

ALLENARE IL PENSIERO VELOCE NEL CALCIO

di Diego Zanin



**Corso Uefa Pro 2014-2015
Settore Tecnico F.I.G.C.**

**Relatore: Professor
Felice Accame**

Indice

Introduzione	p.	4
Parte teorica		
Cap. 1 Pensieri consci/inconsci	“	6
<i>“Attaccare il tempo” e metodologia</i>	“	7
Cap. 2 Il tempo della mente per l' “attivazione di un movimento”	“	12
<i>Percezione spazio-temporale</i>	“	12
Cap. 3 Neuroni	“	13
Cap. 4 Reattività	“	14
<i>Psicocinetica</i>	“	15
Cap. 5 Gesti tecnici in situazione di gioco	“	16
<i>Qualità del passaggio</i>	“	16
<i>Attacco contro difesa stretta</i>	“	17
<i>Possesso palla in spazi ristretti</i>	“	18
<i>Controllo orientato con pressione dell'avversario</i>	“	20
<i>Movimento senza palla</i>	“	20
Parte pratica		
Esercitazioni		
1. <i>Esercitazione di possesso palla su spazi diversi</i>	“	24
2. <i>Esercitazione in situazione di palla inattiva con immissioni di seconde palle improvvise</i>	“	26
3. <i>Esercitazione per l'anticipo</i>	“	28
4. <i>Esercitazione per anticipo e recupero seconda palla</i>	“	30
5. <i>Esercitazione di reattività</i>	“	32
6. <i>Esercitazione per il controllo orientato</i>	“	34
7. <i>Esercitazione per il passaggio</i>	“	36
8. <i>Esercitazione su spazi diversi per il passaggio “qualitativo”</i>	“	38
9. <i>Esercitazione per attaccanti su spazio ristretto</i>	“	40
10. <i>Esercitazione di possesso palla, situazione su cross laterali, recupero palla da parte degli attaccanti</i>	“	41
11. <i>Esercitazione per il controllo orientato</i>	“	43
12. <i>Esercitazione per il movimento senza palla</i>	“	45
13. <i>Esercitazione di riscaldamento senza palla</i>	“	47
14. <i>Esercitazione di psicocinetica</i>	“	48
Conclusioni	“	50
Bibliografia e sitografia	“	52

Introduzione

*“I pensieri sono cose che appartengono agli individui
senza perdere di vista la struttura collettiva dell'azione”*¹

*“L'intenzionalità non è negli occhi di chi osserva l'azione individuale,
ma nei singoli individui che compiono l'azione cooperando e condividendo,
ognuno con le proprie credenze ed i propri desideri”*²

Senza cervello un corpo non funziona. Senza cervello una squadra non gira. In un campo di calcio domina chi attiva il maggior numero di neuroni.

Il calcio è uno sport di squadra e la cooperazione di tanti cervelli è ideale per sviluppare e tenere in allenamento la mente. Esso coinvolge arti superiori e inferiori; comporta movimenti complessi e diversi, spesso imprevedibili ed improvvisi; necessita di un buon coordinamento all'interno di uno spazio definito; implica azioni e reazioni dei giocatori di entrambe le squadre; necessita di un buon livello di relazione interpersonale e di sensibilità nei confronti dei compagni; richiede un allenamento costante.

L'azione individuale di ciascun giocatore si deve coordinare con quella altrui, armonizzandosi in un'intenzione comune e l'intenzione individuale deve rappresentare il contributo di ogni singolo all'azione collettiva.

Ho basato la scelta dell'argomento per la tesi del corso Master Uefa Pro di Coverciano sulla mia personale esperienza di allenatore, su osservazioni e riflessioni maturate direttamente sul campo e confrontate con studi specifici che hanno raggiunto validi risultati in ambito scientifico (es. neuroscienze).

Riferirò dunque quanto ho direttamente sperimentato nelle categorie in cui ho allenato: serie D, Lega Pro, Campionato Primavera e serie B. All'inizio di ogni stagione calcistica, quasi tutti i giocatori con cui ho lavorato, mostravano una caratteristica comune: facevano quanto richiesto in maniera rigida e codificata, indipendentemente dalle loro qualità; risultavano molto compassati e lenti nel trasformare le già limitate giocate. In breve: non erano abituati a pensare velocemente.

Sarei mai riuscito a rendere più veloci ed efficaci le loro scelte in un campo da gioco?

Sentivo la necessità di stabilire un nesso continuo tra l'esecuzione tecnica, l'aspetto tattico e altre importanti capacità come la visione, la coordinazione, l'anticipazione, la determinazione e soprattutto la velocità del pensiero. La giusta sintonia di questi fattori avrebbe

¹ Valentina Rachiele, *Cosa pensa una squadra*, <<http://www.shadowes.org/24/?p=424>>, consultata il 21 marzo 2015;

² Eddy Carli, *Intenzioni e intenzionalità collettiva*, “Isonomia. Rivista di Filosofia. 2003”, <<http://www.uniurb.it/Filosofia/isonomia/2003carli.pdf>>, consultata il 21 marzo 2015;

creato una base comune per l'interazione tra i giocatori, un linguaggio non verbale, ma conosciuto e condiviso.

Ho dunque impostato il lavoro con la squadra facendo leva su questa forma d'interazione orientata alla stimolazione e all'impiego di un pensiero più veloce; un pensiero che si forma nel continuo dialogo con l'esperienza e con le razionalità degli altri compagni e degli avversari.

Questa modalità di lavoro si è rivelata particolarmente efficace per:

- facilitare l'equilibrio della squadra (linguaggio comune, propensione al gioco per il compagno, maggiori capacità di disorganizzazione dell'avversario);

- far crescere e aiutare i giocatori a muoversi secondo percorsi alternativi in determinate situazioni, con scelte di tipo "creativo".

Come dice Lamberto Maffei nel suo *Elogio della lentezza*: il cervello creativo è alla ricerca di pensieri, o di quelle situazioni di comportamento che favoriscono la scintilla del nuovo, l'idea, l'entusiasmo di rimettersi al lavoro.”³

³ Lamberto Maffei, *Elogio della lentezza*, Bologna, Il Mulino, 2014, p. 135

PARTE TEORICA

1. Pensieri consci/inconsci

Le condizioni che pongo alle squadre che alleno si basano sull'intensità mentale, con riferimento non solo all'aspetto motivazionale, bensì allo specifico lavoro svolto sul campo simulato nelle esercitazioni tecnico-tattiche. Lo scopo è far acquisire ai giocatori una maggiore velocità di decisione durante la competizione, creando in loro una mentalità razionale, capace di unire sicurezza e rapidità di risposta al variare dei ritmi imposti.

Più neuroni vengono attivati durante le sedute di allenamento e minore è il tempo in cui il giocatore riconosce i pensieri ancora inconsci, abituandolo in tal modo ad un maggiore livello di concentrazione.

Ma è sufficiente stimolare soltanto l'attività neurale ?

I pensieri sono di vario tipo: immagini, idee creative, soluzioni di problemi, atteggiamenti e così via; prima di essere portati alla coscienza giacciono ad un livello inconscio.

Come pensieri inconsci, raggiungono lo stato "cosciente" di una persona se le attività cerebrali appropriate durano abbastanza a lungo, con un adeguato aumento della durata di attivazioni corticali.⁴

Il meccanismo dell'attenzione può "accendere" o attivare alcune aree della corteccia cerebrale; l'incremento del livello di eccitazione di queste aree può favorire la durata delle risposte delle cellule nervose di cui sono composte.

E' scientificamente dimostrato che la capacità mentale di un individuo, e persino la natura della sua personalità, dipendono da specifiche strutture e funzioni del cervello e possono esserne controllate.⁵

Ad esempio, quando giochiamo a ping pong, a tennis o a baseball riceviamo la palla che arriva verso di noi senza aspettare di avere una precisa consapevolezza della sua direzione e della sua velocità. Dobbiamo per forza muoverci in anticipo e spesso anche colpire in anticipo.

In realtà, viviamo molto spesso al di sotto del livello di coscienza.

Pensiamo ad esempio a un caso di esperienza quotidiana: mi trovo alla guida di un' auto e un motorino mi attraversa improvvisamente la strada. Immediatamente freno ed evito di investirlo: tale reazione avviene generalmente in un tempo di 240-250 millisecondi; solo dopo 500-650 millisecondi sono in grado di formulare una qualche imprecazione.

Moltissime attività del nostro cervello possono, dunque, aver luogo senza l'intervento della coscienza.

Questo per dire che tutte le decisioni e le scelte sono basate su ragioni e queste ragioni sono il diretto risultato dell'accumularsi di esperienza di una persona, modulata da fattori genetici.

4 Benjamin Libet, *Mind Time*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2007, p. 46- 110

5 Benjamin Libet, *Mind Time*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2007, p. 9

Si potrebbe considerare la “mente” come una proprietà complessiva del cervello, che include esperienze soggettive coscienti e funzioni psicologiche inconse.

Tutti i processi cognitivi, immaginativi e decisionali, si possono sviluppare inconsciamente, spesso in modo più creativo e veloce di quanto avvenga nelle funzioni coscienti.

Decidiamo cosa fare sulla base di quello che siamo; e il nostro “essere” è fatto di conoscenze, scopi, valori, credenze.⁶

Ne consegue una stretta relazione tra “decisione” ed “emozione”, di cui si dovrà tener conto, costruendo e caratterizzando l'allenamento come un percorso emozionale.

“Attaccare il tempo” e metodologia

Il cervello funziona se lo si sollecita, si indebolisce se lo si lascia andare. La sua plasticità è formidabile e per questo bisogna continuare a sollecitarlo, sottoponendolo a compiti nuovi.⁷

Avevo rilevato che nei giocatori mancava un'abitudine al pensare, soprattutto a farlo velocemente e per un periodo lungo: facevano “fatica a far fatica” e questa difficoltà andava subito affrontata.

Ho cominciato dunque a sviluppare gli allenamenti raggruppando i vari aspetti (tecnico-tattico-fisico-mentale) in un'esercitazione, evitando di lavorare per blocchi separati. In tal modo viene anche ottimizzato il tempo a disposizione delle sedute programmate, perché non si verificano le dispersioni causate dai recuperi riguardanti soprattutto l'aspetto nervoso.

Il lavoro procede gradualmente, ma fin dal primo allenamento cerco di ottenere una grande concentrazione, chiedendo ai giocatori uno sforzo per evitare la superficialità, giusto per “mentalizzare” la squadra.

Propongo dunque delle esercitazioni in cui predomina l'uso del pallone in spazi stretti, con frequenti e continui cambi di regole. In altri termini, cerco di raggiungere lo scopo della seduta di allenamento attraverso stimolazioni continue “mascherate” da regole di gioco divertenti e mirate a contrastare la noia, che richiedono tuttavia un forte impegno cognitivo. Desidero che i giocatori “pensino” in continuazione e si rendano conto dello sforzo richiesto solo alla fine della seduta. Tante situazioni diverse nello stesso esercizio per incrementare l'attività neurale della squadra, che si deve abituare ai vari cambiamenti proposti mantenendo intensità e qualità di sforzo elevate.

Più la complessità delle regole evolve avvicinandosi alla complessità dell'autentica competizione calcistica, più il giocatore sarà in grado di adattarsi velocemente a risolvere situazioni effettive di gioco.

⁶ Così Strawson in Benjamin Libet, *Mind time*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2007, p. XIX

⁷ Rita Levi Montalcini sul sito di Repubblica, <www.repubblica.it/...levi-montalcini/...levi-montalcini/intervista-levi-montalcini>, consultata il 25 aprile 2015

L'alternanza di regole e i diversi livelli di difficoltà mi servono per ottenere lo specifico obiettivo stabilito. Se, come ho già accennato, si intende lavorare sul recupero dopo una gara ufficiale, il “peso cognitivo” delle regole sarà minore; se, invece, si intende lavorare in previsione di una partita ufficiale, considerata facile sulla carta, allora saranno inserite regole più complesse e il “peso cognitivo” risulterà maggiore.

Si tratta di creare una forma di adattamento cognitivo, procedendo per tentativi ed errori, per ottenere la trasformazione del pensiero da una modalità “tattico-razionale”, tendenzialmente più lenta, a una modalità “intuitiva”, più veloce.

Saper gestire il gioco aumentando e diminuendo la velocità richiesta (come ad es. quando devo ottenere il recupero di energie), agevola la lucidità delle giocate, le quali saranno preziose verso la fine della gara quando gli avversari avvertiranno stanchezza.

