

**SETTORE TECNICO F.I.G.C.**

**CENTRO TECNICO FEDERALE DI COVERCIANO**



**Corso Master Uefa Pro Licence**

# **IL GIORNO DELLA PARTITA**

Relatore

**PROF. FELICE ACCAME**

Candidato

**IVAN FRANCESCHINI**

Annata Calcistica 2015-2016



## INDICE

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>PREFAZIONE</b> .....   | <b>Pag. 7</b>   |
| <b>Cap. 1 IL RITIRO PRE-PARTITA</b> .....   | <b>Pag. 11</b>  |
| <b>Cap. 2 IL PROGRAMMA DELLA GIORNATA</b>   |                 |
| -Come le televisioni hanno cambiato le nostre abitudini .....   | Pag. 21         |
| -Comparazione all'avvicinamento alla partita<br>tra squadre di calcio italiane militanti in diverse categorie ..... | Pag. 26         |
| -Ricerca sui ritiri pre-gara in Lega Pro .....  | Pag. 30         |
| -La sveglia e l'alimentazione .....   | Pag. 34         |
| -Le altre attività di giornata .....  | Pag. 37         |
| <b>Cap. 3 COMPARAZIONE ALL'AVVICINAMENTO ALLA PARTITA<br/>TRA SQUADRE DI DIVERSA NAZIONALITA'</b> .....             | <b>Pag. 39</b>  |
| <b>Cap. 4 COMPARAZIONE ALL'AVVICINAMENTO ALLA PARTITA<br/>TRA SQUADRE DI SPORT DIFFERTI</b> .....                   | <b>Pag. 49</b>  |
| <b>Cap. 5 IL DISCORSO PRE-PARTITA</b> .....   | <b>Pag. 59</b>  |
| <b>Cap. 6 LA FORMAZIONE</b> .....   | <b>Pag. 69</b>  |
| <b>Cap. 7 IL VIAGGIO VERSO LO STADIO</b> .....  | <b>Pag. 73</b>  |
| <b>Cap. 8 IL PRE-PARTITA</b> (dall'arrivo allo stadio al fischio d'inizio) .....                                    | <b>Pag. 77</b>  |
| <b>Cap. 9 FISCHIO D'INIZIO</b> .....  | <b>Pag. 81</b>  |
| <b>Cap. 10 L'INTERVALLO</b> (15' per riordinare le idee: cosa dire alla squadra) .....                              | <b>Pag. 85</b>  |
| <b>Cap. 11 2° TEMPO</b> (Più si avvicina la fine e più aumentano le emozioni) ...                                   | <b>Pag. 91</b>  |
| <b>Cap. 12 E' FINITA</b>  |                 |
| -La comunicazione interna: cosa e come comunicare al gruppo .....   | Pag. 95         |
| -La comunicazione esterna: le interviste .....  | Pag. 97         |
| <b>Cap. 13 SI TORNA A CASA</b> (Ma quando la partita è davvero finita?) .....                                       | <b>Pag. 105</b> |

**CONCLUSIONI** ..... Pag. 107

**RINGRAZIAMENTI** ..... Pag. 109

**BIBLIOGRAFIA** ..... Pag. 111

Tre persone erano al lavoro in un cantiere edile.

Avevano il medesimo compito, ma quando fu loro chiesto quale fosse il loro lavoro, le risposte furono diverse.

-*“Spacco pietre”* rispose il primo

-*“Mi guadagno da vivere”* rispose il secondo

-*“Partecipo alla costruzione di una cattedrale”* disse il terzo

PETER SCHULT



## **Prefazione**

*“Scegli la strada in salita,  
è quella che ti porterà alla felicità”*

**JEAN SALEM**

Se si potesse valutare, con dei numeri e con dei valori precisi, l'energia nervosa che da giocatore ho consumato nei miei infiniti ritiri pre-partita e se con essa si potesse ricavarne qualcosa, insomma, se l'energia nervosa prodotta fosse rinnovabile e utile per ricaricare magari la batteria del cellulare, beh, sicuramente, con quella che scaturiva dal sottoscritto, si sarebbe potuto fare qualcosa di veramente straordinario, come per esempio fare volare un aeroplano. Esagerato? Sì, forse per difetto.... io da giocatore, come si dice in gergo sportivo, la partita la sentivo, eccome se la sentivo....

Posso, senza ombra di dubbio, affermare che l'adrenalina è stata la mia compagna più fedele nell'universo pallonaro ed io, da buon compagno, durante il mio percorso da calciatore iniziato da bambino con i primi calci nel campetto di periferia e terminatosi con le faticose “scarpe chiodate” appese “a qualche tipo di muro”, non l'ho mai tradita.

Forse, il fatto di non essere stato un giocatore dalle grandi qualità tecniche su cui basare i miei successi, mi hanno spinto a concentrarmi su altri fattori che mi potessero aiutare a realizzare il mio sogno da bambino, quello di diventare un calciatore professionista, calcando palcoscenici importanti, magari in serie A. Fin da piccolo, la motivazione nel raggiungere quest'obiettivo è stata sempre accompagnata da quella carica nervosa di cui ho precedentemente parlato, una carica nervosa che, se da una parte mi “succhiava” parecchia energia, dall'altra mi permetteva di vivere la partita in anticipo rassettando tutto quello che era estraneo ad essa e favorendo così la mia concentrazione sull'obiettivo prefissato. Nei test di campo, che ogni anno le squadre fanno svolgere ai propri atleti per monitorarne le qualità fisiche specifiche, come per esempio quello attuo a valutare

la velocità fatto con l'ausilio delle fotocellule<sup>[1]</sup>, quello di Bosco<sup>[2]</sup> per conoscere l'elevazione e quello della forza massimale in palestra<sup>[3]</sup> per andare a programmare in seguito allenamenti mirati a incrementare forza, ipertrofia muscolare e miglioramento della prestazione aerobica, ero costantemente nella parte bassa di una immaginaria classifica nonostante mi spremessi al massimo per ottenere un risultato soddisfacente.

Mi allenavo costantemente e facevo "vita sana", ma immancabilmente le mie prestazioni risultavano insoddisfacenti per far accrescere in me una maggior autostima.

Avrei voluto pavoneggiarmi agli occhi dei miei compagni risultando tra i migliori ma dovevo accontentarmi di dare tutto me stesso per non essere il peggiore. Ogni volta che terminava un test, dopo aver controllato con bramosia tra le mani del preparatore atletico di turno il foglio dei risultati, un po' di frustrazione faceva capolino nella mia testa. Avrei voluto essere più veloce, più esplosivo, più forte e magari anche più tecnico, insomma avrei voluto per me tutte quelle qualità che mi avrebbero facilitato, e di molto, il compito nel mio lavoro, ma purtroppo, immancabilmente, mi ritrovavo a riflettere e a pormi mille domande che non trovavano mai una risposta.

Rimaneva in me la convinzione che madre natura mi aveva dotato di altre qualità ed io dovevo inevitabilmente trovare un modo per bilanciare il tutto sopperendo con la testa e con il cuore a queste mancanze. Così facendo leva su orgoglio, determinazione, concentrazione e grande motivazione sono riuscito a mascherare i miei limiti e con essi le paure, che balenavano tra i miei pensieri, di non poter essere all'altezza della situazione; li conoscevo, ci convivevo, facevano parte del mio modo

<sup>[1]</sup> Nel test normalmente si registrano i tempi di 2 sprint, uno più breve (5-10 mt) ed uno più lungo (30-40 mt).

Per la registrazione dei dati è consigliabile utilizzare delle fotocellule elettriche, le quali saranno poste sulla linea di partenza (0 mt), a 10 metri ed all'arrivo (es. 30 mt). I calciatori iniziano il test posizionando il piede preferito sulla linea di partenza e quando sono pronti scattano fino al massimo delle loro forze, attraversando tutte e tre le fotocellule fino alla linea di arrivo.

Il test deve essere ripetuto almeno 3 volte e tra una valutazione e la successiva deve passare un tempo di recupero di almeno 2 minuti (non inferiore). Alla fine delle tre prove vengono registrati i tempi della prova più veloce sulla distanza massima presa in esame (es. 30 mt) e sulla distanza breve relativa alla stessa valutazione (es. 10 mt).

<sup>[2]</sup> Il **test Bosco** si compone di una batteria di salti verticali, che si propone di valutare le caratteristiche morfo-istologiche (tipi di fibra muscolare), funzionali (altezza e salto di potenza meccanica) e neuromuscolare (uso di energia elastica, riflesso di stiramento e resistenza fatica) dei muscoli estensori del basso dalle alture ottenuti in diversi tipi di salti verticali

<sup>[3]</sup> La **forza massimale**, per definizione, è "la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con una contrazione muscolare volontaria". Per carico massimale (1RM) intendiamo quel carico che può essere sollevato soltanto una volta. Può essere valutato mediante: **metodo diretto** (ricerca per tentativi progressivi del carico massimo che si riesce a sollevare una sola volta) o **metodo indiretto** (ricerca del massimo numero di ripetizioni possibili con un carico sub massimale).



di essere, ero conscio che se volevo primeggiare dovevo dare tutto me stesso, essere sempre al 100%, non abbandonare mai con la testa il contesto che mi si presentava in campo.

Così, pur non essendo veloce, riuscivo a limitare sullo scatto calciatori di gran lunga più veloci di me. Non avevo un grande stacco da terra ma sulle palle alte avevo quasi sempre la meglio. Non avevo una grande potenza muscolare ma nei contrasti era dura battermi.

Io credo che la motivazione nel calcio, come d'altronde in qualunque altro aspetto della vita di ciascuno di noi, sia il motore necessario al fine del raggiungimento di un qualsivoglia obiettivo che ci prefissiamo.

Grandi giocatori e allenatori costruiscono i propri successi, e con essi di riflesso quelli delle squadre di appartenenza, grazie alla voglia di primeggiare che li contraddistingue.

Con questa mia tesi voglio mettere in evidenza un argomento a me caro come quello de " il giorno della partita" raccontando le mie esperienze personali e le mie convinzioni maturate nel corso degli anni su tutto ciò che la riguarda, sottolineando i molteplici aspetti (tecnico-tattico ma soprattutto psicologici e comunicativi) che la vanno ad inficiare e che influiscono in particolar modo sulla motivazione del singolo e del gruppo ed infine sul come, dal mio punto di vista, l'allenatore può e deve influire per migliorarli.

*"La fortuna è ciò che accade quando la preparazione  
s'incontra con un'opportunità"*

Anonimo



## CAPITOLO 1

### *Il ritiro pre partita*

*Io rinascerò,  
mi han lasciato in ritiro  
dove tiro e ritiro....<sup>[1]</sup>*

Fino agli anni trenta la tattica più diffusa nel calcio era stata la cosiddetta *piramide di Cambridge*<sup>[2]</sup>. Per oltre un trentennio questo modulo conobbe ininterrotta fortuna nelle isole britanniche e, di riflesso, nel mondo intero.

Quando, nel 1925, venne modificata la regola del fuorigioco (il numero di giocatori che tenevano in gioco un attaccante passò da tre a due) i due difensori della tattica piramidale iniziarono a trovarsi in grossa difficoltà.

Per ovviare a questo inconveniente ebbero origine simultaneamente il sistema o “WM” (in quanto la disposizione in campo dei giocatori ripete idealmente la forma di queste due lettere, un 3-4-3, ma più precisamente 3-2-2-3), praticato dall'Arsenal di Herbert Chapman<sup>[3]</sup> e il metodo o “WW” (2-3-2-3), i cui padri sono comunemente identificati in Vittorio Pozzo<sup>[4]</sup> e nel suo amico e rivale Hugo Meisl<sup>[5]</sup>, per venticinque anni allenatore della nazionale austriaca.

Quello tra metodisti e sistemisti fu probabilmente il primo grande dibattito tra differenti filosofie calcistiche in Italia dove il sistema entrò grazie soprattutto al successo di una squadra, il Grande Torino, che spinse i suoi moltissimi ammiratori ad imitarne anche il modulo tattico.

<sup>[1]</sup> **Sunset Boulevard**, è una canzone interpretata da Elio e Le Storie Tese. E' stata utilizzata come sigla della trasmissione Mai Dire Gol, durante la stagione calcistica 1993-1994,

<sup>[2]</sup> *La piramide di Cambridge* cioè un 2-3-5 a forma di piramide rovesciata che aveva il suo vertice nel portiere. L'ideazione di questo schema è attribuita alla squadra del noto *college* britannico, mentre il suo lancio è dovuto ai Blackburn Rovers, che lo applicarono per la prima volta negli anni Novanta dell'Ottocento vincendo cinque coppe d'Inghilterra.

<sup>[3]</sup> **Herbert Chapman** (Kiveton Park, 19 gennaio 1878 – Londra, 6 gennaio 1934) è stato un calciatore e allenatore di calcio inglese, famoso in particolar modo per aver introdotto nel mondo del calcio la tattica del sistema.

<sup>[4]</sup> **Vittorio Giuseppe Luigi Pozzo** (Torino, 2 marzo 1886 – Torino, 21 dicembre 1968) fu un allenatore di calcio, calciatore e giornalista italiano, commissario tecnico della Nazionale italiana negli anni trenta e quaranta, e unico allenatore vincitore di due edizioni del campionato del mondo, peraltro consecutive (1934-1938).

<sup>[5]</sup> **Hugo Meisl** (Malechov, 16 novembre 1881 – Vienna, 17 febbraio 1937) è stato un calciatore e allenatore di calcio austriaco. Fu una delle maggiori personalità della storia del calcio austriaco nella prima metà del secolo scorso. Al termine della sua carriera di giocatore operò con successo come allenatore e arbitro. Fu in seguito segretario generale della Federcalcio austriaca, e dirigente FIFA.

Il Torino dal 1942-1943 applicò sistematicamente questo modulo, risultando vincitore di cinque scudetti consecutivi grazie anche all'apporto fondamentale dell'allenatore Ernő Egri Erbstein<sup>[6]</sup>.



Foto 1: Pozzo portato in trionfo dopo la vittoria del mondiale del 1934



Foto 2: Erbstein, il primo a destra, e il Grande Torino

Pozzo ed Erbstein, nonostante avessero idee calcistiche differenti, avevano un pensiero comune, quello di credere nell'importanza dell'aspetto motivazionale e, proprio per questo, il riuscire a creare un gruppo forte e coeso era per loro un requisito necessario per aspirare a essere vincenti.

Per fare ciò, secondo loro, era importante condividere momenti di vita anche al di fuori dal terreno di gioco, passare più tempo possibile assieme. Pozzo, in un periodo storico particolarmente difficile a cavallo delle due Grandi Guerre, riuscì con piccoli stratagemmi (accettò l'incarico di commissario tecnico con l'unica e singolare condizione di non essere retribuito) ad assicurarsi l'autonomia necessaria a gestire il suo gruppo di giocatori: introdusse così l'abitudine del ritiri, i periodi di isolamento in preparazione di un evento sportivo, e come in una caserma organizzò (lui che prese parte alla Prima guerra mondiale in veste di tenente degli Alpini) gli orari, i pasti e la vita quotidiana degli atleti. Le sedi scelte normalmente erano residenze molto essenziali, in omaggio allo stile militaresco del CT, un maestro nel creare spirito di gruppo e nel rinsaldare i rapporti personali, memore del periodo vissuto sul campo di battaglia. Anche Erbstein fu un grande innovatore, capace di trarre il massimo dai propri giocatori, riuscendo a plasmarli e ad indirizzarli verso i propri scopi.

<sup>[6]</sup> **Ernő Egri Erbstein** (Nagyvárad, 13 maggio 1898 – Superga, 4 maggio 1949) è stato un calciatore e allenatore di calcio ungherese, scomparso nella tragedia di Superga.

Grazie ai suoi studi sul fisico degli atleti e sulle reazioni degli stessi allo sforzo, introdusse per primo il riscaldamento pre-partita, programmi di preparazione atletica moderni e l'uso del ritiro pre-partita.

Possiamo quindi affermare che in Italia, l'inizio dell'usanza di andare in ritiro prima di una gara è da collocare nel decennio che va dal 1930 al 1940. Da allora nel corso degli anni la "clausura forzata" ha sempre rivestito un ruolo importante e per questo la maggior parte degli allenatori, vuoi per convinzione personale o vuoi per moda del momento, ha adottato il rituale del ritiro come momento imprescindibile per la preparazione fisica e mentale del singolo e del gruppo alla partita.

Ma cosa s'intende per "ritiro pre-partita"?

Secondo il vocabolario Treccani, la definizione di ritiro nel linguaggio sportivo consiste nel periodo di preparazione atletica e insieme di distensione psichica effettuato da squadre e atleti in località appartate, salubri e opportunamente attrezzate, prima di una gara impegnativa.

Hanno fatto storia i lunghi periodi di ritiro dettati da un allenatore vincente come il "mago" Herrera; nei primi due anni alla guida dell'Inter Herrera portava in ritiro la squadra dal mercoledì sera al lunedì mattina, quando, dopo un allenamento leggero e il massaggio, i giocatori erano lasciati liberi.

Dopo le prime due stagioni, dal '62, l'inizio del ritiro slittò al mattino di venerdì, salvo prolungarsi fino al lunedì, sempre che non ci fosse da giocare la Coppa dei campioni al mercoledì.

In quel caso, i giocatori venivano lasciati liberi il giovedì mattina per poi ritrovarsi o già in serata oppure ventiquattro ore dopo.

Il compianto Giacinto Facchetti diceva di lui: "Herrera portò una rivoluzione nel calcio proprio perché riuscì a far capire a noi giocatori che per vincere era necessaria una dedizione assoluta; allenarsi per un paio d'ore al giorno non poteva certo bastare. E allora anche i ritiri, che sembravano non finire mai, acquistavano un senso. Herrera era stato bravo a farci capire che i ritiri non erano un castigo, ma il modo giusto per preparare allenamenti e partite. Tant'è vero che ci portava sempre in posti molto belli, prima ancora che nascesse il centro di Appiano. Il Mago poteva controllare tutto: la fase di lavoro sul campo, quella di studio alla lavagna, il periodo dei recuperi, perché i suoi metodi rivoluzionari prevedevano

allenamenti durissimi, e soprattutto l' alimentazione, che considerava fondamentale per dare tutto in campo.”

Helenio Herrera era convinto che il ritiro «claustrale» prima della partita fosse fondamentale e tanti allenatori hanno seguito questa scuola di pensiero (persino lo svedese Liedholm lo considerava necessario), fino a creare un costume che in pochi hanno voluto cambiare, nonostante il mondo andasse avanti. C'è però da dire che con il passare degli anni il significato del ritiro ha subito importanti variazioni.

Non è più il ritiro di una volta, che per molti allenatori aveva funzioni di controllo per impedire che i giocatori facessero “cavolate”.

Adesso è una scelta più scientifica, dettata cioè dall'esigenza di dare una dieta comune e di avere chiara la situazione della squadra.

Il mister può percepire l'umore del gruppo eliminando gli ultimi dubbi anche grazie al confronto diretto con il proprio staff e con gli atleti.

Con l'avvento delle nuove tecnologie il ritiro è diventato anche un momento per studiare assieme alla squadra, grazie all'aiuto delle immagini video degli avversari, le soluzioni tattiche più opportune da adottare in partita.

La scelta di effettuare o no il ritiro pre-partita è soggettiva e può dipendere o dal volere dell'allenatore (il più delle volte) , o da quello della società che lo può imporre come nel caso dei ritiri punitivi (quelli del Perugia del presidente Gaucci hanno fatto storia) o depennare per ammortizzare i costi di gestione (soprattutto nelle categorie minori alla vigilia dei match casalinghi).

Ci sono stati episodi nei quali sono stati gli stessi giocatori, vista l'importanza della gara o la delicatezza del momento che la squadra stava attraversando, a chiedere di poter andare in ritiro, magari con qualche giorno di anticipo rispetto al previsto, per preparare al meglio il match.

Per la maggior parte dei team tiene ancora il “sabato” del calciatore in albergo con i compagni, anche se negli ultimi anni si sta muovendo qualcosa in senso contrario. Rispetto al passato, le partite da disputare nell'arco di una stagione sono aumentate (e con annessa ad esse lunghe e sfiancanti trasferte), e per questo molti allenatori hanno rivalutato, in particolar modo in vista degli incontri casalinghi, il fatto di responsabilizzare i propri calciatori lasciandoli “liberi” dopo l'allenamento di rifinitura, per poi ritrovarsi tutti assieme nella mattinata successiva. Forse perché i mister moderni sono coloro che, da calciatori, hanno “sperimentato”

sulla loro pelle la monotonia degli estenuanti ritiri di una volta ritenendoli perciò controproducenti, o forse perché con le moderne tecnologie è più semplice tenere sotto controllo, anche indirettamente, un proprio giocatore, la tendenza che sta prendendo piede, da qualche anno a questa parte, è quella di valutare di volta in volta la necessità di andare in ritiro o meno sia nelle viglie delle partite casalinghe sia in quelle che precedono comode trasferte.

L'isolamento in albergo viene così valutato non più come una consumata abitudine ma come una necessità del momento.

E' sbagliato affermare che il ritiro faccia male o viceversa, bisogna capire quando deve essere fatto e, al contrario, quando va abolito.

L'aspetto psicologico negli atleti è di fondamentale importanza e, anche se nell'immaginario comune il calciatore viene visto come un modello d'incontinenza felicità, troppo spesso ci si dimentica che un gruppo di lavoro è composto da singole personalità variegata che reagiscono in modo differente a seconda degli stimoli che provengono dall'esterno.

Lo stato di forma, la potenza delle motivazioni, i conflitti di gruppo e quelli interiori del singolo dovuti alle problematiche nella vita privata sono tutti aspetti che, nel corso di un'annata calcistica, possono evolvere continuamente e, a seconda della personalità di ciascun componente del gruppo, possono ricoprire un peso differente sullo stato psico-fisico del singolo.

Il peso del carico esterno che il ritiro può imprimere sul giocatore è in definitiva soggettivo e varia a seconda della personalità dell'individuo e della bontà di tutti i fattori precedentemente elencati.

Il ritiro inizia per la maggior parte delle squadre dopo l'allenamento di rifinitura. Il team raggiunge la sede prescelta mediante idonei mezzi di trasporto (aereo, pullman, mezzi propri o a piedi se la foresteria è all'interno del centro sportivo) a seconda del piano stipulato dal mister e dalla società ed in base alla sede della partita, seguendo successivamente un programma prestabilito in preparazione alla partita del giorno seguente.

L'allenatore solitamente usufruisce del tempo a disposizione facendo riunioni tecniche (solitamente prima della cena) con lo scopo di poter comunicare ulteriori informazioni al gruppo, intrattenendo colloqui individuali oppure lasciando tranquillo il calciatore offrendogli così la possibilità di riempire, in albergo, il tempo libero a disposizione a seconda dei propri interessi.

Il ritiro, con i suoi momenti di aggregazione, può avere il potere di accrescere le motivazioni e l'autostima del calciatore posticipando i cattivi pensieri dovuti a tutte le preoccupazioni del momento, ma allo stesso modo può generare un'eccessiva concentrazione, risultare dannoso e causare un forte stato di stress; può avere lo scopo di tenere sotto controllo il comportamento degli atleti favorendone, con una corretta alimentazione ed il riposo, la preparazione alla partita, ma può creare di contro un certo malessere dovuto al cambiamento delle quotidiane abitudini; dovrebbe preparare l'atleta fisicamente e psicologicamente alla sfida che lo attende, dovrebbe....

Ma non sempre le cose vanno secondo il volere del mister!

L'attuale commissario tecnico della Nazionale argentina maschile Julio Velasco in un'intervista di qualche anno addietro alla domanda circa l'utilità o meno del ritiro pre-gara si era schierato a favore motivando la sua scelta con queste parole: *"I calciatori di oggi hanno preso il posto degli attori e delle star, la vita è la stessa. Ma se a farla è un atleta ci sono delle controindicazioni."* Un famoso detto popolare che si sposa benissimo anche con il mondo del calcio dice: "Donne e motori, gioie e dolori".

Riportato alle notti in ritiro, potremmo benissimo rompere la rima sostituendo la parola motori con carte e suoi affini (play station, giochi elettronici, ecc.), attribuendo le gioie ai protagonisti dei misfatti ed i dolori ai mister. Prima dell'avvento dei giochi elettronici e delle partite trasmesse in tv, il passatempo dei dopocena preferito dai calciatori era il gioco delle carte, con partite che si protraevano fino a notte fonda.

Che fossero napoletane o francesi poco importava e su quelle serate trascorse attorno ad un tavolo vengono narrate tante storie.

