

## L'ATTEGGIAMENTO PSICOLOGICO DEL PORTIERE DI CALCIO

E' ormai idea comune considerare nel gioco del calcio il portiere un atleta con caratteristiche diverse rispetto ai suoi compagni, infatti si distingue oltre che per le caratteristiche fisiche, tecniche, fisiologiche, anche per essere l'unico a giocare prevalentemente con le mani, tanto da definire, per diversi motivi, il suo ruolo "Atipico".

Le qualità che il portiere deve possedere sono tante; deve essere agile nei movimenti ,lesto nella prontezza dei riflessi, predisposto in capacità di equilibrio, disporre di una buona dose di coraggio, avere arti inferiori forti (esplosive e reattive) beneficiare di un ottimo senso tattico(capacità di lettura degli eventi)e di una spiccata personalità e capacità decisionale, con queste doti il numero 1 non deve fare altro che "Padroneggiare".

Per quando riguarda le doti caratteriali, egli deve essere molto disposto nei confronti del cosiddetto allenamento mentale e nel contempo avere capacità rielaborative e di sintesi indispensabili per effettuare prestazioni di altissima precisione e costanza nei movimenti e, deve essere in grado di "RICAVARE" dal proprio bagaglio di conoscenze il maggior numero di informazioni in tempi brevissimi.

In sede di programmazione, l'allenatore dei portieri deve orientare la sua attenzione al miglioramento d'eventuali disturbi, di potenzialità psicofisiche già possedute attraverso metodiche appropriate. Il suo intervento non deve mirare allo sviluppo di una singola capacità, bensì della triade psiche-corpo-prestazioni nella sua globalità, in modo tale da favorire effetti positivi nell'immaginazione motoria, nella rapidità di aggiustamento tecnico e nella correzione tattica sviluppando, in tal modo, l'anticipazione. Possiamo considerare l'anticipazione la ricerca mentale immaginativa delle situazioni da risolvere, può essere intesa come il momento centrale dell'allenamento mentale. L'allenamento mentale è importante perché consente di correggere le interferenze negative che possono influire sulla prestazione. Dal punto di vista didattico questo tipo di allenamento può essere scisso in quattro fasi:

- Ancoraggio
- Controllo
- Anticipazione
- Feedback

L'ancoraggio consente al portiere di sentirsi sempre in sintonia sia con sé stesso sia con i compagni, il pubblico, riducendo al minimo le influenze ambientali, evitando di subire dal punto di vista emotivo le situazioni che tendono ad essere di volta in volta diverse: la zona della porta; i quanti adatti; l'altezza dei tacchetti; il pallone diverso da quello usato in allenamento; le condizioni metereologiche; ecc. di essere mentalmente pronto, padrone di se stesso secondo l'unità mente-corpo. Il portiere deve eliminare le eventuali tensioni attraverso tecniche idonee di rilassamento in modo tale da concentrarsi sulla prestazione allontanando gli elementi L'anticipazione consente al portiere di anticipare mentalmente i movimenti secondo la loro successione, immaginando lo sviluppo finale, memorizzando le coordinate dell'azione in modo che questa sia più precisa. L'anticipazione può essere riprodotta in due momenti differenti:

- Pre-gara, immaginando per esempio una punizione, un calcio di rigore,una situazione.
- Precedente la situazione, ripasso mentale poco prima di una situazione ad esempio una punizione; sistemare la barriera, ricercare la posizione, immaginare il tiro, ecc. Tutto questo deve essere attivato nel minor tempo possibile, in modo tale da migliorare i tempi di risposta.

Il feedback consente al portiere di ritornare sulle situazioni analizzando gli eventuali errori e le influenze negative meno evidenti.L'allenamento mentale si conclude con il confronto tra la retrospesione del portiere e quella del suo allenatore, che da luogo ad una analisi ben precisa fondamentale per la elaborazione di nuove sedute d'allenamento, le domande retrospettive si possono così sintetizzare:

- Mi sono preparato bene per la partita?
- Ho svolto bene l'anticipazione mentale?

- Ritengo di essere rimasto concentrato per tutta la partita
- Dove ho commesso errori?
- Cosa avrei potuto fare di più?

### Fattori Che Condizionano il Processo Psicico di "Anticipazione"

CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE	ESPERIENZA ATTIVA	PUNTI DI ATTENZIONE
ESPERIENZA	ANTICIPAZIONE	ESPERIENZA DELL'ALLENATORE
MEMORIA	ALLENAMENTO MENTALE	- INTELLIGENZA PRATICA

### ALLENAMENTO MENTALE

<b>1° ANCORAGGIO</b>	
<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>
Contrarre al minimo le influenze ostili dell'ambiente.	Immaginare il luogo dove si svolgerà la partita
Non essere coinvolti in modo passionale dalle variabili	Parlare con l'allenatore, i compagni.
Simultaneità con il campo di allenamento, i dirigenti, la società, i tifosi, i giornalisti etc.	Istruirsi sugli avversari (Video)
<b>2° CONTROLLO</b>	
<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>
Ordine mentale	Rilassamento
Padroni di se stessi	Ripasso mentale di gesti e azioni
Unità mente e corpo	Punti di attenzione
Affidabilità	Volontà di parare bene
<b>3° ANTICIPAZIONE</b>	
<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>
Analisi mentale immaginativa	Durante la settimana
Riordinamento delle immagini	Prima della gara
Rimembranza	Prima della situazione
Allenamento di molteplici situazioni	Rilassamento
<b>4° FEEDBACK</b>	
<b>TEORIA</b>	<b>PRATICA</b>
Analisi delle situazioni della gara per rimuovere in condizioni di calma, gli errori	Ricordare da solo; Ricordare con l'allenatore; Rivedere filmati.