Ho riscontrato nella pratica alcuni elementi che confortano la mia tesi: la squadra faceva gol ad inizio partita, spesso anche con doppio vantaggio a riprova di un ottimo approccio, o si mostrava in grado, in svariate occasioni, di recuperare il risultato verso la fine.

Da qui la convinzione che, affinando tale metodologia con giocatori di qualità tecnica superiore, avremmo potuto ottenere molte vittorie. Certo, la tecnica del giocatore da sola non basta; ma se è unita ad una predisposizione al lavoro, risulta determinante.

La richiesta di giocatori con abilità tecniche di base rimane dunque fondamentale, perché è la condizione per dare alla squadra uno stile e una personalità da “dominante” nella competizione, caratteristiche di un collettivo che vuole governare il gioco e lo fa sapendo modulare con padronanza il ritmo delle azioni.

Insisto molto su principi che riguardano la capacità di attenzione alla precisione del passaggio, al controllo orientato, al senso di anticipazione dell'avversario, al movimento senza palla, alla collaborazione ed alla qualità e semplicità delle giocate nel momento finale dell'allenamento. Ma, come dicevo, non deve mancare il divertimento.

La maggior parte delle esercitazioni proposte sono “situazionali”, cioè simulano situazioni concrete in presenza di avversari che creano azioni di disturbo, come accade in partita: strategie tattiche che non soffochino la fantasia nel trovare soluzioni sia in fase difensiva che offensiva, ad uno o due tocchi, in spazi ristretti. Già a partire dalla fase di riscaldamento è richiesto ai giocatori un notevole sforzo di attenzione: voglio vedere un approccio iniziale diverso dalla solita messa in azione e soprattutto chiedo che quell'approccio venga mantenuto fino la fine della seduta.

Anche il lavoro atletico viene svolto, nella maggior parte dei casi, con l'utilizzo del pallone, per mezzo di esercitazioni situazionali, in modo da ottenere nello stesso tempo un apprendimento di tipo tecnico-tattico-fisico e cognitivo specifico.

Oltre alla rilevanza della proposta specifica, assume un ruolo primario

anche il lavoro “a secco” e dunque non va trascurato, anzi va particolarmente valorizzato in alcune circostanze con la stretta collaborazione del preparatore fisico:

1- durante il pre-campionato, per capire le capacità di resistenza dei giocatori alla fatica fisica e soprattutto mentale, per farmi un'idea di quanta volontà ci sia di andare oltre, di far fatica, quale tenuta mentale abbiano in assenza di appesantimento cognitivo;

2- durante il campionato come componente integrante del volume complessivo di lavoro di ciascuna seduta di allenamento;

3- quando ci sia bisogno di recuperare energie mentali senza l'utilizzo della palla (partite ravvicinate), o in quei periodi in cui osservo, anche soltanto in pochi giocatori, uno scadimento della qualità del lavoro, che rischia di condizionare negativamente l'intero collettivo;

4- durante la sosta natalizia per recuperare le energie nervose di tutta la rosa a disposizione.

Desidero che il gruppo sia partecipe e coinvolto nella definizione dell'obiettivo e del percorso da intraprendere per raggiungerlo. Sarà lo stesso gruppo che sul campo mi farà capire di aver accettato con entusiasmo la proposta. Nelle fasi iniziali avremo molte pause, a causa delle frequenti e necessarie correzioni, ma con il relativo assestamento delle esercitazioni i giocatori cominceranno a divertirsi nell'escogitare in velocità le soluzioni e ciò li abituerà a pretendere e ad osare sempre di più.

Ne consegue, tra l'altro, che un atleta che si allena con gioia, e crede in ciò che sta facendo, tiene lontano anche le minacce degli infortuni muscolari, che rappresentano un altro fattore importante di cui tener conto.

Il giocatore deve abituarsi a pensare costantemente ed è fondamentale che tutta la squadra venga coinvolta in questo “pensiero”, affinché la qualità dell'allenamento rimanga elevata. Per questo motivo faccio sempre attenzione ai giocatori che risultano poco impiegati in un dato momento della stagione, rivolgendogli ulteriori incitamenti affinché non perdano la necessaria concentrazione e fiducia e continuino così a fornire il loro personale contributo alla realizzazione del comune obiettivo.

In tutti i casi le regole fanno riferimento a principi generali sempre validi, come ad esempio il continuo movimento senza palla, l'obbligo di chi riceve palla di avere un compagno in appoggio, il passaggio a un terzo uomo che si inserisce e altri ancora.

La figura dell'allenatore presente e vicina è fondamentale e deve essere di continuo stimolo per tutti i giocatori, i quali, non appena avranno compreso il significato delle esercitazioni, rafforzeranno le proprie convinzioni.

Il principio generale che tendo a valorizzare come tema di discussione è la riconquista della palla. Per me è importante che la squadra si difenda attaccando; il giocatore più vicino fa pressione al portatore di palla avversario sapendo di essere sostenuto dai compagni, che, dietro di lui, provvederanno a marcare gli appoggi per la riconquista della

palla e l'immediata azione di contrattacco. Gli attaccanti determinano la velocità del *pressing* della squadra: se costoro attaccano i difensori avversari con determinazione e velocità, tale movimento viene accompagnato dal resto della squadra che marca gli appoggi. Se gli attaccanti mantengono un atteggiamento attendista allora tutti i loro compagni avranno un atteggiamento di marcatura e copertura degli spazi.

In base ai tempi di gioco, il pensiero comune della squadra, in questa situazione, deve essere coinvolgente e soprattutto duraturo senza manifestazione di fatica mentale.

Spesso succede che il giocatore che perde palla si ferma, non riesce più a pensare, si auto-esclude dal gioco, non collabora, tende a delegare, a non interagire con i compagni; in breve: rallenta il flusso dei pensieri individuali diretti al bene comune.

Il lavoro sulla conquista immediata della palla, oltre ad avere uno scopo tattico, aiuta il giocatore a tenere attivo un pensiero continuo.

Il recupero mentale condiziona ed incide fortemente su quello fisico: se si è stanchi mentalmente si è stanchi fisicamente; al contrario, l'euforia mentale può aiutare a non sentire la fatica fisica.

A tal proposito è opportuno somministrare i carichi di "lavoro cognitivo" controllando con attenzione il rapporto tra il "volume" (es. il numero) e l'intensità (es. la qualità) delle regole, incrementandolo gradualmente a partire da un iniziale livello cognitivo della squadra opportunamente testato.

L'uso di strumenti di misurazione quantitativa come il cardiofrequenzimetro, la scala di Borg e il Gps accompagna l'osservazione diretta e consente un monitoraggio più preciso delle risposte, quasi sempre confermandone il miglioramento.

Un segno rivelatore dell'aumento della velocità di pensiero dei giocatori è il continuo miglioramento della loro capacità propositiva come per esempio saper gestire un maggior numero di passaggi nel possesso palla o nei vari torelli psicocinetici.

E' necessario creare in allenamento le regole in relazione a ciò che si vuole ottenere in partita ufficiale, alternando e variando gli stimoli per ritrovarsi al momento della gara con un' adeguata "carica" cognitiva.

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 1-4-6-14]

Si deve alzare la soglia di fatica mentale, creando situazioni diverse a cui la memoria di ogni giocatore attingerà al momento di prendere decisioni veloci.

Un'altra difficoltà incontrata all'inizio della stagione, soprattutto con le prime amichevoli e partite ufficiali è stata quella di far pensare la squadra nei momenti fermi della gara: rimesse laterali avversarie, palla avversaria inattiva, ripresa del gioco dopo interruzione o intervallo, insomma in tutte le occasioni in cui il gioco era fermo.

Ho provato ad affrontare la difficoltà con l'inserimento volontario di una pausa durante l'esercitazione, proprio nel momento in cui essa

viene svolta in maniera appropriata e si riscontra un picco di intensità e una elevata qualità. Ciò, per interrompere un'attività cerebrale ormai avviata, poter incidere su di essa e riprendere con lo stesso livello di intensità cognitivo precedentemente interrotto. In questi casi propongo addirittura una pausa di 5-10 minuti in cui faccio trasferire il gruppo nello spogliatoio. Ho potuto osservare che tale alternanza facilita una riattivazione più veloce della mente.

Sempre per abituare i giocatori a pensare costantemente e più velocemente propongo esercitazioni ripetute sulle cosiddette “seconde palle”; ho potuto rilevare in questi casi che la squadra assume un atteggiamento collaborativo con migliori capacità di anticipazione dell'avversario.

2. Il tempo della mente per l' "attivazione di un movimento"

L'impiego della parola "pensiero", in questa sede, viene esteso, forse impropriamente, anche a funzioni nervose assai semplici, generalmente annoverate nella categoria dei "riflessi".

Le reazioni in tempi rapidi alle modificazioni dell'ambiente rapidi comprendono diverse modalità di funzionamento del sistema nervoso caratterizzate da "automatismi" e originariamente legate alla sopravvivenza.

La modalità di reazione in tempi lenti è propria degli animali superiori ed è particolarmente sviluppata nell'uomo. Si tratta di una reazione consapevole che presenta anche aspetti "automatici" ma mai rigidi, poiché possono essere modificati dalla volontà e dalle sollecitazioni che al soggetto giungono dal contesto in cui è inserito, provocando intuizioni efficaci.

Le risposte rapide legate alla sopravvivenza differiscono dalle risposte rapide del pensiero intuitivo, perché quest'ultimo è essenzialmente "produttivo", "creativo", effettivamente capace di "inventiva".

Prima di averne consapevolezza, ogni pensiero esiste a livello inconscio. Alcune ricerche hanno determinato che il tempo intercorrente tra l'eseguire un atto ed il rendersi conto di farlo è 0,5 secondi⁸. E' in questo intervallo, cioè nel momento in cui il pensiero inconscio diventa cosciente, che il soggetto decide effettivamente se agire o meno. Così è, ad esempio, per il centometrista ed il giocatore di baseball.

La consapevolezza è influenzata dalle attività neurali ed è il risultato di circuiti complessi e mappe neurali differenti.

Per quanto mi riguarda, ho strutturato gli allenamenti con lo scopo di sollecitare tale attività, che via via abitua il giocatore a riconoscere velocemente le dinamiche di gioco, cercando di influire anche sugli aspetti emotivi.

La mente umana è caratterizzata da due processi di pensiero distinti: il primo lento (pensiero logico e riflessivo), il secondo veloce (pensiero intuitivo). Efficiente e produttiva, questa organizzazione del pensiero ci consente di sviluppare raffinate competenze ed abilità e di eseguire, con relativa facilità, operazioni complesse in tempi ridotti.

Percezione spazio-temporale

Due sono i referenti percettivo-sensoriali che coinvolgono la cooperazione di una pluralità di cervelli:

1 referenti spaziali: campo di gioco, obiettivi (fare meta, numero di passaggi, ecc.) aree o settori del campo dove si realizzano determinate situazioni di gioco.

2 referenti funzionali: pallone (richiede padronanza), compagni

⁸ Benjamin Libet, *Mind Time*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2007, p 37-38

(concetto di collaborazione) e avversario (inteso come interferenza, disturbo).

Già il fisiologo russo Nikolai Aleksandrovich Bernstein ha messo in risalto l'importanza della percezione visiva per le interrelazioni esistenti con lo spazio⁹.

Variare le dimensioni del campo richiede continui adattamenti percettivi e la percezione trova nelle esperienze le ragioni del modo di vedere.

Le sensazioni che abbiamo dello spazio ci provengono dall'esperienza, la quale viene memorizzata e al bisogno riattivata.

Tutte le situazioni di gioco che vengono sperimentate, pertanto, costringono a prendere rapide decisioni, scegliendo tra un numero più o meno grande di alternative di azione (soluzioni).

Il collettivo perfeziona schemi motori coordinando i movimenti in base all'obiettivo tattico da ottenere.

In questo modo è possibile memorizzare un ventaglio di possibilità operative diverse, che andranno ad arricchire il patrimonio delle esperienze vissute.

3. Neuroni

I neuroni sono organizzati in catene complesse e reti che costituiscono le vie attraverso le quali l'informazione viene trasmessa dal cervello (corteccia motoria) al sistema muscolare (fibra muscolare) provocando un movimento.

