si cronicizza, l'autostima ne risente in maniera significativa.

Il compito dell'allenatore dei portieri è quello di liberare la mente da ogni paura che giunge in un dato momento. I pensieri negativi non si possono cancellare del tutto ma si possono sostituire. Esempio: "speriamo che l'avversario non calci la palla" sostituire con: "se tira io mi devo trovare nella giusta posizione" e così via. Cambiare frasi negative con rinforzi di coraggio utili al momento che si sta vivendo. Affinché il mio portiere viva una situazione ideale in gara richiamo la sua l'attenzione sulla posizione: tenere la giusta posizione in campo durante tutte le fasi di gioco affinché, nell'attimo prima di ricevere un tiro o un retropassaggio, lui possa essere sempre nel posto giusto e decidere il giusto gesto tecnico da eseguire. Questo è quello che chiedo prima di ogni gara e durante l'intervallo. Per effettuare un'azione perfetta, un atleta deve averla già chiara nella mente. Deve riproporre automaticamente una delle diverse soluzioni che sono state provate tante volte in allenamento. La scelta, poi, è sempre situazionale ovvero risultante dal movimento e dalla sua posizione, da quella dei suoi compagni e degli avversari.

7. Esercitazioni

Di seguito alcuni esercizi di tipo psico-atletico, psico-tecnico, psico-tattico che ho elaborato e sperimentato con il mio gruppo portieri, da quelli della scuola calcio fino ad atleti più evoluti.

Esercitazione n°1 psico-atletico



Dimensioni campo: 6mt per 6mt

Materiale: cinesini colorati, bandierine colorate

Obbiettivo: corsa rapida

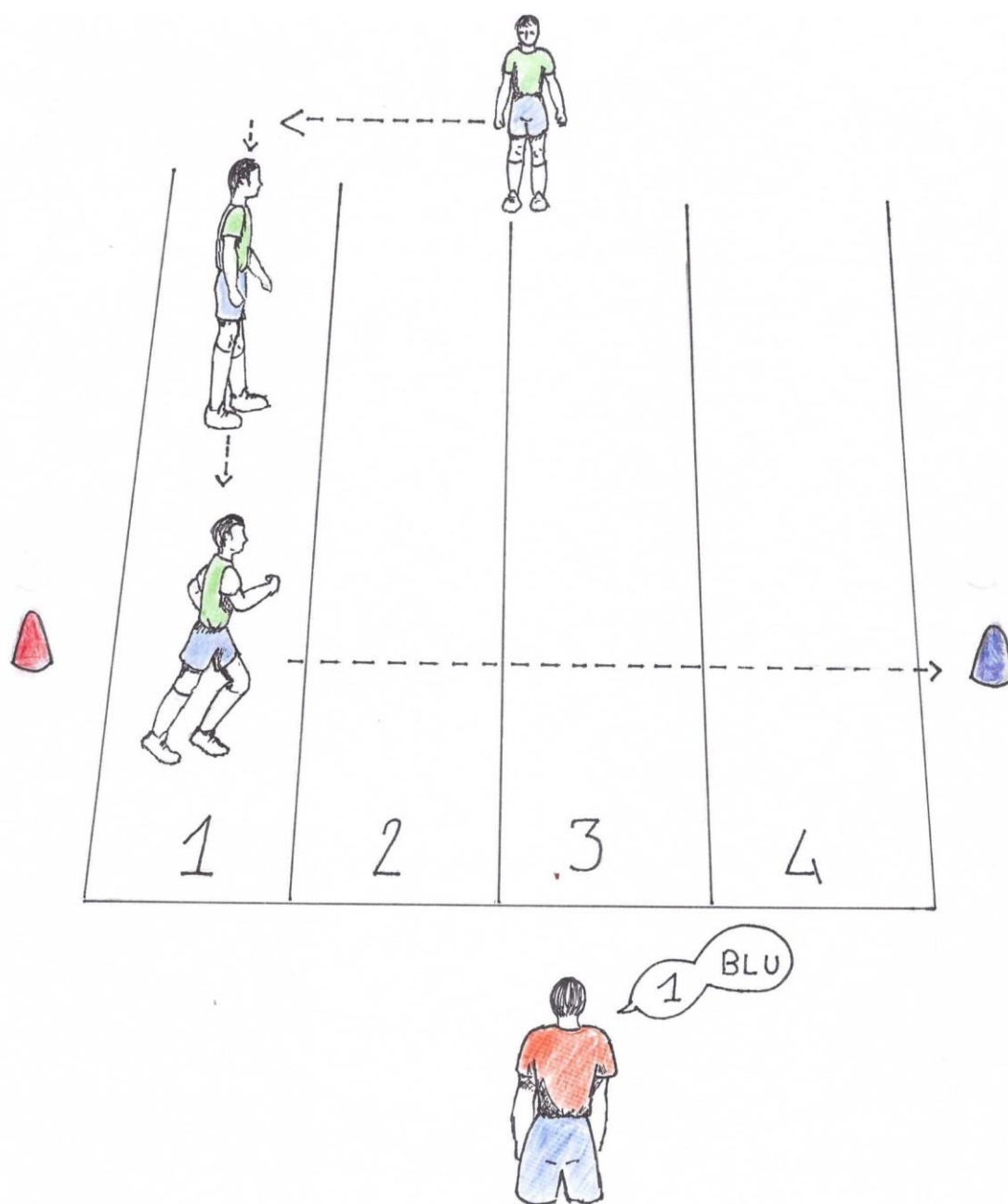
Sviluppo: Delineare il campo di 6mt per 6mt con dei cinesini e formare 4 quadrati all'interno dei quali posizioniamo una bandierina di diverso colore.

