

IL PREPARATORE DEL PORTIERE DI CALCIO A 5

**Considerazioni personali sull'importanza di questa figura
professionale con riferimento allo sviluppo dell'aspetto
psicologico-caratteriale nella preparazione tecnico-tattica
del portiere di calcio a 5**

di Nogara Alberto

INTRODUZIONE

- 1. PSICOLOGIA DEL PORTIERE DI CALCIO A 5**
- 2. QUALITÀ PSICOLOGICHE DEL PORTIERE**
- 3. ISOLAMENTO PSICOLOGICO DEL PORTIERE**
- 4. DIFFERENZA DEL RUOLO**
- 5. TITOLARE O RISERVA**
- 6. GERARCHIA O COMPETIZIONE?**
- 7. FIGURE DI RIFERIMENTO**
- 8. L'IMPORTANZA DEL PREPARATORE**
- 9. IL PORTIERE ED IL SUO PREPARATORE**
- 10. RAPPORTO COL PREPARATORE E COL MISTER**

CONCLUSIONI

INTRODUZIONE

"Il portiere di calcio a 5 è mezza squadra".

Questo scritto parte da qui, da questa intangibile affermazione, che vuol dare il significato di quanto sia divenuto importante, nel gioco del calcio a 5 "contemporaneo", il ruolo del portiere e di conseguenza il ruolo del preparatore.

Questo lavoro è il prodotto della mia personale esperienza, studio della figura dell'estremo difensore, da quando, appesi i cosiddetti guanti al chiodo, ho intrapreso questa nuova avventura con la massima "professionalità" possibile esercitandola e sperimentandola negli anni, individuando peculiarità diverse da soggetto a soggetto, cercando di adattarle al tempo a disposizione per gli allenamenti, particolare di grande importanza visto che negli sport cosiddetti "dilettantistici" il tempo per stare sul campo è sempre poco, e l'orario, solitamente serale, in cui normalmente gli allenamenti vengono svolti, non invoglia certo agli straordinari, ma cercando il più possibile di raggiungere quegli obiettivi prefissati ad inizio stagione.

"Esiste un luogo comune che considera il portiere come elemento assestante nella squadra, dove il passare dalla polvere all'altare dipende unicamente da ciò che è più eclatante: le parate o i goal"

Verità assoluta su una figura in continua evoluzione, in un ruolo di alta responsabilità e fascino, dove la cura continua di ogni singolo aspetto **psicologico, mentale, fisico, tecnico e tattico** si riflette inevitabilmente nel raggiungere l'apice massimo della prestazione.

Aspetti, che agli occhi delle persone meno adepse, possono essere comuni ai pari colleghi del calcio a 11, ma che con l'evoluzione del fenomeno "calcio a 5" sono divenuti sempre più disgiunti con un cambiamento radicale nella fase di preparazione psicologica, tecnica e tattica.

Da tutto ciò si evince quanto sia divenuto importante, oggi, la figura del preparatore del portiere di calcio a 5 quando, fino a poco tempo addietro, ingiustamente poco considerata.

Il cercare di comprendere le caratteristiche degli atleti che si allenano, correggendo errori, elargendo a piene mani suggerimenti tecnici e non, al fine

di esaltare e migliorare le qualità del singolo, determina la conoscenza della metodologia tecnico e tattica dell'allenamento specifico di questo ruolo.

1. **PSICOLOGIA DEL PORTIERE DI CALCIO A 5**

E' unanimemente riconosciuta la richiesta del ruolo del portiere di calcio a 5 di una "solidità" psicologica.

Essendo l'ultimo uomo, un errore del portiere spesso si trasforma automaticamente in un gol subito. Nel caso di un errore del difensore, l'avversario trova un altro ostacolo (l'estremo difensore, come il termine stesso lo definisce) a sbarrargli la via della rete.

Se sbaglia un attaccante si ritiene che non abbia influito.