Alla nascita, i neuroni sono quasi pelati, come i neonati, ma i capelli, cioè le loro diramazioni, con i giorni si fanno più folti e vanno in cerca di altri capelli, di altri neuroni, per formare una rete di comunicazioni assai complessa che rende il cervello funzionante. Il miracolo di questo processo sta nella formazione delle sinapsi (connessioni del sistema nervoso) che ben presto sono guidate dagli stimoli che provengono dai recettori sensoriali e cioè dall'ambiente.

Un opportuno aumento degli stimoli produce più connessioni ed un crescente numero di sinapsi coinvolte.¹⁰

Per far sì che il segnale nervoso passi il più velocemente possibile tra queste strutture, assume particolare importanza la proposta di allenamento finalizzata alla creazione di schemi di movimenti permanenti specifici.

Come uno schema motorio positivo (efficiente) può essere reso permanente, così può essere reso permanente uno schema motorio negativo (inefficiente). In quest'ultimo caso, ne sarà sfavorita la biomeccanica del calciatore.

Infatti per un calciatore è estremamente importante sapersi muovere nel modo più preciso ed efficiente possibile oltre che più veloce.

9 Così Nikolai Aleksandrovich Bernstein in <ambretti.altervista.org/ref-percet.htm> consultata il 20 aprile 2015

10 Lamberto Maffei, *Elogio della lentezza*, Bologna, il mulino, 2014, p. 25

Le sensazioni, i movimenti ed il pensiero dipendono dalla composizione della “rete” in cui i neuroni sono situati.¹¹

Il cervello ama l'attività mentale: come i nostri muscoli diventano più forti quando li sottoponiamo all'attività fisica, così i neuroni (le sinapsi) diventano più numerosi e meglio organizzati quando li usiamo. Le modalità di allenamento assumono un ruolo determinante nella proposta stessa; l'attivazione del sistema muscolare non è sufficiente se non è determinata dal sistema nervoso centrale, che comanda il movimento stabilendo il come, il quando, il dove e il perché.

Infatti, il nostro corpo non riconosce i muscoli, ma i movimenti. Per creare mappe neuronali specifiche ad una certa attività i movimenti devono avere lo stesso obiettivo che il giocatore tende a realizzare durante la gara.

Molti esperimenti hanno mostrato che certe stimolazioni di una via sensoriale, anche se inadeguate a produrre un'esperienza cosciente, possono comunque essere individuate in modo utile dal soggetto umano.¹²

Le attività neurali insufficienti a produrre esperienze coscienti o consapevolezza possono comunque aiutare a mediare funzioni senza consapevolezza. La maggior parte delle attività del nostro cervello è di questa natura.

Alla luce di tutto ciò risulta impensabile allenare il giocatore con dinamiche estranee alla gara: si andrebbero a stimolare mappe neuronali poco rilevanti, che non verrebbero riutilizzate in partita.

Per questo motivo ho ritenuto di organizzare gli allenamenti su queste basi: in tal modo il giocatore viene aiutato (e gradualmente abituato) a riconoscere velocemente le dinamiche di gioco.

4. Reattività

La reattività è la risposta ai diversi segnali sensoriali come, ad esempio, quelli visivi, acustici e tattili. La prestazione reattiva viene influenzata da una serie di fattori quali l'attenzione e la pre-tensione muscolare. Con l'allenamento si possono migliorare i tempi di reazione semplice del 10-15% e quelli di reazione scelta fino al 30%.

Per allungare un tempo di reazione con un processo intenzionale è necessario che il soggetto sia consapevole dello stimolo.

Probabilmente non è richiesta la consapevolezza dello stimolo quando il soggetto reagisce nei normali test sui tempi di risposta in cui non è in gioco alcuna deliberazione sulla stessa.

Risulta con evidenza che i tempi di reazione usuali vengono ottenuti prima che si verifichi la consapevolezza dello stimolo o addirittura

11 Così Richards Morris e Marianne Filenz in sv.units.it/ppb/CPN/scienza%20del%20cervello-web.pdf, consultato il 12 febbraio 2015, p. 5

12 Benjamin Libet, *Mind time*, Raffaello Cortina Editore, Bologna, 2007, p. 31

senza di essa.¹³

Ciò spiegherebbe perché quando si richiedono risposte deliberatamente rallentate, nei tempi di reazione si abbia un brusco salto di 300-600 msec oltre lo 0,5 sec nella consapevolezza sensoriale. Nei miei allenamenti intendo potenziare la concentrazione proponendo esercitazioni in cui i calciatori sono costretti a pensare e a comunicare tra loro. E' probabile che le ripetute attivazioni neurali producano un aumento progressivo del livello di eccitazione di alcuni neuroni-chiave, in modo che gli stessi neuroni finiscano col raggiungere un livello di scarica.

Se così fosse, la scarica di impulsi prodotta da questi neuroni speciali attiverrebbe consapevolezza.

Questa ipotesi viene suffragata in qualche modo dall'evidenza, tant'è che inserisco costantemente le esercitazioni complesse (non faticose).

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 2-3-5-13]

Psicocinetica

Nelle esercitazioni che propongo inserisco sempre la psicocinetica.

Com'è noto si tratta di una scienza che studia i rapporti psichici e lo spazio, cioè i punti di contatto tra un ragionamento (psico) e un movimento (cinesi). Durante la partita, il calciatore è soggetto a migliaia di stimoli di varia natura ai quali deve rispondere in modo corretto ed il più velocemente possibile. Il calcio è uno sport caratterizzato dall'imprevedibilità: in ogni istante si presentano nuove situazioni con le quali il calciatore si deve rapportare e alle quali deve rispondere in maniera adeguata. Un'indecisione o una disattenzione possono cambiare l'esito di una gara.

E' necessario allenare la memoria, la percezione, le capacità di concentrazione e di analisi della situazione. Ricreare azioni più verosimili alla partita, stimolando però un ragionamento come fattore allenante. Il giocatore una volta acquisita esperienza saprà automaticamente ricrearla in partita.¹⁴

All'inizio le esercitazioni saranno di facile soluzione e divertenti, ma il grado di difficoltà aumenterà progressivamente.

I momenti più opportuni per proporle sono all'inizio dell'allenamento o nel riscaldamento di inizio settimana, quando la mente non è appesantita, e al sabato mattina come richiamo.

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 6 e 14]

13 Così Arthur Jensen in Benjamin Libet, *Mind time*, Raffaello Cortina Editore, Bologna, 2007, p 57-58

14 Davide Sganzerla in <www.my-personaltrainer.it/sport/psicocinetica-calcio.htm>, consultato il 20 aprile 2015

5. Gesti tecnici in situazione di gioco

I gesti tecnici sono quelli che aiutano a velocizzare l'idea di gioco e sui quali si può incidere notevolmente con il lavoro quotidiano.

Nelle esercitazioni, i concetti tattici sono sempre presenti, i giocatori devono ragionare in continuazione.

Creare sempre “situazioni di partita” affinché il giocatore ottimizzi e preservi più informazioni ed esperienze possibili, per poterle attingere durante la competizione.

Qualità del passaggio

L'indirizzare la palla verso il compagno è il gesto tecnico del calciare applicato allo sviluppo del gioco che collega la tecnica individuale al gioco collettivo. Gli allenamenti sono programmati per avere tantissimi contatti con il pallone, quindi anche il semplice torello diventa efficace.

Richiedo velocità della palla nel passaggio perché è un incentivo anche cognitivo. La considero una variabile fondamentale, in grado di agire sia sulla propria squadra che su quella avversaria, e condizionando a priori il risultato.

Infatti, far girare velocemente la palla provoca negli avversari un maggiore dispendio energetico cognitivo.

Durante le esercitazioni chiedo sempre di tenere in movimento la palla, insistendo non tanto sulla velocità delle gambe, ma sulla velocità del pensiero alternando il passaggio corto a quello lungo in verticale.

[Si veda Parte pratica, eserc. N. 7]

La qualità di passaggio con un pensiero veloce, crea interazione: si ottiene così il perfezionamento di un linguaggio comune, maggiore coinvolgimento, concentrazione e divertimento nel raggiungere lo scopo tattico richiesto.

La velocità della palla è un dato importante di riferimento della squadra perché mi indica quanto sono propositivi i giocatori nell'interagire tra loro, sia nel caso in cui debba recuperare uno svantaggio, sia nel caso in cui debba mantenere un vantaggio o stia pareggiando.

Il passaggio serve per guadagnare spazio e tempo, superare uno o due avversari, mantenere il possesso palla e richiede un minore consumo energetico rispetto alla pratica del dribbling e della guida della palla. Il numero di passaggi sbagliati in una partita è il dato più significativo che faccio rilevare ai calciatori incentivando la riduzione della percentuale di errore per il bene comune della squadra. Spesso gli errori sono dovuti a superficialità, poca collaborazione, poca disponibilità al sacrificio, eccesso di frenesia, ma soprattutto a insufficienza di idee unite a stanchezza mentale e/o pigrizia.

Verso la fase conclusiva dell'allenamento forzo molto sulla qualità del passaggio, richiamando sia il gesto tecnico, sia quello tattico puntando ad abituare il giocatore a trovare soluzioni (giocare facile, far correre la palla) lucide pur trovandosi in uno stato di particolare affaticamento.

Negli allenamenti, naturalmente dopo aver coinvolto la squadra sull'obiettivo da ottenere, spesso faccio decidere ai miei giocatori quando alternare il passaggio **diretto** (sulla figura del proprio compagno) a quello **indiretto** (effettuato nello spazio libero sulla direzione di corsa del compagno).

Il possesso di palla, come ho già detto, deve essere una prerogativa della squadra, quindi l'abilità del passaggio **corto** (15-20 mt entro il proprio campo visivo) che risulta più sicuro e preciso viene alternata a quella del passaggio **lungo** (oltre 20-25 mt) che serve da *input* per cambiare velocità a tutta la squadra.

Il passaggio in **profondità** utilizzato per le verticalizzazioni deve rappresentare, al momento opportuno, un segnale preciso l'accelerazione del gioco.

Si tratta di saper aspettare il momento in cui si apre un varco verso la porta avversaria per poi eseguire il passaggio con la consapevolezza di cosa fare immediatamente dopo, ossia indirizzare l'azione verso al goal.

Così avviene anche quando richiedo, con questo tipo di calcio, il **cambio gioco** o lo spostamento del gioco nella parte cieca, attirando più giocatori avversari nello spazio opposto in zona palla sapendo già di poterli mettere in difficoltà. Sviluppare una velocità di esecuzione che solo una mente aperta e svelta nelle decisioni può garantire. La mente va allenata, altrimenti si impigrisce, compromettendo l'esito della gara.

Il passaggio trasversale è troppo rischioso e non lo chiedo mai, soprattutto quello che il giocatore esegue dall'esterno verso l'interno, che risulta facilmente intercettabile dall'avversario.

Chiedo invece al ricevitore di arretrare in diagonale verso il portatore di palla, invitando quest'ultimo al passaggio all'**indietro**.

Questo concetto diventa un principio che i giocatori devono consolidare nel minor tempo possibile.

Il passaggio deve essere veloce con palla tesa e rasoterra, immediatamente giocabile.

Importante è anche il passaggio di **testa** (utilizzato con la fronte ampia e piatta che garantisce precisione e spesso usato per anticipare avversario), **coscia**, **petto**.

[Si veda Parte pratica, eserc. N. 8]

Attacco contro difesa stretta

E' una situazione a cui dedico particolare attenzione.

Le squadre che comandano il gioco si trovano spesso ad affrontare avversari che chiudono tutti gli spazi per proteggere la propria porta, dei veri e propri “muri” formati da difensori, centrocampisti e attaccanti, tutti dietro la linea della palla.

E' in queste occasioni che si nota quante idee ha veramente la squadra e soprattutto con quale velocità vuole esprimerle.

Tutti sono coinvolti dal portiere che sta alto e si comporta da *libero* aggiunto, la difesa difende su linee di anticipo, il centrocampo e l'attacco mantengono palla giocando semplice e sicuro finché non trovano uno spazio per accelerare la giocata e penetrare nelle maglie avversarie.

Far correre la palla, tenerla il più possibile in movimento con smarcamenti continui sfruttando inserimenti da dietro, 1-2, sponde, veli, giocate sull'imbuto difensivo, mantenendo il comando della palla affinché l'avversario abbassi l'attenzione e conceda lo spazio giusto per attaccare. Deve essere un'azione martellante, ma senza frenesia e ragionata in cui ogni giocatore deve saper dimostrare di avere soluzioni da proporre. Per quanto mi riguarda, come tecnico scelgo di lavorare sui principi, attento a non trascurare i benefici prodotti dai giocatori estrosi e fantasiosi, che devono essere lasciati liberi di esprimere la propria creatività.