L'Allenatore lancia il pallone in uno dei 4 quadrati ed il portiere dovrà raggiungerlo rapidamente e dichiararne il colore.

Esercizio di Variabile: Il portiere dovrà recuperare la palla in tuffo e dichiarare il colore del relativo quadrato.

Lo scopo dell'esercizio è lo sviluppo della rapidità di esecuzione e della conquista consapevole dello spazio.

- **Esercitazione n°2 Psico-atletica**



Dimensioni del campo: 10 mt per 10 mt. Divisi in 4 rettangoli numerati

Materiale: due conetti di diverso colore

Obbiettivo: corsa rapida e cambio di direzione.

Sviluppo: un portiere posizionato di fronte all'allenatore ad una distanza di 10 metri al via dovrà spostarsi all'interno del rettangolo del numero chiamato ed effettuare una corsa laterale. Appena l'allenatore chiamerà il colore del conetto il portiere vi si dirigerà.

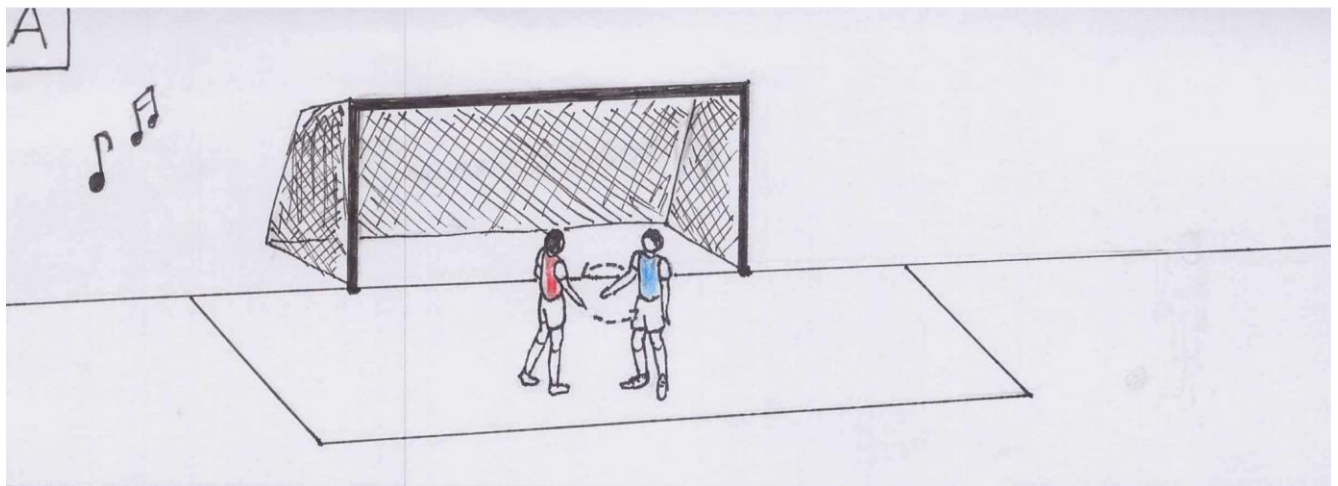
Variante: per trasformare questo esercizio in tecnico basta sostituire i coni colorati con due palloni di diverso colore e far eseguire un gesto tecnico per prendere il pallone (tuffo).