Tra queste ce n'è una raccontata da Pierluigi Cera, l'ex libero e capitano del Cagliari scudettato e della Nazionale vice campione al mondiale del 1970 disputatisi in Messico, dove viene menzionato un simpatico episodio che lo vide protagonista assieme a qualche suo compagno ed al loro allenatore di allora il "filosofo" Scopigno<sup>[7]</sup>: *"Scopigno era arrivato da poco. Eravamo in ritiro per una partita di Coppa Italia e in sette o otto, in barba alle regole, c'eravamo dati appuntamento in una camera per giocare a poker. Fumavamo tutti e giocavamo a carte sui letti. C'era anche qualche bottiglia che non ci doveva essere. Ad un tratto si apre la porta: è*

<sup>[7]</sup> **Manlio Scopigno** (Paularo, 20 novembre 1925 – Rieti, 25 settembre 1993) è stato un allenatore di calcio e calciatore italiano, di ruolo terzino. Ha vinto lo scudetto con il Cagliari nel 1969-1970. Fu soprannominato "il Filosofo"



*Scopigno. Oddio, penso, ora ci ammazza (Silvestri lo avrebbe fatto), se ci va bene ci leva la pelle e ci fa appiappare una multa! Scopigno entrò, nel fumo e nel silenzio di noialtri che aspettavamo la bufera, prese una sedia, si sedette vicino a noi e disse tirando fuori un pacchetto di sigarette: "Do fastidio se fumo?" – In mezzora eravamo tutti a letto ed il giorno dopo vincemmo 3-0".*

Una volta si andava al cinema, adesso, il cinema i giocatori se lo portano dietro con apparecchi digitali, e poi ci sono videogiochi, internet, l'anticipo...

Come ho già affermato in precedenza, con l'avvento delle nuove tecnologie e delle pay tv si è venuta a creare una nuova gamma di opportunità di svago.

Se si pensa che il servizio televisivo italiano nacque nel 1954 con 24000 abbonati (già era difficile trovare una televisione nella hall di un albergo, figuriamoci in camera!) e che solo a partire dal 1993 venne offerta con regolarità ed a pagamento la visione di una partita della serie A<sup>[8]</sup> (precedentemente, in particolari sporadiche occasioni come per i recuperi infrasettimanali di partite precedentemente rinviate, gli anticipi dettati da impegni delle squadre nelle competizioni internazionali, gli spareggi di fine campionato, era avvenuto gratuitamente sulle reti televisive della RAI), possiamo facilmente constatare come per i calciatori di oggi sia più facile divagarsi rispetto ai colleghi del passato.

La tv, il personal computer e le consolle per videogiochi hanno in parte accantonato i passatempi dei ritiri di qualche tempo addietro.

Se da una parte scovare una bisca clandestina o un torneo alla play station in una camera d'albergo può risultare abbastanza semplice (dopo un po' di tempo gli animi si surriscaldano e si corre il rischio di disturbare la quiete pubblica), così non è per le scappatelle amorose o a sfondo sessuale da sempre ben celate. E' convinzione diffusa, in numerose parti del mondo, che praticare l'astinenza sessuale nei giorni precedenti ad una gara sportiva, aumenti esponenzialmente la performance degli atleti.

Se dal punto di vista biologico, non c'è nessuna correlazione specifica fra l'astinenza sessuale e la performance sportiva, a livello psicologico, praticare la castità e pensare così di arrivare alla gara nella migliore della forma fisica possibile, può risultare un grande incentivo.

<sup>[8]</sup>Nel 1993 TELE+ raggiunse un accordo con la Lega Calcio per trasmettere a pagamento e in diretta un posticipo della Serie A, la domenica alle 20:30, e un anticipo della Serie B, il sabato sempre alle 20:30. Il 29 agosto 1993 si giocò la prima giornata del campionato di calcio di Serie A e per la prima volta al mercato italiano venne offerta a pagamento una partita di tale campionato. La partita, che terminò 0-0, era Lazio-Foggia e venne trasmessa in diretta alle 20 e 30.

Molti allenatori sono convinti che la pratica sessuale divori le energie degli atleti più sul piano emotivo che su quello fisico ed allora la clausura, lontano da occhi indiscreti, può essere un deterrente alla tentazione.

Questa forma di dissuasione nel corso degli anni è stata facilmente aggirata e si è passati dalle fugaci fughe dagli alberghi alle visite delle amanti di turno nei "blindatissimi" ritiri grazie anche alla complicità di soggetti facenti parte del gruppo o esterni a esso (receptionist, camerieri, custodi, ecc.).

Ognuno di noi dispone di una propria personalità, ha un concetto di professionalità differente, e per un allenatore controllare la totalità dei calciatori, specialmente di notte, quando di regola si dovrebbe dormire, risulta difficile se non impossibile.

Non bisogna, però, mai dimenticare che il calcio è uno sport di squadra, dove la prestazione del singolo può risultare determinante al fine del raggiungimento dell'obiettivo del gruppo. Anche se il protagonista della notte "viziosa" non sente il peso della fatica e non crede che qualche ora di sonno in meno possa andare ad influire negativamente sulla propria prestazione sportiva, il mio credo mi porta ad affermare che questi egoismi personali (da condannare) dovrebbero essere sempre accantonati per il bene comune, in funzione dell'ottemperanza delle regole che sono sinonimo di rispetto nei confronti dei compagni di squadra e dello staff. Secondo il famoso regista italiano Ermanno Olmi *"La disciplina è il rispetto delle regole di una forma di religione che noi sottoscriviamo e l'educazione è non il rispetto delle regole ma il rispetto degli uomini"*.

Il modo di approcciarsi alla partita, come ho detto, è soggettivo e, siccome le stanze dove pernottano i calciatori sono solitamente camere "doppie", sarebbe buona norma da parte dell'allenatore studiarne con cura gli accoppiamenti a seconda delle abitudini di ciascun calciatore, al fine di costituire il giusto affiatamento all'interno della stanza.

Non vanno però trascurate le valutazioni di comportamenti e stati d'animo del singolo giocatore che, se non captati, possano andare a minare la serenità dello stesso calciatore e l'armonia all'interno dello spogliatoio.

L'allenatore deve essere bravo a cogliere i segnali che vengono dal gruppo e, dove vi è una difficoltà da parte del singolo, andare a risolverla con l'aiuto del gruppo stesso. I problemi vanno risolti in tempo, per non rischiare di trovarsi nella stessa condizione di mister Oronzo Canà, magistralmente interpretato da Lino Banfi, nel film "L'allenatore nel pallone" una pellicola diventata cult per gli appassionati di

calcio. In questo film, che racconta in modo sarcastico, ma terribilmente veritiero, il mondo del pallone, è presente, tra le tante, una scena dove il regista sottolinea in modo pittoresco un aspetto legato al ritiro pre-partita e alla difficoltà di fare gruppo. Arrivati nelle sede del ritiro, infatti, i giocatori della Longobarda guidata dal mister Canà si accingono a raggiungere le camere e qui i problemi di adattamento del brasiliano Aristoteles si fanno evidenti, poiché nessun compagno di squadra vuole condividere con lui la stanza, costringendolo, di fatto, a dormire con l'allenatore. L'ambientamento di un nuovo giocatore, o il fatto di rendere partecipe un ragazzo timido, può essere facilitato anche grazie alla scelta ponderata da parte del mister, del compagno con il quale andare a condividere la stanza del ritiro.

Quindi la scelta dei giocatori che vanno a condividere la camera del ritiro ha una sua valenza.

Ci sono delle volte però che trovare il giusto compromesso con il compagno di camera può risultare un'impresa ardua, a maggior ragione se la tua visione di preparazione alla partita è diametralmente opposta alla sua. Ci sono calciatori che hanno bisogno di ridere e scherzare per stemperare la tensione ed altri che sentono l'esigenza di trovare la concentrazione tramite il silenzio, la riflessione ed il riposo.

Durante la mia carriera da calciatore ho conosciuto per la sua quasi totalità il ritiro con il pernottamento incluso nel pacchetto, mentre quello con il rompete le righe dopo la cena della vigilia del match e il ritrovo all'indomani mattina l'ho sperimentato con successo in una sola occasione a Salerno. Nella stagione '97-98' anno che vide la promozione della Salernitana guidata da Delio Rossi in serie A la squadra alla vigilia dei match casalinghi (per la cronaca su 19 gare disputate: 15 vittorie, 3 pareggi ed una sola sconfitta), era solita ritrovarsi verso le 18 al ristorante. In una sala attigua il padre spirituale della squadra celebrava la Messa della domenica (la serie B ancora giocava la Domenica pomeriggio) alla quale era facoltativo partecipare. Alle 19.30 ci si riuniva per la cena al termine della quale c'era il rompete le righe. Ci si ritrovava la mattina seguente alle 9 per fare colazione. Personalmente, per il mio modo di essere e di vivere la partita, l'approcciarsi alla stessa in modo apparentemente distaccato, ma non per questo meno professionale, era un fattore positivo in quanto mi permetteva di agevolare il controllo dell'ansia e mi facilitava nel riposo, non andando ad intaccare le mie collaudate abitudini. Negli anni ho radicato delle convinzioni che nascevano dalla

consapevolezza dei miei limiti tecnici e fisici; io per star bene dovevo essere al 100% e per fare ciò dovevo riposare bene soprattutto alla vigilia delle partite. Credevo nell'utilità del riposo e puntualmente mi ritrovavo a condividere la camera con compagni che avevano od orari di sonno diversi dai miei, oppure il problema della roncopatia. Era un incubo! Verso le 23 auguravo la buonanotte al mio compagno di turno che puntualmente spegneva la tv a mezzanotte (quando andava bene). I tappini per le orecchie, utili per ovattare il rumore di sottofondo, o la benda per gli occhi erano degli espedienti inutili, e più i minuti di veglia inesorabilmente trascorrevano, più l'agitazione prendeva il sopravvento allontanandomi dalle braccia di Morfeo. Quante notti trascorse a rigirarmi nel letto, cercando talvolta d'interrompere il ronfare del vicino imitando quel suono che assomiglia a tanti bacetti e che di solito si usa per richiamare l'attenzione dei gatti. Al mattino, al suono della sveglia, le mie preoccupazioni legate alla partita andavano a sommarsi inesorabilmente a quelle dovute al fatto di aver riposato poco, instaurando così in me il dubbio di non essere al massimo della forma. Avrei sicuramente preferito dormire in una camera singola, andando così a riproporre il mio vissuto quotidiano, ma il più delle volte ciò non era possibile. Cosa fare quindi? Qual è la soluzione ottimale per vivere con armonia la vigilia di una partita? Il ritiro è necessario?

A tutte queste domande non vi è una sola risposta.

Non è facile preparare in modo univoco un gruppo costituito da singole personalità differenti e con una concezione di approcciare la gara a volte agli antipodi. Spetta quindi all'allenatore trovare la soluzione che reputa più vantaggiosa, affinché ogni componente della squadra arrivi alla partita al top della condizione fisica e mentale, senza omettere di curare i minimi particolari anche in aspetti che esulano il sapere puramente calcistico.

La conoscenza della psicologia e delle abitudini dei propri calciatori sono concetti che non devono essere ignorati e che, uniti alle esigenze comuni di squadra, devono offrire al mister la soluzione magari non perfetta ma sicuramente più vantaggiosa.

*"L'allenatore che ha le idee è forte,  
ma quello che ha degli ideali è invincibile"*

Anonimo

## CAPITOLO 2

### *Il programma della giornata*

*...il numero cinque  
sta in panchina  
si è alzato male stamattina...<sup>[1]</sup>*

#### ***Come le televisioni hanno cambiato le nostre abitudini***

Nella stragrande maggioranza delle partite che ogni anno vengono disputate nel nostro Paese, la maggior parte degli spettatori che vanno allo stadio per vedere un match, arriva e si dispone al proprio posto solo qualche minuto prima del fischio d'inizio. Qualcuno arriva in tempo per vedere magari distrattamente il riscaldamento della squadra, qualche altro (ritardatario) a partita già iniziata. Per i match trasmessi in televisione il collegamento, per la maggior parte dei casi, avviene una decina di minuti prima del fischio d'inizio con il telecronista o il bordocampista che, tra l'intermezzo di uno spot pubblicitario e un altro, ci svela le formazioni delle due squadre che scenderanno in campo. Ci colleghiamo da casa dolcemente distesi sulla nostra comoda poltrona o raggiungiamo lo stadio dove l'atmosfera è più reale e ci si sente protagonisti di uno spettacolo dal finale tutto da scrivere. Vediamo i nostri idoli calcare il terreno di gioco e siamo pronti a tifare. Magari solo qualche minuto prima eravamo a tavola a consumare una prelibatezza in compagnia della famiglia o degli amici, oppure ci trovavamo imbottigliati nel traffico alla ricerca di un comodo parcheggio. Ogni spettatore o telespettatore vive a proprio piacimento la propria vita nell'attesa dell'evento sportivo ma in tutti vi è la consapevolezza che, ad una determinata ora ci si troverà ad assistere all'agognata gara che magari abbiamo atteso da diversi giorni. La partita è come un appuntamento e non importa cosa si fa nelle ore che precedono l'evento, conta solo essere presenti e collegati quando scocca l'ora dell'inizio.

Ma vi siete mai chiesti cosa fanno i calciatori durante il giorno della partita? Per prima cosa bisogna fare una dovuta precisazione specificando a che ora si gioca questa partita. Abbiamo già accennato nel capitolo precedente come la televisione

<sup>[1]</sup>"Nuntereggae più"/"E cantava le canzoni" è un 45 giri di Rino Gaetano pubblicato nel 1978 dalla It

abbia cambiato radicalmente le abitudini del mondo del pallone. Col passare degli anni le televisioni e le stesse organizzazioni calcistiche si sono rese conto sempre più dell'importanza del binomio calcio-TV. Ciò ha portato al capovolgimento di quella che sembrava una gerarchia naturale. Il calcio che gestisce autonomamente i regolamenti ed i calendari delle proprie competizioni (mentre le TV adattano conseguentemente i propri palinsesti) ha lasciato il posto ad un calcio moderno che si lascia invece imporre orari di inizio, date e persino format dei tornei per venire incontro alle esigenze televisive ed offrire, quindi, un prodotto televisivo appetibile. La tradizione della partita della domenica pomeriggio è stata ben salda per quasi quarant'anni: tutte le partite cominciavano alla stessa ora (le 14:30 o le 16:30, in funzione della luce solare) assicurando la contemporaneità dei campionati maggiori (dalla Serie A sino alle categorie regionali). Questa tradizione ha resistito fino al 1993. Prima del 1981 in Italia non esistevano diritti televisivi né in chiaro né criptati. Le società calcistiche ricavavano i propri introiti in grande maggioranza dai biglietti. Negli anni del calcio da stadio, prima cioè del 1981, la RAI aveva un regolamento che non era stato negoziato con la Lega Calcio. Tale autoregolamento prevedeva, nei casi di diretta TV delle partite dei campionati italiani, la messa in onda con l'esclusione della provincia della squadra di casa; questo col fine di non ridurre l'incasso che veniva dai biglietti venduti allo stadio. Il modello italiano era economicamente organizzato sui soli proventi di spettatori paganti ed abbonati e l'intera capacità economica delle società risultava essere fortemente proporzionata al numero di tifosi che fisicamente si recavano allo stadio. L'istituto giuridico di "diritti televisivi in vendita" viene importato in Italia nel 1981 copiandolo dal modello angloamericano. I documenti che lo attestano sono le delibere e i relativi contratti tra la RAI e la Lega Calcio. Alla base del contratto la Lega Calcio, attribuiva alla RAI l'ammissibilità delle telecamere per le riprese delle partite. Materialmente si trattava di chiudere i cancelli degli stadi ai cameramen delle televisioni private. C'era una sola persona che aveva i diritti delle nostre emozioni in esclusiva, si chiamava Paolo Valenti ed era bello farci raccontare la domenica da uno che aveva il suo stile. La prima rivoluzione che supera il calcio visibile gratuitamente a tutti si ha nel 1993, con gli accordi tra Lega Calcio e Telepiù. Lo scopo era quello di consentire solo a chi paga la pay TV di vedere lo spettacolo della partita in diretta. Inaugurata nei primi anni Novanta con Tele+, la Pay tv italiana, sin da allora, ha continuato progressivamente a diffondersi sul territorio fino all'attuale egemonia di

Sky TV e Mediaset Premium. Con l'avvento della pay tv le società di calcio professionistiche hanno stipulato ricchi contratti dovendosi però da contraltare piegarsi alla volontà di chi questi contratti li va ad onorare. E' così che il calendario delle partite, una volta giocate tutte in contemporanea ad un determinato orario, ha subito una netta variazione con la spalmatura delle partite stesse ad orari differenti per permettere all'emittente un ventaglio importante di eventi da offrire ai propri clienti.

*Tabella riassuntiva relativa al cambiamento del palinsesto della programmazione delle partite nel campionato Italiano di Serie A*

| Format orario   | Dal 1929-30 al 1992-93                                     | Dal 1993-94 al 1998-99  | Dal 1999-00 al 2003-04                                    | Dal 2004-05 al 2009-10  | Dal 2010-11   |
|-----------------|--|---|---|---|---|
| Distribuzione   | Domenica: tutte le partite in contemporanea <sup>[1]</sup> | Domenica: 8 partite in contemporanea <sup>[1]</sup><br>1 partita alle 20:30 | Sabato:<br>1 partita alle 18:00<br>1 partita alle 20:30   | Sabato: 1 partita alle 18:00<br>1 partita alle 20:30 <sup>[2]</sup> | Sabato:<br>1 partita alle 18:00<br>1 partita alle 20:45   |
|                 |  |   | Domenica:<br>6 partite alle 15:00<br>1 partita alle 20:30 | Domenica:<br>7 partite alle 15:00<br>1 partita alle 20:30           | Domenica:<br>1 partita alle 12:30<br>6 partite alle 15:00<br>1 partita alle 20:45               |
| Contemporaneità | Intero campionato  | 6 turni   | 4 turni   | 2 turni   | 1 turno   |
| Introduzioni    | –  | 1 posticipo (1993-94)   | 2 anticipi il sabato (1999-00)                            | Turno infrasettimanale (2004-05)                                    | Anticipi (venerdì) <sup>[3]</sup><br>Posticipi (lunedì) <sup>[3]</sup><br>Lunch match (2010-11) |

<sup>[1]</sup>Orario variabile dalle 14:30 alle 16:30.

<sup>[2]</sup>20:45 dal 2009-10

<sup>[3]</sup>In un numero limitato di giornate all'anno (non più di sette), è prevista la possibilità anche di un anticipo al venerdì oppure un posticipo al lunedì (in entrambi i casi alle 20:45)

Tabella relativa al palinsesto della programmazione delle partite trasmesse in tv nei 5 maggiori campionati europei

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  <p>Live:<br/>138 su<br/>380</p>  | <p><b>INGHILTERRA<br/>PREMIER LEAGUE</b><br/>1 anticipo sabato 12,45<br/>6 partite sabato 15,00<br/>1 posticipo domenica 13,30<br/>1 posticipo domenica 16,00<br/>1 posticipo lunedì 20,00</p> |  <p>Live:<br/>380 su<br/>380</p>   | <p><b>SPAGNA - LIGA</b><br/>1 anticipo sabato 18,00<br/>1 anticipo sabato 20,00<br/>1 anticipo sabato 22,00<br/>4 partite domenica 17,00<br/>1 partita domenica 19,00<br/>1 partita domenica 21,00<br/>1 posticipo lunedì 21,00</p> |
|  <p>Live:<br/>380 su<br/>380</p> |   | <p><b>ITALIA<br/>SERIE A</b><br/>1 anticipo sabato 18,00<br/>1 anticipo sabato 20,45<br/>1 partita domenica 12,30<br/>6 partite domenica 15,00<br/>1 posticipo domenica</p> | <p>Live:<br/>380 su<br/>380</p>   |
| <p>Live:<br/>380 su<br/>380</p>  | <p><b>FRANCIA<br/>LIGUE 1</b><br/>6 partite sabato 19,00<br/>1 posticipo sabato 21,00<br/>2 posticipo domenica 17,00<br/>1 posticipo domenica 21,00</p>  |  <p>Live:<br/>306 su<br/>306</p>   | <p><b>GERMANIA<br/>BUNDESLIGA</b><br/>1 anticipo venerdì 20,30<br/>5 partite sabato 15,30<br/>1 partita sabato 18,30<br/>1 posticipo domenica 15,30<br/>1 posticipo domenica 17,30</p>  |

Abbiamo quindi constatato come gli orari di inizio match hanno subito nel tempo continue variazioni giungendo di fatto allo “spezzatino” attuale. Tutto ciò offre al tifoso una vasta gamma di eventi da seguire perché gli stessi non sono più concentrati in un’unica fascia oraria ma dilazionati su più giorni ed in orari differenti. In serie A abbiamo partite che si giocano alle 12.30 (anticipo della Domenica), alle 15.00, alle 18.00 e alle 20.45 (anticipi e turni infrasettimanali) ed in caso di due posticipi al lunedì (per le squadre impegnate in Europa League) alle 19.00 e alle 21.00. In Serie B puoi trovarti a disputare una partita alle 12.30 (in caso non ci sia l’anticipo della Domenica in Serie A), alle 15.00, alle 17.30 (posticipo della



Domenica), alle 19.00 e alle 21.00 (in caso di due anticipi o posticipi nella stessa giornata) e alle 20.30 (per anticipi e posticipi e turni infrasettimanali). In Lega Pro gli orari di inizio partita dei tre gironi variano, e possiamo trovare partite che si disputano alle 14.00, alle 14.30, alle 15.00, alle 17.30, alle 20.00 (posticipo in diretta televisiva) e alle 20.30. Nei campionati giovanili abbiamo partite che vengono disputate al mattino. Per esempio nel Campionato Primavera TIM - Trofeo "Giacinto Facchetti" (con alcune partite trasmesse in diretta tv) possiamo trovare match con fischio d'inizio alle 10.30, alle 11.00, alle 11.30, alle 14.30 e alle 15.00.



Foto1: televisioni e calcio binomio sempre più attuale

Quindi alla domanda su cosa fanno i giocatori prima di una partita rispondiamo che dipende... in base ad ogni orario di inizio gara ci sarà un programma di avvicinamento alla stessa differente.

Vediamo ora alcuni esempi di programmi originali di squadre italiane professionistiche che militano in categorie differenti, stilati in base all'orario del calcio d'inizio della partita, durante la **stagione 2015-2016**.

## ***Comparazione all'avvicinamento alla partita tra squadre di calcio italiane***

Di seguito andiamo a proporre programmi originali di ritiri pre-gara di alcune squadre militanti nei vari campionati professionistici italiani nella stagione sportiva 2015-2016.