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 3-9]

Possesso palla in spazi ristretti

Avere giocatori dotati solo tecnicamente non è sufficiente, ciò che mi propongo sono giocatori in grado anche di pensare velocemente, capaci di sfruttare e migliorare quotidianamente le loro qualità.

Il possesso palla svolto in spazi ristretti ad uno-due tocchi è sempre presente nelle mie sedute, spesso come modalità di riscaldamento.

Sin dal fischio d'avvio della seduta, l'approccio mentale deve essere volto alla concentrazione, in modo da evitare di compiere errori per superficialità. La squadra si deve abituare progressivamente ad avere un impatto da subito coinvolgente e rispettoso delle regole imposte dall'esercitazione.

Sarà richiesto di giocare facile, di agevolare il compagno che riceve il passaggio; saranno richiesti smarcamento, contatto continuo con il pallone, controllo orientato.

Saranno particolarmente curate le posture del corpo, la posizione delle gambe nelle varie dinamiche di gioco, l'orientamento, l'anticipazione, tutti quei fattori che permettono di acquisire velocità di esecuzione razionale.

Ogni giocatore deve sapere ciò che fa. Non ci si libera della palla perché non si hanno idee, ma ci si prepara in anticipo per la fluidità e soprattutto per la continuità dell'azione.

Alcune esercitazioni, oltre allo specifico obiettivo tecnico, intendono

mettere in evidenza anche e soprattutto la reazione delle due squadre contrapposte.

Ad es., con l'esercitazione sul possesso di palla può accadere che una di queste soccomba sia dal punto di vista mentale che fisico e tecnico-tattico.

Generalmente chi sta eseguendo bene l'esercitazione tende a rilassarsi perchè percepisce di avere la netta supremazia e va facilmente incontro ad errori, mentre chi sta soccombendo tende a desistere e a non divertirsi perchè si vede fare quel tipo di corsa - che i calciatori odiano - in cui viene solo rincorso l'avversario senza poter avere la gestione del pallone.

Una squadra si muove per concetti collettivi (smarcamento continuo, pressing coordinato, velocità di soluzioni ecc.) ma tende ad abbassare la concentrazione e a perdere così banalmente il possesso della palla, mentre l'altra si presenta disorganizzata, con giocatori che si muovono individualmente, senza riuscire a ricompattarsi mentalmente.

Nel secondo caso si assiste frequentemente alla ricerca di alibi tra giocatori, che si incolpano a vicenda per l'esercitazione mal riuscita, incapaci di trovare una soluzione (alcuni si smarcano, altri stanno fermi, non c'è assunzione di responsabilità).

Quando vedo insorgere queste situazioni intervengo energicamente e pretendo che i giocatori lavorino in stato di fatica mentale. Come ho già detto pretendo molto nella fase terminale degli allenamenti o delle varie esercitazioni, proprio per prolungare fino all'ultimo lo sforzo mentale.

E' necessario, infatti, che questo supporti in modo continuativo la velocità del pensiero, sia per la squadra che ha il possesso di palla, sia per quella che non ce l'ha.

Inoltre, queste occasioni permettono di rendere consapevoli le due squadre dei due tipi di atteggiamento e dei rispettivi effetti che ne potrebbero conseguire in partita.

Per far notare alla squadra in difficoltà il modo in cui reagisce alla situazione in cui si trova, e spingerla a ritrovare totale collaborazione e coinvolgimento comune, associo delle penalità ad ogni comportamento o affermazione verbale dei giocatori non adeguato al lavoro di squadra e, per contro, aggiungo regole che danno valore doppio ad ogni successo ottenuto.

Per la squadra in condizione più vantaggiosa le regole tendono a sanzionare il singolo giocatore che pecca di superficialità e compie un banale errore dopo un certo numero di passaggi consecutivi; al contrario, viene premiato ogni obiettivo raggiunto (serie crescente di passaggi consecutivi: 40-50-60 e così via indefinitamente, senza un limite massimo).

E' importante insistere sui comportamenti emotivi delle squadre evidenziandone gli aspetti: la squadra che subisce il possesso palla si sfilaccia, mostra nervosismo, comunicazione sbagliata tra compagni, poco aiuto reciproco, poco entusiasmo, tendenza alle lamentele, alla ricerca di alibi, agli pseudo infortuni durante l'esercitazione; invece la

squadra che ha il possesso palla sviluppa un lavoro qualitativo e prolungato in modo disinvolto.

L'esercitarsi sui possessi di palla in spazi stretti, a due tocchi e con varie regole, abitua il giocatore a far correre velocemente sia la palla che le idee.

La velocità così acquisita deve riuscire a incidere sullo stato mentale degli avversari, che devono sentirsi impreparati, inadeguati al confronto con il nostro livello di preparazione.

La scelta degli spazi in cui allenare dipende dal numero di giocatori a disposizione e sono spazi con forme geometriche diverse:

- a) triangolari, che aiutano il giocatore a sviluppare aspetti temporali e percettivi;
- b) rettangolari per la profondità, che richiede l'alternanza di gioco corto-gioco lungo;
- c) rettangolari per l'ampiezza, per approfondire il lavoro sugli inserimenti, che sfruttano tutta la larghezza del campo.

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 5-10-12]

Controllo orientato con pressione dell'avversario

E' un modo per prendere campo scegliendo la direzione su cui imbastire un'azione di gioco, che spesso viene eseguito per superare un avversario. Quando si riceve il passaggio, invece di fermare la palla, rallentando così la manovra, si cerca di portare il pallone già verso la direzione in cui si vuole andare. Preceduto da finta è ancor più efficiente, perché trae in inganno l'avversario neutralizzandone il possibile intervento.

Il controllo orientato può essere effettuato con l'avversario posto

- a) di fronte: richiede rapidità per superare il difendente e prendere campo;
- b) di spalle: in questo caso la finta è determinante per guadagnare spazio più idoneo per utilizzare il gesto tecnico.

Può essere fatto con palla a rasoterra, a parabola (smorzamento), in *drop*, oppure in base alla superficie del corpo (piede-coscia-petto).

E' necessario andare incontro alla palla senza farsi anticipare, decidendo in anticipo la direzione da attaccare e l'ottimizzazione del movimento con bilanciamento delle braccia.

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 6-11]

Movimento senza palla

Nel calcio moderno una squadra deve sapersi muovere senza palla in modo continuo e costante, per offrire/mettere a disposizione all'eventuale possessore di palla molteplici soluzioni offensive.

Intervengo molto su questo principio, non mi piacciono i giocatori che

vogliono sempre la palla sui piedi e fanno ristagnare la manovra complessiva del gioco. La creatività del giocatore non deve essere fine a se stessa, bensì la risultante della cultura e del lavoro del gruppo, che deve esplicarsi in senso collettivo.

Il movimento viene qualificato dal sapersi collocare rispetto agli altri. Con il movimento senza palla, i giocatori devono abituarsi a giocare per il compagno, sviluppando la vista periferica che aiuterà ad avere tutto sotto controllo, anche da posizioni diverse.

Il giocatore deve essere costretto a guardare contemporaneamente più punti del campo nel più breve tempo possibile, per avere una perfetta visione globale del gioco.

Egli deve osservare ogni movimento del compagno e avversario senza spostare troppo la testa e senza perdere i punti di riferimento (palla, compagni, avversari, porta).

Questa capacità risulta fondamentale soprattutto nell'interpretazione del ruolo del centrocampista.

Infatti, egli interagisce sia con la difesa che con l'attacco nelle due fasi di gioco e deve sempre sapere come, quando e perché muoversi in una determinata zona del campo.

Quando tutti i giocatori avranno fatto propri questi concetti, la squadra ne avrà guadagnato in velocità e imprevedibilità di gioco.

L'esercizio che propongo su campi con figure geometriche diverse ha proprio questo fine: fare in modo che il giocatore si abitui a scegliere da angolazioni varie la soluzione più adatta per uno scopo ben preciso (possessione palla, inserimento terzo uomo, ecc); perciò è necessaria una grande partecipazione di tutti.

Le energie spese saranno ben distribuite e permetteranno di acquisire lucidità e rapidità nelle decisioni da prendere.

L'importante è rendere i giocatori consapevoli dell'azione dello smarcamento:

Caratteristiche principali del movimento senza palla

- 1 aggressione degli spazi vuoti
- 2 creazione di spazi vuoti
- 3 fornire al compagno in possesso di palla una pluralità di soluzioni
- 4 disorientare la capacità organizzativa della difesa avversaria.

Di riflesso si ottiene:

- a) possesso palla
- b) fluidità e dinamicità
- c) arrivo in zona goal con più uomini possibili.

Si tratta di un punto di partenza per generare un senso di "vittoria" nella mentalità prima ancora che nei risultati.

Il movimento senza palla non deve comprimere la portata spaziale della giocata, non deve scorrere nella stessa direzione del portatore di palla, ma si deve sviluppare in direzioni diverse con l'utilizzo di due o più giocatori.

[Si veda Parte pratica, eserc. NN. 12-13]

PARTE PRATICA

Esercitazioni

Elenco riepilogativo delle esercitazioni

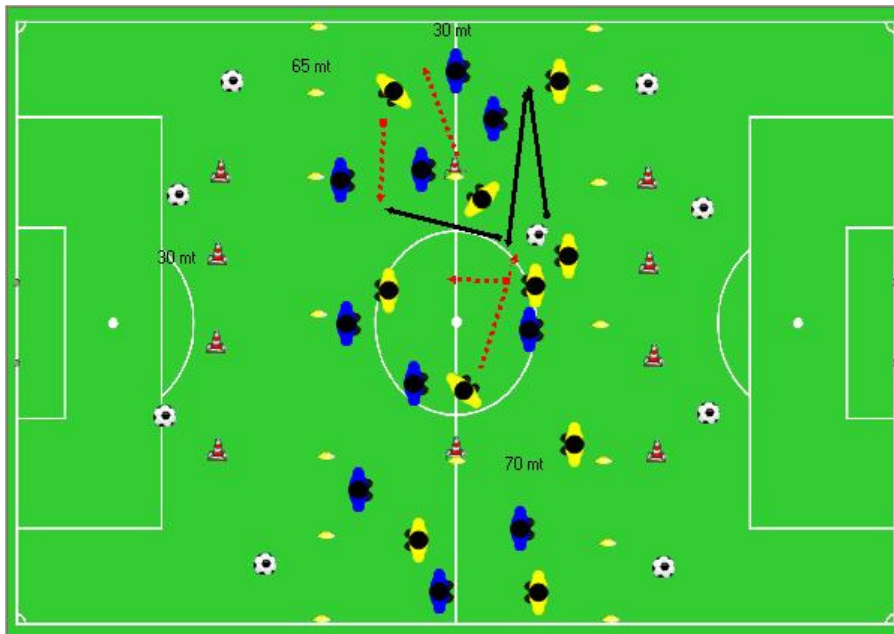
1.	<i>Esercitazione di possesso palla su spazi diversi</i>	p.	24
2.	<i>Esercitazione in situazione di palla inattiva con immissioni di seconde palle improvvise</i>	“	26
3.	<i>Esercitazione per l'anticipo</i>	“	28
4.	<i>Esercitazione per anticipo e recupero seconda palla</i>	“	30
5.	<i>Esercitazione di reattività</i>	“	32
6.	<i>Esercitazione per il controllo orientato</i>	“	34
7.	<i>Esercitazione per il passaggio</i>	“	36
8.	<i>Esercitazione su spazi diversi per il passaggio “qualitativo”</i>	“	38
9.	<i>Esercitazione per attaccanti su spazio ristretto</i>	“	40
10.	<i>Esercitazione di possesso palla, situazione su cross laterali, recupero palla da parte degli attaccanti</i>	“	41
11.	<i>Esercitazione per il controllo orientato</i>	“	43
12.	<i>Esercitazione per il movimento senza palla</i>	“	45
13.	<i>Esercitazione di riscaldamento senza palla</i>	“	47
14.	<i>Esercitazione di psicocinetica</i>	“	48

AVVERTENZA

Nella maggior parte delle esercitazioni gli ultimi 5'-10' vengono eseguiti senza vincoli e regole, come conseguente e libera trasformazione del lavoro precedentemente effettuato.