- **Esercitazione n.3 Psico-tattica**

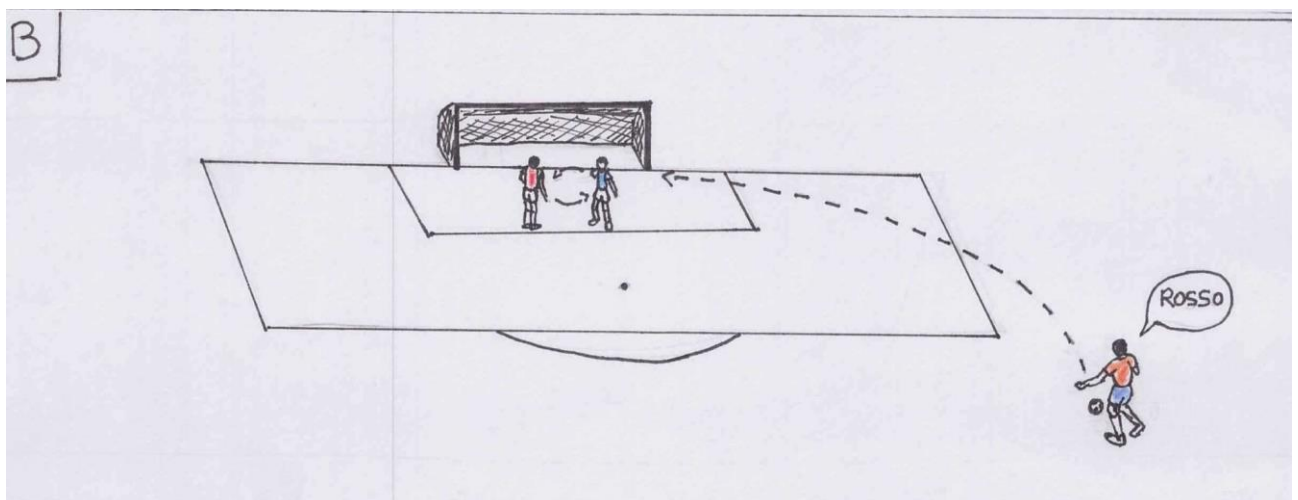
Dimensioni del campo: metà campo divisa in tre quadrati delimitati da conetti dello stesso colore (quadrato rosso, blu e giallo).

Materiale: pallone e pettine colorate

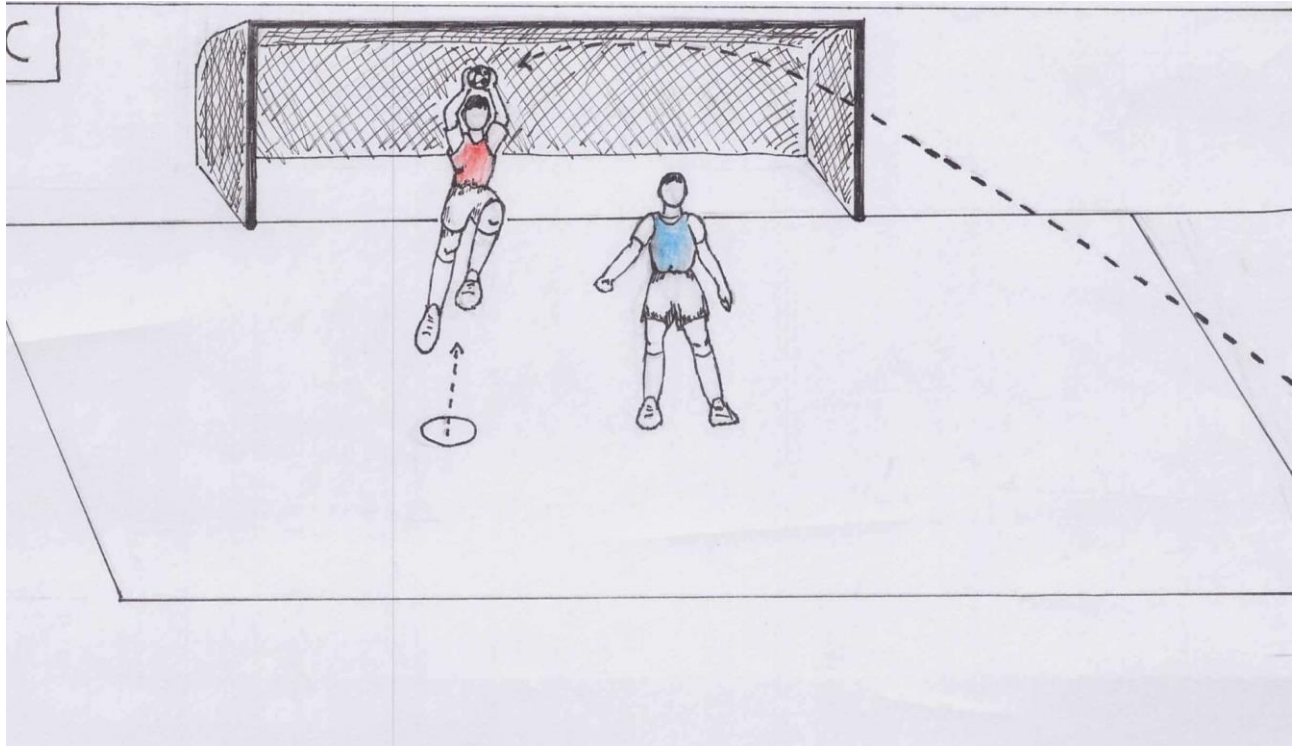
Obbiettivo tecnico e tattico: presa alta e ripartenza