**SSC NAPOLI**



*Programma originale del ritiro pre gara del Napoli prima dell'ultima vincente partita di campionato disputata contro il Frosinone che ha permesso al Napoli la conquista del 2° posto e la qualificazione alla prossima Champions League*

### **Gara di domenica ore 20,45**

#### **Programma del sabato pre-gara**

Ore 16-16,30 allenamento (riscaldamento +palle ferme contro) 45'

Ore 19,45 riunione tecnica (discussione sulle caratteristiche tecniche-fisiche-tattiche dei singoli avversari)

Ore 20 cena

Ore 23 ritiro nelle camere

#### **Domenica**

Ore 10 allenamento (riscaldamento più palle ferme a favore) 45'

Ore 13 pranzo

Ore 17 sveglia

Ore 17,30 merenda

Ore 18,50 riunione tecnica (ultime spiegazioni tattiche dell'incontro e dettatura della formazione che va in campo)

A seguire trasferimento allo stadio

Ore 20,45 partita NAPOLI-FROSINONE



CAGLIARICALCIO



Programmi originali (che variano a seconda dell' orario d'inizio partita) dei ritiri pre gara del Cagliari Calcio. Il Cagliari ha conquistato il 1° posto in serie B

| CAGLIARI CALCIO S.P.A.                             |                            |
|--|----------------------------|
| ORARI RITIRO                                       |                            |
| IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI O INTEGRAZIONI |                            |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>SABATO 26/12/2015</b>   |
| 14.00  | MACCHINE S'ELIA            |
| 14.15  | PARTENZA PULLMAN           |
| 15.00x15.30  | ALLENAMENTO                |
| 19.45  | CENA                       |
| 22.30  | RITIRO                     |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>DOMENICA 27/12/2015</b> |
| 08.30  | SVEGLIA                    |
| 09.00  | COLAZIONE OBBLIGATORIA     |
| 11.30  | PRANZO                     |
| 13.00  | RIUNIONE TECNICA           |
| A SEGUIRE  | PARTENZA PULLMAN           |
| 15.00  | CAGLIARI - PRO VERCELLI    |

Programma pre-gara del Cagliari con inizio partita alle ore 15.00

| CAGLIARI CALCIO S.P.A.                             |                            |
|--|----------------------------|
| ORARI RITIRO                                       |                            |
| IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI O INTEGRAZIONI |                            |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>SABATO 10/10/2015</b>   |
| 08.30  | MACCHINE AL SANT'ELIA      |
| 08.45  | PARTENZA PULLMAN           |
| 09.30  | PRANZO                     |
| 12.30  | ALLENAMENTO                |
| 14.30  | PRANZO                     |
| 19.15  | RIUNIONE TECNICA           |
| 19.45  | CENA                       |
| 22.30  | RITIRO                     |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>DOMENICA 11/10/2015</b> |
| 09.00  | SVEGLIA                    |
| 09.30  | PRANZO                     |
| 10.30  | RIUNIONE TECNICA           |
| A SEGUIRE  | PARTENZA PULLMAN           |
| 12.30  | CAGLIARI - CESENA          |

Programma pre-gara del Cagliari con inizio partita alle ore 12.30

| CAGLIARI CALCIO S.P.A.                             |                            |
|--|----------------------------|
| ORARI RITIRO                                       |                            |
| IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI O INTEGRAZIONI |                            |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>VENERDI' 18/12/2015</b> |
| 14.00  | MACCHINE SANT'ELIA         |
| 14.15  | PARTENZA PULLMAN           |
| 15.00x15.30  | ALLENAMENTO                |
| 19.00  | RIUNIONE TECNICA           |
| 19.45  | CENA                       |
| 22.30  | RITIRO IN CAMERA           |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>SABATO 19/12/2015</b>   |
| 08.30  | SVEGLIA                    |
| 09.00  | COLAZIONE                  |
| 10.00x10.30  | RISVEGLIO MUSCOLARE        |
| 11.45  | PRANZO                     |
| 14.30  | SVEGLIA                    |
| 14.45  | MERENDA                    |
| 16.00  | RIUNIONE TECNICA           |
| A SEGUIRE  | PARTENZA PULLMAN           |
| 18.00  | CAGLIARI - BARI            |

Programma pre-gara del Cagliari con inizio partita alle ore 18.00

| CAGLIARI CALCIO S.P.A.                             |                            |
|--|----------------------------|
| ORARI RITIRO                                       |                            |
| IL PROGRAMMA PUO' SUBIRE VARIAZIONI O INTEGRAZIONI |                            |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>DOMENICA 22/11/2015</b> |
| 18.15  | MACCHINE S'ELIA            |
| 18.30  | PARTENZA PULLMAN           |
| 19.00  | RIUNIONE TECNICA           |
| 19.45  | CENA                       |
| 22.30  | RITIRO                     |
| <b>ORARIO</b>                                      | <b>LUNEDI' 23/11/2015</b>  |
| 08.30  | SVEGLIA                    |
| 09.00  | COLAZIONE OBBLIGATORIA     |
| 10.00x10.30  | RISVEGLIO MUSCOLARE        |
| 13.00  | PRANZO                     |
| 17.00  | SVEGLIA                    |
| 17.15  | MERENDA                    |
| 18.35  | RIUNIONE TECNICA           |
| A SEGUIRE  | PARTENZA PULLMAN           |
| 20.30  | CAGLIARI - ASCOLI          |

Programma pre-gara del Cagliari con inizio partita alle ore 20.30



U.S. CREMONESE



*Esempi di programmi (che variano a seconda dell' orario d'inizio partita) dei ritiri pre gara della U.S Cremonese*

L'U.S. Cremonese ha svolto il ritiro pre-partita sia in casa che in trasferta. Il ritiro pre-partita si articola nelle seguenti fasi:

**GIORNO PRECEDENTE ALLA GARA** (programma fisso che non subisce mai variazioni):

- Ritrovo al campo ore 10:15 inizio allenamento ore 11:00
- Pranzo libero
- Inizio ritiro ore 19:00 (nel caso di gara in casa ci si trova in Hotel a quell'ora)
- Riunione tecnica ore 19:15 (analisi squadra avversaria con particolare attenzione alle palle inattive)
- Cena di squadra ore 19:45
- Rientro in camera entro le ore 22:45

**GIORNO DELLA GARA** (in caso di partita **ore 15:00**):

- Colazione entro le ore 9:00
- Pranzo di squadra ore 11:30
- Riunione tecnica ore 13:00 (annuncio della formazione e discorso del Mister)
- Ritrovo al campo ore 13:30 (gli spostamenti avvengono con mezzi propri in caso di gara casalinga mentre con il pullman nel caso di gara fuori casa)
- Inizio riscaldamento ore 14:20
- Rientro negli spogliatoi ore 14:45
- Inizio gara ore 15:00

**GIORNO DELLA GARA (in caso di partita ore 17:30):**

- Colazione entro le ore 9:30
- Risveglio muscolare ore 11:00 (15 minuti di esercizi di attivazione)
- Pranzo di squadra ore 13:30
- Riunione tecnica ore 15:30 (annuncio della formazione e discorso del Mister)
- Ritrovo al campo ore 16:00 (gli spostamenti avvengono con mezzi propri in caso di gara casalinga mentre con il pullman nel caso di gara fuori casa)
- Inizio riscaldamento ore 16:50
- Rientro negli spogliatoi ore 17:15
- Inizio gara ore 17:30

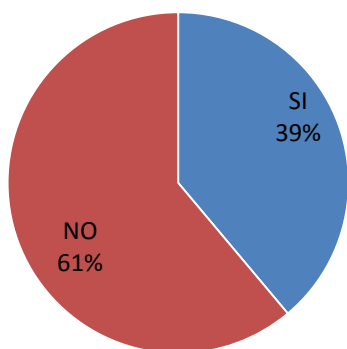
**GIORNO DELLA GARA (in caso di partita ore 20:30):**

- Colazione entro le ore 9:30
- Risveglio muscolare ore 11:00 (15 minuti di esercizi di attivazione)
- Pranzo di squadra ore 13:00
- Riposo pomeridiano
- Merenda di squadra ore 17:15
- Riunione tecnica ore 18:30 (annuncio della formazione e discorso del Mister)
- Ritrovo al campo ore 19:00 (gli spostamenti avvengono con mezzi propri in caso di gara casalinga mentre con il pullman nel caso di gara fuori casa)
- Inizio riscaldamento ore 19:50
- Rientro negli spogliatoi ore 20:15
- Inizio gara ore 20:30

## Ricerca sui ritiri pre-gara in Lega Pro

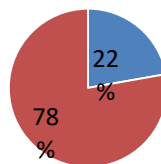
Ho svolto una ricerca per capire l'orientamento circa l'utilizzo del ritiro pre-gara (con inizio dal giorno precedente con pernottamento in hotel) tra le 56 squadre suddivise nei 3 gironi ( A,B e C) che militano nel Campionato Nazionale italiano di LEGA PRO (campionato 2015-2016)

### RITIRO pre-gara nelle partite CASALINGHE



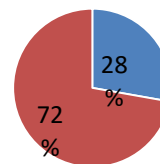
#### GIRONE A

■ SI ■ NO



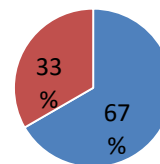
#### GIRONE B

■ SI ■ NO

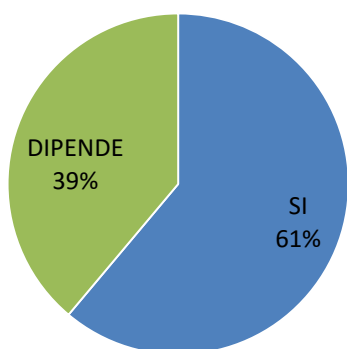


#### GIRONE C

■ SI ■ NO

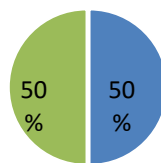


### RITIRO pre-gara nelle partite in TRASFERTA



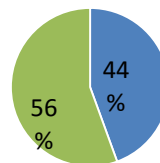
#### GIRONE A

■ SI ■ DIPENDE



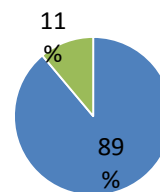
#### GIRONE B

■ SI ■ DIPENDE



#### GIRONE C

■ SI ■ DIPENDE



■ DIPENDE: la scelta di svolgere il ritiro dipende sia dalla distanza (se maggiore alle 2 ore di viaggio) alla sede della partita, sia dall'orario d'inizio della stessa.

Dalla lettura di questi grafici si può notare come la tendenza di svolgere ritiri pre-gara nelle partite casalinghe soprattutto per le squadre che militano nei gironi A e B (nord, centro-nord dell'Italia) sia in forte calo, mentre nel girone C (che racchiude le squadre del sud-italia) ancora una buona percentuale, che si aggira sui 2/3 del totale, ha optato per il pernottamento in albergo.

Per quanto riguarda invece il ritiro per le partite da disputare in trasferta dobbiamo sottolineare come molte squadre hanno basato la loro scelta, sul farlo o meno, a seconda della distanza dalla sede della gara da disputare e dell'orario d'inizio della stessa. La conformazione e la vastità del territorio che va a racchiudere la totalità delle squadre partecipanti al campionato in ogni singolo girone, il credere nell'utilità della clausura forzata ed il desiderio di ridurre i costi di gestione sono stati tutti quei fattori che maggiormente hanno influito sulla scelta della situazione più vantaggiosa da adottare da parte di ogni singola squadra.

Andiamo ora a vedere due modi differenti di preparazione alla gara. Qui sotto vado a riproporre due programmi originali pre-gara, uno con il ritrovo dei calciatori nella giornata della partita ed uno con il ritiro già dal giorno precedente:



**U.C ALBINOLEFFE**



*Esempi di programmi dei ritiri pre gara della U.C. AlbinoLeffe*

Esempio di programma per le partite casalinghe

|                  |   |
|------------------|---|
| ore 13           | RITROVO PRESSO VILLA GIAVAZZI DI VERDELLO |
| ore 13,10        | VIDEO                                     |
| ore 13,30        | PRANZO                                    |
| ore 16           | NELLO SPOGLIATOIO                         |
| <b>ore 17,30</b> | <b>ALBINOLEFFE-BASSANO VIRTUS</b>         |

Esempio di programma per le partite in trasferta “a chilometraggio comodo”  
(minore delle due ore di viaggio)

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| ore 11,15        | RITROVO CENTRO ALBINOLEFFE |
| ore 11,30        | PARTENZA PER CAVA MANARA   |
| ore 13,15        | VIDEO                      |
| ore 13,45        | PRANZO                     |
| ore 15,30        | RIUNIONE TECNICA           |
| ore 15,50        | PARTENZA PER LO STADIO     |
| <b>ore 17,30</b> | <b>PAVIA-ALBINOLEFFE</b>   |
| ore 19,45        | PARTENZA PER ZANICA        |
| ore 21 ca.       | ARRIVO A ZANICA            |

Il ritiro dal giorno precedente alla gara viene effettuato solo in caso di trasferte lunghe (+ di 2,5/3 ore di viaggio) o in caso di richiesta da parte dello staff o della proprietà.

Nelle trasferte la squadra preferisce alloggiare o pranzare non in prossimità dello stadio, ma in paesi limitrofi per una maggiore tranquillità.

L'arrivo allo stadio è previsto per 1h30' prima dell'incontro.

Prima del pranzo si illustra alla squadra con un videoproiettore alcuni filmati di carattere tattico (circa 15/20 min). Nelle gare casalinghe i giocatori si recano allo stadio con mezzi propri, nelle trasferte con l'autobus della società.





**BENEVENTO CALCIO**



**BENEVENTO CALCIO SRL  
CRONOPROGRAMMA  
BENEVENTO VS LECCE  
HOTEL EUROPA VENTICANO  
29/30 APRILE 2016**

**VENERDI 29 APRILE 2016**

- **ORE 12.00 PRANZO PRESSO LA FANCIULLACCIA**
- **ORE 15.30 ALLO STADIO CIRO VIGORITO**
- **ORE 18.00 CIRCA TRASFERIMENTO IN RITIRO PRESSO HOTEL EUROPA CON BUS SOCIETARIO**
- **ORE 19.45 CENA**
- **ORE 22.30 RIENTRO IN CAMERA**

**SABATO 30 APRILE 2016**

- **ORE 8.45 SVEGLIA**
- **ENTRO LE ORE 9.10 COLAZIONE OBBLIGATORIA**
- **ORE 11.00 TUTTI I CALCIATORI NELLA HALL**
- **ORE 12.00 PRANZO**
- **ORE 15.00 MERENDA CROSTATA E THE**
- **ORE 15.50 RIUNIONE E PARTENZA PER STADIO CIRO VIGORITO**
- **ORE 17.30 BENEVENTO VS LECCE**

*Programma originale del  
ritiro pre gara del Benevento Calcio  
prima della partita Benevento-Lecce che  
ne ha sancito la promozione  
in serie B*

## ***Sveglia e alimentazione***

In caso di pernottamento in hotel abbiamo quindi notato da questi programmi come l'ora della sveglia, che può essere impostata direttamente dalla hall dell'albergo e fatta squillare nei telefoni delle stanze, può variare e che la colazione, anche comunque in base all'orario d'inizio gara, non si protrae mai oltre le ore 9.30 (in caso di partite con inizio alle 12.30 la colazione è sostituita dal pranzo). Alcuni allenatori la rendono obbligatoria "con tanto di sentinella" a controllare che tutti i giocatori scendano in sala colazione per mangiare, altri cercano di "chiudere un occhio" lasciando la scelta ai calciatori stessi, il più delle volte per non alternarne le abitudini quotidiane. Solitamente nel buffet riservato alle squadre di calcio, possiamo trovare: yogurt intero e alla frutta, pane di segale, pane bianco, e pane integrale da tostare, musli con frutta disidratata all'interno (niente prodotti commerciali con cioccolato o glassati zucchero e niente barrette), cicchi di frumento integrali (tipo kellogs), crostata di frutta, brioches (no creme), bresaola, prosciutto crudo e prosciutto cotto, frutta fresca (di stagione), succhi di frutta misti, spremuta di arance fresche, spremuta di limoni freschi, latte, caffè, thè classico e deteinato e fettine di limone, miele e marmellate varie e acqua naturale.

L'alimentazione in funzione della partita deve tenere conto di un progressivo aumento nell'assunzione dei carboidrati, di una progressiva riduzione nell'assunzione delle fibre e del controllo dell'apporto idrico. Bisogna prima di tutto precisare che non esiste alcun cibo che, consumato nelle ore immediatamente precedenti alla partita, consente di giocare meglio. Esistono invece determinati modi di alimentarsi che aiutano a rendere maggiormente, come esistono tuttavia errate abitudini che determinano un peggioramento dell'efficienza fisica. Per quanto riguarda il giorno della partita l'attenzione viene focalizzata sulla necessità di garantire una giusta idratazione e di fornire quella quantità di energia necessaria in vista dell'evento sportivo in modo equilibrato così da evitare disturbi digestivi e allo stesso tempo l'insorgere di fame o debolezza. Per tali ragioni l'alimentazione finalizzata alla prestazione deve iniziare già dalla sera precedente il giorno della gara, con il fine di immagazzinare scorte di glicogeno e fosfati. Il primo elemento da conoscere per pianificare correttamente la giornata nutrizionale della gara è l'orario della partita: l'ultimo pasto prima dell'evento agonistico dovrebbe infatti essere preferenzialmente consumato circa 3 ore prima. Se il match viene giocato nel primo

pomeriggio la colazione sarà da considerarsi il pasto principale, mentre se la partita si svolge nel secondo pomeriggio, si può comporre un pasto leggero a pranzo. Se la partita si svolge invece alla sera, il pranzo può essere più ricco ed equilibrato ed è necessaria poi una buona merenda oppure una cena leggera anticipata, sempre a base di cibi ricchi in carboidrati.

Una delle fondamentali regole cui attenersi nel giorno del match è quella di non saltare mai la colazione: questo pasto è infatti fondamentale nella ricostruzione delle scorte di carboidrati che sono state bruciate durante il riposo notturno. Una seconda importante regola nel giorno di gara è quella di cercare di evitare i disordini gastro-intestinali: è dunque buona regola assumere cibi conosciuti e che si riescano a digerire facilmente.

Analogamente alla colazione, il pasto del giorno del match dovrà essere a elevata presenza percentuale di carboidrati (fino al 55-60%). Ma quali tra i carboidrati sono preferibili?

Nel pasto pre-partita sono da preferire i carboidrati a basso indice glicemico (tra gli alimenti sono consigliati i cibi ricchi di amidi come pasta, riso, pane, patate) e allo scopo di mantenere costanti le concentrazioni di glucosio circolate nel sangue, può essere sfruttato un meccanismo: l'assunzione durante il pasto, insieme ai carboidrati, di una piccola quota di proteine. E' stato infatti dimostrato che tale pratica aiuta a mantenere costante la glicemia nel tempo. Questo scopo si ottiene aggiungendo quindi a un alimento ad alto contenuto carboidratico, soprattutto se a basso indice glicemico, una piccola quantità di cibi proteici, con ridotta presenza di grassi, quali le carni bianche magre (pollo, tacchino), il prosciutto crudo degrassato o della bresaola. Per quanto riguarda i grassi della dieta e la loro assunzione nel giorno della partita, è da ricordare che la digestione di questi alimenti è particolarmente lunga e laboriosa. E' quindi necessario limitare l'assunzione di grassi alimentari nella parte del giorno che precede l'impegno agonistico, al fine di non provocare un richiamo di sangue troppo elevato e prolungato nel tempo da parte del sistema gastroenterico, impegnato in difficili processi di digestione.

Infine, se normalmente l'idratazione è da considerarsi un elemento fondamentale per il calciatore, soprattutto nei climi e nelle stagioni calde, questa lo è a maggior ragione nel giorno della partita. L'assunzione di fluidi, oltre che idratare correttamente il calciatore ed evitare che la sua temperatura corporea interna aumenti in maniera impropria (incidendo in modo pesantemente negativo sulla

prestazione in campo) rappresenta un'ulteriore occasione per introdurre carboidrati in forma immediatamente fruibile in circolo: ciò può risultare particolarmente utile nel periodo dell'intervallo della partita in cui, soprattutto se il primo tempo è stato molto dispendioso dal punto di vista energetico, si può impedire alla glicemia di scendere troppo sotto i livelli di guardia. Nel pasto pre-partita è importante consumare alimenti che, per quantità e qualità, ma anche per la combinazione degli uni con gli altri, consentono di essere digeriti nell'intervallo fra la fine del pasto e l'inizio del riscaldamento. I menù che solitamente vengono serviti nei pasti sono i seguenti:

#### **CENA:**

- Buffet di verdure cotte e crude
- Risotto alla parmigiana (variante riso integrale bollito o pasta in bianco con sugo di pomodoro a parte)
- Petto di pollo (variante omelette)
- Crostatina di marmellata o frutta o gelato
- Acqua
- 1 Bicchiere di vino rosso per chi lo desidera
- Caffè
- Pane (servito a parte)

#### **PRANZO:**

- Buffet di verdure cotte e crude
- Pasta corta in bianco con sugo di pomodoro a parte (variante riso integrale bollito)
- Bresaola con Grana o Prosciutto Crudo con Grana (per gli atleti che non mangiano carne, può essere consigliato di mangiare un piatto di patate)
- Crostatina di marmellata
- Acqua
- Pane (servito a parte)
- Caffè

Foto2:pranzo pre-gara



## **MERENDA:**

- toast con prosciutto e formaggio (da servire caldi)
- pane
- bresaola
- frutta fresca
- crostata di marmellata
- succhi di frutta, caffè e acqua.
- pasta in bianco con pomodoro a parte o riso integrale bollito (per chi vuole)



Foto 3:merenda

Per favorire un'adeguata integrazione idrico-energetica, invece, dopo la gara, nell'immediato (entro 30/40' circa) è consigliabile far assumere ai calciatori glucosio e maltodestrine, mentre in un secondo momento sono consigliati cibi con un indice glicemico medio elevato (patate, riso, pane bianco, patate) così da favorire la rigenerazione delle riserve di glicogeno intramuscolare espletate durante l'esercizio intenso. Quest'assunzione non incide minimamente sulla massa grassa e favorisce un migliore recupero. Al termine delle gare (oltre ai prodotti in busta per il recupero dei sali minerali) si possono servire ai calciatori direttamente nello spogliatoio o, nel caso di trasferte, sull'autobus della società alimenti come crostate di marmellata, frutta, pasta asciutta (con pomodorini, tonno e olive), panini imbottiti con affettati e formaggi non salati, e soprattutto acqua per favorire il reintegro idrico.

### ***Le altre attività di giornata***

Subito dopo la colazione, sempre in caso di ritiro, mentre i giocatori rientrano nelle proprie camere o si fermano nella hall dell'albergo a parlare o a leggere qualche quotidiano, l'allenatore e collaboratori possono riunirsi per andare a definire gli

ultimi dettagli inerenti alla partita, come possono essere i compiti individuali dei singoli giocatori relativamente alle palle ferme contro ed a favore. Dopo la breve riunione, l'allenatore prepara a grandi linee le bozze d'intervento per essere chiaro e conciso nel corso delle comunicazioni ai calciatori che dovrà tenere nel pre-partita. Solitamente nella tarda mattinata, a meno di contrordini e ritocchi al programma con necessari aggiustamenti, se la gara viene effettuata nel pomeriggio e se il tempo lo permette si fa fare ai giocatori una passeggiata, mentre se la gara è in serale in molti optano per far svolgere ai propri calciatori un piccolo risveglio muscolare. In caso di ritrovo direttamente nella mattinata della gara, molti allenatori fanno vedere il video analisi della squadra avversaria poco prima di pranzo, prassi che abitualmente viene fatta la sera precedente da chi opta per il ritiro pre-partita. Il mister nell'incontro con i ragazzi al mattino, si fa una prima idea di come gli stessi stanno fisicamente (in particolar modo per tutti quelli che hanno avuti piccoli problemi in settimana) e se hanno riposato bene. A volte, l'allenatore usufruisce di qualche momento libero nella mattinata, per avere colloqui personali con qualche calciatore. La natura di questi colloqui può cambiare a seconda dello scopo. Può avere l'intento di motivare e di far capire ad un giocatore le aspettative che desidera avere dallo stesso nel corso della partita, ma può anche avere la finalità di giustificare un'esclusione dai primi undici di qualcun altro. Oltre ai colloqui personali possono essere svolti anche quelli a gruppetti o a reparti. Un pensiero alla famiglia, e magari tra una riflessione personale e un'altra sull'avvicinamento alla gara cercando di non ottemperare nulla, il tempo per distrarsi un attimo con una telefonata.

Dopo pranzo se la gara è nel tardo pomeriggio o in serata i calciatori vanno a riposare prima della merenda. Successivamente al termine dell'ultimo pasto si dà il tempo ai calciatori di prepararsi per la partenza adempiendo ognuno alle proprie esigenze personali, mentre il mister ed i suoi collaboratori già preparano nella stanza adibita ad accogliere i giocatori tutto l'occorrente per la riunione pre-gara.

*La bravura di un allenatore non è di farsi notare,  
ma di farsi ricordare.*

Anonimo

### CAPITOLO 3

## **Comparazione all'avvicinamento alla partita tra squadre di calcio straniere**

*“Diceva un allenatore argentino:  
metto in campo benissimo i giocatori, il guaio è che poi si muovono.”*

GIANNI MURA



Programma pre gara di una partita di **Champions League** del **REAL MADRID** allenato da mister Ancelotti



Foto 4: il Real Madrid vincitore della Uefa Champions League 2014

Il suddetto programma si riferisce alle partite casalinghe di Champions League nel periodo in cui il Real Madrid è stato allenato da Mister Ancelotti.

**Ore 11.45** - Ritrovo allo stadio Bernabeu, dove i giocatori lasciano le macchine per andare con il pullman a Valdebebas, il centro di allenamento.

**Ore 12.15** - Risveglio muscolare in palestra e reattività con le scalette (6/7 minuti in totale). Poi i giocatori sono liberi di fare qualche esercizio individuale, c'è chi gioca a basket, chi si tratta. Insomma tutte cose che hanno più una valenza rituale che altro.

**Ore 12.45** - Riunione tecnica nella quale ci si concentra sull'avversario. Vengono mostrati diversi video riguardanti la fase offensiva e difensiva degli avversari, calci piazzati e anche immagini di alcune giocate tratte da partite precedenti del Real che metterebbero in difficoltà l'avversario.

**Ore 13.30** - Pranzo e riposo cercando nel limite del possibile di non essere integralisti. Si mangia a buffet che prevede verdure cotte e crude, pasta, riso, pollo, pesce, frutta. Nel riposo a Valdebebas i giocatori hanno ognuno la propria stanza.

**Ore 17.45** - Merenda. Anche questa a buffet. Non è obbligatorio che la facciano tutti assieme. Frutta, frutta secca, toast, pasta e riso. Poi i giocatori hanno un po' di tempo per andare in camera.

**Ore 18.30** - Riunione tecnica dove si dà la formazione, si spiegano i calci piazzati a favore e contro. L'allenatore poi parla brevemente di fase offensiva e difensiva, fa breve discorso motivazionale e poi si sale direttamente sul pullman verso lo stadio. Nello spogliatoio la musica è consentita. L'allenatore parla solo a livello individuale.

**Ore 20.05** - Inizia il riscaldamento

**Ore 20.30** - Fine riscaldamento (sarebbe meglio finirlo un poco dopo ma l'UEFA ha delle esigenze pubblicitarie). Appena prima di uscire i giocatori fanno un grido tutti insieme.

**Ore 20.45** - Inizio della partita

Dopo la partita, l'allenatore non sempre fa un discorso, se vuole dire qualcosa, lascia cinque minuti ai giocatori e poi parla. Nello spogliatoio ci sono frutta secca, pizza, sushi e frutta.





## Programma pre gara della squadra giapponese dello **YOKOHAMA MARINOS**

Lo **YOKOHAMA MARINOS** milita nella **J. League Division 1** il massimo livello del campionato giapponese di calcio.

### Programma del giorno della partita prima di una gara casalinga

La squadra non vanno in ritiro un giorno prima se gioca in casa.

**Ore 15:00** raduno al centro sportivo Marinos

I giocatori consumano un pasto leggero. Al termine si svolge la riunione, dove viene comunicata alla squadra la formazione.