ESERCITAZIONE N.1

Esercitazione di possesso palla su spazi diversi



Due squadre schierate, una con il proprio modulo (4-3-3) e l'altra del successivo avversario (3-4-3) che si alternano tra le serie.

Obiettivo: giocatori sempre in movimento, qualità del passaggio, approccio e mantenimento della concentrazione elevato.

Regole campo A:

- 1-continuo movimento senza palla,
- 2-obbligo avere sempre un compagno di squadra in appoggio,
- 3-rotazione dei tre centrocampisti.
- 4-chiamare il nome dell'avversario a cui si vuole eseguire il passaggio prima di ricevere palla.
- 5- chiamare il nome di chi ha passato la palla ed il nome di chi si vuole indirizzare la palla.
- 6-Il compagno più vicino al ricevente deve attaccare uno spazio vuoto (movimento senza palla).
- 7-La palla non va fermata e deve essere sempre in movimento

Regole campo B:

- 1-chi riceve palla deve avere un appoggio per lo scarico per ottenere 1 pt;
- 2- due passaggi in avanti ed uno indietro o due indietro ed uno in avanti sempre con un compagno in appoggio per ottenere 1 pt;
- 3-difensori possono passare la palla solo agli attaccanti, gli attaccanti solo ai centrocampisti ed i centrocampisti sia ai difensori che agli attaccanti.

Svolgimento:

Si comincia con un possesso palla nel campo A in cui le due squadre schierate giocano a due tocchi con palla addosso .

1 pt in meno quando non si rispetta l'obiettivo generale.

2 pt se lo sviluppo del possesso passa da una fascia all'altra.

Poi si passa al campo B in cui c'è l'obbligo di eseguire il passaggio del pallone solo in verticale.

Durata: 4 serie da 5', recupero 1' tra le serie.

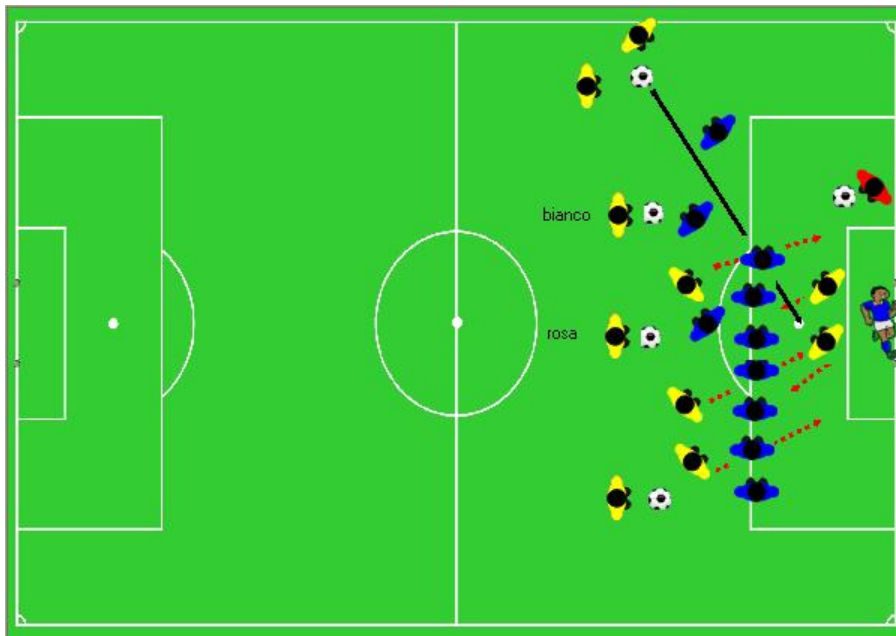
Spazio:

Campo A: 30 mt x 65 mt in ampiezza

Campo B: 30 mt x 70 mt in profondità

ESERCITAZIONE N. 2

Esercitazione in situazione di palla inattiva con immissioni di seconde palle improvvise



Obiettivo: reattività mentale in situazione di palla inattiva laterale a sfavore.

Regole:

1-Allenatore (rosso) con palla in mano o sui piedi, dopo il calcio diretto verso la porta dei gialli, immette un secondo pallone in gioco per essere respinto dalla difesa (blu);

2-Chi calca la punizione, chiama, dopo la prima respinta della difesa il nome del giocatore posto al limite dell'area che è preposto ad andare al tiro o attaccare la porta palla al piede, partendo da posizioni diverse da lui scelte;

3-Chi calca la punizione, chiama, dopo l'esecuzione, il colore del giocatore posto al limite dell'area che deve immediatamente tirare in porta;

4- Durante la parabola della punizione, l'Allenatore, che cambia in continuazione la posizione all'interno dell'area o addirittura all'esterno, fischia per far capire alla difesa che sarà immesso una seconda palla improvvisa da egli stesso;

Svolgimento:

La squadra blu difende a zona con 7 uomini in linea, 1 uomo in barriera, 1 uomo a metà strada tra barriera ed il primo uomo della linea ed un altro uomo a raccordo della linea pronto ad intercettare eventuali schemi su traiettorie meno profonde.

Alla battuta della punizione vanno sempre un destro ed un mancino che cambiano in continuazione la posizione della palla su tutta la zona

laterale del campo. 3 saltatori che partono dietro la linea e 2 saltatori che stazionano in zona di fuori gioco ma che al momento del fischio rientrano da tale zona e si ributtano dentro per colpire la palla.

Terminata l'azione, chi attacca deve fare gol con la seconda palla immessa dall'Allenatore con gli uomini dentro l'area, oppure con il tiro proveniente dai 3 giocatori posti al limite dell'area.

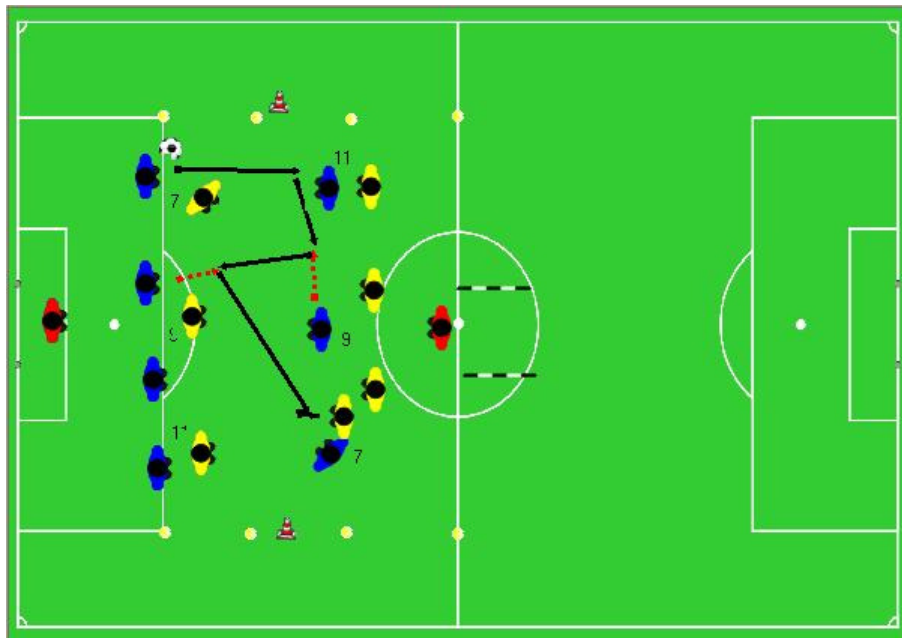
1 pt su segnatura diretta, 2 pt su segnatura sulla seconda palla e tiro dal limite, 1 pt per la difesa se non subisce gol;

Durata: 15' con la porta difesa dai blu, + 15' con la porta difesa dai gialli.

Spazio: tutta l'ampiezza del campo regolamentare x 30 mt di profondità.

ESERCITAZIONE N. 3

Esercitazione per l'anticipo



Obiettivo: anticipo dei difensori sugli attaccanti.

Regole:

- 1- tre tocchi, gol valido se tutta la squadra che offende è sulla linea di metà campo evidenziata dai conetti, doppio se un giocatore avversario non rientra su tale linea;
- 2- al fischio dell'Allenatore, ogni anticipo di un difensore sull'attaccante vale 2 pt;
- 3- come punto 2 ma se attaccante non si fa anticipare guadagna 1 pt
- 4- come punto 3 se l'azione è seguita da segnatura frutta 2 pt.
- 5- due fischi consecutivi da parte dell'Allenatore per mandare in pressing gli attaccanti seguiti da un comportamento di anticipo dei propri difensori sugli attaccanti avversari, marco-marco;
- 6- come punto 5 se riesce anticipo frutta 1 pt, se non riesce 1pt agli avversari;
- 7- fischio prolungato dell'Allenatore per far intendere un comportamento da parte degli attaccanti di un pressing "morbido", con conseguente risposta da parte dei difensori di una marcatura più allentata con attenzione alla copertura degli spazi, marco copro = 2 pt;
- 8- ad ogni anticipo riuscito, viene eliminato l'attaccante;
- 9- se l'anticipo non riesce, viene eliminato il difensore;
- 10- il successivo anticipo permette al difensore precedentemente eliminato di rientrare in gioco;
- 11- il successivo anticipo non riuscito, permette all'attaccante precedentemente eliminato, di rientrare in gioco.

Svolgimento:

La partita a tema si svolge tra due squadre composte ognuna da 4 difensori e 3 attaccanti più i rispettivi portieri che giocano a tre o due tocchi adattandosi alle regole imposte,

Durata:

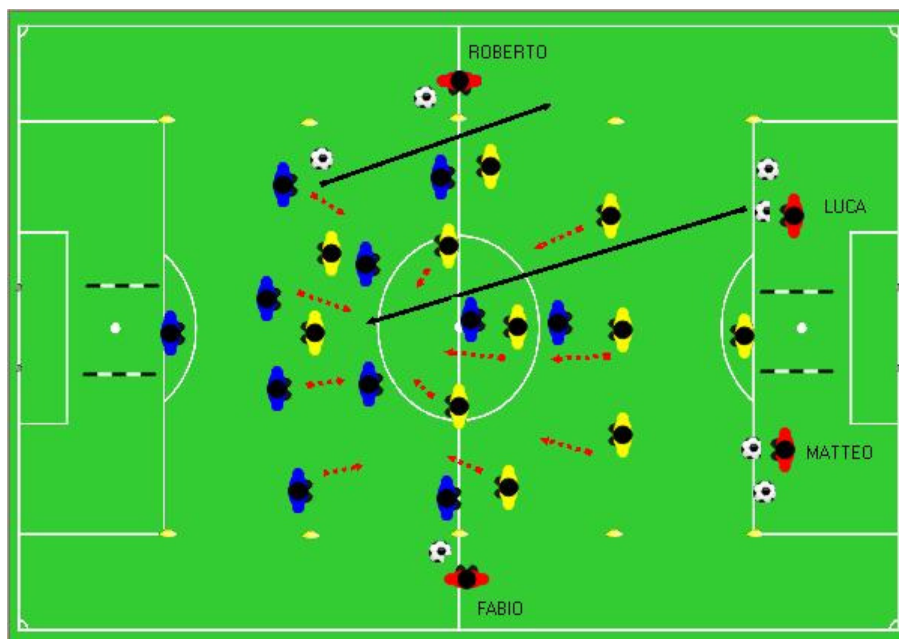
20'

Spazio:

40 m x 50 m con i coni che indicano la linea di metà campo.

ESERCITAZIONE N. 4

Esercitazione per anticipo e recupero seconda palla



Obiettivo: anticipo in situazione di gioco, anticipo dal rinvio o da palla aerea, recupero seconda palla dopo lancio e da rimessa laterale.