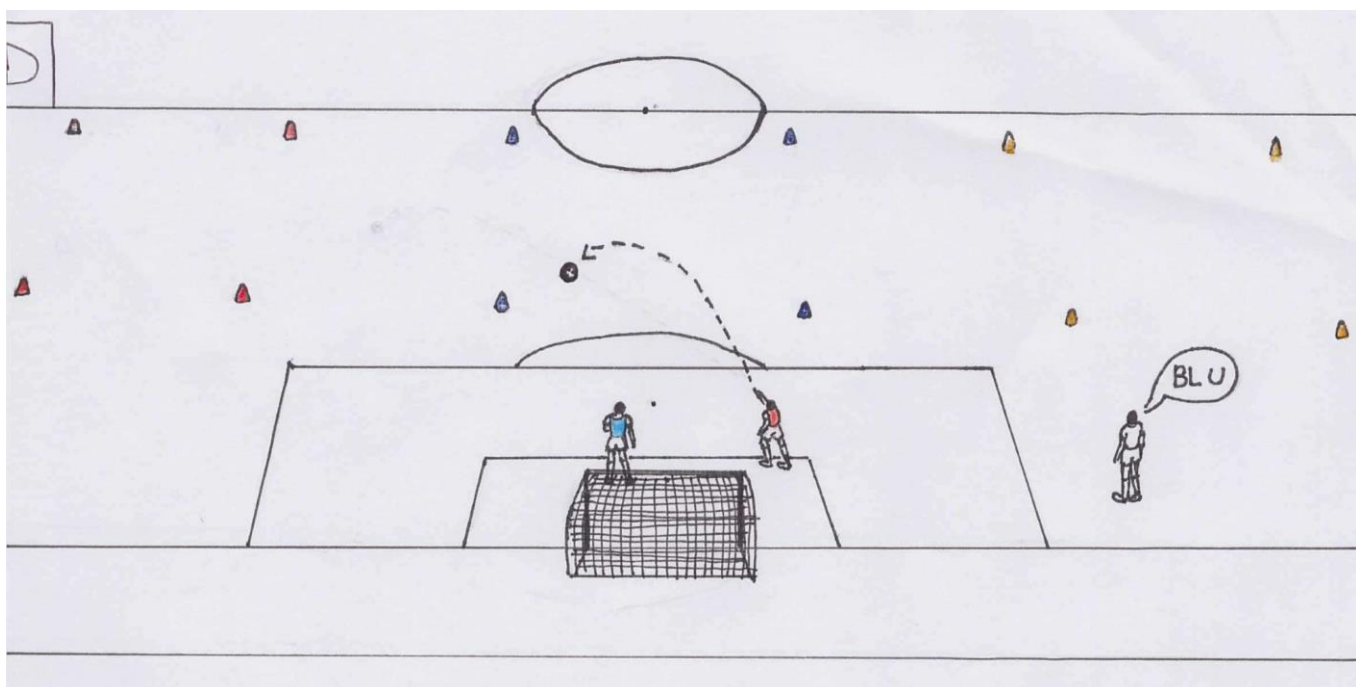
Sviluppo: i portieri sono posizionati all'interno dell'area piccola ed effettuano dei giri su se stessi (figura A). Una variante molto utile con i piccoli è farli danzare al ritmo di musica;



L'allenatore, posizionato sul vertice dell'area di rigore (figura B), calcia il pallone e chiama il colore della pettina del portiere che dovrà andare a prendere in presa alta la palla;



Il portiere chiamato eseguirà la presa alta (figura C) mentre l'altro svolgerà i compiti di un attaccante cercando di colpire di testa.



Effettuata la presa, il portiere dovrà rilanciare, con le mani, il pallone all'interno della zona, delimitata dai conetti del colore indicato dall'allenatore, nel più breve tempo possibile (figura D).