**Ore 17:00** partenza per lo stadio

**Ore 17:30** arrivo allo stadio

**Ore 18:25** riscaldamento

**Ore 19:00** partita

### Programma del giorno della partita prima di una gara casa fuori casa con ritiro in hotel

**Ore 8:00** colazione (solo chi vuole, non è obbligatorio.)

**Ore 12:00** pranzo tutta squadra

**Ore 15:00** pasto leggero e riunione dove viene comunicata alla squadra la formazione.

**Ore 17:00** partenza per lo stadio

**Ore 17:30** arrivo allo stadio

**Ore 18:25** riscaldamento

**Ore 19:00** partita

Se la partita viene giocata nel primo pomeriggio, il raduno avviene comunque quattro ore prima dall'inizio della gara.



## Programma pre gara della squadra svizzera del **LOSANNA**

Il **LOSANNA** ha vinto il campionato nella **Challenge League**, la divisione cadetta del calcio svizzero

### Esempio di programma per le partite casalinghe

Partita con calcio d'inizio alle ore 15.00

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 11:45 | Pranzo al ristorante dello stadio  |
| 13:15 | Riunione tecnica nello spogliatoio |
| 14:25 | Riscaldamento pre-partita          |
| 15:00 | Inizio partita                     |

Partita con calcio d'inizio alle ore 19.45

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 17:30 | Merenda al ristorante dello stadio |
| 18:15 | Riunione tecnica nello spogliatoio |
| 19:10 | Riscaldamento pre-partita          |
| 19:45 | Inizio partita                     |

### Esempio di programma per le partite in trasferta

|       |                                      |
|-------|--------------------------------------|
| 9:00  | Colazione obbligatoria allo stadio   |
| 9:30  | Partenza in bus                      |
| 12:00 | Pranzo in hotel (vicino allo stadio) |
| 13:30 | Riposo in camera                     |
| 17:30 | Merenda                              |
| 18:00 | Riunione tecnica                     |
| 18:15 | Partenza in bus *                    |
| 19:10 | Riscaldamento pre-partita            |
| 19:45 | Inizio partita                       |

\* Durante il tragitto in pullman ogni giocatore ascolta la propria musica con le cuffie, mentre nello spogliatoio i giocatori ascoltano tutti insieme una playlist creata da loro, fino a pochi istanti prima di scendere in campo.

La squadra non è quasi mai andata in ritiro durante le partite in casa, se non in occasione di una partita importante. Nel caso di partite casalinghe nel tardo pomeriggio, lo staff ha deciso di lasciare i giocatori liberi durante la mattinata, con appuntamento allo stadio due o tre ore prima della partita, a seconda dell'orario.



## Programma pre gara della squadra australiana del **MELBOURNE CITY**

Il **MELBOURNE CITY FC** è una società calcistica di Melbourne, in Australia. Fondata nel 2009, dalla stagione 2010-2011 gioca nella prima divisione australiana, la **A-League**

In questo campionato solitamente la squadra impegnata in casa non fa svolgere il ritiro. Per le partite da svolgere in trasferta invece la maggior parte delle squadre, in relazione alla distanza da percorrere ed al fuso orario, ha la necessità di compiere il viaggio in aereo passando almeno una notte di ritiro in albergo, se non due.

### Un programma tipico del giorno di gara per la partita in casa

Orario Partita 17.00

Sveglia: Libera, in casa propria

Camminata e risveglio muscolare: 11 (individuale)

Ritrovo in albergo per riunione tecnica ore 12.30

Camminata in gruppo: 13.15

Pranzo all'Albergo: 13.30- 14.00 ed in seguito liberi di tornare a casa

Arrivo in macchina propria allo stadio: 15.30

Preparazione individuale pre-gara con es. dinamici, stretching, mobilizzazione: 15.40

Riunione tecnica: 16.00- 16.15

Riscaldamento: 16.20

Inizio partita: 17.00

## Un programma tipico del giorno di gara per le partite in trasferta:

Orario partita 17.00

Sveglia: entro le 10

Colazione: dalle 7 alle 10.30 obbligatoria

Camminata e risveglio muscolare con stretching: 10.45- 11.15

Ritorno in camera: 11.30

Riunione tecnica: 12.30- 13.15

Pranzo: 13.30- 14.00

Partenza per lo stadio: 15.15

Arrivo stadio: 15.30

Preparazione individuale pre-gara con es. dinamici, stretching, mobilizzazione: 15.40

Riunione tecnica: 16.00- 16.15

Riscaldamento: 16.20

Inizio partita: 17.00

Nel tratto verso lo stadio di solito i giocatori, singolarmente e con l'ausilio di apparecchiature elettroniche personali, ascoltano la loro musica preferita.

Una volta arrivato allo stadio si guarda il campo. L'allenatore aggiunge qualche altro spunto magari sugli avversari dopo la conferma dei loro primi 11.

Dopo la partita è obbligatorio fare bagni ghiacciati (ice baths, 3 per 3 minuti) insieme ad un recupero in piscina con esercizi di mobilitazione e stretching in albergo appena rientrati dalla gara.

Viaggio di ritorno: sempre la mattina dopo per il motivo delle distanze da svolgere in aereo.

Programmi pre gara originali di alcune squadre militanti in campionati stranieri

Programma originale del **FENERBAHÇE** squadra che milita nella **massima serie turca**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>29.02.2016<br/>PAZARTESİ<br/>(MONDAY)</b> | <b>Toplanma (Kadroda Olmayan Oyuncular)<br/>Gathering (Players Out of The Squad)<br/>(10.00)</b> | <b>Stretching - Tüm Takım<br/>(Whole Team) (13:30)<br/>Toplantı (Meeting) (13:45)<br/>Zorunlu - Öğle Yemeği<br/>(Oblig. Lunch) (14.00)</b> |
|  | <b>Antrenman (Kadroda Olmayan Oyuncular)<br/>Training (Players Out of The Squad)<br/>(11.00)</b> | <b>Maç Yemeği (Match Meal)<br/>(16:30)</b>   |
|  | <b>KAHVALTI<br/>(ZORUNLU)<br/>BREAKFAST<br/>(OBLIGATORY)<br/>(10:30)</b>                         | <b>Toplantı - Meeting (17.15)<br/>Hareket (Departure)<br/>(17:45)</b>  |
|  |  | <b>STSL 23.HFT(LEAGUE 23<br/>TH WEEK)</b>  |
|  |  | <b>FENERBAHÇE -<br/>BEŞİKTAŞ</b>   |
|  | <b>Kick Off (20:00)</b>  |  |



Il **Fenerbahçe**, è una società polisportiva turca con sede nella città di Istanbul. Fondata nel 1907, è una delle più antiche e rinomate società sportive della Turchia. Nel suo Palmares ci sono la vittoria di 19 Campionati e 6 Coppe di Turchia

Programma originale del **U. CATOLICA** squadra che milita nella **Primera Division**

Chilena

| <b>ITINERARIO PARTIDO SAN LUIS</b> |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| <b>LUNES 25 DE ABRIL</b>           |                   |
| <b>SALIDA A QUILLOTA</b>           | <b>17:30 HRS.</b> |
| CENA                               | 20:30 HRS.        |
| EN SUS HABITACIONES                |                   |
| <b>MARTES 26 DE ABRIL</b>          |                   |
| DESAYUNO                           | 10:00 HRS.        |
| VIDEO (SALON)                      | 10:30 HRS.        |
| ACTIVACION                         | 11:00 HRS.        |
| ALMUERZO                           | 13:00 HRS.        |
| MERIENDA                           | 16:45 HRS.        |
| CHARLA (SALON)                     | 18:00 HRS.        |
| SALIDA A ESTADIO                   | 18:30 HRS.        |
| LLEGADA A ESTADIO                  | 18:35 HRS.        |
| CALENTAMIENTO                      | 19:25 HRS.        |
| <b>U. CATOLICA V/S COBRESAL</b>    | <b>20:00 HRS.</b> |
| CENA HOTEL                         | 22:30 HRS.        |
| SALIDA A HOTEL ATTON               | 23:30 HRS.        |



L'**Universidad Católica**, abbreviazione di **Club Deportivo Universidad Católica**, è una società di calcio di Santiago, in Cile. Insieme al Colo-Colo e all'Universidad de Chile è una delle tre grandi squadre del calcio cileno.

Ha conquistato l'ultimo Campionato di Clausura.

Programma originale pre gara del **PANANIOS** squadra che milita nella **Super League greca**



03-04-16

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| 10:00       | Wake up                |
| 10:30       | Breakfast              |
| 12:00       | Training               |
| 13:30       | Lunch                  |
| 14:00-15:45 | Rest                   |
| 16:00       | Snack                  |
| 16:45       | Meeting                |
| 17:15       | Departure for the game |

Il club è stato fondato nel 1890 a Smirne.  
Nel suo Palmares ci sono la vittoria di 2 Coppe di Grecia e 1 Coppa dei Balcani per Club

Programma originale pre gara della squadra del **AL-SHAAB** militante nel campionato **UAE Arabian Gulf League**

| برنامج مسكر الشريك الأول إمارات الشعب x الجزيرة<br>ضمن مسابقة دوري الخليج العربي<br>الأربعاء 2016/04/13 |                             |                        |
|---|-----------------------------|------------------------|
| 08:00   | DINNER                      | العشاء                 |
| م 11:00   | SLEEPING                    | النوم                  |
| الخميس 2016/04/14   |                             |                        |
| From 09:00 AM<br>To 11:00 AM  | BREAKFAST                   | الإفطار                |
| 01:15 PM  | LUNCH                       | العشاء                 |
| 03:30PM   | Meeting                     | إجتماع                 |
| 04:10pm   | MOVING TO THE CLUB FOR GAME | التحرك للنادي للمباراة |
| Praying Times مواعيت الصلاة   |                             |                        |
| 04:36 م   | Morning pray                | إبجبر                  |
| م 12:18   | Jumaa PRAY                  | عشاء                   |
| م 03:48   | Asr pray                    | العصر                  |
| م 06:41   | Maghreb's prayer            | المغرب                 |
| 138   | Massage Room                | غرفة المساج            |
| P2 Floor  | Restaurant                  | المطعم                 |
| G Floor   | Meeting Room                | غرفة الإجتماعات        |
| مع التمنيات بالنور والوفيق  |                             |                        |



L'Al-Shaab ha vinto la Coppa del Presidente nel 1993 e la UAE Super Cup nell'anno successivo. Inoltre la squadra ha anche preso parte alle edizioni 2007-2008 e 2008-2009 della Champions League araba

Dal programma possiamo notare come ogni attività sia inserita nel contesto della giornata in modo da non combaciare con i momenti di preghiera prestabiliti dalla religione musulmana.

Programma originale pre gara della squadra del **PSG femminile** prima di una partita di Women Champions League



Il **Paris Saint-Germain** féminine è la sezione femminile dell'omonimo Club maschile. Milita nella **Division 1 Féminine** del Campionato Francese

FÉMININES  
Women Champions League

MATCH: FRANKFURT / PSG

Mardi 12 mai 2015

Entrainement à Bougival de 11h30 à 13h30

Déjeuner à Bougival à 14h30

Départ de Bougival en car pour Le Bourget à 15h15

Embarquement à 16h15

Décollage du Bourget à 16h30 → atterrissage à Berlin à 18h30  
*Berlin Tegel Airport, Flughafen Tegel se situe à 8 km de Hotel (25 min de route)*

Arrivée à l'hôtel à 20h (*min / km*)  
*Pestana Berlin Tiergarten*  
*Stülerstraße 6, 10787, Berlin*

Diner à 20h15

Mercredi 13 mai 2015

Petit Déjeuner entre 9h et 10h

Promenade / quartier libre de 11h à 13h dans Berlin

Déjeuner à l'hôtel à 13h30  
Sieste / soins

Collation à 17h00

Départ pour le stade à 17h30

Conférence de presse à 17h45

Entraînement de veille de match de 18h30 à 19h30\_(25-30min / 9 km)

Diner à 20h45

### Jeudi 14 mai 2015

Petit-déjeuner obligatoire à 10h30 possibilité toutefois pour celles qui le souhaitent de petit déjeuner à partir de 9h.

Promenade à 12h30

Déjeuner à 14h30

Causerie à l'hôtel à 15h30

Départ de l'hôtel à 16h avec tous les bagages

Match à 18h00

Friedrich-Ludwig-Jahn-Sportpark

Cantianstraße 24,D

10437,Berlin,

GERMANY

Fin de match à 19h50 / 20h20 si prolongation /20h45 si Séance de tirs au but

*“Che tu vinca o che tu perda,  
porta sempre a casa una cosa: la dignità”*

FRANZ BECHEMBAUER



## CAPITOLO 4

### ***Comparazione all'avvicinamento alla partita tra squadre di sport differenti***

*“Lo spirito, la voglia di vincere, e la voglia di eccellere sono le cose che durano. Queste qualità sono molto più importanti degli eventi che accadono.”*

VINCE LOMBARDI

Programma pre gara di una squadra di **BASKET**  
**VIOLA REGGIO CALABRIA** militante nel campionato Nazionale di **serie A2**



Foto 1: momenti di esultanza tra i giocatori della Viola Reggio Calabria

La **Viola Reggio Calabria** è la principale società di pallacanestro maschile di Reggio Calabria. Disputa la Serie A2

#### **Planning pre-game day**

Quando la squadra gioca in casa non fa il ritiro

Ore **10.00/10.30** Allenamento (a seconda se la squadra giochi in casa o si prepari alla trasferta l'orario dell'allenamento del "sabato" può variare per esigenze logistiche, organizzative ed esser fatto anche di pomeriggio).

Ore **12.00-12.30** Partenza (eventuale pranzo). Anche qui l'orario diviene indicativo in base alla lunghezza della trasferta, il mezzo di trasporto - un'alternativa può essere l'allenamento su un campo che s'incontra durante il viaggio, di solito prima di pranzo.

Ore **20.00** arrivo in hotel

Ore **20.30** cena

Ore **23.00** rientro in camera

### **Planning game day**

Ore **9.00** sveglia

Ore **9.15** colazione

Ore **10.30-12.00** Allenamento "Shootaround"

a seconda della scelta del coach, questa fase di allenamento nel giorno gara può essere suddivisa in 2 o 3 diverse tipologie e questo influisce chiaramente sulla durata della sessione:

1. Sessione video su caratteristiche di squadra e singoli degli avversari; + "lavagna campo" (preparazione con accorgimenti tattici difensivi ed offensivi contro tattiche e/o singoli giocatori avversari);
2. + sessione di tiro
3. Allenamento sul campo riprendendo spunti della sessione video effettuata il sabato + "lavagna campo" (come sopra)
4. + sessione di tiro
5. Allenamento solo di attivazione, stretching e tiro in maniera libera o guidata dal coach.

Ore **13.00** Pranzo

Ore **13.45** Riposo

Ore **16.30** Appuntamento al campo di gioco (90'-105' prima dell'inizio gara, di solito prefissato intorno alle 18.00)

Ore **18.00** gara

Ore **20.30** cena + ripartenza nel caso la squadra giocasse in trasferta.

Potrebbe capitare la necessità di pernottare in Hotel e ripartire la mattina seguente per mancanza di mezzi di trasporto coincidenti con gli orari.

Programma pre gara di una squadra di **PALLAVOLO**  
**TONNO CALLIPO** militante nel massimo campionato Nazionale di **serie A**



Foto 2: esultanza dei ragazzi della Tonno Callipo

La **Callipo Sport** è una società pallavolistica maschile italiana con sede a Vibo Valentia: milita nel campionato di Serie A1.

### Allenamento del Sabato

---

L'allenamento del Sabato, che prelude alla gara di domenica, ha in genere una durata di circa 2 ore e può essere svolto o al mattino o al pomeriggio, a seconda della programmazione settimanale prevista dall'allenatore.

Alcuni tecnici programmano, prima dell'allenamento, una seduta video di squadra o per ruoli.

Ci possono essere innumerevoli tipologie di allenamento: si tiene ovviamente in conto, per il tipo di lavoro da svolgere, anche il calendario della settimana (ad esempio, se si è in una settimana dove si è giocato o meno il turno infrasettimanale), e ovviamente lo stato tecnico - atletico della squadra.

Generalmente si utilizza questa seduta di allenamento per sviluppare temi tecnici individuali, oppure per porre l'accento su fasi di gioco globale che non hanno particolarmente soddisfatto il tecnico nelle giornate precedenti, o che vanno ulteriormente rodiate, specie quando si devono adattare all'avversario di turno.

Alcuni allenatori, il giorno prima della gara, svolgono un allenamento molto blando. Ovviamente, l'obiettivo è arrivare alla partita nelle migliori condizioni, sia fisiche, che tecniche.

### Allenamento pre-gara Domenica Mattina

Nelle squadre di pallavolo di Serie A, l'allenamento, o meglio, la rifinitura della domenica mattina, si svolge in una forma generalmente molto standardizzata, anche se poi, ogni allenatore ha una propria metodologia, che tiene chiaramente conto della quantità di lavoro tecnico svolta durante la settimana, nei vari fondamentali individuali.

La durata dell'allenamento è in genere di 1 e 30 minuti e prevede, principalmente, esercitazioni atte a preparare i fondamentali di Battuta e ricezione, gesti tecnici che richiedono una continua sollecitazione. Quasi sempre, l'allenamento viene preceduto da una seduta di video, effettuata da tutta la squadra, e che ha una durata di non più di 30 minuti.

### Planning della giornata di gara (partita ore 18)

#### *Ore 8.00: Sveglia.*

Si consiglia che la stessa avvenga almeno due ore prima dell'inizio delle attività previste, per permettere all'atleta di presentarsi in perfette condizioni psico-fisiche, e ben reattivo e recettivo al lavoro mattutino.

#### *Ore 8.30: Colazione.*

Dovrà essere molto nutriente ma non pesante, e non dovrà prevedere cibi la cui scarsa digeribilità potrebbe minare la qualità del lavoro da svolgere.

#### *ore 10.30: Seduta Video.*

Nella seduta Video vengono generalmente richiamate alcune situazioni specifiche del Palleggiatore avversario ed in generale, i vari sistemi di gioco previsti dalla squadra avversaria.

#### *Ore 11.00-11.30: Inizio Allenamento.*

Riscaldamento con il Preparatore (30 minuti). Stretching dinamico su tutti i distretti articolari, attivazione neuro-muscolare, esercizi di rapidità specifica. Inizio riscaldamento con la palla (varie esercitazioni a carattere dinamico, individuale o sintetico). La fase centrale della seduta è concentrata generalmente sulle esercitazioni di Battuta e Ricezione, che variano quantitativamente in base alle esigenze specifiche dei vari ruoli. Molto raramente, la domenica della gara, le squadre svolgono allenamenti globali, concernenti situazioni di gioco (sei contro sei).

#### *Ore 13.00: Pranzo*

Dopo l'allenamento, alcune squadre hanno la consuetudine di pranzare assieme. Il pranzo, in genere, prevede un antipasto di verdure cotte, pasta in bianco o al pomodoro, pollo o prosciutto crudo (bresaola), e frutta .

#### *Ore 14.00: Riposo pomeridiano*

Ogni giocatore utilizza questo tempo di recupero in base alle proprie abitudini. Ovviamente non è consigliabile un periodo di sonno troppo prolungato, in quanto si rischia di arrivare alla gara troppo intorpiditi.

#### *Ore 16.00: Ritrovo sul campo di gara*

La squadra si ritrova, generalmente, sul campo di gara due ore prima della partita; Chiaramente, questa tempistica deve tenere conto delle esigenze particolari degli atleti, specie di quelli che hanno bisogno di particolari attenzioni mediche e fisioterapiche.

L'allenatore entra nello spogliatoio circa un'ora prima dell'inizio della gara.

#### *Ore 17.15: Inizio riscaldamento*

#### *Ore 18.00: Inizio partita*

Programma pre gara di una squadra di **HOCKEY SU GHIACCIO**  
**ASIAGO HOCKEY 1935** militante nel massimo campionato Nazionale di **serie A**



Foto 3: foto di squadra dell'Asiago

L'**Asiago Hockey 1935** è una squadra di hockey su ghiaccio di Asiago. È tra le più antiche società di hockey su ghiaccio italiane e nella sua storia ha vinto cinque scudetti 3 coppe Italia e 3 supercoppe italiane.

Programma prima di una gara casalinga

Ore **9:00** tutti i giocatori raggiungono lo stadio ed alcuni di loro (a scelta individuale) vanno sul ghiaccio (circa 30 minuti) per fare dei tiri ai due portieri, alcuni fanno un po' di pesi, massaggi chi ne ha bisogno, altri pedalano sulla cyclette e/o sistemano il materiale

Ore **10:30** L'allenatore tiene una riunione tecnica con tutti i giocatori mostrando un video delle cose fatte bene e quelle fatte male, mostrando le caratteristiche di gioco degli avversari (uscita di zona, power play, sistema difensivo ed offensivo) e come intende schierare le linee in campo.

Ore **11:30** I giocatori tornano a casa per il pranzo ed un leggero riposo pomeridiano.

Ore **18:00** I giocatori arrivano singolarmente allo Stadio e vanno nello spogliatoio. Dopo essersi cambiati, fanno esercizi a secco in gruppo (pallone, corsa, cyclette a seconda delle abitudini).

Ore **19:00** tornano tutti in spogliatoio (con musica) ed iniziano a vestirsi per la partita. Prima del riscaldamento su ghiaccio (tassativamente 40 minuti prima dell'inizio dell'incontro) l'attrezzista verifica l'attrezzatura dei vari giocatori.

Ore **19:20** riscaldamento su ghiaccio (20 minuti)

Ore **19:40** tutti rientrano in spogliatoio e l'allenatore fa un breve discorso

Ore **20:00** si entra in pista per la partita.

Al termine della partita i giocatori mangiano assieme e poi sono liberi.

Programma pre gara della squadra di **CALCIO A 5**  
**CUS LAZIO** militante nel massimo campionato Nazionale di **serie A**



Foto 4: una formazione della squadra del Cus Lazio

L'**Associazione Sportiva Dilettantistica Società Sportiva Lazio Calcio a 5** è una squadra italiana di calcio a 5 con sede a Roma. È la sezione calcettistica della Polisportiva S.S. Lazio . Nel suo palmares figurano 1 Scudetto e 4 Coppe Italia

Il programma della trasferta per le finali di Coppa Italia è stato il seguente:

Ore **12.50** arrivo all'Hotel: check in e sistemazione nelle stanze

Ore **13.30** pranzo

Ore **14.30** riposo nelle stanze

Ore **16.45** merenda

Ore **17.30** riunione tecnica

Ore **18.15** partenza dalla hotel per vedere la partita Pescara-Latina al PalaGiovanniPaolo2 (inizio ore 19)

Ore **20.45** cena in hotel

Ore **23.30** tutti in camera chi ha bisogno di eventuali trattamenti dal fisioterapista deve farli prima di quest'orario

9 marzo (Giorno della gara):

Ore **8.15** colazione

Ore **9.30** risveglio muscolare al parco

Ore **11.30** pranzo di squadra

Ore **13.00** partenza per il palazzetto

Ore **13.20** arrivo al palazzetto

Ore **13.45** pronti in campo per riscaldamento

Ore **14.30** inizio gara

## Programma pre gara di una squadra di RUGBY

**RUGBY VIADANA 1970** militante nel massimo campionato Nazionale di **ECCELLENZA**



Foto 5: foto di squadra del Viadana

Il **Rugby Viadana** è un club rugbistico italiano con sede a Viadana. Nella stagione 2001/2002 si laurea campione d'Italia dopo aver fatto tutte le trafale dal 1970, anno della sua fondazione, dalla Serie D al Super 10, passando per Serie B, A2 e A1

Programma della giornata precedente alla gara

| <i>ORARIO</i> | <i>ATTIVITA'</i>                | <i>DURATA</i> | <i>INTENSITA'</i> |
|---------------|---------------------------------|---------------|-------------------|
| -             | Fisio a disposizione            |               | -                 |
| <b>9.00</b>   | <b>PALESTRA 3/4 (neurus)</b>    | <b>45'Max</b> | -                 |
| <b>10.00</b>  | <b>PALESTRA AVANTI (Neurus)</b> | <b>45'Max</b> | -                 |
| <b>14.30</b>  | <b>VIDEO</b>                    | -             |                   |
| <b>15.00</b>  | <u><i>CAPTAIN'S RUN</i></u>     | 40'           | <b>50-60%</b>     |
| <b>15.40</b>  | <i>UNITS</i>                    | 15'           | <b>60%</b>        |
| <b>16.00</b>  | <b>Recovery</b>                 | -             | -                 |

(Mobilità articolare - propriocettività - riattivazione neuromuscolare)

**Captain's run --> "rifinitura"**

**Recovery --> Stretching, vasche caldo-freddo**

**Units --> "rifinitura" divisi per reparto**

## Programma della giornata della gara

Quando la squadra gioca in casa, non fa il ritiro. La riunione tecnica per le partite casalinghe si tiene nella sala video dello stadio mentre per quelle in trasferta viene effettuata in albergo nei momenti che precedono la partenza della squadra con il pullman verso lo stadio. Gli orari delle varie attività sono concordati dallo staff in relazione all'orario d'inizio della gara. Se la partita è in programma la sera, c'è tutta una serie di attività quali risveglio muscolare la mattina, sessione video, pranzo collettivo con menu scelto dal preparatore, riposo, merenda, fasciature e partenza per lo stadio con arrivo 60 minuti prima del kick off. Nelle gare interne i giocatori arrivano singolarmente allo stadio e hanno libertà d'attività prima di ritrovarsi un'ora prima del calcio d'inizio in spogliatoio. La squadra, dopo lo speech del capitano, va in campo 40 minuti prima del fischio d'inizio con prima attività singola, poi collettiva e di stretching prima di rientrare in spogliatoio 10 minuti prima del kick off.

| <i>ORARIO</i> | <i>ATTIVITA'</i>        | <i>DURATA</i> | <i>INTENSITA'</i> |
|---------------|-------------------------|---------------|-------------------|
| -             | Fisio a disposizione    |               | -                 |
| <b>13.55</b>  | <b>TUTTI PRONTI</b>     |               | -                 |
| <b>14.00</b>  | <b>Arbitro</b>          |               | -                 |
| <b>14.05</b>  | <b>YOUR TIME</b>        | <b>15'</b>    | <b>50%</b>        |
| <b>14.21</b>  | Active Stretch/Mobilità | 9'            | <b>60-80%</b>     |
| <b>14.30</b>  | Water Break             | 1'            | -                 |
| <b>14.31</b>  | <i>Handling drill</i>   | 2'            | <b>80%</b>        |
| <b>14.33</b>  | <b>UNITS</b>            | 6'            | <b>80-90%</b>     |
| <b>14.39</b>  | Water Break             | 1'            | -                 |
| <b>14.40</b>  | <b>ATTACCO/DIFESA</b>   | <b>8'</b>     | <b>90%</b>        |
| <b>14.49</b>  | Contact Drill           | 2'            | <b>100%</b>       |
| <b>14.50</b>  | <b>SPOGLIATOIO</b>      | <b>10'</b>    | -                 |
| <b>15.00</b>  | <b>KICK OFF</b>         |               | <b>110%</b>       |

Al termine della sfida il consueto terzo tempo da tenersi con atleti e staff tecnici di entrambe le squadre e gli arbitri in una sala riservata.