Regole:

- 1- partita a tre tocchi, gol valido per la squadra che offende con tutti i propri giocatori oltre metà campo;
- 2- 1 pt ad ogni anticipo sul rilancio lungo da parte degli avversari;
- 3- 2 pt ad ogni riconquista della seconda palla da parte della nostra squadra;
- 4- 3 pt ad ogni riconquista della seconda palla seguita dal gol immediato oppure dopo tre passaggi consecutivi di prima intenzione;
- 5- giocatori anticipati vengono eliminati per 1' dal gioco;
- 6- 2 pt conquista seconda palla dopo rimessa laterale più un altro pt se si eseguono tre passaggi consecutivi di prima intenzione per una messa in sicurezza del possesso palla;

Svolgimento:

Si svolge una partita tra due squadre contrapposte, una con il proprio modulo (3-5-2) e l'altra con il modulo del prossimo avversario (4-2-3-1). L'Allenatore, durante l'esercitazione può chiamare il nome di uno dei 4 collaboratori posti come da figura (due sul fondo del campo, due lungo la linea laterale del campo) oppure chiamare il nome seguito da un fischio. Se chiama solo il nome di un collaboratore posto sul fondo del campo, colui che è stato nominato dopo 5" deve calciare come fosse un rinvio lungo e sarà valutato l'anticipo della squadra avversaria su tale situazione e la risalita della difesa entro il tempo stabilito, mentre se chiama il nome seguito dal fischio sarà valutato il recupero

della seconda palla da parte della squadra che ha usufruito del rinvio. Quando l'Allenatore chiama il nome del collaboratore posto lungo la linea laterale, questi dopo 5" dalla chiamata, effettua una rimessa con le mani, sulla quale non si chiede l'anticipo da chi sta difendendo ma un eventuale recupero della seconda palla. Sulla rimessa laterale è richiesta la presenza di un giocatore in marcatura a chi esegue il gesto tecnico.

Variante: il collaboratore posto sul fondo del campo, può entrare sul terreno di gioco guadagnando spazio.

Variante 2: dislocare vari palloni lungo la linea laterale del campo ad ognuno dei quali è attribuito un numero. L'allenatore chiama il numero del pallone corrispondente affinché sia eseguita la rimessa laterale da parte della squadra in quel momento in possesso di palla lavorando su schema di gioco.

Durata:

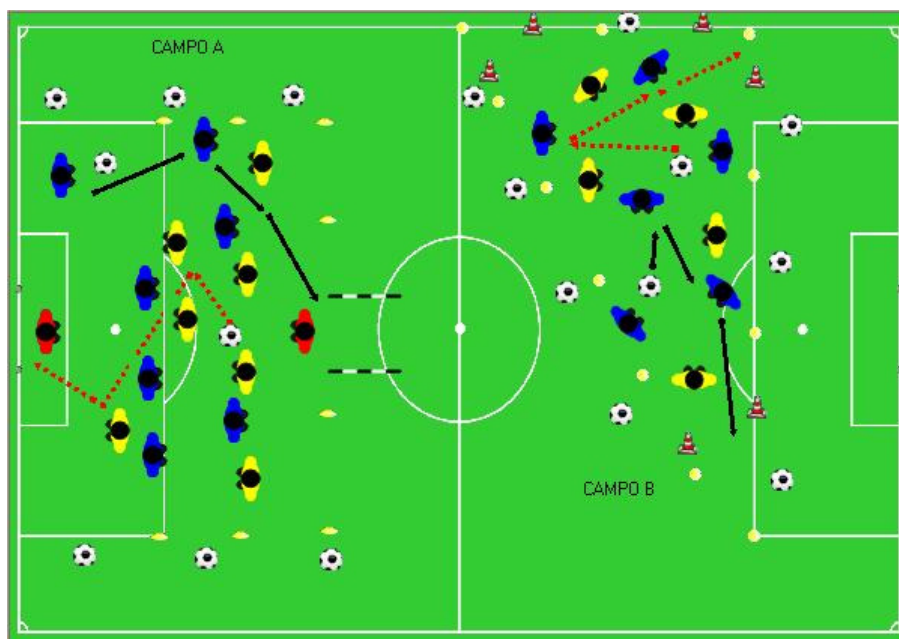
15' + 15' con cambio campo.

Spazio:

70 m x 40-50 m

ESERCITAZIONE N. 5

Esercitazione di reattività



Obiettivo: reattività mentale in spazi ristretti

Regole:

1- due palloni in gioco in ciascun campo, uno scorre rasoterra con passaggi effettuati di piede, l'altro scorre per via aerea con passaggi effettuati con le mani;

2- entrambe i palloni sempre in movimento;

3- nel Campo A la segnatura è valida se effettuata con i piedi con il pallone che scorre rasoterra e con la testa con il pallone aereo;

4- al primo fischio dell'Allenatore si inverte la porta da attaccare per entrambi i palloni sul campo A;

5- al secondo fischio dell'Allenatore sempre sul campo A, solo coloro che hanno il possesso del pallone rasoterra invertono la porta da attaccare;

6- al terzo fischio, come punto 4 solo che il cambio porta vale solo per il pallone giocato con le mani;

7- al fischio prolungato dell'Allenatore chi stava giocando nel Campo A si trasferisce in allungo sul Campo B e viceversa;

8- sul Campo B si gioca sempre con un pallone che scorre rasoterra ed uno aereo con le mani, goal nelle tre porticine,

Svolgimento:

due squadre divise in due Campi diversi si affrontano con queste modalità:

nel Campo A si disputa una partitina 6>6 + i rispettivi portieri;

nel Campo B si gioca 5>5;

Collaboratori ai bordi dei campi per immettere il pallone che

eventualmente esce dal terreno di gioco per dare continuità all'esercitazione.

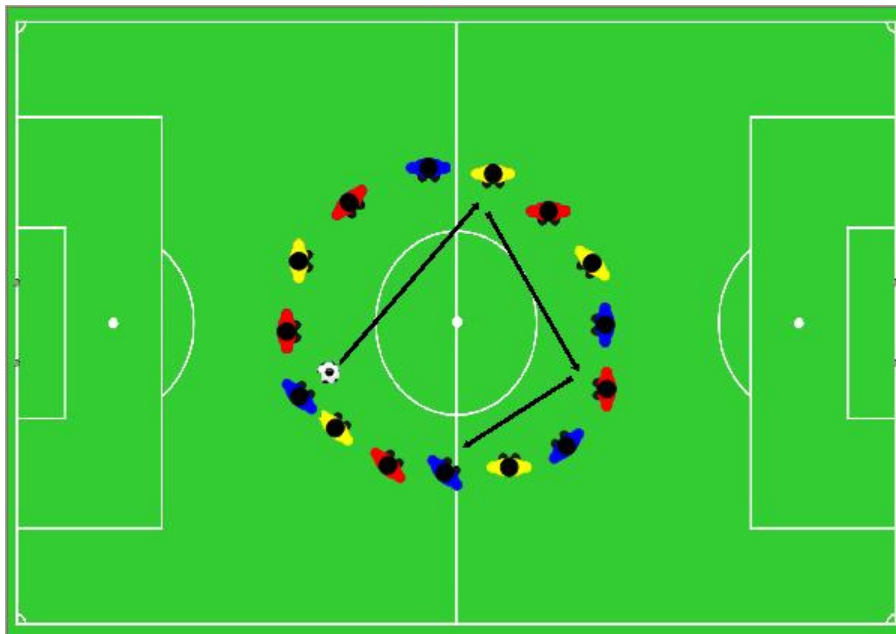
La somma delle reti segnate in entrambi i campi stabiliranno il vincitore della gara.

Durata: 3 serie da 6'-8' rec tra le serie 2'

Spazio: campo A 40 x 30, campo B è un triangolo come da figura.

ESERCITAZIONE N. 6

Esercitazione per il controllo orientato



Obiettivo: controllo orientato e qualità del passaggio in un contesto psicocinetico.

Regole:

- 1-passaggio colore diverso;
- 2- passaggio in sequenza dei colori;
- 3-chi riceve (blu) rimette il pallone in zona centrale e si muove verso un colore diverso (rosso). Rosso va in mezzo ed indirizza la palla al terzo colore (giallo) e prosegue la corsa verso colore diverso e così via;
- 4- come punto 3 con inserimento di un pallone che viene trasmesso dai giocatori in senso orario;
- 5- come punto 4 con l'aggiunta di un pallone che viene indirizzato centralmente;
- 6- palla a colore diverso che esegue 1-2 con il terzo colore
- 7- come punto 6 con l'inserimento di un pallone che viene trasmesso in senso orario;
- 8- contemporaneamente punto 3 e punto 6
- 9- come punto 8 con l'inserimento di un pallone che viene trasmesso in senso orario.

Svolgimento:

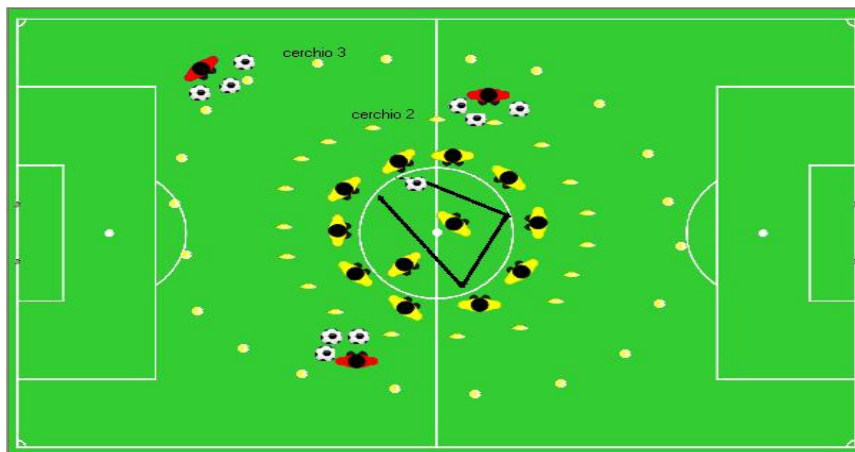
I giocatori posizionati in cerchio con casacche di colore diverso svolgono l'esercizio adempiendo alle regole attraverso uno o due tocchi ponendo grande attenzione alla qualità del passaggio ed al controllo orientato.

Durata: 30'.

Spazio: il diametro del cerchio varia a seconda del numero di giocatori.

ESERCITAZIONE N. 7

Esercitazione per il passaggio



Obiettivo: passaggio preciso sulla figura del compagno in regime quasi inconscio poiché la mente deve seguire le regole imposte.

Regole:

- 1- ogni giocatore conta il numero del proprio passaggio;
- 2- si contano solo i numeri di una determinata tabellina, ad esempio il 3 e tutti i numeri con il 3 (13,23,33 ecc.);
- 3- non si contano i numeri della tabellina “3” e tutti i numeri con “3”, ma tutti gli altri.
- 4- al fischio dell'Allenatore i giocatori continuano a fare il torello rispettando le regole in vigore ma si allargano sul diametro di gioco del secondo anello fino al fischio successivo in cui ritornano sullo spazio iniziale;
- 5- ad un numero stabilito si gioca a due tocchi obbligatori mantenendo in vigore le regole precedenti;
- 6- si conta il numero di una determinata tabellina diverso dalla precedente (per es. 4 e tutti i numeri con il 4) in ordine crescente ed al comando dell'Allenatore “cambio”, si conta in maniera decrescente fino lo “0” per poi risalire e così via.
- 7- torello libero con palla sempre in movimento;
- 8- Al fischio prolungato dell'Allenatore i giocatori mantenendo le regole in vigore si allargano sul terzo anello e giocato a due tocchi ma la palla va trasmessa a parabola fino al comando dell'allenatore che indica su quale anello continuare l'esercitazione.
- 9- non entra il giocatore che sbaglia, bensì il giocatore da cui ha ricevuto il passaggio;
- 10- chi sbaglia dopo 20 passaggi rimane dentro il cerchio per due giri, chi sbaglia dopo i 30 passaggi rimane per tre giri, a 40 per 4 giri.

Svolgimento:

Si gioca ad uno o due tocchi, come un semplice “torello” in cui due o

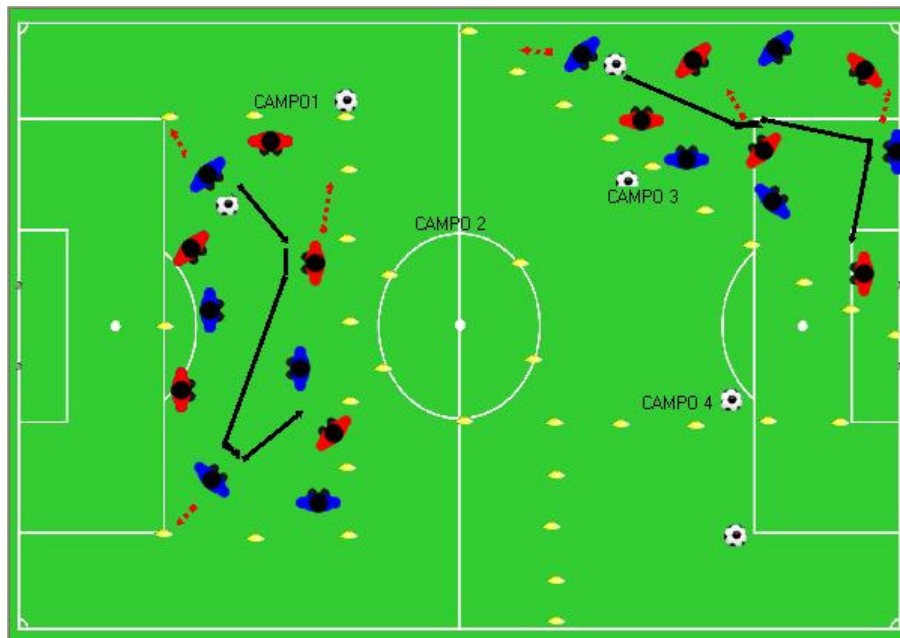
tre giocatori all'interno cerchio devono intercettare la palla agli altri giocatori posizionati sul diametro. Chi sbaglia entra ed a rotazione chi era dentro esce. Collaboratori velocemente mettono in gioco il pallone ogni volta questi esce dal cerchio.