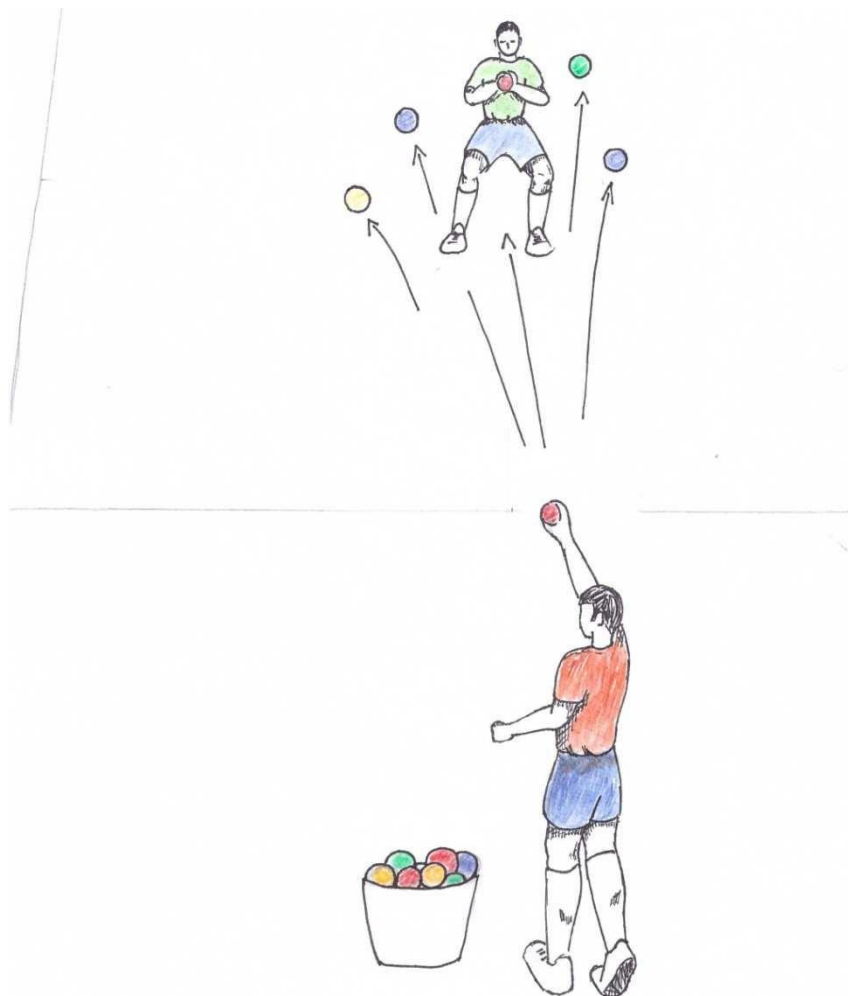
Esercitazione n.4 Psico-tecnica

Materiale: palline colorate; telo separatore che limiti la visuale.

