

# La psicologia della "Porta"

di Aldo Zerbini\*

**C**on la denominazione psicologia della porta si vogliono intendere tutte quelle azioni congiunte che impegnano prevalentemente il portiere e i difensori ultimi, che possono essere i due o i tre centrali, aventi funzioni preminentemente protettive della stessa. Una volta c'era il libero, quello non fluidificante, che si legava strettamente al proprio portiere. Naturalmente nella psicologia della porta quest'ultimo adempie al ruolo dominante, un tema che riprenderemo da un'angolazione diversa, più individuale e di piccolo gruppo atipico, in quanto correlato al secondo ed al preparatore.

Da considerare anche che i portieri sono, sin dai settori giovanili, i soli ad avere due allenatori, uno generale ed uno specifico, una condizione che ha senza dubbio risvolti psicologici da analizzare con più attenzione. Il concetto in questione ci permette di osservare i giocatori suddetti come una unità psicologica a difesa della rete e dell'area di rigore vissuta come estensione della porta, ed il loro affiatamento è decisivo anche per i riflessi che ha sulla squadra in campo. Tanto che la punta più avanzata quando vede il proprio portiere e i "guardiani" intervenire con grinta e sicurezza si sente profondamente ricaricato. Il nucleo deve essere sempre ben orientato, rispetto agli attacchi (aggressioni), in quanto fa da fulcro agli adattamenti del reparto arretrato. I tre o quattro devono essere dotati di elevati tempi di reazione e di movimenti sincroni, avere una posizione costantemente congrua alla copertura, agire con l'istinto di una "madre" a difesa del proprio nido. Questo istinto si manifesta anche quando vediamo i difensori proteggere col proprio corpo il loro portiere dalle aggressioni altrui. Tali reazioni temperamentali sono importanti ma non sono sufficienti, è necessario legare reciprocamente i sentimenti e gli schemi cognitivi (oltre che tatticamente) per avere la psicologia giusta. Per consolidare il piccolo gruppo non sarebbe male mettere tra i pali, ogni tanto, i difensori, per allenarli ai salvataggi, così far giocare da libero il portiere in modo che si abitui ai contrasti, ai rinvii ed agli appoggi. Allenamenti speciali a vantaggio di una reciprocità automatica e di una identità condivisa che amalgami i caratteri al fine di prevenire le indecisioni del "mia-tua", le colpe, i sentimenti di sfiducia (occhiate e insulti) che minano una sana psicologia della

porta. Un'antipatia tra i nostri protagonisti può anche portare uno di loro a scaricare la tensione su un avversario e causare un rigore.

L'aggressività difensiva è un tratto di personalità innato, per cui questi compiti non li assolvono

bene chi ne è carente, ad esempio alcuni restano scompensati da un errore, non lo assorbono in breve tempo, ed erroneamente li vediamo impiegati nella zona nevralgica.

Il secondo elemento che il concetto mette a fuoco è l'atteggiamento "difensivo" del mister e le decisioni-comportamenti conseguenti. Un bravo allenatore deve saper distribuire la propria personalità e le conoscenze adeguate sui diversi reparti, in questo caso dovrà riuscire ad identificarsi col nucleo in oggetto, oltre che con i singoli. Cosa non facile perché tanti di loro sono stati centrocampisti o attaccanti e le esperienze pesano. Stesso discorso per il preparatore che di solito è un ex portiere, ora sollecitato ad allargare la propria prospettiva alla difesa, come qui viene sottolineato. A riguardo la qualità dei rapporti tra i due tecnici e di questi con i protagonisti dello spirito della "porta" risulta di grande rilevanza, ad esempio nel valutare lo stato di forma del portiere titolare, o nel recupero post infortunio. L'estremo difensore non dovrà mai dare segni di insicurezza perché l'intero collettivo va in crisi e gioca male, essendo in preda all'ansia che qualcosa di irreparabile stia per accadere da un momento all'altro.

Comunque dalla campagna acquisti alla formazione del piccolo gruppo, che dovrà agire in quella zona, le scelte dell'allenatore determineranno la psicologia della porta. In genere si combinano bene caratteri di poche parole ma essenziali, chi aggredisce gli spazi aerei e chi quelli a terra, un destro ed un mancino, che insieme hanno una percezione del gioco più completa di due che hanno lo stesso lato dominante, e sanno chiudere con più efficacia su direzioni diverse (le



\*Psicologo dello sport

caratteristiche fisico-atletiche sono implicite e note). Ciò di cui non possono difettare è la tenacia, la tolleranza, l'elevata capacità di concentrazione e come viene modulata l'attenzione in correlazione con le situazioni, tra l'altro non si può essere continuamente tesi, ci si stressa e si va fuori giri...