Durata: 30'-35'.

Spazio: tre cerchi il cui diametro dipende dal numero di giocatori che eseguono l'esercizio.

ESERCITAZIONE N. 8

Esercitazione su spazi diversi per il passaggio “qualitativo”



Obiettivo:

passaggio teso e pulito per agevolare il ricevente ad eseguire lo stesso gesto con palla sempre in movimento

Regole:

- 1- due tocchi;
- 2- passaggio rasoterra a colore diverso;
- 3- il ricevente chiama il nome del giocatore a cui indirizzerà la palla prima di riceverla;
- 4- il giocatore più vicino al ricevente attacca uno spazio vuoto;
- 5- dopo il passaggio eseguire un cambio di direzione;
- 6- come il punto 4 con due giocatori che attaccano uno spazio vuoto;
- 7- il giocatore più vicino al ricevente chiama il nome a cui dovrà essere effettuato il passaggio;
- 8- al comando dell'allenatore si cambia in senso orario il campo di gioco;
- 9- come il punto 3 con l'aggiunta della chiamata del numero del passaggio;

Svolgimento:

in quattro spazi diversi si alternano quattro squadre da 5 elementi ciascuna che cureranno la qualità del controllo di palla ed il successivo passaggio svolgendo le regole sopra citate.

Per rendere l'esercitazione più stimolante si richiede di migliorare il numero dei passaggi eseguiti ad ogni ripetizione. Non verranno conteggiati i passaggi deboli o quelli di difficile controllo per il

ricevente.

Durata:

3 serie x 8' rec. 1',30"

Spazio:

campo 1 = 30m x 40m

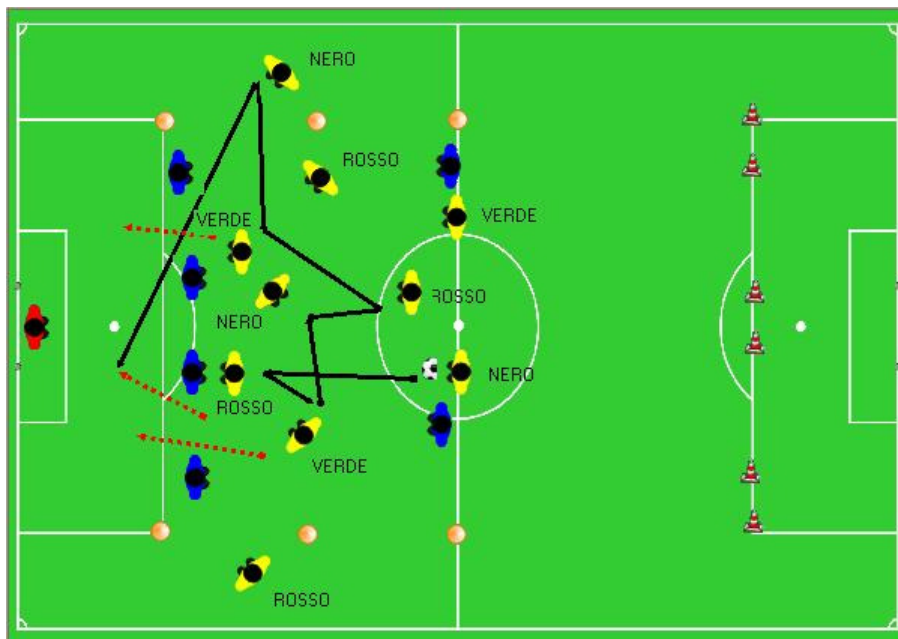
campo 2 = cerchio di metà campo

campo 3 = triangolo come da figura

campo 4 = 20m x 40m

ESERCITAZIONE N. 9

Esercitazione per attaccanti su spazio ristretto



Obiettivo: attacco contro una difesa stretta;

Regole:

- 1- passaggio colore diverso della squadra che attacca;
- 2- come al punto 1 con finalizzazione dopo il fischio dell'Allenatore;
- 3- sequenza di colore con finalizzazione;
- 4- come punto 3 ma dopo fischio dell'Allenatore, ad ogni colore corrisponde una soluzione di attacco stabilita:
 - d) rosso = ricerca punta lontana per 1-2
 - e) verde = ricerca punta vicina per velo
 - f) nero = 1-2 con inserimento terzo uomo

Svolgimento:

Una squadra composta da 10 giocatori schierati con il modulo 4-3-1-2 (suddivisa in tre colori verde, nero, rosso) attacca quattro difensori per la finalizzazione. Si comincerà con il passaggio a colore diverso e al fischio dell'Allenatore si andrà con una trasmissione veloce ed improvvisa alla ricerca libera di una soluzione offensiva dei due attaccanti e del trequartista. Successivamente, sempre dopo fischio dell'Allenatore, l'azione offensiva sarà svolta attraverso la ricerca della sequenza di colori stabilita.

La difesa si difende in modo attivo ad ogni fischio dell'Allenatore.

Variante 1: i difensori quando conquistano palla, devono ricercare immediatamente i propri attaccanti attraverso il lancio oltre la linea di difesa avversaria. 2 pt se gli attaccanti dopo il controllo della palla segnano in una delle tre porticine.

Durata: 25'-30' - **Spazio:** 40m x 50m

ESERCITAZIONE N. 10

Esercitazione di possesso palla, situazione su cross laterali, recupero palla da parte degli attaccanti



Obiettivo:

Possesso su spazio ristretto, movimento senza palla, vari cross laterali per l'organizzazione difensiva con marcatura a uomo, recupero palla degli attaccanti su respinta difensiva.

Regole:

- 1 - possesso a due tocchi con obbligo di smarcamento laterale sia alla destra che alla sinistra del portatore;
- 2 - come punto 1 con appoggio dietro al portatore
- 3 - dopo quattro passaggi consecutivi effettuare un lancio a parabola fuori dal perimetro per il compagno che riceve senza far rimbalzare la palla;
- 4 - come punto 3 con obbligo del possessore di chiamare per nome il compagno che riceverà il lancio;
- 5 - come punto 3 o 4, con la possibilità dell'avversario di ostacolare la ricezione della palla;
- 6 - dopo 4 passaggi obbligo di lanciare il compagno lateralmente per il cross (zona cinesini). Ad ogni cinesino corrisponde un numero o colore al quale è riferito il tipo di cross su chiamata tempestiva dell'Allenatore: 1 cross dal fondo campo, 2 cross con rientro, 3 cross veloce tra dischetto di rigore e portiere.

Svolgimento:

Due squadre composte da 9 giocatori ciascuna eseguono un possesso palla nella zona delimitata rispettando le regole sopra elencate. Arrivati alla regola in cui subentrano i rispettivi portieri e c'è la richiesta del cross, possono intervenire nella zona area di rigore 4

difensori + 1 centrocampista contro 4 avversari; il primo difensore in zona palla, il secondo in zona primo palo, il terzo ed il quarto marcano a uomo, mentre il centrocampista marca si trova a ridosso della linea difensiva.

Se un' eventuale respinta da parte della difesa in zona possesso è conquistata dai compagni la squadra ottiene 2 pt; viceversa se viene conquistata dagli avversari questi devono ricominciare il possesso come stabilito inizialmente.

Durata: 25'-30'

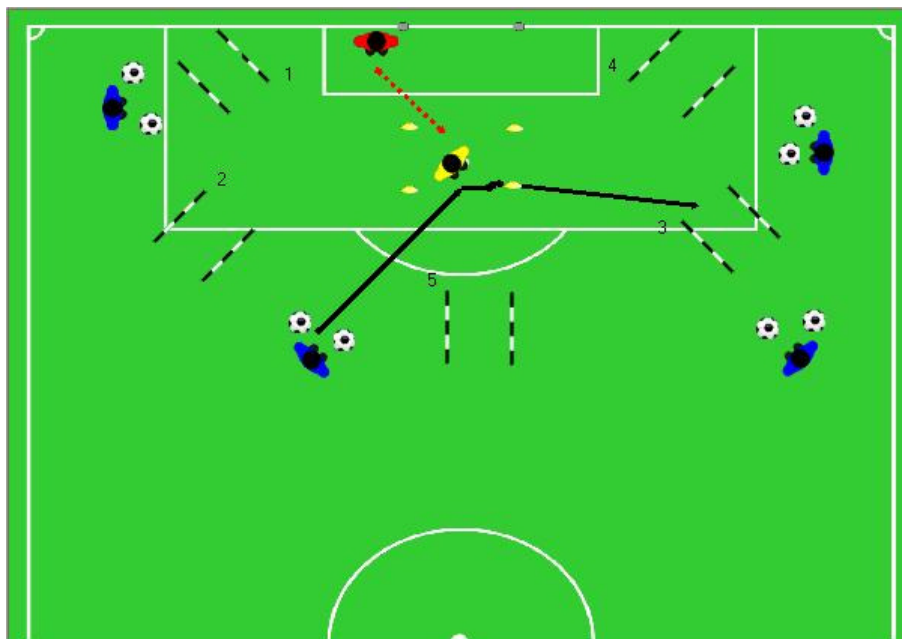
Spazio:

-zona possesso 40m x 30m

-zona area 40m x 16m

ESERCITAZIONE N. 11

Esercitazione per il controllo orientato



Obiettivo:

controllo orientato preceduto da finta, passaggio corto e lungo e tiro in porta

Regole:

- 1- ogni controllo orientato deve essere preceduto da una finta;
- 2-come punto 1 seguito da un passaggio nella porticina corrispondente al numero chiamato;
- 3-come punto 2 con l'aggiunta di un difensore che al fischio cercherà l'anticipo;
- 4- come punto 1 seguito da un tiro in porta;

Svolgimento:

Quattro giocatori posti esternamente al perimetro dell'esercitazione passano la palla in qualunque maniera (lancio, passaggio rasoterra, passaggio a mezza altezza ecc.) seguendo un ordine prestabilito al giocatore posto all'interno di un quadrato (3m x 3m).

Quest'ultimo dovrà entro lo spazio delimitato controllare il pallone ed eseguire le regole sopra citate.

Ad ogni segnatura corrisponde un punto e questa sarà valida solo con passaggio teso e preciso senza effetto.

Quando si svolge la regola 4, le porte saranno della misura regolamentare.

Variante 1: aumentando la distanza tra le porticine ed il quadrato in cui si trova il giocatore che esegue l'esercizio il controllo orientato è seguito da un passaggio lungo;

Variante 2: come da figura si possono aggiungere altre 3 porticine a distanza di 20m-30m corrispondenti ad un colore dove sarà effettuato

un lancio lungo.

Durata:

2',30"- 3' per giocatore.