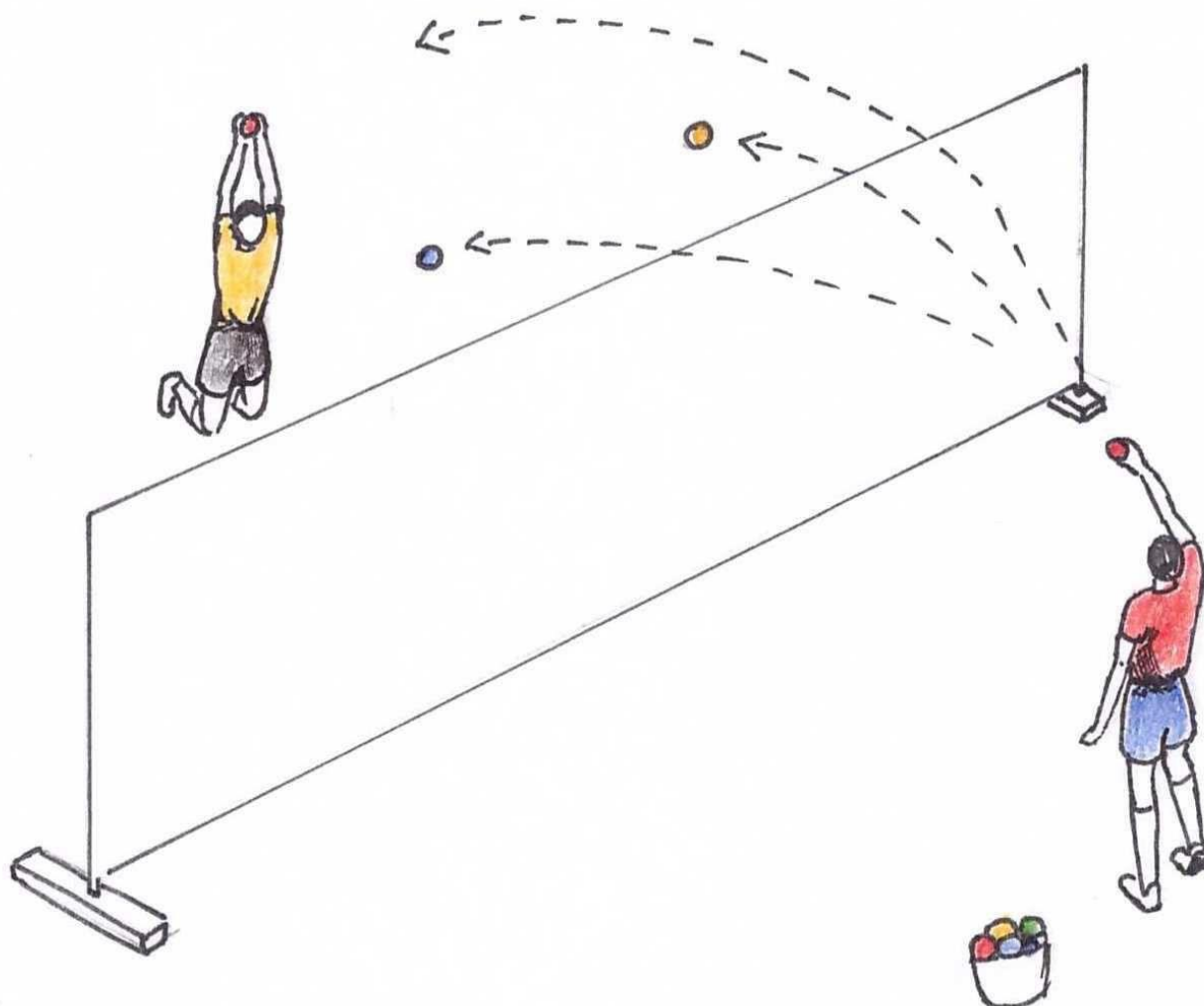
Obbiettivo: tecnico (la presa)

Sviluppo: L'allenatore lancia le palline colorate. Prima di lanciare, l'allenatore dichiara il colore delle palline che dovranno essere afferrate mentre le altre dovranno essere evitate (Figura 1).

Fig. 1



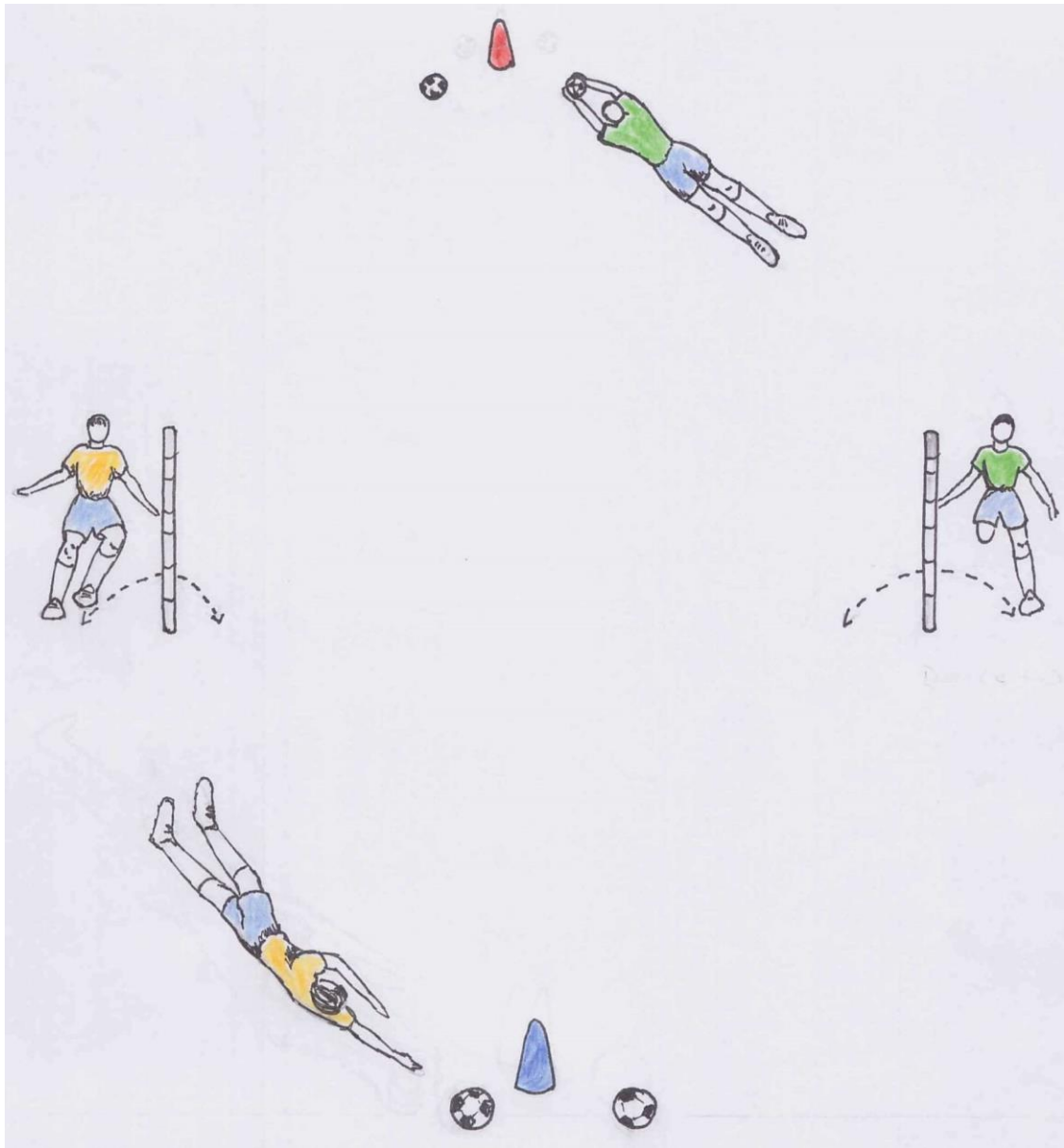
Variante: La stessa dinamica può essere eseguita lanciando le palline da dietro un separatore che limiti la visuale (figura 2). Fig. 2