Programma pre gara di una squadra di **PALLANUOTO**  
**PRO RECCO** militante nel massimo campionato Nazionale di **serie A1**



Foto 6: esultanza di squadra della Pro recco

La **Pro Recco** è la squadra della città di Recco e gioca nella Serie A1 dal 1953, anno in cui è stata promossa dalla Serie B. Nella sua storia ha vinto 30 scudetti (il primo nel 1959, l'ultimo nel 2016), 11 Coppe Italia, 8 Coppe dei Campioni e 6 Supercoppe Europee, inoltre è l'unica squadra italiana ad aver vinto il grande slam (Campionato, Coppa Italia, Coppa Campioni, Supercoppa Europea)

#### *Giorno della vigilia della gara*

La squadra guarda il video degli avversari la mattina prima della gara o a volte la mattina della partita (in caso di ritiro per una gara in trasferta) ma questo capita molto raramente.

La sera prima allenamento in palestra libero: si fanno insieme esercizi a corpo libero e poi i ragazzi hanno la possibilità di fare pesi se ne sentono la necessità ma sempre sotto il controllo dello staff. Successivamente la squadra va in acqua per circa 45' e dopo una parte di riscaldamento si cura l'approccio tattico alla partita.

La squadra non va in ritiro. Questo capita solo se gioca in trasferta con un avversario molto distante (ad esempio le trasferte di Champions o quelle in campionato in Sicilia o a Napoli dove arrivare in giornata sarebbe complicato). Quindi i ragazzi a fine allenamento vanno a casa con i loro mezzi.

#### *Giorno della gara*

Al mattino, di solito verso le 11, i giocatori vanno in piscina a fare un "bagno" libero di 30'. Chi vuole usa la palla altrimenti giusto qualche vasca e si può andare via. Serve per il risveglio muscolare. Poi tornano a casa con i propri mezzi, non fanno pranzo insieme e il ritrovo è fissato per 1h e 30' prima della partita nello spogliatoio per il discorso del mister.

Dopo il discorso ognuno è libero: c'è chi fa stretching in palestra, chi fa qualche peso leggero/veloce, poi circa 45' prima si entra in acqua (anche qui senza "guida") si nuota e chi vuole palleggia e inizia a tirare.

A fine gara i giocatori sono tutti liberi, a parte le trasferte lontane dove la squadra cena insieme e dorme in albergo.

Programma pre gara della squadra di **PALLAMANO**  
**PALLAMANO TRIESTE** militante nel massimo campionato di **serie A-1° Divisione**



Foto 7: foto di squadra della Pallamano Trieste

La **Pallamano Trieste** ha vinto 17 campionati nazionali (il più recente nel 2002), 6 Coppe Italia e 1 Handball Trophy, che ne fanno il club più titolato della pallamano italiana.

In questo campionato le gare vengono disputate la sera e gli orari d'inizio variano (18.30,19.00,20.00,20.30.)

Partite in trasferta

Venerdì:

Allenamento tattico **16:00-18:00**

Partenza e cena ore **20:30**

Riposo in hotel

sabato (**inizio gara ore 19.00**)

Colazione ore **08:30/09:00**

Riunione tecnica ore **10:30** (video/tattica)

Pranzo ore **12:45**

Riposo ore **13:45- 15:45**

Arrivo in palasport **1:30/45** prima della gara (tapping/massaggi)

**1:00 h prima della gara** breve riunione tecnica

Partite in casa:

Ritrovo in palasport **2:00 h prima della gara** (tapping/massaggi)

**1:00 h prima della gara** breve riunione tecnica

*“Lo sport insegna che per la vittoria non basta il talento,  
ci vuole il lavoro, il sacrificio quotidiano. Nello sport come nella vita.”*

PIETRO MENNEA

## CAPITOLO 5

### **La riunione tecnica**

*“I grandi momenti derivano da grandi opportunità,  
e questo è quello che avrete stasera ragazzi.  
Questo è quello che vi siete meritato.  
Una partita.  
Se ne giocassimo 10 loro ne vincerebbero 9.  
Ma non questa partita.  
Non stasera.”* <sup>[1]</sup>

Mentre nella stragrande maggioranza delle squadre dilettantistiche la riunione tecnica viene svolta tra le quattro mura dello spogliatoio, è consuetudine, soprattutto tra i professionisti, svolgere il briefing nella sede del ritiro nei minuti che precedono la partenza con il pullman verso lo stadio.

Dopo una breve introduzione in cui si va a inquadrare la partita nel contesto del momento della squadra, cercando di stemperare le tensioni se sembrano troppo alte o alzandole se appaiono troppo blande, l'allenatore in un periodo relativamente breve che normalmente ha una durata che va dal quarto d'ora alla mezz'ora scioglie gli ultimi dubbi di formazione (qualora ce ne fossero) comunicando al gruppo i nominativi dell'undici titolare e dei componenti della panchina. Solitamente il mister va a riassumere sui fogli di una lavagna mobile tutti gli aspetti tecnico-tattici preparati in settimana che vuole riproposti durante la partita ponendo particolare attenzione su alcuni concetti che ritiene fondamentali riguardanti le fasi di possesso e di non possesso palla e la disposizione sulle palle inattive a favore e contro.

A ogni giocatore vengono ricordati compiti e movimenti difensivi e offensivi (aspetti tattici individuali), ponendo l'accento sull'aspetto comportamentale cercando cioè di aiutare la squadra a evitare tutte quelle sanzioni disciplinari che non sono in stretta connessione con l'ottenimento del risultato.

<sup>[1]</sup> Monologo dell'allenatore della squadra olimpica di hockey su ghiaccio americana Herb Brooks (interpretato da Kurt Russel) prima della finale Olimpica del 1980 nel film Miracle. Il film uscito nelle sale cinematografiche nel 2004 diretto da Gavin O'Connor narra la vera storia della squadra statunitense di hockey su ghiaccio allenata dal primo campione poi allenatore Herb Brooks che vinse la medaglia d'oro alle Olimpiadi invernali del 1980, sconfiggendo la favorita squadra sovietica



Foto 5: la riunione tecnica

Sono momenti particolari. Con l'avvicinarsi dell'evento sportivo la tensione traspare, non si può tralasciare nulla. Bisogna essere concisi scegliendo tra le tante informazioni quelle che si reputano possano essere le più utili per affrontare al meglio la gara, trasmettendole alla squadra con messaggi chiari e precisi. Ora c'è da chiedersi, tutto questo può bastare? E' sufficiente illustrare in modo perfetto l'aspetto tecnico-tattico tralasciando tutto il resto? Sicuramente conoscere nei minimi particolari le azioni da compiere durante la partita, i movimenti abitudinali dell'avversario sul terreno di gioco, i suoi punti di forza e i suoi punti deboli, può essere di grosso aiuto al calciatore e a volte può bastare per riuscire ad avere la meglio ma non sempre (e per fortuna) è così!

Il calcio è anche e soprattutto psicologia. Il compito di un buon tecnico, infatti, non è semplicemente quello di allenare i piedi dei propri giocatori ma anche, e soprattutto, le loro menti; è quello di riuscire a conoscerle in modo da plagiarle, caricarle e risollevarle, trovando sempre le parole giuste al momento giusto. Il mister durante il suo monologo deve porre particolare attenzione sull'aspetto mentale per far sì che la squadra abbia le giuste reazioni mentali in relazione alle varie evoluzioni che può avere la partita e soprattutto deve cercare di imprimere nella testa dei giocatori quelle forti motivazioni collettive da trasferire successivamente sul terreno di gioco.

L'aspetto che, quindi, mi preme sottolineare e che credo abbia una valenza paritaria a quello tattico è l'aspetto motivazionale.

Non si spiegherebbero altrimenti quelle belle favole di sport laddove il più debole vince sul più forte. Metaforicamente riescono nell'impresa che riuscì a compiere il giovane Davide sconfiggendo il gigante Golia.

La maggior parte dei calciatori ha bisogno di essere pungolata, continuamente motivata, per riuscire a trasmettere sul terreno di gioco tutta la sua potenzialità. E' mia convinzione credere nell'importanza delle parole che l'allenatore deve pronunciare per motivare il gruppo in particolar modo nei momenti che vanno a precedere la partita. Come sappiamo, le parole, le azioni, gli sguardi sono in grado di motivare e spingere i gruppi a ottenere ancora di più da loro stessi. Nel corso degli anni spesso il mondo dello sport si è incrociato con quello del cinema e da questo rapporto sono nate pellicole straordinarie, dove la motivazione fa da traino dominante per il raggiungimento di una vittoria finale (non solo sul campo). I film ci offrono una vasta gamma di discorsi motivazionali di questo genere. Chi di noi vedendo il film "Ogni maledetta Domenica" <sup>[2]</sup> non si è immedesimato nei giocatori del coach Tony D'Amato (interpretato da Al Pacino) prestando attenzione a uno dei discorsi più belli fatti a una squadra dal proprio allenatore? Chi non è rimasto affascinato dalle sue parole (con il gioco che diventa una metafora della vita) sentendo accrescere dentro di se una potentissima carica emotiva? Chi non vorrebbe aver vissuto sulla propria pelle momenti di tale intensità? E che dire inoltre dei monologhi di coach Gaines (Billy Bob Thornton) in "Friday Night Lights"<sup>[3]</sup> e di Herb Brooks (interpretato da Kurt Russell) in "Miracle"? Anche se nei suddetti film sono narrate le gesta di atleti che praticano sport differenti dal calcio (football americano e hockey su ghiaccio), queste scene con arringhe motivazionali svolte tra le mura di uno spogliatoio possono essere facilmente ricondotte anche al mondo del calcio.

Certamente queste scene generano un grande impatto emotivo a chi le ascolta ma cosa succede però se dalle pellicole vogliamo passare alla realtà? Carlo Ancelotti, una delle personalità più vincenti nella storia del calcio moderno vincitore di ben tre Champions League da allenatore (due volte con il Milan e una con il Real Madrid), prima della finale dell'edizione 2013-2014 disputatasi all'Estádio da Luz di Lisbona nel derby tra il Real e i cugini dell'Atletico Madrid e vinto dai blancos (la famosa "decima") per motivare ancor di più la sua squadra fece

<sup>[2]</sup> *Ogni maledetta domenica* (*Any Given Sunday*) è un film del 1999 diretto da Oliver Stone

<sup>[3]</sup> *Friday Night Lights* è un film del 2004 diretto da Peter Berg, basato sul libro *A Town, a Team, and a Dream* di Buzz Bissinger

vedere nella riunione tecnica che precedeva la partenza del pullman verso lo stadio un filmato molto toccante. In questo video i familiari di ogni giocatore incitavano gli stessi con messaggi di sostegno augurandogli buona fortuna. Lo stesso ha fatto Pascal Dupraz, il tecnico del Toulouse FC (Ligue 1) nella riunione tecnica prima dell'ultima partita del campionato 2015-2016 contro l'Angers che valeva in caso di vittoria la permanenza dei violet nel massimo campionato francese. In un video postato su internet (una troupe del canale francese Canal + ha potuto assistere e riprendere il discorso di Dupraz) si può gustare questo motivante monologo del coach transalpino in un crescendo di emozioni che aveva come obiettivo principale quello di puntare al cuore dei suoi ragazzi, esaltandone le motivazioni e l'orgoglio personale. Quando il Tecnico ha mostrato un video in cui le famiglie dei calciatori chiedevano di dare il massimo è stato difficile per questi ultimi trattenere le emozioni. Forse anche grazie a questo espediente, il Tolosa è riuscito a vincere in rimonta l'ultima gara in una partita dal taglio drammatico con doppio svantaggio e successo raggiunto solo allo scadere. Il Tolosa salvo e Dupraz una specie di eroe. Profetiche le sue parole finali pronunciate nel discorso: *“Alla fine dell'incontro sarete degli eroi e sarà solo merito vostro aver regalato la salvezza e ancora la Ligue 1 alla squadra! Andate adesso. Buona partita”*.

A volte saper sorprendere può essere determinante, perché stiamo comunque lavorando nel mondo sport e quindi dobbiamo essere in grado di toccare non solo le corde della ragione ma anche quelle emotive dei nostri giocatori. L'allenatore deve saper far usare la testa dei propri giocatori e far loro battere il cuore.

Abbiamo spesso sentito parlare della leadership. Secondo Julio Velasco il **leader** deve assolutamente avere per essere tale delle prerogative quali:

- **Essere se stesso.** Quello che non funziona di sicuro è chi vuole essere quello che non è, perché gli altri se ne accorgono subito. Un leader che si propone come leader e poi risulta che dietro non c'è, perché è apparenza, non funziona.
- **Essere autorevole.** Deve sapere molto di quello di cui parla, sapere i particolari, non parlare con schemi preconfezionati, perché gli altri si accorgono anche di questo.
- **Essere giusto.** L'idea di giustizia è importantissima. Agli occhi della squadra, il leader deve essere e sembrare giusto.

- **Deve combinare la grande esigenza in certe cose con l'aiutare quando ci sono problemi.** Il leader è l'elemento di motivazione, perché è lì che controlla, chiede, pretende, ma deve anche rendersi disponibile, quando i problemi li ha un suo collaboratore.
- **Deve coltivare il senso di appartenenza.**

Dobbiamo però, a questo punto, fermarci per fare una dovuta e importante precisazione. Stiamo parlando di leader, e la domanda da porsi è la seguente: destano tutti lo stesso interesse agli occhi di chi comunicano? Ci sono persone che affascinano e altre che trattando lo stesso argomento non suscitano il minimo interesse. Il segreto di questo potere si chiama carisma.

Ma quindi, in definitiva, i leader sono tutti carismatici?

La risposta è no!

Ci sono tante persone (alcuni nostri politici ne sono un esempio) che pur essendo dei leader non possiedono carisma.

Che cosa distingue un leader carismatico da un leader non carismatico? Che cos'è il carisma?

Carisma è un vocabolo che nella Bibbia traduce il greco *charisma*, e indica un dono conferito da Dio ad una persona per permetterle di diffondere il Verbo e fare il bene, mentre per la psicologia è la capacità di esercitare una forte influenza su altre persone. Se il dono è assegnato da Dio, il carisma è una qualità dell'individuo ma se viene assegnato da altri umani ad un essere umano, cessa di essere una qualità dell'individuo. Nelle scienze sociali, il termine, introdotto nel 1922 dal sociologo M. Weber<sup>[4]</sup>, e poi largamente diffusosi, indica il complesso delle facoltà e dei poteri straordinari che una persona possiede e che le vengono riconosciuti all'interno di un gruppo religioso, culturale o economico, o nella società, consentendole l'assunzione di un ruolo direttivo. Secondo Weber esistono tre forme di legittimazione del potere, le prime due classiche, la terza introdotta dallo stesso Weber: l'autorità della legalità (i doveri sono normativizzati, riconosciamo che esistono delle leggi e vi obbediamo), l'autorità tradizionale (esiste una dinastia e i sudditi per tradizione sono abituati ad obbedirvi, è una legittimazione che viene dal passato),

<sup>[4]</sup> **Karl Emil Maximilian Weber** (Erfurt, 21 aprile 1864 – Monaco di Baviera, 14 giugno 1920) è stato un sociologo, filosofo, economista e storico tedesco. È considerato uno dei padri fondatori dello studio moderno della sociologia e della pubblica amministrazione

l'autorità del carisma (peculiarità individuale di natura straordinaria, che appartiene solo ad alcuni).

Il carisma permette di avere uno straordinario appeal sulle persone; esso è come un magnete e come tale ha la proprietà di richiamare a sé le persone con le quali si relaziona ispirando in esse un senso di fiducia e ammirazione. Ci sono individui che, a dispetto dell'aspetto fisico o del grado sociale, sembrano irradiare un fascino particolare che spinge gli altri a seguirli e a concedere loro, impulsivamente, credito. Le persone carismatiche sono oggetto di stima e ammirazione, vengono trattate con rispetto e sono capaci di comunicare forza e potere senza intimidire. Inoltre vanno a influire positivamente sugli eventi esterni che li circonda e riescono ad ottenere più facilmente quello che vogliono perché le altre persone, istintivamente, desiderano aiutarle a raggiungere i loro obiettivi.

Il carisma, quindi, è la capacità di esercitare una forza influenza sulle persone e proprio per questo possedere questo prestigio significa:

- Sapersi esprimere in modo positivo con fatti e parole.
- Costruirsi un'immagine vincente e coerente a ciò che diciamo e facciamo.
- Parlare con disinvoltura, eloquenza e proprietà ovunque ci si trovi.
- Saper motivare e valorizzare le persone a noi vicine.
- Ascoltare e osservare con attenzione se stessi e gli altri.
- Conoscere e controllare le emozioni.
- Mantenere uno stato d'animo vincente.
- Acquisire un atteggiamento mentale positivo.
- Creare una profonda sintonia con l'interlocutore.
- Superare le difficoltà relazionali attraverso la simpatia.

Gli individui che hanno carisma fondano la propria forza sull'assertività (dal latino *ad serere* che significa "condurre a sé"). L'assertivo sa di avere qualche cosa d'importante da dire, afferma le proprie idee con modi umili e liberali, venendo così percepito da chi lo ascolta come persona esperta, determinata ed affidabile.

Tutti noi nasciamo con capacità e attitudini da cui dobbiamo tirar fuori il massimo con l'apprendimento.



Il carisma non è innato, lo si può apprendere e la soluzione per svilupparlo risiede nella parola stessa. Il suo acronimo sta ad indicare: comunicazione, ascolto, relazione, immagine, simpatia, motivazione, atteggiamento mentale.

C=comunicazione

A=ascolto

R=relazione

I=immagine

S=simpatia

M=motivazione

A=atteggiamento mentale

Voglio però ora soffermarmi solo su due di questi punti che sicuramente vanno a formare le fondamenta di ogni discorso che un allenatore pronuncia prima di una gara ovvero la comunicazione e la motivazione. La comunicazione è la capacità di esprimere idee e concetti in modo chiaro e persuasivo. La capacità di comunicare fa grande un allenatore!

La comunicazione è importante. Spesso la nostra intenzione non corrisponde all'effetto che produciamo. Ma nella comunicazione vale l'effetto non l'intenzione. È necessario progettare, prepararsi. Cominciare a pensare prima qualcosa che accadrà: ipotizzare le domande, immaginare le risposte. Capire cosa è importante per me e cosa per il mio interlocutore. Ogni comunicazione richiede una preparazione e, al termine, una verifica: è un processo che contempla differenti fasi. E' necessario tenere in considerazione un insieme di variabili, interdipendenti tra loro, che contribuiscono all'efficacia del risultato desiderato. Ogni volta che siamo impegnati in un'attività comunicativa, dovremmo trovare il tempo (anche poco) per progettare ciò che vogliamo dire. Per la progettazione della comunicazione il punto di partenza per progettare non è mai cosa dire, non sono mai i contenuti. E' necessario partire dagli obiettivi della nostra comunicazione, qual è lo scopo. Ogni altro aspetto deriverà dagli obiettivi che ho individuato, coerentemente con ciò che desidero ottenere. La progettazione della comunicazione definisce poi il contesto che deve essere tenuto in considerazione e cioè la circostanza (il dove e quando avviene un'attività comunicativa) ed i destinatari (chi sono gli interlocutori di quest'attività). I contenuti sono rappresentati dal che cosa si dice in un'attività comunicativa.

E' necessario scomporre i contenuti in unità informative (punti):

- Definire qual è il messaggio fondamentale cioè il contenuto centrale.
- Articolare i punti e il messaggio fondamentale in una scaletta che ne preveda la sequenza: durante la gestione della comunicazione può essere modificata in funzione delle variabili situazionali.
- Progettare l'inizio della comunicazione: il primo minuto è particolarmente importante per la gestione relazionale.
- Progettare la conclusione: è la fase che è maggiormente memorizzata, soprattutto nelle comunicazioni in pubblico.

Gli strumenti costituiscono il come decido (quando posso) di comunicare. Devono essere coerenti con gli obiettivi. Infine l'aspetto che si riferisce alla relazione: quale clima voglio stabilire, che atteggiamento voglio avere (amichevole, ostile, dominante, dimesso, ironico, interessato...) e come vivo le mie emozioni (le controllo, le mostro...), come mi presento (abbigliamento, posizione, postura, sguardo, mimica, gestualità, voce...) e come mi esprimo (tecnico, informale, dialettale). L'importanza della preparazione della comunicazione risiede principalmente nella consapevolezza degli effetti e nella coerenza tra le varie fasi (obiettivi, contesto, ...). Per arrivare a comunicare in modo carismatico riuscendo a trasmettere un'idea o un'aspirazione e suscitando in chi ci ascolta la voglia di condividere e seguire il nostro pensiero è necessario essere convinti in ciò che si dice mettendo ordine ai concetti che vogliamo esprimere senza tralasciare nulla. Riprendendo le parole di un antico proverbio bisogna però sempre ricordarsi che "non è importante dire tutto ciò che si pensa ma è necessario pensare a tutto ciò che si dice".

Comunicare in modo carismatico significa anche parlare con disinvoltura attraverso un linguaggio semplice e coinvolgente cercando di andare al cuore delle persone. Importantissimo al fine di generare una comunicazione persuasiva e in chi ci ascolta suscitare emozioni forti è l'utilizzo di parole che infondono certezze e assertività tralasciando invece tutte quelle di dubbio tipo: se, forse, spero o verbi espressi al condizionale. Fiducia, passione, nascita, desiderio, amore, felicità, successo, vittoria, emozione, garanzia, orgoglio, desiderio, sicurezza, entusiasmo, denaro sono solo alcuni esempi di tutte quelle parole magiche che suscitano immagini e suggestioni positive in chi le ascolta.

Grande valenza in termini di efficacia comunicativa è anche la capacità di governare la voce e il suo tono per generare in chi ci ascolta stati d'animo differenti.

Le pause, il volume, il tono delle parole devono aiutare a porre l'accento sui concetti più importanti. Per fare questo si può alzare o abbassare il volume della voce prima di pronunciare parole importanti oppure fare una pausa prima di parole chiave. Friedrich Nietzsche affermava che "spesso rifiutiamo di accettare un'idea semplicemente perché il tono della voce con il quale è stata espressa ci suona poco coinvolgente". Buone idee espresse con monotonia non vengono nemmeno ascoltate. Ritmo e volume della voce sono fondamentali.

Esiste anche una comunicazione non verbale che riveste un ruolo fondamentale. Il linguaggio del corpo (postura, gestualità, sguardo, espressioni facciali) deve, infatti, combaciare con tutto ciò che si comunica e su come (parole e tono della voce) lo si comunica. In definitiva possiamo affermare che per comunicare efficacemente e trasmettere un'immagine vincente è importante che le parole, il tono della voce e i gesti siano perfettamente coerenti con il messaggio che vogliamo dare. La motivazione è il miglior carburante di ogni nostra azione. Ogni qualvolta raggiungiamo un obiettivo, anche il più ambizioso, è perché abbiamo trovato la giusta motivazione all'interno di noi stessi. Motivare significa dare la carica, essere da stimolo e da supporto. Il bravo allenatore deve saper trasmettere entusiasmo e dare la carica a tutti gli elementi della squadra oltre che a se stesso. Sono fermamente convinto del fatto che può risultare semplice trasmettere la motivazione sul breve periodo, mentre al contrario sul lungo termine riuscire a trovare sempre le giuste parole da inculcare ai propri giocatori può risultare alquanto difficile e comunque richiede un dispendio di energie nervose notevole. Ma al tempo stesso è di fondamentale importanza. L'eccessiva ripetitività delle parole di un discorso da parte dell'allenatore, anche se corrette e motivanti, può comportare, infatti, un abbassamento della soglia di attenzione. La novità, invece, stimola la mente. Sorprendere i giocatori può essere determinante per alimentare quella spinta emotiva necessaria ai fini del raggiungimento dell'obiettivo preposto. Sono sempre rimasto affascinato dai discorsi altamente motivazionali e, nella mia carriera da calciatore, ho avuto la fortuna di ascoltarne alcuni dai miei allenatori di turno. Ci sono state partite dove la motivazione, vista l'importanza del match o la delicatezza del momento, te la trovavi da solo, altre, dove invece avresti voluto dall'esterno una spinta emotiva, un aiuto per trarre il massimo, una parola "magica"

che ti riportasse a quel livello di “fame” e concentrazione sull’obiettivo finale della vittoria. Quante partite giocate con la sensazione che mancasse in me qualcosa! Quante volte ho sperato che altri mi trasmettessero quella carica emotiva che ti fa entrare sul terreno di gioco con la convinzione giusta e che ti permette di credere nelle tue forze e in quelle della tua squadra! Quante volte l’ho desiderata! E quante volte questo desiderio è rimasto inascoltato...