Concordo con quest'affermazione se il soggetto della valutazione stessa è il risultato numerico; non concordo se il soggetto della valutazione è la potenzialità che quell'errore avrebbe avuto sulla partita.



Le due situazioni psicologiche più tipiche e negative, a mio parere, sono:

- difficoltà ambientali (quando la stampa e/o la tifoseria è contro per un qualche evento particolare, per esempio si è stati acquistati dal club contro il quale si gioca il derby oppure, in un incontro precedente, vestendo la maglia di un'altra squadra, sono sorti "contenziosi" con i tifosi stessi.....)
- conseguenze di un proprio errore tecnico-tattico. In questo caso si pone una prima pressione psicologica immediata molto forte tendente ad abbattere il morale che si contrappone alla successiva esigenza di rimanere concentrato per evitare il tracollo.

Dopo la partita si susseguono una serie di pressioni che vanno dal dover giustificarsi o chiedere scusa a compagni ed allenatore per arrivare al "rimuginare" su ciò che è successo sino alla partita successiva.

Nel momento in cui si rientra in campo la pressione psicologica è più alta del solito e, in caso di ulteriore prestazione negativa, si crea una spirale dalla quale è piuttosto difficile uscirne indenni.

2.

QUALITÀ PSICOLOGICHE DEL PORTIERE

Le qualità importanti per un portiere sono soprattutto di natura psicologica: *“essere distaccati”* ovvero non subire troppo le pressioni, *“essere tranquilli”* nel gestire le emozioni in gara, quando si viene messi in discussione e nei confronti dei compagni, *“essere freddi”*, *“essere forti”*.

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

Autostima, personalità, senso di responsabilità e concentrazione sono legati al fatto che il ruolo del portiere implica grosse responsabilità.



Un suo errore, infatti, può costare parecchio, inoltre è più facile che gli vengano imputate colpe e che venga messo in discussione.

Avendo maggiore visuale del campo, è importante che sappia dirigere i compagni ed assumersi la responsabilità nell'affrontare, in tempi rapidi, certe situazioni. Creare sintonia e buoni rapporti con i compagni, il saper coinvolgere, supportare ed incitare i compagni rappresentano qualità che si riferiscono alla sue capacità relazionali e comunicative.

3.

ISOLAMENTO PSICOLOGICO DEL PORTIERE

Esistono dei momenti di isolamento psicologico che avvengono: quando la palla è lontana dalla propria area, e quindi è più facile *“assentarsi”*, quando il portiere rimane inattivo oltre un certo lasso di tempo, nell'immediato dopo aver commesso un grave errore, quando la gara ha preso ormai un andamento positivo e quindi si sente meno il rischio.

Inoltre, quando nei momenti precedenti alla gara si verificano problematiche personali, anche di natura privata, i momenti di isolamento tendono a manifestarsi con maggiore frequenza, anche indipendentemente a ciò che accade in campo.

Durante il momento di "isolamento" i portieri di solito fanno pensieri rivolti o alle azioni di gioco passate o ad azioni successive. In questi casi i portieri, per ritrovare la concentrazione sul presente, debbono adottare alcune strategie: utilizzare il movimento spostandosi o eseguendo gesti ginnici, rivolgersi ai compagni per rimanere presenti all'azione, cercare di toccare il pallone alla prima occasione.

4.

DIFFERENZA DEL RUOLO

Il ruolo del portiere è il più gravato da maggiori responsabilità rispetto ai compagni di squadra e certamente quello in cui l'errore pesa di più. Generalmente, al portiere è facile che vengano imputate colpe ed errori, specialmente quando le cose vanno male, mentre quando vanno bene si passa facilmente in secondo piano.

La differenza percepita nei confronti dei compagni è la impossibilità di permettersi anche l'errore più minimo e che, quindi, occorra un maggior lavoro a livello mentale. Se la squadra non va bene, è molto facile che il portiere venga sostituito.