Esercitazione n. 5 psico-tecnico

Dimensioni del campo: quadrato di 10 x 10 mt.

Materiale: 4 palloni, 4 conetti colorati, due pettine colorate Obbiettivo: gesto tecnico (tuffo) e rapidità d'esecuzione.



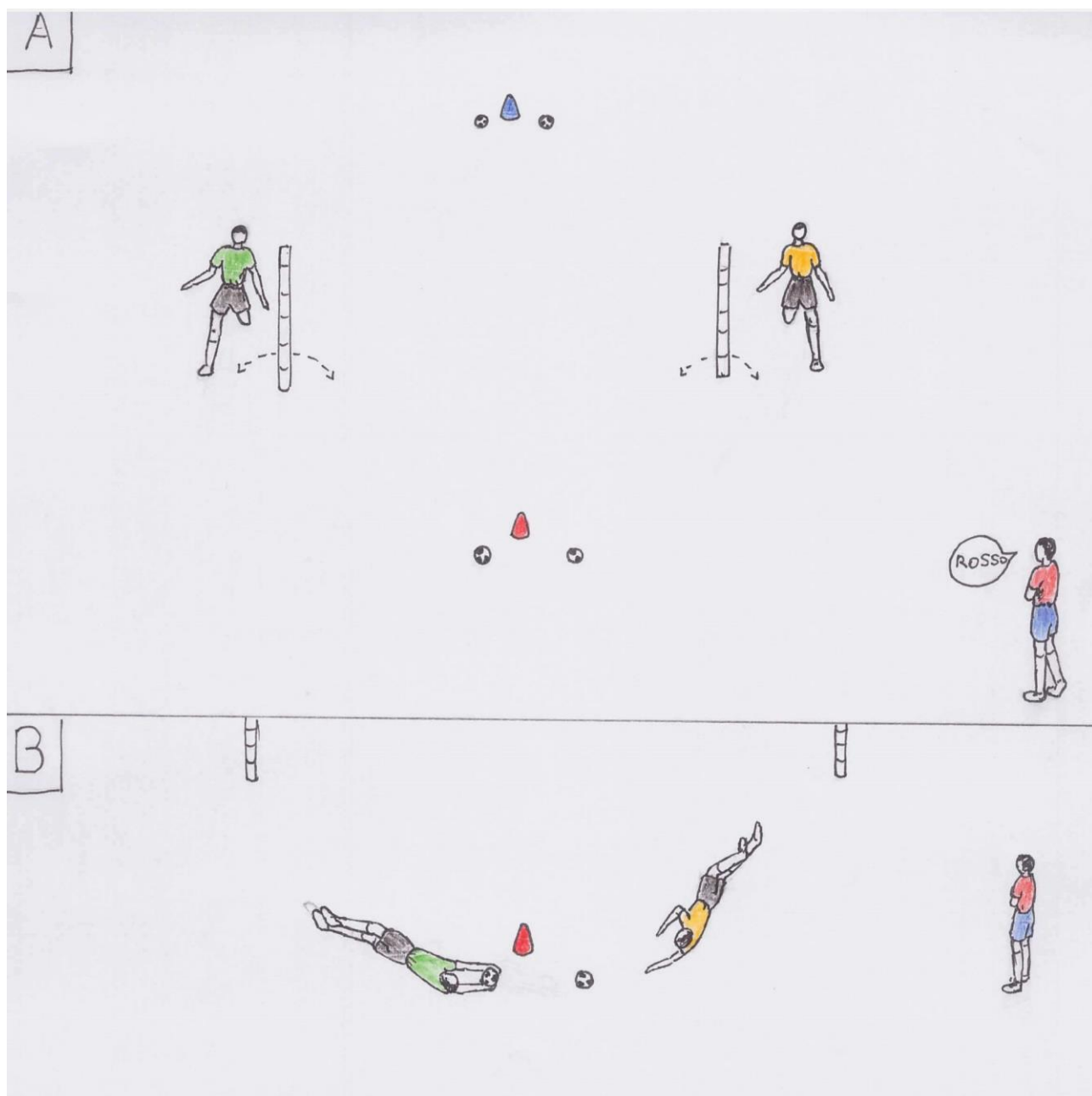
Sviluppo: due portieri, posizionati uno davanti all'altro, girano ciascuno attorno al proprio paletto. L'allenatore chiamerà il colore di uno dei due portieri che dovrà scegliere quale pallone prendere mentre l'altro dovrà prendere quello in direzione opposta nel minor tempo possibile.