Spazio:

quadrato 3m x 3m;

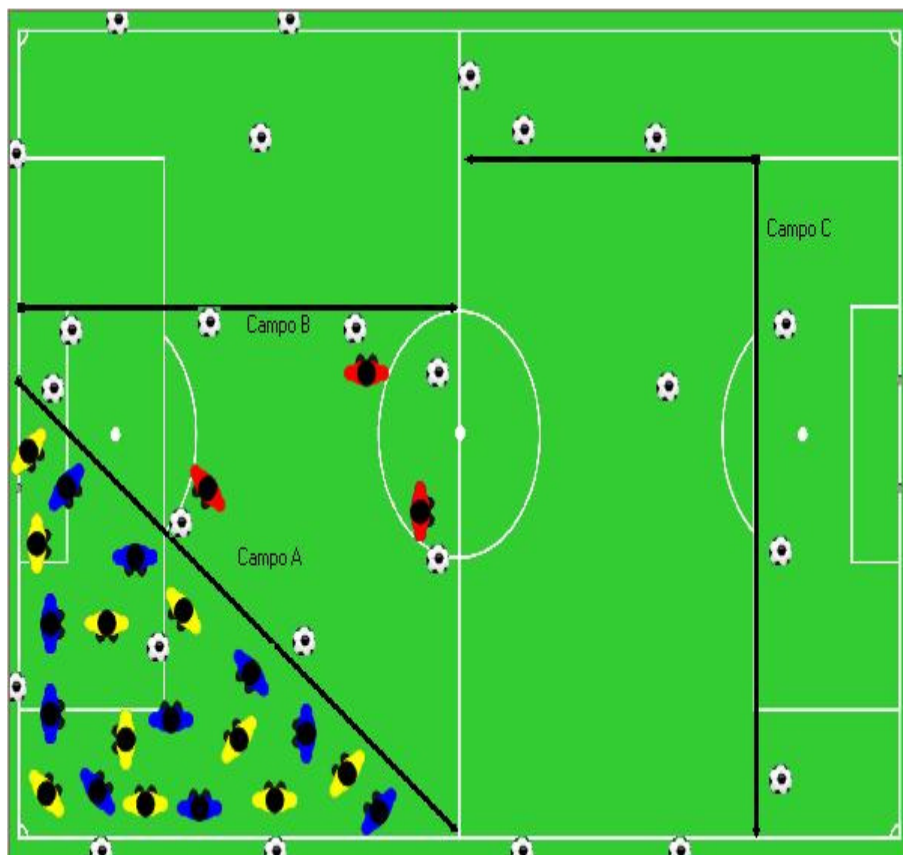
distanza tra quadrato e porticine per il passaggio corto = 8m;

distanza tra quadrato e porte per il tiro = 20m;

distanza tra quadrato e porticine per il passaggio lungo = 20m

ESERCITAZIONE N. 12

Esercitazione per il movimento senza palla



Obiettivo: controllo orientato, possesso palla per profondità e per ampiezza, smarcamento, movimento continuo,

REGOLE:

L'esercitazione comincia con 3' minuti (breve riscaldamento specifico) con passaggio al colore diverso con cura dei passaggi ed il controllo orientato a due tocchi palla e giocatori sempre in movimento occupando bene tutti gli spazi.

Si recupera 1' e si comincia con il possesso nel campo A; al comando sonoro dell'allenatore si cambia campo, schierandosi con modulo di gioco prescelto sul campo B e C..

Regole per campo A: due tocchi-palla in movimento- giocatori in smarcamento continuo- giocatore fermo fa perdere possesso alla propria squadra-giocatore più vicino si allontana dalla palla-1 pt ad ogni controllo orientato.

Regole per campo B: due tocchi-palla in movimento- giocatori in smarcamento continuo- alternare 3 passaggi ravvicinati con 1 lungo-1 pt ad ogni giocata profonda efficace-passaggio avanti/indietro- 1 pt ogni 10 passaggi consecutivi.

Regole per campo C: due tocchi-palla in movimento- giocatori in smarcamento continuo- 1 pt controllo orientato-2 pt ricerca ampiezza parte opposta zona palla- 1 pt ogni 10 passaggi consecutivi-2 pt cambio gioco efficace.

ESERCITAZIONE N. 13

Esercitazione di riscaldamento senza palla



40 x 25, due squadre schierate, una con proprio modulo e l'altra con quello dell'avversario.

Obiettivo: comunicazione, concentrazione, reattività mentale, mantenimento squadra corta, scelta compagno più smarcato.

Svolgimento: non c'è la palla. I giocatori devono chiamare il nome del compagno come se fosse un passaggio e cercare di far gol oltrepassando fisicamente le porticine.

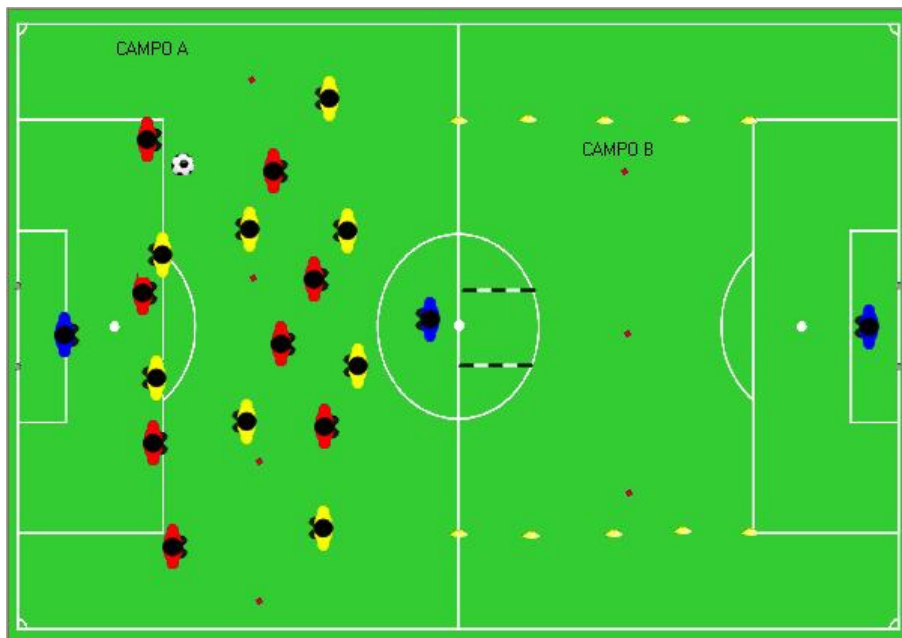
L'intercetto avviene quando l'avversario tocca il giocatore chiamato prima che questi riesca a chiamare compagno libero.

Regole: gol avanti/indietro chiamare terzo uomo uso del fuori gioco due chiamate avanti ed una indietro 2 pt gol dopo inserimento da dietro.

Variante: due colori per squadra alternando il colore in base ai ruoli: rossi-blu > gialli-verdi.

ESERCITAZIONE N. 14

Esercitazione di psicocinetica



Obiettivo:

adattamento mentale su spazi diversi con proposte varie

Regole:

- 1- tutti i giocatori in movimento e con obbligo dei 2 tocchi;
- 2- gol tutti oltre metà campo;
- 3- pallone colore blu nel Campo A: dopo 6 passaggi consecutivi = 1 pt;
- 4- pallone colore blu nel Campo B: ad ogni 1-2 = 1pt;
- 5- pallone colore giallo nel Campo A: ad ogni 1-2 = 1 pt;
- 6- pallone colore giallo nel Campo B: ad ogni sovrapposizione = 1 pt;
- 7- pallone colore bianco nel Campo A: ad ogni sovrapposizione = 1 pt;
- 8- pallone colore bianco nel Campo B: ad ogni controllo orientato seguito da passaggio corretto = 1 pt;
- 9- pallone colore rosso nel Campo A: ad ogni controllo orientato seguito da passaggio corretto = 1 pt;
- 10- pallone colore rosso nel Campo B: dopo 6 passaggi consecutivi = 1 pt;

Svolgimento:

Due squadre composte da 8 giocatori ciascuna più i portieri eseguono la partita a tema rispettando la proposta di regole che cambia in rapporto al campo in cui si gioca (Campo A o B) e al colore della palla che l'Allenatore inserisce in modo casuale.

Durata:

25'-30'.

Spazio:

Campo A: 65m x 50m

Campo B: 40m x 50m

Conclusioni

Il “pensiero veloce nel calcio” forse è ancora tutto da inventare.

La velocità del pensiero è un tema di cui si sono già occupati, ma in altri ambiti disciplinari (come ad es. le neuroscienze), autorevoli studiosi; negli scritti di alcuni di loro ho rilevato dei tratti comuni con il mio approccio, maturato però in anni di esperienza calcistica, prima come giocatore professionista e poi come allenatore.

L'esigenza di redigere la tesi di fine corso mi ha spinto dunque ad organizzare, in questa direzione, con maggiore sistematicità, alcune riflessioni e “buone pratiche” da me già elaborate e messe in atto nel mio ambito specifico.

Una buona parte del metodo di lavoro da me illustrato fa leva su una componente “emozionale”. Ciò deriva da considerazioni sviluppate da adulto sul mio personale avvicinamento al calcio fin dalla prima infanzia. Da bambino trascorrevi molto tempo a giocare da solo o con i coetanei, in ogni luogo possibile e con ogni mezzo. Erano ore di gioia e di spensieratezza, ma anche di sperimentazione continua: il gioco era allora un modo per mettersi alla prova, per esprimersi e autodeterminarsi, trascurando rischi o pericoli, in un crescendo di sempre nuove e piacevoli forme di competizione. E' riconoscibile in queste circostanze il ruolo determinante assunto dall'intreccio di competizione e creatività: ad ogni gioco venivano appositamente aumentate le difficoltà e introdotte nuove regole destinate a selezionare i più abili. Il più veloce, il più scaltro, il più perspicace risultavano vincenti e sempre molto apprezzati dai compagni.

Quell'approccio infantile e giovanile, capace di legare “emozione” (la gioia, il senso di competizione) e “lucidità” di pensiero (l'invenzione creativa, l'adattamento alle continue variazioni di stimoli), mi ha fornito spunti che, opportunamente sviluppati, ho impiegato per ottenere allenamenti più “gratificanti” e attivare nei giocatori risposte più consapevoli e veloci.

Le esercitazioni proposte con riferimento al quadro teorico preliminare sinteticamente tracciato, sono rivolte a suscitare nei giocatori un livello di vigilanza consapevole associata a rapidità di decisione, in contesti (di partita) molto variabili e particolarmente stressanti.

Sebbene tratti di velocità di pensiero, il presente lavoro si muove ancora nel solco tracciato dall' *Elogio della lentezza* del neuroscienziato Lamberto Maffei, con cui mantiene vivo il confronto soprattutto per quanto riguarda gli aspetti legati alla creatività e alle capacità innovative del pensiero, in particolar modo quando quest'ultimo si trova immerso in dinamiche di tipo relazionale (com'è ad es. il pensiero “collettivo” di una squadra).

Non vi contrasta neppure quando il suo obiettivo è l' “allenamento” alla velocità, perché ritengo che questa sia acquisita dall'individuo come da un collettivo a seguito di un paziente e strutturato lavoro,

dunque “disciplina”, cioè in qualche modo una forma di “lentezza”. Si tratta però di infondere, attraverso un intenso lavoro di preparazione individuale e collettiva, un atteggiamento complessivo, una “forma” mentale capace di generare “automatismi” (e quindi velocità di reazione e interazione) che si producono non secondo uno schematismo rigido e codificato, ma “aperto” al variare della situazione di gioco (basato pertanto sulla decisione consapevole e il guizzo creativo).

Come spero di aver mostrato in questa sede, è possibile attivare e fissare – con opportune e ripetute sedute di allenamento - uno stato “energetico” e di vigilanza particolarmente efficace per fronteggiare situazioni caratterizzate da forte competizione e da stress. Uno stato assimilabile a quello in cui si trovava naturalmente immerso l'animale-uomo primitivo e che oggi, in qualche modo, può essere paragonato a quello dell'uomo sportivo in azione.

Bibliografia e sitografia

- <ambretti.altervista.org/ref-percet.htm>, consultato il 20 aprile 2015
- CARLI, Eddi. *Intenzioni e intenzionalità collettiva*, “Isonomia. Rivista di Filosofia. 2003”, <<http://www.uniurb.it/Filosofia/isonomia/2003carli.pdf>>, consultato il 21 marzo 2015
- LEVI MONTALCINI, Rita. Intervista su Repubblica, <www.repubblica.it/...levi-montalcini/...levi-montalcini/intervista-levi-montalcini>, consultata il 25 aprile 2015
- LIBET, Benjamin. *Mind Time*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2007
- MAFFEI, Lamberto. *Elogio della lentezza*, Bologna, Il Mulino, 2014
- RACHIELE, Valentina. *Cosa pensa una squadra*, <<http://www.shadowes.org/24/?p=424>>, consultato il 21 marzo 2015
- <sv.units.it/ppb/CPN/scienza%20del%20cervello-web.pdf>, consultato il 12 febbraio 2015
- <www.my-personaltrainer.it/sport/psicocinetica-calcio.htm>, consultato il 20 aprile 2015