



## **La paura del Pallone** (articolo di David Calabria)

La paura della pallonata rappresenta un timore istintivo, su cui ritengo però si possa lavorare per eliminare, o quantomeno per prendere degli accorgimenti: certo, nessuno ha piacere a prendere una pallonata in viso, però chi fa il nostro ruolo credo debba metterlo un pò in preventivo e...se ne deve fare una ragione. Nello specifico, la paura influenza anche la gestualità tecnica, con una evidente tendenza a "chiudersi" sia in fase di parata ravvicinata (tiro da breve distanza), che in parata in chiusura (l'uscita bassa).

Io credo che si possa adottare un allenamento tecnico – psicologico di assoluta semplicità, ma che con il tempo (perché è ovvio che non puoi cambiare questo atteggiamento dal giorno alla notte) possa dare risultati soddisfacenti.

In pratica, proviamo ad adottare questa soluzione:

- poniamo il portiere dritto davanti a noi in posizione passiva, noi con palla in mano, a circa mezzo metro.
- facciamo chiudere gli occhi e tiriamo leggermente la palla sul volto, intendendo un appoggio leggero, che non faccia assolutamente male.
- Poi gradualmente cresciamo nell'intensità, senza però fargli sentire dolore

Attenzione dunque, non si tratta mai di pallonate sostenute, ma di appoggi che però facciano "sentire" l'effetto del pallone in faccia. Gli appoggi devono riguardare le parti "classiche" del viso: fronte e guance (non il naso, lì anche un appoggio leggero magari gli potrebbe far saltare un capillare, con conseguenze peggiorative per l'obiettivo "elimina la paura").

Credo sia anche importante l'approccio a questo allenamento, ossia "mascherargli" magari l'allenamento come una sorta di "training autogeno" o qualcosa di simile (in pratica per non farlo

sentire in imbarazzo qualora gli parlassi di "paura della pallonata").

Dopo qualche appoggio ad occhi chiusi, passiamo alla 2° fase:

- facciamogli cioè aprire gli occhi ed affrontare la...dura realtà (sempre appoggi leggeri, mi raccomando!!!) ad occhi aperti: il nostro lavoro comincerà così a passare da "eliminazione della paura" ad "acquisto di coraggio", uno step assolutamente necessario.

Il terzo passaggio è quello destinato allo specifico gesto tecnico, ossia passa a lavorare con questi piccoli appoggi sul viso ma...in movimento.

- Ci piazziamo con palloni in mano in zona d'area, lui ci viene ad aggredire con un'uscita a croce (nel cui verifichiamo che la paura riguarda la parata in chiusura), e nel momento in cui ci è venuto a chiudere, facciamogli arrivare (sempre in modo leggero!!!) la palla sul volto.

Anche qui, vedremo pian piano che si abituerà a lavorare con una maggiore crescita di coraggio, e di conseguenza ti accorgerai che anche la gestualità tecnica (il suo "chiudersi") invece naturalmente tenderà ad una maggiore prestazione.

Stessa cosa per la paura eventuale su tiri ravvicinati, stavolta però con una diversità di approccio:

- ci mettiamo con palloni ai tre metri centrali si tira laterale o centrale su figura
- il portiere deve parare i tiri **RESTANDO IMMOBILE CON IL TRONCO**, muovendo quindi solo gli arti.

Potrebbe sembrare paradossale questa immobilità, ma è il modo migliore per lavorare sulla eliminazione della paura che porta in genere ad una **NETTA ALTERAZIONE DEL GESTO TECNICO**.

Il Portiere, come forma di difesa, spesso tende infatti ad inarcarsi, a cadere con il bacino a terra o a chiudersi con il corpo: ecco che allora il primo passo sarà evitare queste tendenze tecniche negative **CON IL SOLO RESTARE FERMI**: una volta eliminata la paura, saranno di conseguenza eliminati anche questi atteggiamenti negativi, e quindi si può lavorare su una tecnica individuale adeguata alla situazione.