Spesso, infatti, auto-motivarsi risulta complicato perché vediamo la motivazione come qualcosa che dipende da fattori esterni ed è per questo che, per ottenere grandi prestazioni e per impegnarsi a fondo, occorre che ogni calciatore, ogni gruppo trovi dentro di sé le motivazioni necessarie. Un grande ostacolo alla motivazione è il talento. Il pensare che il raggiungimento degli obiettivi dipenda da doti innate e non dall’impegno insegna passività e rassegnazione. Secondo Pietro Trabucchi, lo psicologo che si occupa da sempre di prestazione sportiva ed in particolar modo di discipline di resistenza, “tutti abbiamo delle motivazioni. La differenza tra gli individui sta nella loro capacità di farle durare a lungo nonostante ostacoli, difficoltà e problemi. La capacità di perseverare, di far durare a lungo la motivazione viene detta resilienza.”

Il compito che spetta all’allenatore, quindi, deve essere quello di guardiano della motivazione, deve essere in grado di fare accrescere questa carica, essere da sprone quando questa si assopisce coltivando giornalmente la voglia di emergere di tutti per il raggiungimento dell’obiettivo preposto. Alla base di tutto ci deve essere una conoscenza reciproca e profonda dei propri giocatori poiché solo chi conosce davvero i propri atleti sa come stimolarli a dare il meglio.

*“La motivazione è la benzina della vita e del calcio,  
una Ferrari senza benzina non cammina,  
meglio una 500 col serbatoio pieno”*

ARRIGO SACCHI

## CAPITOLO 6

### ***La formazione***

*“Titolare non sarà la parola corretta, ho bisogno di ciascuno di voi.  
Voi avete bisogno ciascuno degli altri.  
Siamo una SQUADRA”*

JOSE' MOURINHO

“Per la gara odierna la formazione che scende in campo è...”. Il rituale dell’annuncio da parte del mister della formazione titolare è un momento tanto atteso quanto temuto da parte di ogni singolo membro della squadra. Il ritmo del cuore accelera, il respiro si fa più pesante, senti la “famosa” adrenalina impossessarsi del tuo corpo. Nella mia esperienza da calciatore ricordo in questi momenti come personalmente le mani cominciavano a sudare e istintivamente non riuscivo a stare fermo neanche da seduto per via di un continuo tremolio delle gambe favorito dal molleggiare sull’avampiede (movimento tacco-punta) ad un ritmo incessante. Se sei portiere, l’attesa è minima, se sei attaccante quei pochi secondi che occorrono al tecnico per svelare chi andrà a comporre le due linee di difesa e centrocampo possono sembrare interminabili. 11 scendono in campo, sette vanno in panchina, il resto a sostenere la squadra dalla tribuna. S’incrociano gli sguardi. Le emozioni dei calciatori il più delle volte risultano contrastanti. Tutti vorrebbero giocare. La scelta del “destino” degli atleti per la partita da disputare è un momento che ogni tecnico, pur essendo una prerogativa del proprio ruolo, farebbe volentieri a meno di affrontare. Ci sono allenatori che comunicano la formazione durante l’ultimo allenamento ed altri che lo fanno o durante la riunione pre-gara o direttamente nello spogliatoio nei momenti che precedono l’inizio della gara. Alcuni coach ritengono che il comunicare la formazione in anticipo responsabilizzi maggiormente i titolari. Essi sono convinti che il “nascondere” in modo più o meno diretto alla squadra i “primi undici” che scenderanno in campo, crei solamente inutile incertezza e spreco di energia dovuta alla tensione. Io, invece, sono dell’avviso che sia più opportuno comunicare la formazione solo poco prima dell’incontro per tutta una serie di motivi che ora vado ad elencare. Innanzitutto per far sì che tutti gli elementi della squadra mantengano la giusta concentrazione così da poter prevenire eventuali cali di tensione. Tenendo

in questo modo tutti i giocatori “sulla corda” si evita che coloro che si reputano “sicuri del posto” si rilassino e che gli esclusi approccino la partita con un comportamento non consono e corretto. In secondo luogo il non comunicare la formazione in anticipo offre al mister la possibilità di poter rimediare ad eventuali problemi che possono presentarsi nella prossimità della partita (come ad esempio l’assenza di un giocatore che si ammala o un’esclusione dell’ultimo momento per motivi comportamentali e disciplinari) senza far sentire come rimpiazzo colui che viene chiamato a sostituire il compagno. Inoltre questa scelta offre al tecnico le possibilità di soppesare ulteriormente, in caso ce ne fosse bisogno, gli “amletici” dubbi tattici che di volta in volta è chiamato a fugare e, in presenza d’idee poco chiare, di poter usufruire di più tempo a disposizione per decidere sul da farsi.

In ogni caso, qualunque sia il momento in cui il Mister decide di comunicare le sue scelte, è sempre opportuno che adotti regole chiare a tutti in modo tale da evitare che la delusione degli esclusi possa sfociare in rabbia e sfiducia. Il Mister deve conoscere il carattere e la personalità di ogni proprio giocatore ed essere in grado di valutare correttamente le situazioni contingenti che possono crearsi. L’allenatore nella scelta della formazione deve essere:

- Professionale
- Trasparente
- Corretto

Ogni allenatore deve evitare di commettere ingiustizie per giustificare delle esclusioni e allo stesso tempo deve essere in grado di coinvolgere quei calciatori che nel corso dell’annata risultino “penalizzati” dalle scelte del mister. L’allenatore deve essere bravo a non danneggiare l’autostima del singolo calciatore cercando invece di aumentarla rendendo tutti consapevoli di valere e di essere in grado di realizzare i propri e gli obiettivi collettivi. Dall’altra parte i giocatori devono essere consapevoli delle loro potenzialità, dei propri limiti e del proprio valore all’interno del gruppo accettando con intelligenza e maturità anche un’eventuale esclusione. Difficile, molto difficile, quasi impossibile. Alcuni giocatori, i più maturi, accettano le scelte del mister e da un’esclusione traggono una spinta per migliorarsi, altri la subiscono come un torto con conseguente calo di voglia e dell’impegno, altri la percepiscono come una “bocciatura” che ha come unico risultato la perdita di fiducia in se stessi.

La scelta della formazione può dipendere da vari fattori quali:

- Forma fisica, psico-fisica e grado di preparazione tecnico tattica del singolo
- Tipo di modulo da adottare in gara
- Tipo di strategia prescelta
- Impegno qualitativo e quantitativo dimostrato in allenamento.
- Presenza di calciatori infortunati o indisponibili
- Comportamenti disciplinari individuali o collettivi
- Turn-over programmati in base agli impegni agonistici o in base alla politica e agli obiettivi societari.

*“Ci sarà sempre qualcuno che non comprenderà una tua scelta.  
Ma si sceglie per proseguire, non per essere compresi.”*

iBlulady, twitter





## CAPITOLO 7

### *Il viaggio verso lo stadio*

*“Verso l’infinito e oltre!”*

BUZZ LIGHTYEAR da Toys’ Story<sup>[1]</sup>

Conclusa la riunione tecnica che, come abbiamo già sottolineato, nella maggior parte delle squadre professionistiche viene svolta in hotel, il gruppo, raccolte le cose personali, sale sul pullman della squadra (in alcuni team i giocatori nelle gare casalinghe si recano allo stadio con mezzi propri) per la partenza alla volta del campo di gioco. Alla spicciolata salgono tutti i calciatori, i membri dello staff tecnico e sanitario e a seconda se il match si gioca in casa o fuori casa anche alcuni uomini della società a più stretto contatto con la squadra come il team manager, l’addetto agli arbitri, il direttore generale e/o sportivo, e in qualche caso anche il presidente. Il Mister solitamente occupa un posto in prima fila e per il tragitto che dall’hotel porta al campo di gioco, esige dai propri giocatori e da tutti gli occupanti dell’automezzo silenzio per favorire la concentrazione in vista dell’impegno imminente. Ogni calciatore cerca di concentrarsi e di caricarsi a proprio modo. C’è chi ripassa nella propria mente ciò che dovrà proporre in gara, chi allo stesso modo cerca di vivere in anticipo il match fantasticando in modo positivo su come potrà essere il film della partita. C’è l’attaccante che s’immagina l’esito finale trionfante di un’azione ed il difensore che allo stesso modo monta rabbia sognando di essere un “muro” invalicabile. I telefonini sono in modalità silenzioso o spenti, e sul pullman regna il silenzio più assoluto. I giocatori cercano la concentrazione anche con l’ausilio della musica. Siccome nel tragitto che porta dall’hotel allo stadio nelle squadre italiane è usanza il silenzio per favorire la concentrazione di tutti ogni calciatore ascolta la musica che desidera in maniera autonoma con l’ausilio delle cuffie collegate al proprio mp3 o al cellulare. Tutto questo consente un uso molto personalizzato della musica. Ascoltare la giusta musica prima di una partita di calcio è sicuramente uno dei metodi più efficaci che possano esistere per trovare la giusta forza mentale ed energia. Diverse ricerche hanno infatti dimostrato di come la musica possa potenziare di molto le prestazioni atletiche (tanto da essere bandito e

<sup>[1]</sup> *Toy Story - Il mondo dei giocattoli (Toy Story)* è un film d’animazione statunitense, il primo completamente sviluppato in computer grafica, diretto da John Lasseter, realizzato dalla Pixar e distribuito dalla Walt Disney Pictures nel 1995.

considerato doping l'uso di iPod e analoghi in diverse maratone), la memoria, l'intelligenza, l'umore, le difese immunitarie...Ha la facoltà di ridurre la fatica, lo stress, l'ansia e addirittura i rischi cardio-vascolari! Insomma, soprattutto nei momenti più duri, la giusta musica motivazionale qualunque sia il genere, l'artista o il periodo storico rappresenta una vera e propria "manna dal cielo"!

Alcuni studi hanno fatto scoprire come, dopo l'ascolto di canzoni pop che sono state percepite come motivanti ed espressive di pensieri positivi, le persone hanno riportato livelli significativamente più elevati di autostima. L'uso della musica da parte degli atleti prima d'importanti gare dimostra chiaramente il potenziale della musica per dare energia. Gli atleti devono essere al massimo della loro fiducia in se stessi, e l'uso corretto della musica potrebbe contribuire notevolmente a tal fine. Infatti, gli psicologi dello sport hanno già discusso la potenziale utilità della musica nel contesto del miglioramento delle prestazioni. Alcune ricerche hanno evidenziato che l'ascolto della musica possa far sentire le persone più energiche, e implicitamente attivare il concetto di potere. Ma la musica aiuta anche ad alleviare l'ansia, la quale, a sua volta, ha dimostrato di essere correlata negativamente con l'autostima (*Brockner, 1984*).

Anche il mister durante il percorso riflette. Medita su quello che ha comunicato nella riunione tecnica ai calciatori, sul come l'ha comunicato e se pensa che i propri giocatori hanno recepito il messaggio. Medita su tutto quello che ancora potrà dire per migliorare il livello prestativo tattico e motivazionale del singolo atleta e della squadra in generale una volta giunti dentro le quattro mura dello spogliatoio. Il cammino da percorrere solitamente è piuttosto breve, in quanto si cerca sempre una sistemazione in alberghi non troppo distanti per permettere alla squadra spostamenti verso lo stadio che non vadano ad affaticare i giocatori. Ma ci sono anche casi in cui alcuni allenatori non vogliono che questa distanza sia troppo ristretta. Ne è un esempio un mio ex allenatore ai tempi della mia militanza da calciatore in serie B al Chievo Verona, Gigi Del Neri. Il mister voleva che per i match casalinghi la squadra alloggiasse in alberghi che distanziavano dal Bentegodi almeno 15' di viaggio per far sì che in quell'arco di tempo tutti i giocatori trovassero la giusta concentrazione pensando al match che li attendeva.

Per il più delle volte il viaggio fila liscio tranquillo. Ci sono stati tuttavia casi dove invece il tragitto è risultato un po' più movimentato. Purtroppo in passato sono successi fatti spiacevoli prima di partite definite ad alta tensione e dove si sono

vissuti attimi di forte tensione dovuti al lancio di pietre e bombe carta all'indirizzo del pullman con conseguente choc per giocatori e dirigenti. Fortunatamente stiamo parlando di fatti sporadici ed isolati che vanno a fare da contraltare a episodi sicuramente più piacevoli e motivanti come ad esempio l'accoglienza riservata dai tifosi ai propri beniamini nel momento dell'arrivo del pullman allo stadio con l'accensione di fumogeni e cori d'incitamento con lo scopo di caricare il morale della squadra.



Foto 1: riunito fuori dallo stadio, il popolo granata accoglie la squadra in arrivo per il match che si può rivelare decisivo per la promozione

Poi il pullman finalmente arriva all'esterno dello stadio, si aprono i cancelli, entra e si ferma nella zona prestabilita e indicata da qualche steward. Si aprono le porte. Qualcuno ad alta voce incita il gruppo: "Andiamo". Un profondo respiro e si è pronti per "scendere nell'arena".

*"Il viaggio perfetto è circolare.  
La gioia della partenza, la gioia del ritorno."*

DINO BASILI



## CAPITOLO 8

### *Il pre-partita*

*“Quando mettete quella maglia, rappresentate voi stessi ed i vostri compagni di squadra e il nome scritto davanti è molto più importante di quello scritto dietro!”*

HERB BROOKS

L’atmosfera che si respira si può percepire nell’immediatezza dell’arrivo allo stadio appena si scendono gli scalini del pullman. Le facce di giocatori sono più o meno tese o rilassate. Le immagini televisive che raccontano il pre-gara ci fanno vedere spesso i membri della squadra scendere dal pullman e intraprendere, a piedi, la via che li separa dagli spogliatoi; altresì mostrano l’interno dello spogliatoio, dove lo spazio riservato ad ogni calciatore è già provvisto del materiale sportivo posizionato con ordine. Tempo fa non era così. Soprattutto nelle partite in trasferta era il calciatore stesso che doveva, una volta sceso dal pullman, prendere, dal baule dello stesso, il proprio borsone che conteneva tutto il materiale personale (scarpe da gioco, ciabatte, accappatoio, beauty, vestiario sportivo per il riscaldamento), e portarlo nello spogliatoio. Tra borsoni personali, borsoni contenenti le divise da gara (due mute), enormi bauli contenenti materiale medico, borracce e portaborracce, blocco numeri per sostituzione giocatori (poi sostituiti, prima dalle più tecnologiche tabelle manuali, e poi dai tabelloni luminosi), si assisteva prima e dopo ad ogni gara ad una specie di trasloco. Al giorno d’oggi troviamo team più organizzati ed anche la pratica della consegna del materiale viene adempita con largo anticipo dal/i magazziniere/i nelle ore che precedono il match.

Una volta giunti nelle “viscere” dello stadio la prima cosa che solitamente fanno i giocatori, è quella di scendere sul terreno di gioco per prendere confidenza con lo stesso e con l’ambiente circostante. I giocatori “tastano” il manto erboso, per rendersi conto del suo grado di durezza al fine di poter scegliere, successivamente, lo scarpino da gioco più adatto alla situazione in correlazione con le condizioni metereologiche presenti. Non sempre tutti i calciatori vanno a “vedere il campo”, così come non sempre lo fanno tutti gli allenatori. E’ una pratica soggettiva e personale anche se, a mio parere, utile. In questo frangente, oltre ad avere un primo

approccio con l'ambiente che da lì a poco ti vedrà protagonista, molto spesso hai un primo contatto visivo sia con l'avversario di turno che con gli arbitri. Saluti di circostanza, scambio di battute, abbracci e sorrisi tra ex compagni di squadra. In passato ho avuto allenatori che espressamente chiedevano ai propri calciatori, di essere celeri nella pratica della visione del terreno di gioco perché non volevano che gli stessi si attardassero scambiandosi convenevoli con gli avversari; volevano che la concentrazione non venisse meno e che l'attenzione fosse massima e ben focalizzata sull'obiettivo prefissato. In più facevano pretattica, cercando di evitare che magari nella conversazione tra colleghi (a volte ex compagni, a volte amici, etc.) a qualcuno "scappasse" qualche informazione di natura tattica (oggi giochi? con che modulo giocate? etc.).

Dopo aver visionato il terreno di gioco, la squadra fa rientro negli spogliatoi. Purtroppo in molti casi, se l'allenatore ha già dato in precedenza la formazione, si può notare come, chi non è chiamato a scendere in campo dall'inizio, si attardi a rientrare nello spogliatoio, il più delle volte per favorire la preparazione di chi gioca (fasciature, massaggi, vestizione) in spazi più comodi, giacché gli spogliatoi solitamente non sono grandissimi. A mio avviso, sarebbe opportuno che tutta la squadra (titolari, riserve e possibilmente anche i calciatori "mandati" in tribuna), dopo il sopralluogo di rito, rientri assieme nello spogliatoio così come dallo stesso esca unita e compatta per scendere in campo ad effettuare il riscaldamento. Chi non gioca inizialmente può palleggiare, fare un torello o "due passaggi" con un compagno, ma comunque deve anch'esso essere presente all'interno del "rettangolo verde" per respirare l'atmosfera della gara. Come già affermato in precedenza il problema relativo gli spazi a volte rende tutto ciò un po' più complicato, ma credo fermamente che la creazione di un gruppo solido e coeso nasca anche da questo tipo di atteggiamenti. Ciascun elemento deve sempre sentirsi coinvolto ed essere a conoscenza nell'immediato di ogni momento di vita nello spogliatoio.

Nel mentre i calciatori sono intenti a prepararsi per la partita il mister dà le ultime indicazioni ai giocatori. Sono concetti che possono essere rivolti al singolo, ai movimenti e all'atteggiamento di un reparto o dell'intera squadra. Solitamente l'arrivo della squadra allo stadio avviene 1h15'/1h30' prima del fischio d'inizio e calcolando il tempo intercorso per vedere il campo ed il tempo utile per la

fase di riscaldamento e riconoscimento dell'arbitro di solito il periodo che prevede la fase di preparazione dell'atleta, ha una durata di circa 30'.

Sono momenti d'attesa, a volte snervante, perché non vedi l'ora di muoverti e di scendere in campo. C'è chi chiede una fasciatura, chi un massaggio, chi vuole cambiata l'altezza dei tacchetti per le scarpe chiodate. Qualche collaboratore del mister appende dei fogli (su qualche parete o porta, o ancor meglio una lavagna purché sia ben visibile a tutti), in cui sono rappresentati schemi e disposizioni da adottare sulle palle inattive a favore e contro. Sono strumenti di comunicazione così come strumento diventa anche il comportamento dei giocatori che rappresenta un feedback e può riorientare la comunicazione del mister.

Da sempre i primi a scendere in campo per effettuare il riscaldamento pre-gara sono i due portieri (titolare e riserva) accompagnati dall'allenatore dei portieri. Dopo qualche minuto, quando tutti i titolari sono pronti, la squadra esce per effettuare il riscaldamento. Questa fase viene solitamente condotta dal preparatore atletico coadiuvato dai collaboratori del tecnico con il mister che resta in disparte ad osservare o che addirittura rimane nello spogliatoio in attesa del rientro della squadra. Vi sono allenatori che tuttavia vogliono essere presenti fisicamente al fianco dei propri calciatori incitandoli e coordinando anche questa fase. C'è chi lo fa da vicino lasciando comunque il comando delle operazioni ad un collaboratore e chi lo fa proprio "da dentro" in prima persona. Personalmente ho avuto nella mia carriera da calciatore un esempio di questo tipo. Mr. Delio Rossi nelle stagioni da allenatore a Salerno faceva il riscaldamento con i giocatori mettendosi davanti a tutti durante la corsettimana con i giocatori che in fila per due ne imitavano ad esempio i movimenti di mobilità. Al giorno d'oggi è difficile trovare un allenatore che si mostri in prima linea anche durante il riscaldamento, ma non è impossibile. La fase di riscaldamento (avversaria), inoltre, è utile perché da essa si può intuire la composizione, in termini di uomini, dell'undici avversario che scenderà in campo dall'inizio.

Il riscaldamento dura mediamente una ventina di minuti e la sua fine è decretata solitamente dal richiamo di qualche figura della società (segretario, team manager o addetto agli arbitri) che preannuncia il riconoscimento da parte degli arbitri. La squadra raggiunge lo spogliatoio. Il mister osserva le espressioni facciali dei propri uomini, con lo sguardo cerca di captare segnali che rinforzino in lui l'idea che la squadra c'è, che è viva, che è presente mentalmente per affrontare il contesto che

avrà inizio da lì a poco. I calciatori si cambiano la maglia usata per il riscaldamento e indossano quella da gara. Gli ultimi ritocchi al vestiario o al cambio degli scarpini, c'è chi indossa i parastinchi, una rinfrescata al viso, un sorso d'acqua o di sali minerali e si è pronti per il riconoscimento.

Più si sale di categoria e più l'identificazione dei calciatori diventa un atto pro-forma in quanto gli atleti sono conosciuti. Il direttore di gara entra nello spogliatoio, saluta la squadra, consegna la distinta<sup>[1]</sup> della squadra avversaria e rende note a tutti le direttive più che altro comportamentali che ritiene importanti per la gara. Nelle categorie inferiori, il riconoscimento è ancora tradizionale con la terna che controlla che le facce ed i nomi presenti sui vari cartellini corrispondano al giocatore che si ha di fronte di volta in volta. All'uscita dell'arbitro se nella distinta di gara degli avversari vi sono modifiche rispetto alla formazione inizialmente pensata il mister la comunica al gruppo come d'altronde magari apportare piccole modifiche in termini di movimenti o di marcature per avere dei vantaggi. Si ripassano con l'aiuto del portiere le disposizioni sulle palle inattive a favore e contro, ed in caso si vanno a rettificare le marcature a uomo sui saltatori avversari.

Ancora qualche piccolo accorgimento, l'espletamento di qualche bisogno personale e si è pronti a scendere in campo. Il segnale per uscire dallo spogliatoio è la chiamata dell'arbitro. Nell'attesa c'è chi si riunisce formando una specie di cerchio in un grande abbraccio collettivo e dopo qualche frase di incitamento (non è detto che debba parlare sempre e solo l'allenatore) si carica urlando a squarciagola la loro voglia di vincere. "Andiamo ragazzi", "forza", ancora un cinque per far capire che siamo uniti e che la fuori venderemo cara la pelle, poi la porta si apre e la realtà ci attende.

*"Un gruppo diventa un vero team quando tutti i membri che lo compongono sono abbastanza sicuri di sé e del contributo che possono dare, da riuscire a lodare la preparazione degli altri partecipanti."*

Anonimo

[1] **La distinta**, chiamata anche "elenco di gara", è l'elenco delle persone autorizzate a risiedere entro il recinto di gioco: comprende calciatori, titolari e di riserva; allenatori, dirigente accompagnatore ufficiale, medico sociale ed altre eventuali figure. La distinta non può più essere modificata una volta che la gara è iniziata, salvo dell'unico caso in cui una squadra cominci una gara con meno di 11 calciatori titolari sul **terreno di gioco**, nel qual caso la distinta può essere integrata con i nomi di altri titolari, nel caso questi arrivassero, ad esempio in ritardo, al campo di gara successivamente al calcio di inizio; detti titolari potranno poi entrare sul terreno di gioco alla prima interruzione, e far giocare quindi in 11 la propria squadra.



