

LA PSICOLOGIA DEL CALCIATORE

(ROBERTO PASQUALI)

Il calciatore, sia del calcio a 11 che del calcio a 5, sia uomo che donna, è in pratica un sognatore. Si usa dire che ogni gara è giocata più volte: il giorno prima, quando si sognano vittorie storiche e gol da favola ma anche quando si temono disfatte irreparabili; il giorno stesso in cui si gioca realmente la partita,

e i giorni successivi in cui la partita rimane nei ricordi.

La notte precedente e quella successiva alla partita, poi, la mente del calciatore è una mitragliatrice di sensazioni contrastanti.

Non si può pertanto sottovalutare l'aspetto psicologico del calciatore. Ed infatti, se fino agli anni '80 il calcio era

soprattutto sviluppo della parte atletica e se, negli anni successivi, c'è stato il boom della parte tattica, il periodo attuale si caratterizza per il grande interesse attribuito alla

psiche del calciatore. In sostanza, se per vari decenni si è visto e scritto di tutto e di più su preparazione atletica e atteggiamento tattico, ora la frontiera da superare, con enormi margini di scoperta e di applicazione, sembra essere

quella attinente alla sfera mentale dell'atleta.

Ormai in tutte le categorie

vediamo giocatori che corrono molto e che sono tatticamente evoluti, ma questo livellamento spesso viene meno quando intervengono fattori come la motivazione e, appunto, il diverso

atteggiamento mentale. Il giocatore motivato e positivo mentalmente ha decisamente una marcia in più rispetto agli altri: egli è maggiormente disponibile, accetta di sacrificarsi per il compagno, si adatta in più ruoli,

si allena con maggiore intensità, reagisce positivamente nei momenti di gara non favorevoli, trasmette ai compagni voglia di vincere, è equilibrato sia nella vittoria che nella sconfitta, sa dare

il 100% di sé nei momenti topici, sa

fare autocritica, non si crea alibi e si assume sempre le proprie responsabilità.

Le emozioni negative, invece di provocare uno sforzo interno di

riparazione e di superamento, fanno spesso sprofondare alcuni calciatori in una disorganizzazione comportamentale soprattutto quando al successo sportivo viene dato un significato eccessivo in relazione al senso della propria esistenza.

E se questo atteggiamento può essere comprensibile per un atleta professionista in cui i valori del gioco si avvicinano a quelli della logica produttiva del mondo economico, considerati gli enormi interessi e gli ingenti capitali investiti nel settore, un po' meno comprensibile appare invece per i calciatori dilettanti.

Certo anche nel settore dilettantistico ci sono persone che investono soldi, che si sacrificano

per il buon piazzamento della squadra e che quindi meritano tutto il dovuto rispetto ed il dovuto impegno; però il calciatore dilettante, poiché pratica il calcio come attività secondaria e lo considera usualmente come lo strumento

di espulsione di cariche

di nervosismo e di tensione, dovrebbe avere tutto un altro atteggiamento mentale, quantomeno di fronte ad una prestazione negativa e ad un gol sbagliato.

Vista la complessità e l'importanza che riveste la sfera mentale nello sport credo che sia compito degli educatori lavorare in modo specifico in tal senso, laddove, quando parlo di educatori, intendo genitori ed insegnanti scolastici

in primis

e allenatori nelle rispettive discipline poi: una crescita ed una maggiore attenzione a tale aspetto oltre che aumentare il rendimento in gara avrà ricadute positive anche sull'intero movimento sportivo del singolo atleta.

Il giocatore mentalmente positivo non si esalta per un bel gol, per una bella prestazione o per una bella vittoria, e né si deprime per aver fallito un gol o per aver giocato male o per aver perso la partita, ma penserà sempre alla prossima palla e alla prossima partita.

Ho letto che Maradona ricorda del gol storico contro l'Inghilterra, dove partendo dalla propria metà campo superò in dribbling diversi avversari per poi segnare in pratica a porta vuota, che ad ogni dribbling cercava di servire il compagno Valdano al centro dell'area, ma non ci riusciva per il pressing degli avversari; disse pertanto che egli fu quasi inconsapevole di aver realizzato forse il gol più spettacolare di sempre. E su tale gol non risulta che l'asso argentino si sia mai adagiato.

Questo per far capire che lo sportivo positivo che sa gestire al meglio la parte emozionale sapendo esprimere in gara il 100% di sé senza disperdere energie in situazioni astratte, calcia ad esempio un rigore decisivo con la stessa serenità sia se la partita è seguita in mondovisione sia se sta calciando in allenamento; egli pensa sempre alla prossima palla e alla prossima partita sapendo che è meglio mettersi alle spalle la palla appena giocata e giocare la prossima al meglio.

In fondo il gol più bello è sempre quello che si deve ancora segnare!