Molti considerano il ruolo del portiere come un ruolo diverso, atipico. Il ruolo viene visto come quello di un *"non giocatore in quanto si ha il compito di distruggere anziché costruire"*. Si è convinti che, essendo il ruolo del portiere, più degli altri, più esposto al rischio, questo determini sbalzi di umore che devono comunque essere gestiti anche perché ciò contribuisce a dare una sensazione di tranquillità ai propri compagni.

Il portiere deve contare su se stesso o deve essere supportato dai compagni? Pur ritenendo importante il supporto dei compagni o di parte di essi, penso che il portiere debba contare principalmente su se stesso. La frase che meglio riassume questa tendenza generale è *"in porta ci sono io, non gli altri"*.

È più importante la fiducia dell'allenatore o quella dei compagni? Penso che la fiducia dei compagni e dell'allenatore importi in egual misura.

5.

TITOLARE O RISERVA

Nella maggior parte dei casi, l'atteggiamento mentale dei portieri durante la settimana non cambia in quanto si ritiene importante allenarsi nel caso si dovesse entrare in campo per sostituire il compagno.

Molti portieri, però, si allenano peggio se sanno di non essere titolare in quanto, a livello mentale, si sentono più distaccati, si curano meno i dettagli e si studiano meno gli avversari. Viene a mancare quella tensione che permette poi di sentirsi *"pronti"*.

Inoltre, nel comportamento privato, l'essere riserva si induce ad un comportamento meno controllato e si prova molta rabbia nel caso non siano chiari i motivi dell'esclusione. Infine si ritiene che il portiere di riserva debba impegnarsi e lavorare di più proprio per convincere l'allenatore, dando maggiore qualità al lavoro e dedicandovi più tempo.



Sta nella bravura del preparatore trattare e motivare costantemente la riserva alla stessa maniera del titolare.

6.

GERARCHIA O COMPETIZIONE?

In molti casi è importante che vi sia una gerarchia ben definita tra il ruolo di titolare e riserva in quanto la competizione continua accentua troppo la tensione. La competizione deve svolgersi solo all'interno di una gerarchia per permettere maggiore fiducia e tranquillità. A volte, invece, si preferisce un clima di competizione in quanto, se gioca il più bravo, questo rappresenta una motivazione che induce a voler dare il meglio di sé.

7.

FIGURE DI RIFERIMENTO

Molti portieri indicano come figura di riferimento principale il preparatore dei portieri. Altre figure risultano essere: l'allenatore o l'ex-allenatore, alcuni compagni di squadra, qualche figura di dirigente, il proprio procuratore, un altro portiere. In ambito extra-calcistico la famiglia (e fra questi la fidanzata/moglie il, il padre, altre figure familiari), gli amici.



8.

L'IMPORTANZA DEL PREPARATORE

E' ormai qualche anno che la figura professionale del preparatore è stata inserita negli organi tecnici delle società di calcio a 5.

Finalmente si è arrivati alla constatazione che il ruolo del portiere è di fondamentale importanza per una squadra ed è per questo che necessita di un allenamento specializzato sia per l'aspetto tecnico che per quello fisico e psicologico.

Il portiere moderno viene ormai inserito nel gioco di squadra come parte integrante del collettivo di gioco sia in fase offensiva che difensiva.

Ecco perché la presenza di un preparatore vicino a questo può rilevarsi di primaria importanza, infatti solo un ex-portiere può capire le sensazioni, le



preoccupazioni o le paure a cui va incontro il portiere che si appresta ad affrontare una partita.

La prestazione la si costruisce assieme durante la settimana analizzando la partita precedente e valutando gli errori commessi, lavorando su situazioni di gioco che si andranno ad affrontare nelle prossime partite.

Il preparatore deve mettere a conoscenza il proprio portiere delle caratteristiche di gioco della squadra avversaria e delle qualità tecniche dei giocatori che andrà ad affrontare non tralasciando niente, lavoro sicuramente più facile a livello "professionistico" che "dilettante".