Esercitazione n. 6 psico-tecnico

Dimensioni del campo: quadrato di 10 x 10 mt.

Materiale: 4 palloni, 4 conetti colorati

Obbiettivo: gesto tecnico (tuffo e uscita bassa) e rapidità d'esecuzione.



Sviluppo: due portieri posizionati uno davanti all'altro eseguono dei saltelli (figura A). Quando l'allenatore chiama il colore del conetto i portieri dovranno cercare di arrivare prima del compagno sul pallone in corrispondenza del conetto indicato.

8. Conclusioni

Posso affermare che allenare i portieri di calcio vuol dire allenarli ad essere liberi, offrendo loro una molteplicità una ricchezza di esperienza tale da farli diventare reali protagonisti del proprio processo di crescita fisico e mentale. Io come allenatore dei portieri devo offrire una didattica propositiva, devo porre l'attenzione su particolari precisi e mai numerosi, non devo dare o suggerire soluzioni, ma devo attendere che siano i portieri stessi ad elaborare soluzioni ai problemi posti. L'entusiasmo del ragazzo allenato è fondamentale per la continuità del mio lavoro, per questo all'inizio si devono proporre esercizi facili e divertenti, magari sotto forma di giochi, sfide e gare. Questo rappresenta un punto di partenza per un cammino graduale, fatto di piccole acquisizioni quotidiane e verso conquiste sempre nuove, che peraltro non prevedono punti di arrivo, in quanto le capacità intellettive dell'uomo sono praticamente infinite. Le esercitazioni proposte, poi, devono gradualmente essere sempre più impegnative.

Posso affermare che per far innamorare un bambino di questo meraviglioso ruolo **“IL PORTIERE”** dobbiamo tenere presente alcuni punti importanti:

- Non più addestramenti;
- Non più routine;
- Non più monotonia;

Fortunatamente ora si va diffondendo ed affermando nell'allenamento del portiere il termine **“qualità”** parola che può e deve significare recupero di autenticità della lunga tradizione della nostra scuola italiana che ha reso prestigioso il ruolo del portiere.

9. Bibliografia

- Guida tecniche scuola calcio
- Educare con il movimento Jean le Boulch
- Ricerche su internet sulla psicologia in particolare “attenzione”
- L’evoluzione del pensiero tattico del portiere
- Manuale di medicina dello Sport applicata al Calcio di” Leonardo Vecchiet”. SOCIETA’ STAMPA SPORTIVA ROMA.
- L’educazione Motoria di base istituto dell’enciclopedia italiana da G.treccani
- Il mio personal trainer A.MONDADORI scuola
- “Il portiere e la sua mente”, Babini e Gasperini, 2008.
- Come si allena l’attenzione nel gioco del calcio. Ricerca su internet. • Spunti per elaborazione da internet Lavoro di psicocinetica