La psicologia della porta ha le sue cartine di tornasole nei calci d'angolo, nelle barriere e come la squadra serra le fila negli ultimi assalti del nemico, quando tutti sono chiamati a salvaguardarla.

Le tante reti messe a segno su calci piazzati, possono avere origine, in parte, dalla scarsa sensibilità difensiva proprio del mister, da cui dipendono allenamenti superficiali, ed inidonee soluzioni di partita; dalla insufficiente propensione ed adattabilità a difendere, in quelle situazioni a rischio, di chi occupa altri ruoli, tanto che spesso rimangono fuori luogo e fuori tempo, di quel poco che agevola la violazione della "casa". Al gioco totale sta la psicologia globale, se c'è da difendere ognuno dovrà dare in suo contributo, l'allenatore (e il preparatore) nel combinare le caratteristiche dei giocatori a disposizione e le varianti connesse al tipo di partita, al suo andamento, (infortuni, espulsioni, risultato, etc), e che andranno a formare il nucleo. Questi dovranno manifestare una personalità atta a guidare l'assetto difensivo nelle situazioni suddette. Gli altri è necessario che siano concentrati nel prendere le posizioni previste dallo schema deciso dal mister, e autoattivare in loro lo spirito difensivo. Se non si è preparati (allenati bene mentalmente, con simulazioni ed emozioni adeguate) per quelle circostanze-chiave, è facile perdere il controllo del proprio comportamento ed agire scoordinati o con violenza, prendere un cartellino per un intervento scorretto, per offese all'arbitro, per le risse che quasi sempre si scatenano in simili circostanze, o essere distratti, e quindi causare un rigore o una punizione dal limite. L'allenatore e il nostro piccolo gruppo inoltre dovranno esaminare insieme (coinvolgere i giocatori è il metodo migliore per motivarli) le qualità degli attaccanti "nemici" e chi altro possieda armi d'offesa, compresi gli schemi offensivi della squadra avversaria, in modo che

venga allenata la percezione delle configurazioni pericolose possibili, preparandovi le contromisure. Rientra nella psicologia della porta ovviamente il modulo difensivo adottato dal mister, sia quello stabile che quello variabile, (giocare più alti o più bassi, con fuori gioco o senza, etc) che dipende dall'andamento della gara e della stagione. Fondamentali sono le connessioni (codificati in segnali-movimenti propri e del nemico), che si decidono di attuare, tra il nucleo e gli altri difensori di solito più mobili, (di fascia, tutta o in parte, delle diagonali, etc) compresi i centrocampisti di copertura, che rappresentano il secondo strato di protezione. Con una certa frequenza osserviamo che giocatori agenti in questo strato assaltano l'avversario, come se appartenessero all'ultima barriera, convinti di salvare una situazione rischiosa, a danno proprio della psicologia della porta. L'azione è troppo individualistica e dotata di scarsa valutazione delle conseguenze, in quanto commettendo fallo costui attiva una serie di ricadute negative: il cartellino, il farsi male e la punizione che getterà la palla dentro l'area. Sono più i costi da pagare che i benefici. Ci vuole una maggiore preparazione nel saper marcare gli spazi, nel temporeggiare, ("non fare fallo", gridano tanti allenatori) che permetta allo schema difensivo di adattarsi, avere fiducia nel recupero se si è superati; trattasi di comportamenti dove l'aggressività c'è sempre è solo controllata e modulata per il bene del gruppo, anche perché l'ira in atto è contagiosa. Le dinamiche del centrocampo, per il versante oppositivo, dovranno prevedere raccordi e compenetrazioni efficaci con l'ultimo strato, una funzione filtro che costituisce il tono psicologico di un gruppo in campo. Il primo livello di opposizione spetta agli attaccanti, a turno dovranno almeno disturbare, in certe situazioni saranno aiutati dai centrocampisti avanzati, elementi questi che fanno pensare che il mi-

ster sa come preparare il gruppo e i sottogruppi a diverse linee di pressione e stabilire le intensità di esse. La psicologia della porta viene rinsaldata quando i suoi componenti vedono un loro compagno di attacco opporsi a chi sta per iniziare un'azione avversa, quando dopo aver perso una palla lotta fino a che non ha rimediato all'errore.

### **XVI CONGRESSO NAZIONALE DI PSICOLOGIA DELLO SPORT**

Firenze 5-6-7 maggio 2006  
Hotel Albani - Via Fiume, 14

- per quanti sono appassionati di questa Scienza,
- per una migliore cultura sportiva,
- per fare una grande associazione.

info:  
zerbinialdo@virgilio.it  
0744-241626