Partendo da questo si svilupperà il lavoro settimanale alternando lavoro atletico a lavoro tecnico tattico e situazionale. Ma fin qui tutto bene. Dove cominciano i problemi?

La squadra comincia a stentare, cominciano le sconfitte e, anche se le colpe non sono del nostro portiere, questi può cominciare ad avere dei piccoli tentennamenti non tanto sotto l'aspetto tecnico fisico, ma sotto l'aspetto psicologico.

In questo caso la figura del preparatore diventa determinante, deve essere una valvola di sfogo per il portiere, deve saperlo ascoltare cercando di mantenere in lui un giusto equilibrio psicofisico.

Penso che per un portiere sia molto importante il proprio equilibrio psicologico si deve esaltare sicuramente nei momenti buoni, ma non si deve abbattere più di tanto quando si passano dei momenti difficili e anche qui la nostra figura deve essere sempre presente.

Ecco che da quanto detto sopra si può constatare che l'apporto dato dal preparatore molte volte è più importante sotto l'aspetto psicologico che sotto l'aspetto tecnico tattico.

Una mia teoria è quella di riuscire a parlare molto col proprio portiere cercando di non tralasciare nessun segnale, anche il più banale, cercando così di mantenere in lui una fortissima autostima che gli permetta di affrontare ogni situazione di gioco con la massima sicurezza.

Essere quello che comunemente si definisce "un buon portiere" significa avere doti innate.

Solitamente chi ricopre il ruolo di "guardapali" viene etichettato estroverso, eclettico, addirittura un po' matto nell'interpretazione del ruolo.



Molto più semplicemente io definisco il portiere un soggetto "polivalente", capace cioè di adattarsi immediatamente alle molteplici situazioni e alle svariate difficoltà esecutive che una gara propone. La tecnica e la tattica vengono immediatamente dopo.

In questo contesto la figura del preparatore specifico per i portieri è indispensabile nel calcio a cinque, poiché l'insegnamento del ruolo deve essere minuzioso, oltre che individualizzato.

Per meglio comprendere la psicologia di coloro che allena e prepara allo specifico ruolo il preparatore, a suo tempo, dovrebbe essere stato un portiere.

Solo così infatti potrà cercare di capire un attimo prima cosa elabora mentalmente il giocatore con il quale lavora e si confronta quotidianamente.

Diciamo che dovrebbe essere in grado di entrare nella sua psiche, e solo se riuscirà a farlo risulterà in perfetta sintonia con lui e potrà quindi lavorare al meglio, riuscendo ad esaltarne le qualità.

La programmazione è il momento iniziale e basilare di qualsiasi lavoro sia organizzato che specifico: nella fattispecie il programma di lavoro che ho elaborato nel corso delle passate stagioni, è stato pianificato sulla base delle esigenze della squadra senza comunque sottovalutare le peculiari differenze dei singoli.

Nello specifico, assistendo alle gare di campionato ho cercato di valutare attraverso dei "mini-scout", i tipi di intervento tecnico che il portiere ha

compiuto nell'arco dei 40 minuti di gioco: in altre parole, la programmazione dell'allenamento è stata determinata dall'osservazione del modello di prestazione dei portieri, rapportandone ovviamente la proposta di allenamento alle caratteristiche fisico-tecnico-tattiche specifiche dei singoli atleti.

Nello svolgimento della preparazione delle sedute settimanali di lavoro mi avvalgo del supporto cartaceo prodotto durante la gara di campionato, allo scopo di intervenire là dove ritengo esistano delle lacune da colmare.

La spiegazione deve essere breve, espressiva e facilmente comprensibile.

E' evidente che l'alternanza dell'informazione sensoriale e verbale giochi un ruolo fondamentale nel processo di apprendimento tecnico.