## CAPITOLO 9

### *Fischio d'inizio*

*“L'allenatore di calcio è il più bel mestiere del mondo,  
peccato che ci siano le partite.”*

NILS LIEDHOLM

Dall'uscita dello spogliatoio ci s'incammina verso il rettangolo di gioco. L'arbitro e “la sua corte” attendono in prossimità dell'entrata sul campo che tutti i ventidue inizialmente chiamati a prendere parte alla contesa siano presenti. Dietro di loro ogni squadra si pone in fila indiana pronta a calpestare l'erba. Ci si scruta tra avversari. Qualche stretta di mano, qualche pacca sulla spalla. Le riserve sfilano via incitando i compagni e fanno il loro ingresso in campo per prendere posto in panchina. Dagli auto-parlanti la voce dello speaker snocciola ad uno ad uno, con la complicità dei tifosi, i nomi delle formazioni. E' tutto pronto. L'arbitro da l'ok. Si entra. Nell'aria risuona l'inno della squadra di casa, accompagnato dalle voci dei tifosi. Applausi. Lo spettacolo sta per iniziare. Al momento dell'entrata in campo le squadre seguono gli arbitri mantenendosi alla loro destra o sinistra a seconda della disposizione delle rispettive panchine. I capitani in testa alla fila con in mano il gagliardetto della squadra e a volte qualche gadget o mazzo floreale da regalare agli avversari<sup>[1]</sup>, guidano i compagni verso il posto predisposto per il saluto al pubblico. Giunti al centro del campo, i calciatori delle squadre si dispongono allineandosi<sup>[2]</sup> a fianco degli ufficiali di gara. Una volta completato l'allineamento delle squadre, ad un cenno dell'arbitro, vi è il rituale del saluto<sup>[3]</sup> con gli avversari e con gli arbitri. Successivamente i due capitani si fermano accanto agli ufficiali di gara, vi è lo scambio del gagliardetto e poi via con le abituali procedure di sorteggio. Testa o croce. Palla o campo (in realtà chi vince il sorteggio può scegliere solo il campo,

[1] Nelle campionati maggiori i capitani delle squadre scendono in campo tenendo per mano un bambino che indossa la divisa ufficiale della squadra opposta a quella del capitano al quale è accompagnato.

[2] L'allineamento delle squadre all'ingresso in campo avviene nelle categorie superiori sotto la tribuna principale dello stadio, ad una distanza di circa 7 metri dalla linea laterale, dietro al pannello recante i loghi e/o i nomi degli Sponsor della Lega del campionato di appartenenza mentre, nelle categorie inferiori il saluto viene effettuato nel cerchio di centrocampo.

[3] I calciatori della squadra ospite si dirigono verso quelli della squadra di casa, che rimangono nella loro posizione, per stringere la mano prima agli arbitri e poi agli avversari. Successivamente il capitano della squadra di casa seguito dai suoi compagni si muove a sua volta verso gli arbitri, stringendo loro la mano e ritorna nella sua posizione originaria

quindi il possesso del pallone per il calcio d'inizio spetta a chi perde il sorteggio).



Foto 1: l'ingresso in campo prima di una partita

Un ultimo saluto, le foto di rito e lo spettacolo è pronto per iniziare. Il mister solitamente fa la sua apparizione sul terreno di gioco o poco prima o poco dopo l'ingresso delle squadre in campo. A volte il percorso che lo separa dalla panchina lo compie solo, a volte accompagnato da un proprio collaboratore, con cui scambia le ultime impressioni. Contempla l'ambiente, ricambia i saluti che vengono dai tifosi, cercando con lo sguardo qualche viso caro in tribuna e quando lo scova magari, lo saluta mimando un bacio con la mano. Si avvicina all'allenatore avversario per una cordiale stretta di mano, e si va a posizionare all'interno dell'area tecnica pronto per l'inizio del match. C'è chi trova il tempo per un ultimo urlato incitamento al gruppo o al singolo giocatore e la gara ha finalmente inizio. E' usanza consumata di molti allenatori soprattutto italiani seguire la partita all'impiedi davanti alla propria panchina, anche in barba a qualsiasi avversità di natura metereologica, prendendosi solo qualche pausa per confrontarsi con il proprio secondo in merito alle dinamiche della partita in atto e per studiarne i cambiamenti da apportare. I motivi di questo tipo di atteggiamento possono essere molteplici: dall'impiedi la prospettiva è migliore e le azioni si seguono meglio (in particolar modo se la panchina è seminterrata); il fatto di essere più vicino al rettangolo di gioco può dare al cospetto dei propri giocatori la sensazione di una partecipazione attiva all'evolversi della gara, un punto di riferimento visibile e ben riconoscibile; il potersi muovere all'interno dell'area tecnica offre al mister la possibilità di scaricare un

poco di tensione. Altri allenatori invece, stanno comodamente seduti in panchina disquisendo con il proprio secondo sugli aspetti legati al campo e solo in casi di indicazioni tecniche si alzano avvicinandosi al terreno di gioco per comunicarle a chi di dovere. Sono atteggiamenti diversi e se vogliamo contrapposti, ma non è detto che uno sia più corretto dell'altro. Il come si segue e si vive la gara dipende dalla personalità di ogni allenatore. Possiamo trovare mister calmi che danno l'impressione, agli occhi di chi li osserva, di essere quasi distaccati dal contesto che li circonda ed altri che, al contrario, sembrano tarantolati. L'importante è rimanere sempre se stessi e non andare a mutare l'attitudine che contraddistingue ciascuno di noi a seconda degli ultimi risultati conseguiti o per "colpa" di altri fattori esterni. L'allenatore deve essere sempre vigile e concentrato nel corso della gara ed in particolar modo deve "saper leggere la partita". Ci sono partite che si dominano grazie all'atteggiamento tattico e mentale, altre in cui il dominio è in mano agli avversari ed altre ancora dove nonostante il predominio territoriale non si riesce a segnare, al contrario degli avversari. Il discorso è cercare di capire come ci si deve comportare e fare punti quando la partita non è dominata. Se un allenatore nota che la partita la stanno facendo gli avversari, in quanto hanno il predominio della gara (se non creano pericoli possiamo anche lasciare tutto com'è) e creano problemi, la sua squadra subisce cambi di gioco, e arriva sul pallone sempre tardi, non riesce ad imporre il proprio gioco e non trova il modo di uscire dove giocoforza cambiare l'atteggiamento tattico (se gli avversari però non creano pericoli l'allenatore però può anche decidere di lasciare tutto com'è). Una cosa da analizzare è con chi recupero palla (quale reparto?) ed in che zona del campo. Bisogna vedere dove gli altri ti fanno fare il recupero palla. Se questa avviene con la difesa bisogna porsi il problema. Perché? Per quale motivo? Se all'avversario dai la continuità di gioco senza crearli problemi si rischia di prendere gol. Allora, in caso di oggettiva difficoltà, una soluzione possibile è quella di "andare sugli altri", adattando il proprio modulo tattico a quello degli avversari. Anche qui, però, si pone un problema ossia saper cosa fare in caso di riconquista del possesso palla. Una soluzione per non accettare totalmente il dominio avversario, ma per creargli difficoltà in caso di riconquista palla è l'attacco preventivo. Uno o due giocatori in attacco preventivo offrono tante possibilità di riattacco. Se una squadra è preoccupata dello spazio che concede alle spalle è destinata ad allungarsi. Le partite andrebbero preparate durante la settimana in modo puntiglioso,

cercando di andare a prevedere i vantaggi e le difficoltà che possono capitare alla squadra nel corso della partita (compresa l'inferiorità numerica nostra o dell'avversario) per studiarne le possibili soluzioni da proporre ai calciatori. Basterebbe così un solo segnale da parte del mister per far capire a tutta la squadra il nuovo atteggiamento tattico da adottare. Bisogna far presente che, in uno stadio stracolmo di "rumorosi" spettatori, far giungere la propria comunicazione con il solo aiuto della voce, in particolar modo se la stessa è destinata a giocatori impegnati nella parte opposta del campo, è praticamente impossibile. La mimica ed i gesti ricoprono così un ruolo fondamentale per far conoscere a chi di dovere quello che l'allenatore vuole esprimere.

Il tempo scorre, le forze dei calciatori impiegati sono ancora buone. Impossibile vedere nei primi 45' di gara sostituzioni legate ad aspetti fisici, che non siano infortuni di gioco, mentre, al contrario, può capitare di assistere ad un "cambio" dovuto ad esigenze tattiche. Il risultato fin lì acquisito (in quel lasso di tempo) o il momento storico della partita può portare il mister a decidere di cambiare in corsa l'atteggiamento tattico e gli interpreti dello stesso. La sostituzione può essere decretata sia perché l'allenatore reputi che la propria squadra stia subendo troppo il gioco avversario, e non essendo in partita ha bisogno di un cambiamento tattico che preclude una sostituzione tra giocatori oppure solamente perché il mister reputa inadeguato l'atteggiamento e l'interpretazione della gara da parte di qualche giocatore.

Il primo tempo scorre via. La partita può essere equilibrata o pendere già a favore di una squadra. Il mister da indicazioni e a volte capita di vederne qualcuno trascrivere (o fa trascrivere ad un suo collaboratore) su un foglietto volante, degli appunti che riguardano situazioni di gioco avvenute nel corso della gara da correggere e da comunicare ai giocatori nel corso dell'intervallo.

Il direttore di gara fischia due volte. Fine 1° tempo. Ci s'incammina verso lo spogliatoio. I giocatori ci attendono.

*"L'unico posto in cui "successo" viene prima di "sudore" è il dizionario"*

VIDAL SASSOON

## CAPITOLO 10

### ***L'intervallo***

*15' per riordinare le idee: cosa dire alla squadra*

*Laggiù,  
dentro le sacre mura dello spogliatoio,  
dove il thè spadroneggia in qualsiasi stagione,  
dove volano borsoni ed insulti, abbracci e urla di battaglia.*

I quindici minuti, che il regolamento del giuoco del calcio stabilisce come intervallo tra i due tempi regolamentari, è quel lasso di tempo che un allenatore ha a disposizione per valutare con la propria squadra la prestazione del 1° tempo e apportare i correttivi per la ripresa del gioco.

Chi di noi, ricoprendo il ruolo dell'allenatore, del calciatore o anche del semplice tifoso, alle prese con le palesi difficoltà incontrate nella prima frazione di gara non ha mai desiderato la fine repentina dei 45' di gioco per andare negli spogliatoi a riordinare le idee facendo il countdown dei minuti che mancavano al duplice fischio del direttore di gara?

E allora come bisogna utilizzare al meglio questo quarto d'ora di "riposo" che divide la prima frazione di gioco dai restanti quarantacinque minuti finali? L'intervallo è l'unico momento nel corso della gara in cui il Mister può parlare con la relativa tranquillità a tutti i giocatori con la sicurezza di riuscire a trasmettere un pensiero senza incappare in interferenze esterne. Gestire bene questi quindici minuti può, a volte, risultare determinante. E', pertanto, opportuno che un allenatore abbia nella propria mente una linea guida che gli permetta di raggiungere quegli obiettivi che si prefigge di conseguire. Il tempo a disposizione è limitato e, non consentendo ciò una profonda analisi sul gioco espresso nella prima frazione di gioco, non va sprecato.

Innanzitutto, a mio avviso, sarebbe opportuno che tutta la squadra (titolari, riserve e possibilmente anche i calciatori che non fanno parte della partita e che devono seguire i compagni dalla tribuna) al termine dei primi 45' di gioco rientri nello spogliatoio. E' inutile parlare di gruppo o di collettivo per poi disattendere il tutto lasciando i calciatori soli sul terreno di gioco a palleggiare tra di loro. Ciascun componente facente parte della rosa della squadra è una parte essenziale della

stessa e come tale deve essere partecipe a 360° alla vita dello spogliatoio. Deve essere coinvolto nel risultato, e deve essere a conoscenza nell'immediato della disamina che l'allenatore fa a riguardo della prima frazione di gioco e delle direttive tecnico-tattiche da perseguire per il secondo tempo.

I primi 3'-4' dell'intervallo sono dedicati al recupero, al reintegro dei liquidi e ad eventuali interventi del medico. Tra i giocatori in questa fase vi è uno scambio di opinioni e di valutazioni riguardanti l'atteggiamento avuto in campo. Occorre da parte dello staff essere sempre vigili per far sì che non si creino polemiche e malintesi che potrebbero generare distrazione all'interno dello spogliatoio. Il mister a volte utilizza questo lasso di tempo per un confronto con i propri collaboratori. Accertate le condizioni fisiche dei giocatori si passa alla seconda fase, dove è opportuno che nessuno all'interno dello spogliatoio parli, ad eccezione fatta del Mister. Tutto questo per evitare che avvengano discussioni tra giocatori e per favorire il recupero mentale e la concentrazione dei calciatori stessi. E' normale altresì che il mister risponda, in caso ce ne fosse bisogno, alle domande rivoltagli dai calciatori su alcuni dubbi di natura tecnico-tattica circa una strategia da adottare alla ripresa delle ostilità o per le difficoltà incontrate nella prima frazione di gioco. L'allenatore prima di parlare fa un'attenta e precisa valutazione delle dinamiche di gioco avvenute in gara. Ci sono tecnici che durante la partita, seduti in panchina, si appuntano su di un taccuino alcune situazioni da riprendere per avere un'idea chiara sul cosa comunicare durante l'intervallo. Fatta questa disamina si passa successivamente ad analizzare con la squadra la prestazione sia da un punto di vista tecnico-tattico (analisi della prestazione della squadra, di un reparto o di un singolo sia in fase di possesso che in quella di non possesso, analisi del comportamento degli avversari nelle due fasi di gioco, analisi della gestione sulle palle inattive a favore e contro con eventuali modifiche da apportare), che da quello fisico e psicologico (approccio e atteggiamento) cercando di fornire le soluzioni (eventuali sostituzioni comprese) più idonee per un miglioramento della prestazione alla ripresa del gioco. Se necessario e per essere sicuro che il messaggio sia recepito l'allenatore può ricorrere anche ad esporlo graficamente su una lavagna o su qualche foglio appeso ad una parete. Il mister fa un esame analitico ma conciso delle difficoltà e delle positività incontrate dalla squadra nella prima frazione di gara e va a focalizzare l'eventuale strategia da apportare nella seconda parte. Evidenzia tutti quegli aspetti che hanno avuto, e che probabilmente avranno influenza, sulla

determinazione del risultato finale. Fornisce i suggerimenti tattici più idonei per risolvere i problemi che gli avversari hanno creato nel primo tempo (quali accorgimenti tattici da adottare per complicare la costruzione della manovra avversaria, come contrastare gli avversari che hanno maggior "peso" nello sviluppo della fase offensiva avversaria) mettendo in evidenza i punti deboli della compagine avversaria (quali scelte tattiche da adottare per mettere in difficoltà la strategia difensiva avversaria, quali sono i difensori avversari più in difficoltà negli scontri individuali, come comportarsi quando la palla è tra i piedi dei giocatori più in difficoltà). Inoltre cerca di prevedere le contromosse al presunto atteggiamento tattico che gli avversari potrebbero adottare nella seconda parte di gara a seconda del risultato parziale conseguito fino a quel momento. Il messaggio del mister deve essere chiaro, concreto e conciso. Il saper comunicare in modo efficace in questo frangente assume un ruolo fondamentale, occorre la massima chiarezza per far sì che il messaggio che deve giocoforza essere semplice e credibile, arrivi e venga recepito dai calciatori. Reputo molto importante il tono di voce con cui ci andiamo a relazionarci con i nostri giocatori. L'intensità del messaggio che pronunciamo dovrebbe cambiare in base alla volontà di voler tranquillizzare oppure spronare la squadra. In questa fase, inoltre, ci vuole molto tatto ed equilibrio prestando particolare attenzione nel soppesare le parole che vengono pronunciate in riferimento alla persona cui vengono rivolte. Un rimprovero o un elogio può essere percepito in modo differente da ogni singolo calciatore ed è per questo che anche la conoscenza della personalità dell'atleta, della sua reazione ad un ammonimento o ad una lode, è molto importante.

Quando si conclude il discorso, il tempo rimanente al ritorno sul terreno di gioco, se c'è, lo si lascia nuovamente libero fornendo dei brevi feedback a livello d'incoraggiamento e rassicurazioni.

Ma quali sono gli obiettivi che un allenatore deve prefiggersi in relazione all'intervallo?

L'intervallo è il momento per modificare l'inerzia della partita ed i quindici minuti di pausa devono servire al Mister per cercare di incrementare, se possibile, il livello prestativo della sua squadra. Il tecnico ha la funzione ed il dovere di incidere positivamente, con messaggi chiari, indipendentemente dal risultato del 1° tempo.

Il discorso deve sempre concludersi con una richiesta positiva, anche se si è sotto pesantemente nel punteggio.

Convincere, motivare i calciatori per spronarli e per spingerli alla ricerca della vittoria finale.

*Nell'intervallo Zeman ci ha detto:  
"Il riscaldamento e' finito, ora comincia la partita"*

(Andrea Seno dopo un Foggia- Juventus 2-1 stagione sportiva '92-'93)

La storia calcistica ci racconta d'impresie epiche, di squadre che pesantemente sotto nel punteggio all'intervallo, sono poi, successivamente, riuscite a ribaltare le sorti del match. La finale della Champions League della stagione 2004-2005 disputata a Istanbul tra il Milan e il Liverpool ed il derby della Mole Juventus-Torino del 2001 ne sono un esempio. In entrambe le partite una formazione andò ben sotto di tre reti prima dell'intervallo per poi successivamente riuscire a pareggiare la partita (il Liverpool vinse la coppa dopo i calci di rigore). Mi sono sempre chiesto cosa sia accaduto nell'intervallo di queste gare e se le parole dell'allenatore della squadra fino a quel momento chiamata ad inseguire unitamente ai cambiamenti tattici e di uomini apportati, possano avere influito così pesantemente sull'economia del match.

Il centrocampista del Torino di allora Maspero in riferimento a quella storica partita che vide la sua squadra compiere un'isperata rimonta ricorda: *"Quel pomeriggio, dopo venticinque minuti, eravamo già sotto tre a zero. Nell'intervallo, in realtà, nel nostro spogliatoio non successe niente di particolare. Ci guardammo negli occhi, dicendoci che dovevamo tirare fuori gli attributi, dimostrare ai tifosi l'attaccamento alla maglia. Non so, francamente, se pesò di più la nostra voglia di rivalsa o la presunzione della Juve che pensava di aver ormai vinto."*

In riferimento alla Finale di Champions vinta contro il Milan, il tecnico dei reds Benitez in un'intervista ha spiegato come richiamò alla dignità il suo Liverpool (sotto di 3 gol contro il Milan): *"I giocatori erano tutti seduti con la testa bassa. Dissi: "Ascoltate. Non abbiamo niente da perdere, se ci rilassiamo possiamo fare un gol. E se facciamo un gol, siamo in grado di tornare in partita. Dobbiamo combattere. Lo dobbiamo ai tifosi. Non lasciate che la vostra testa tremi. Siamo il Liverpool. State giocando per il Liverpool. Non dimenticatelo. Dovete tenere la testa alta per i tifosi."*



*Non è possibile definirsi giocatori del Liverpool ed avere la testa bassa. Abbiamo lavorato tanto per essere qui, battuto tante buone squadre. Lottate per 45 minuti. Se segniamo, siamo in corsa. Se credete che possiamo farcela, ce la possiamo fare. Avete la possibilità di essere eroi. I tifosi sono con noi, loro sono dietro di noi". E' quello che successe: un cambiamento tattico - portai a tre la difesa - la classica mentalità del giocatore del Liverpool e l'appoggio dei tifosi perché per loro non è mai finita finché non è finita. Fu sufficiente".*

L'attaccante del Milan di allora Crespo autore in quella partita di una doppietta interpellato qualche tempo fa dal quotidiano britannico *The Guardian* ha spiegato cosa avvenne nel proprio spogliatoio tra il primo ed il secondo tempo: *"Le mie gambe tremavano ed ho pensato a calmarmi. Mi sono detto che eravamo ancora 0-0, che non avevamo ancora fatto niente e che tutto poteva succedere. Ma non mi aspettavo qualcosa di simile a quanto successo. Le voci sui presunti festeggiamenti nello spogliatoio? Nessuno li ha fatti, è una storia inventata. In quel Milan c'erano giocatori come Nesta, Maldini, Pirlo, Gattuso, Seedorf e Shevchenko: era possibile festeggiare dopo 45 minuti? Al contrario si discuteva di come si poteva giocare meglio, nonostante il 3-0. Ancelotti non ci ha dato istruzioni specifiche, ci ha detto solo di calmarci e si è assicurato che non fossimo già appagati".* Proprio il Mister Ancelotti nel libro *Preferisco la coppa* in riferimento a quello che successe quella sera ricorda come nello spogliatoio al termine del primo tempo i giocatori rossoneri s'incitavano a vicenda ad alta voce *"Forza che la vinciamo", "Siamo i più forti, siamo i più forti"*. Applaudivano. Non stavano esultando. Semplicemente si caricavano di energia positiva. C'era aria frizzante e dopo averli fatti sfogare per qualche minuto lui li calmò dicendo: *"Guardate che contro gli inglesi le partite non finiscono mai, dobbiamo stare attenti. Evitiamo che prendano il controllo nella fase iniziale del secondo tempo. Non dobbiamo né vogliamo soffrire. Gestiamo il possesso e il gioco. Forza. Forza Milan"*.

Rimanendo nel contesto Liverpool c'è chi, come il tecnico dei reds di quest'anno J. Klopp nell'intervallo, dopo il terribile primo tempo che vedeva i Reds sotto 2-0 e praticamente fuori dall'Europa League nella gara contro il Borussia Dortmund, ha fatto riferimento a questa famosa finale per caricare la squadra. Il tecnico tedesco del Liverpool ha svelato nel post partita: *"All'intervallo c'era una buona atmosfera, onestamente ero soddisfatto della partita, non dei gol certo, ma della nostra partita sì. Così ho detto ai ragazzi che lo non c'ero a Istanbul, ma alcuni*

*giocatori del Liverpool un po' più vecchiotti di loro che oggi fanno i commentatori in tv erano sotto 3-0 all'intervallo e alla fine hanno vinto la Champions League. Anche quando una cosa sembra impossibile, in realtà è possibile e bisogna sempre provarci".* Alla fine i Reds sono riusciti a ribaltare una gara che sembrava persa e scrivere un'altra impresa nel libro del calcio.

Mosse tattiche azzeccate e voglia di rivalsa da parte di chi è chiamato a rincorrere il risultato, presunzione e supponenza di chi si trova in vantaggio, le spiegazioni di queste ed altre epiche imprese sportive possono risiedere in più di un semplice fattore o semplicemente sono solamente frutto del caso e di una concatenazione di episodi. O forse c'è un'altra spiegazione, più metafisica: non poteva che andar così, c'era qualcosa che spingeva quella partita in quella direzione, come una forza soprannaturale, come una serie di eventi già allineati perché tutto seguisse quella direzione. Calciatori come eroi e partite come imprese epiche.

*"In questa partita ho visto il più bell'intervallo di sempre"*

Anonimo

## CAPITOLO 11

### 2° tempo

*Più si avvicina la fine e più aumentano le emozioni*

*“Quanto dura un minuto,  
dipende da quale lato della porta del bagno si è.”*

ARTHUR BLOCH, *La seconda legge di Zall*

Prima dell'inizio del secondo tempo il mister raggiunge la sua area tecnica. Spesso questo è il momento in cui o direttamente o indirettamente con l'aiuto dei propri collaboratori ordina a qualche giocatore della panchina (solitamente tre calciatori) di iniziare il proprio riscaldamento in vista di un possibile ingresso in campo. Nei secondi 45' di gioco, infatti, avvengono la maggior parte degli avvicendamenti tra calciatori derivanti o da esigenze tattiche o legati alle condizioni fisiche non più ottimali di qualche titolare. Con il passare dei minuti ed in correlazione all'andamento della gara il mister studia la miglior strategia possibile da adottare e con essa le possibili sostituzioni di uomini in modo tale da incrementare il livello prestativo della squadra o perlomeno cercando di mantenerlo inalterato. Ci sono situazioni in cui la decisione viene presa istintivamente ed altri in cui la scelta viene ponderata, vista e rivista. Goethe affermava che *“le decisioni vanno prese e anche non prendere decisioni, in fondo, è una decisione”*. La sostituzione, infatti, è un momento critico. L'entrata in campo di un giocatore può dipendere da una scelta:

- Tecnico-tattica come può essere il cambio di giocatore per uno stesso ruolo oppure il cambio di giocatori di ruoli diversi per modificare il sistema di gioco.
- Fisico-atletica quando un giocatore in campo è in evidente calo dal punto di vista condizionale.
- Medico-precauzionale per evitare il peggioramento di un infortunio.
- Precauzionale per un rischio di espulsione
- Disciplinare-educativa nei confronti di un calciatore che si è reso protagonista di un comportamento scorretto.
- Per motivi di turnover

Il mister al momento della sostituzione deve tenere ben presente alcuni aspetti molto importanti e con l'aiuto del proprio secondo deve in modo conciso istruire,

motivare ed incoraggiare il calciatore che entra indipendentemente dalla natura della sostituzione. E' evidente, infatti, che a seconda del motivo del cambio il giocatore predisposto ad entrare sul terreno di gioco sarà più o meno motivato e con uno "spirito" differente. L'entusiasmo e la voglia di fare di chi entra in campo perché chiamato a cambiare il volto all'andamento della gara o per preservare un risultato positivo, o ancora, di un giovane alla prima esperienza sarà sicuramente maggiore di chi invece lo fa per sostituire un compagno stanco o infortunato, o a risultato nettamente positivo o negativo. E nei confronti del giocatore sostituito come deve essere l'atteggiamento del mister? E soggettivo e a seconda delle situazioni. Ci sono allenatori che al momento del cambio cercano con un "cinque" o con un abbraccio di gratificare o confortare a seconda della prestazione offerta il giocatore sostituito ed altri che imperterriti continuano a seguire l'andamento della gara rimandando magari il tutto per la fine della stessa.