Ad esso viene comparato il valore attuale della competenza tecnica del portiere tramite un processo di "feedback" [...] (riscontro) immediato, sia nell'ambito della tecnica sia dello studio delle situazioni di gioco. Ovviamente si ricreano le tecniche maggiormente usate in partita.

Questi i metodi adottati: analisi degli errori in allenamento ed in gara; rilevazione delle prestazioni; esercizi speciali in collocamento con l'allenamento tattico; partite di allenamento; partite di controllo e competizione ufficiale.

[...] **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 il portiere ed il suo allenatore, che dà luogo ad una analisi ben precisa fondamentale per la elaborazione di nuove sedute d'allenamento, le domande si possono così sintetizzare:

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

10. RAPPORTO COL PREPARATORE E COL MISTER

Per quanto riguarda il rapporto col preparatore, il portiere deve cercare di creare un legame forte. Il rapporto, con il proprio preparatore, dovrebbe: essere improntato al dialogo ed alla lealtà, garantire il feed back sulla condizione fisica e mentale (anche e specialmente quando le cose non vanno bene), dare la possibilità di esprimere la propria opinione anche nella costruzione delle sessioni di allenamento, rispettare i tempi di reciproca conoscenza per dar modo di instaurare un rapporto di fiducia ed infine dovrebbe assicurare l'attenzione alle differenze tra i vari individui.

Sostanzialmente ritengo indispensabile la sintonia e l'integrazione fra allenatore e preparatore, anche perché diverse posizioni da parte delle due figure comporterebbero confusione su chi seguire dei due e questo si rifletterebbe, poi, sul piano della preparazione e della tranquillità mentale. Si ritiene quindi indispensabile la perfetta sintonia di vedute all'interno dello staff tecnico della squadra.

CONCLUSIONI

Nel calcio a cinque il ruolo più complesso e determinante è quello del portiere, infatti quest'ultimo, oltre ad essere parte integrante dell'organizzazione della squadra, utilizza, per soddisfare le sue funzioni, una tecnica speciale rispetto al resto dei compagni.

Un buon portiere deve essere in possesso di sviluppati requisiti fisico-atletici e psico-caratteriali, che costituiscono la base per costruire una buona prestazione a livello tecnico e tattico.

La maggiore ed intensa attenzione a cui il portiere di calcio a 5 è sottoposto è il motivo sul perché in questo ruolo bisogna essere psicologicamente solidi.

Può succedere di sbagliare vista la tipologia di questo sport caratterizzata dalle minori dimensioni del campo e dalla alta velocità con cui si susseguono le azioni di gioco. Non bisogna abbattersi mai, vivere ogni singolo intervento,

positivo o negativo, con la piena fiducia in se stessi e con i compagni di squadra.

Ecco perché il ruolo del preparatore ricopre un ruolo di rilevante importanza, al fine di far stimolare ed acquisire al giocatore quei requisiti psico-caratteriali su cui questo ruolo getta le basi per un corretto sviluppo delle prestazioni tecnico-tattiche di gioco.

Requisiti come:

- **la fiducia in se stessi e nei propri mezzi.** Aspetto che fa parte del proprio bagaglio e della personalità, anche perché un portiere insicuro negli interventi trasmette insicurezza a tutta la squadra.
- **il coraggio.** E' sicuramente fra i requisiti più importanti, infatti il portiere, istituzionalmente, ha il compito di opporsi alla palla che in molti casi è scagliata verso la porta con violenza da brevi distanze.
- **la tranquillità.** E' un' aspetto che fa parte della personalità del giocatore. Anche in questo caso un portiere tranquillo è più pronto a trovare la soluzione più efficace durante la gara.
- **la concentrazione.** E' un'altro requisito fondamentale. Infatti un portiere attento costantemente all'evoluzione del gioco è più facilitato ad interpretarlo, quindi al momento dell'intervento è più pronto.

Restano, e sono, aspetti caratteriali, perché trovano spesso la loro formazione nella vita in generale, ma non per questo non allenabili.