Foto 1: il momento di una sostituzione

Con l'inizio del secondo tempo un elemento importante che prepotentemente gioca un ruolo determinante sulla componente emozionale di qualsiasi allenatore è il tempo. Il tempo è quella variabile che fa impennare a dismisura le emozioni mentre il risultato è il fattore determinante per capire dove le stesse vanno a collocarsi. Tempo ed emozioni vanno a braccetto e sono in stretta correlazione. A seconda da che parte lo si conteggi (minuti trascorsi dall'inizio del match o minuti che mancano per la fine) il tempo può risultare direttamente o inversamente proporzionale alle

emozioni. Meno tempo manca alla fine della gara e più le emozioni prendono il sopravvento su tutte le componenti presenti che vanno dagli spettatori ai calciatori passando per i mister. Durante una partita di calcio il nostro corpo è in preda alle montagne russe dello stress, dell'euforia o della depressione. La produzione di cortisolo e adrenalina sale alle stelle. Allegria, tristezza, paura, speranza, disgusto, rabbia, gioia, sono i sentimenti che fanno da capolino su ogni panchina che si rispetti a qualsiasi latitudine si trovi il campo di calcio che la ospita. Allegria e senso di leggerezza contro tristezza; la paura di non riuscire a recuperare un risultato o di preservarlo fino alla fine che va a fare da contraltare alla speranza; la rabbia per una rete subita o per un gol sbagliato e la gioia per un gol segnato o per una parata del proprio portiere che ha evitato di subirlo; disgusto per una decisione arbitrale sfavorevole e che non ci trova d'accordo. Più il tempo scorre e si avvicina la fine del match e più queste emozioni crescono in modo esponenziale. Proviamo molte emozioni diverse anche in un breve intervallo. Di per sé l'emozione smuove, agita, è espressione di un sentimento che si porta dentro. Il mister deve riuscire a distaccarsi il più possibile dal contesto che minuto dopo minuto gli si presenta innanzi per non perdere la lucidità e farsi travolgere dalle emozioni. Lo scorrere inesorabile delle lancette rende tutto molto più difficile. I tifosi incitano i calciatori che gettano in campo le ultime energie. Mai niente è impossibile. Fin quando c'è la possibilità di recuperare bisogna crederci, provarci con ferocia, con la più disperata delle speranze; non mollare di un centimetro quando il risultato di sorride. Ci sono partite in cui soprattutto nel finale di gara entra in gioco il cuore, non conta solo l'abilità tecnica e si può reinventare il proprio destino. Crediamoci. La fine si avvicina. Saltano gli schemi. Ancora un ultimo sforzo richiesto a gran voce dal mister ai propri ragazzi. La paura diventa frenesia, la speranza fiducia. E finalmente o purtroppo arriva il triplice fischio dell'arbitro a sancire la fine delle ostilità. Vittoria, pareggio o sconfitta (in fondo anche un pareggio può avere il sapore per alcuni di una vittoria e per altri di una sconfitta). Gioia piena, parziale e delusione. Emozioni contrastanti che aleggiano nello stadio. Scene di giubilo e di esultanza fanno da contraltare ad altre di disperazione. Uscire dal campo sempre a testa alta avendo dato tutto perché l'importante è non avere rimpianti. L'averci provato, in ogni caso, può valere come vittoria anche in tempo di sconfitta. Il cuore non può andare mai in fuorigioco.

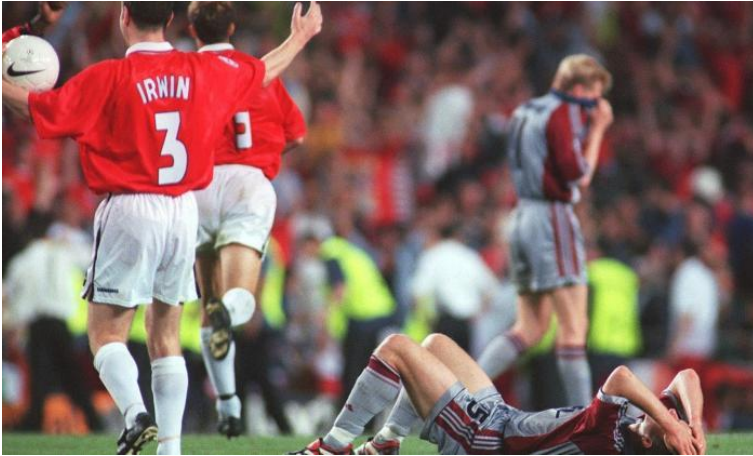


Foto 2: il dramma sportivo e la gioia incontenibile, due facce della stessa medaglia al triplice fischio dell'arbitro Collina nella storica finale di Champions League giocata a Barcellona il 26 Maggio del 1999 tra il Manchester United ed il Bayer Monaco e vinta dagli inglesi nei minuti di recupero per 2 a 1.



Foto 3: i sentimenti contrastanti al termine della Finale di Champions League giocata a Wembley il 25 Maggio del 2013 e vinta per 2-1 dal Bayern Monaco sul Borussia Dortmund

*“Il tempo è troppo lento per coloro che aspettano, troppo rapido per coloro che temono, troppo lungo per coloro che soffrono, troppo breve per coloro che gioiscono, ma per coloro che amano il tempo è eternità.”*

HENRY VAN DYKE

## CAPITOLO 12

### *E' finita*

#### **Comunicazione interna. Cosa e come comunicare al gruppo**

*"Non esiste successo che non si porti dietro la sconfitta di qualcun'altro,  
o d'una parte di noi stessi"*

#### Anonimo

Conclusa la partita, a qualsiasi livello agonistico esiste il post-partita, che oggi è sempre più di moda. E questo post-partita si divide in due fasi: quello interno (il mister e la squadra, il mister e la società) e quello esterno (il mister e i giornalisti, la società e i giornalisti). Anche nello sport, ad ogni prestazione segue un risultato, è inevitabile e spetta all'allenatore saperlo gestire, sia nel bene, sia nel male. Rimanendo quindi sereni ci si guarda in faccia e si fa l'analisi dettagliata della gara per capire le cose positive da rinforzare e quelle negative da migliorare. Tutta quest'analisi del match, deve essere fatta nel dopo gara dall'allenatore (e dal suo staff) ed ha una funzione fondamentale per l'equilibrio psico-fisico dell'atleta e di conseguenza della squadra stessa. L'atteggiamento del mister, i suoi modi e le sue parole determinano "l'aria che si respira" all'interno di un gruppo nelle ore successive alla prestazione. Sia la vittoria sia la sconfitta possono generare atteggiamenti mentali in grado di compromettere l'ottimale rendimento futuro. Mentre la vittoria può produrre euforia (con conseguente scarsa concentrazione), o appagamento (con conseguente mediocre motivazione), la sconfitta può generare frustrazione ed insicurezza. Tutti questi fattori possono rendere difficoltoso e contrastare l'espressione ottimale della squadra. Determinazione, concentrazione e convinzione sono le tre principali componenti psicologiche che un gruppo, sul campo, deve dimostrare di possedere ed è fondamentale che su questi elementi, vittorie o sconfitte non vadano ad influire negativamente. Per fare in modo che ciò non accada, è importante che società-allenatore-squadra si pongano un obiettivo stagionale su cui lavorare e che da parte dello staff ci sia una coerente valutazione dei progressi tecnici, tattici, fisici e mentali avuti da parte della squadra durante la gara indipendentemente dal risultato della stessa. Purtroppo molto spesso tutto questo non avviene e al termine della partita nella maggior parte dei casi, negli

spogliatoi si possono costatare umori totalmente contrapposti. Bisogna sottolineare come il comportamento e le parole che ogni allenatore utilizza nei confronti della squadra al termine di un incontro (qualunque sia il risultato finale) possono variare a seconda della personalità dell'allenatore stesso. Ogni mister, forte della conoscenza del gruppo che è chiamato a guidare, deve essere in grado in ogni momento della stagione di "captare" i segnali che vengono dalla squadra cercando di andare a toccare le giuste corde che vanno a determinare un atteggiamento positivo nella testa dei calciatori. In base al momento della squadra (che può riguardare classifica, risultati, aspetto fisico e soprattutto psicologico e mentale) e del mister stesso (rapporti intrapersonali con le varie componenti della squadra, società, stampa e tifoseria) possiamo perciò trovare allenatori che vanno ad approcciare il post partita con atteggiamenti diametralmente opposti anche in occasioni di eventi che hanno avuto lo stesso esito finale. In caso di risultato sfavorevole ci sono quelli che non riescono a trattenere la rabbia e altri che con un invidiabile self control mascherano l'insoddisfazione, ci sono quelli che vedono solo gli aspetti negativi ed altri che anche in una disfatta riescono a trarre qualcosa di positivo su cui porre le basi per ripartire. D'altronde come diceva Simòn Bolívar "L'arte di vincere la s'impura nelle sconfitte". Se nella sconfitta, con tutto ciò che essa porta in dote (mugugni e malumori interni di squadra e società, critiche più o meno celate o aspre di stampa e tifoseria), l'allenatore può trovarsi con difficoltà gestionali oggettive dovute alla frustrazione ed all'insicurezza che si possono creare nelle componenti della squadra ed in quelle intorno ad essa, nella vittoria, con il carico di entusiasmo che ne consegue, il pericolo maggiore per il mister può essere la troppa euforia. Questa deve essere da traino per risultati importanti da cogliere nell'immediato futuro e non motivo di appagamento e scarsa concentrazione. Anche nella vittoria, quindi, il mister deve essere obiettivo per favorire la crescita continua del gruppo cercando grazie ai risultati positivi di far accrescere l'autostima senza però perdere di vista tutti gli aspetti negativi su cui lavorare per un costante miglioramento.

*"Dopo la partita, pensa al problema,  
non alla colpa."*

Anonimo



## **Comunicazione esterna. Le interviste**

*“La saggezza non è avere tutte le risposte,  
ma sapere quali domande trascurare”*

ANDREA GORA

Negli ultimi anni il modo di comunicare dell'allenatore è cambiato molto e ciò che ha influito in maniera determinante a questo cambiamento è stato generato dalla televisione. Essa ormai ha assunto nel mondo del calcio un ruolo da protagonista assoluto e incontrastato: finanche la sacralità dello spogliatoio è stata violata con le telecamere che entrano nello spogliatoio per riprendere quegli attimi che precedono l'entrata in campo dei calciatori.

Intervista televisiva, radiofonica e con la carta stampata, al termine della partita l'obiettivo dell'allenatore deve essere quello di risultare sempre convincente e sereno anche quando tutto non è andato secondo previsione indossando talune volte una maschera come gli attori dell'antica Grecia nelle rappresentazioni delle tragedie. Davanti alle telecamere e con i mass media in genere, l'allenatore deve recitare un ruolo, ma sempre e, purtroppo o per fortuna (dipende da che parte la si vuole vedere la cosa) non è così.

Giornalisti contro allenatore. Il dopo-partita è un'altra partita, si gioca davanti a telecamere, microfoni, taccuini, una pleora di giornalisti che spesso nascondono vesti di tifosi. E' una partita che, considerando l'influenza dei social (Facebook, Twitter, Instagram), entra subito in rete e non finisce lì. Nel mondo moderno il panorama dei media s'è allargato, ne fanno parte giornalisti professionisti ed anche comunicatori, legati alla realtà di internet e delle radio locali. Nel bene e nel male non hanno freni e remore, si fanno portavoce degli umori del popolo legato alla squadra di appartenenza, senza filtro, senza “ripulirli” dal fanatismo e dalla faziosità. E così riversano sul tecnico pensieri, offese camuffate, provocazioni. Entusiasmo dopo le vittorie, rabbia dopo certe sconfitte, non c'è equilibrio, non c'è difesa. E' facile arrivare allo scontro verbale, è facile cadere nella tentazione di attaccare, di rispondere piccatamente, a tono, per le rime. E' facile andare in tilt, basta poco per venire fraintesi, per veder sfruttata una fase secondo convenienza mediatica e amplificarla facendola diventare un boomerang. Non deve accadere, bisogna tenere

a freno l'istintività e l'allenatore deve riuscire ad essere il più distaccato possibile rispetto alle contingenze negative (in particolar modo in riferimento ad errori arbitrali) che può subire passivamente durante la gara. Il dopo gara può essere acceso, il più delle volte si dice per colpa della tensione, quella della partita e del dopo partita. La si usa come scusante per far passare tutto, dall'aggressività alle lamentele, prevaricando il sottile confine della maleducazione. La comunicazione fa parte del lavoro degli allenatori, soprattutto se si ha la fortuna di esercitare ad alti livelli, e gestirla con correttezza è un dovere e non un diritto. Non bisognerebbe usare i microfoni come valvole di sfogo su cui rovesciare in modo irresistibile parole al vento. Il giornalista che l'allenatore si trova di fronte nel momento dell'intervista non è il solo destinatario della comunicazione, lui filtra per una serie di destinatari assolutamente differenziati e che non si possono tenere sotto controllo in alcun modo.

Un allenatore, di base, dovrebbe sapere chi ha davanti, un ruolo fondamentale sotto questo punto di vista deve garantirlo l'Ufficio Stampa del club che rappresenta. Conoscere la realtà e i singoli soggetti con cui ci si rapporta, in particolare in ambito locale, può aiutare a capire cosa c'è dietro una semplice domanda, se nasconde o meno un retro pensiero. Più cose conosco del mio interlocutore e più vantaggi avrò. Abbiamo avuto in Italia un grande allenatore che è maestro in questo, José Mourinho. Mourinho, al di là delle sue esternazioni e del modo cinematografico di esporle, sapeva giocare d'anticipo, aveva una conoscenza a 360 gradi del palcoscenico che lo ospitava dopo le partite, creava il suo "scoop", sapeva ciò che era accaduto, sapeva a cosa andava incontro, riuscendo con la dialettica a sminuire una momentanea difficoltà o addirittura a spostare l'attenzione su qualcos'altro proteggendo in questo modo la serenità della squadra.

Le interviste o le conferenze stampa mettono l'allenatore di fronte a professionalità diverse, ognuna pronta ad esprimere giudizi diversi, a volte mancanti di obiettività. Il giornalista antepone sempre (o quasi) la professione all'aspetto umano e questo lo porta ad essere crudo nei giudizi, a montare un caso per creare clamore, per accendere l'interesse dello spettatore o del lettore, anche esagerando. Le vittorie serene, si dice, fanno meno notizia di una sconfitta bruciante. Il giornalista deve vendere il suo prodotto. Il giornalista sente, riceve, raccoglie, veicola e trasmette all'allenatore i suoi pensieri, gli umori dei tifosi, ma anche quelli delle società, dei dirigenti: può capitare. Il comunicatore non è un giornalista di mestiere, è più incline

all'incitamento (in caso di vittoria) o all'istigazione (dopo una sconfitta). Ecco perché l'allenatore, imparando a conoscere la realtà in cui opera, il terreno di scontro, può analizzare la domanda o il parere esposto per rispondere di conseguenza senza alterare gli equilibri dello spogliatoio, della tifoseria, del suo club. Club che in certe occasioni, capita a più livelli, utilizzano lo strumento mediatico per "solleticare" la Guida tecnica o inviarle messaggi indiretti.

Solitamente un allenatore arriva ad un'intervista con una situazione pregressa alle spalle. La situazione dei mister implica il fatto di essere stati scelti portandosi appresso tutto quello che ne concerne, tutto quello che loro è stato attribuito. Essendo un personaggio pubblico c'è qualcosa di ciascun allenatore che è trapelato e riconosciuto dalle altre persone e che in qualche maniera condiziona l'andamento dell'interazione con il giornalista. L'intervista è basata sulla brevità, e basata sul concetto di chiarezza e immediatezza, senza perdersi in eccessivi riferimenti con il passato, che deve essere riassunto e sintetizzato a volte con una parola, con uno slogan. Ogni allenatore si porta appresso tutto ciò che ha detto nel passato e deve essere in grado di governarlo, poterne sintetizzare il senso e stare alla larga da qualsiasi contraddizione e incoerenza, perché qualsiasi cosa si dice pubblicamente può essere rinfacciata in termini di coerenza ed incoerenza rispetto al nostro vissuto e all'immagine pubblica che ci rappresenta. Ogni qualvolta facciamo un'intervista quindi, dobbiamo ricordarci di tutto ciò che è implicito e pregresso. Si può formulare una *griglia analitica* che ci permette di poter analizzare il comportamento degli allenatori nell'intervista post-partita in correlazione agli aspetti che influiscono sulla stessa.

Il primo aspetto che va ad influire sull'intervista sono le circostanze fisiche legate all'ambiente in cui la stessa viene svolta. E' importante fare un distinguo e sapere dove essa viene fatta, se all'aperto, al chiuso, e se vi sono fattori di disturbo esterni come rumori di fondo o quant'altro. Il secondo aspetto da analizzare sono le condizioni storiche della comunicazione. Un allenatore deve tenere bene presente la storia immediata che ha alle spalle, quella appena vissuta ovvero il risultato della gara che può essere una vittoria, una sconfitta, o un pareggio percepito positivamente o negativamente. Queste sono le quattro situazioni storiche della storia appena vissuta, sono le condizioni che condizionano l'andamento di un'intervista ed il comportamento dell'allenatore. Oltre a questo pre-immediato c'è anche un pre-lontano (lungo o corto che sia) che può comprendere un lasso di

tempo che va a racchiudere un periodo positivo o negativo della squadra. C'è un altro aspetto fondamentale che va ad inficiare in maniera determinante sul comportamento del mister, ossia il suo orizzonte di vita lavorativa che può essere, a seconda delle situazioni, o sterminato o compromesso. E' ovvio che, in base al tipo di domanda (il giornalista modula il suo intervento anche in base all'orizzonte di vita lavorativa dell'allenatore), anche la risposta che un allenatore dà, può andare ad incidere direttamente sull'orizzonte di vita dello stesso. E da sottolineare altresì come anche il fatto che l'allenatore si senta più o meno in pericolo di licenziamento lo porti ad utilizzare un atteggiamento differente nel parlare ostentando un certo tipo di sicurezza o meno e proponendo certi argomenti rispetto che altri. Nel momento in cui il mister risponde a qualsivoglia domanda con la sua comunicazione può andare a condizionare la percezione pubblica. Le parole pronunciate dal mister possono andare a condizionare addirittura le scelte del suo presidente. Il terzo aspetto da sottolineare riguarda l'interazione ossia il rapporto tra l'intervistatore e l'intervistato. L'interazione può essere fatta nella forma della domanda e risposta anche se c'è da dire che, spesso, una domanda arriva dopo una serie di presupposti con premesse che implicano un giudizio positivo o negativo nei confronti dell'intervistato. Il giornalista può tendere un tipo di tranello, fare ad esempio una domanda in cui è già prevista qualche cosa che magari dall'allenatore non può essere assodato, alcuni presupposti che non condivide affatto e che deve giocoforza deglutire con la domanda stessa. L'allenatore in questi casi dovrebbe fermarsi di fronte alla domanda e dire "no questa domanda contiene dei presupposti che non condivido". Occorre ricordare che nel gioco della domanda e della risposta l'allenatore è avvantaggiato perché in fin dei conti la cosa preziosa agli orecchi degli ascoltatori la mette lui. Ci sono dei tempi legati alla domanda e alla risposta. Le durate delle interazioni sono da calcolare, l'intervista post partita è relativamente breve e l'allenatore deve essere giocoforza conciso. La concisione è un grande valore della comunicazione e perciò occorre anche saper scegliere in modo appropriato quello che si dice. Le nostre frasi quando sono coincise devono essere anche altamente significative. Questo è un punto fondamentale. Un altro aspetto importante dell'interazione è l'aspetto prossemico (prossemica: studio dei rapporti spaziali). Tra intervistatore e intervistato l'aspetto prossemico può essere significativo perché la distanza o un contatto designa lo stato dei nostri rapporti con l'interlocutore.

Il quarto aspetto è l'analisi di una risposta. Bisogna fare attenzione al livello di congruità o incongruità che c'è nella risposta. L'allenatore viene anche giudicato sulla base della congruità della risposta alla domanda. Può capitare che qualcuno approfitti di una domanda qualsiasi per poter affermare un concetto caro che però sia incongruo rispetto alla domanda. E' una tecnica che in condizioni "disperate" può essere adottata, sempre meglio però se il concetto che al mister preme dire venga inserito all'interno della risposta riuscendo a fare una connessione. La risposta deve essere valutata innanzitutto per la sua informatività (ricordandosi che nel gioco dell'intervista più ricchi si è e meglio è), per la sua compiutezza narrativa (sono riuscito a dire quello che avevo in mente? Sono riuscito ad esprimermi?), con uno sviluppo adeguato dell'argomentazione e non inserendo mai diversioni in quel che si dice con digressioni che fanno perdere il filo del discorso. Andare dritti per unità di senso portando a compimento l'argomento trattato. Ogni qualvolta parliamo articoliamo quello che diciamo dividendo l'argomento in periodi e collegando un periodo all'altro. La capacità di articolazione significa saper dire una cosa prima e dirne un'altra dopo anche all'interno dello stesso periodo secondo ordini abbastanza precisi (articolo, soggetto, verbo ecc.). L'articolazione dice se l'allenatore sta mantenendo un certo tipo di ordine e se sa dividere un'argomentazione passando da una fase all'altra della sua dimostrazione. E' importante altresì che ci sia in un discorso una certa fluidità sintattica (sintassi dal latino *sintaxis*: con ordine). L'allenatore deve riuscire a mantenere un discorso fluido senza interrompersi, bloccarsi o ritornando da capo. Un altro elemento di giudizio dell'intervista è la variazione dei toni e dei ritmi. Noi possiamo essere più o meno convincenti e rinnovare l'attenzione delle persone a seconda della variazione dei toni con cui andiamo a formulare un discorso. Una situazione monotona ci mette in grave difficoltà. Mette in grave difficoltà l'intervistatore e tutti coloro che ascoltano e che registrano la comunicazione. Dopo di che ci sono le espressioni in codici non verbali. Ci sono segnali che provengono dall'area del volto, ci sono segnali che provengono dai gesti, e ci sono segnali che provengono dalla postura. Tutti questi codici sono molto importanti a livello di comunicazione non verbale perché come affermano molti psicologi nel mondo, non si può non comunicare. Anche se non vogliamo il nostro corpo comunica per proprio conto. Il volto rappresenta un'area di tantissimi significati di grande importanza perché mostra tutte le nostre difficoltà, i gesti essenzialmente accompagnano le parole e possono mostrare un certo livello di

nervosismo a seconda della velocità e la postura può indicare l'imbarazzo della persona, il fatto se sta mentendo o se è sincero, tutti aspetti estremamente significativi. L'analisi della risposta è interessante anche sotto forma di altri aspetti come per esempio se sono presenti ripetizioni, autocorrezioni (l'allenatore torna indietro per autocorreggersi) correzioni della domanda e quale tipo di atteggiamento viene fuori dal rapporto con l'intervistatore, un atteggiamento di neutralità di contrapposizione o di subordinazione. Il giornalista ha tutto l'interesse a produrre merce informativa, ossia un'informazione che diventa merce sulla base del fatto che è diversa rispetto ad un'altra. L'informazione è merce ed il giornalista deve produrre una differenza. Nel patto implicito che scorre tra l'intervistatore e l'intervistato è bene riconoscere come l'intervistatore ha i suoi interessi ma nel momento in cui l'allenatore è disposto a riconoscere gli aspetti del patto così anche l'interlocutore deve essere disposto a riconoscere gli interessi dell'intervistato. L'allenatore deve essere consapevole del fatto che il giornalista per "campare" deve riuscire a produrre informazione che viene valorizzata nella misura in cui, e soltanto nella misura in cui, è diversa da quella di un altro giornalista. L'intervistatore ha tutto l'interesse ad avere le risposte dell'allenatore, a fare domande alle quali egli può rispondere. Il valore di una merce è dettata dalla sua differenza rispetto ad un'altra merce. Come fa ad ottenere questa differenza? Cercando di fare dire al proprio interlocutore una cosa nuova! Il lavoro del giornalista consiste nel "portare a casa qualcosa", e perciò non deve essere mai mandato a casa con poco o niente perché in questo modo sarà costretto ad inventarsi lo scoop. Come già affermato precedentemente, l'allenatore può contestare la domanda o le premesse, correggerla e riservarsi quelle informazioni che riguardano il suo lavoro, così come del resto può farlo anche il giornalista. Il rapporto in questi termini diventa così paritario. C'è un altro aspetto importante che interessa nell'analizzare il comportamento dell'allenatore ossia quello che riguarda la sfera delle emozioni. L'allenatore deve essere un diffusore di idee e come tale deve essere giudicato per la sua capacità di convincere. Il coinvolgimento in ciò che si dice e si fa è un valore determinante a proposito delle comunicazioni che si fanno. In un certo verso è un po' come tradire le proprie emozioni ma questo non sempre è da considerarsi un aspetto negativo. Il coinvolgimento rimane un elemento determinante e se tradisce le emozioni vuole dire che alla base c'è stato un forte investimento di valore nella propria attività e nella relazione che si è messa in atto. Un buon allenatore deve

saper mostrare il proprio coinvolgimento e all'occasione saper operare nel modo più razionale possibile. Le due cose non sono in contraddizione, si può essere razionali pur mostrando un certo coinvolgimento.

*Schema di analisi per l'intervista post-partita dell'allenatore*

|  |  |
|--|--|
| <b>CIRCOSTANZE AMBIENTALI</b>  | All'aperto   |
|  | Al chiuso  |
|  | Con rumore di fondo e altri disturbi   |
| <b>CONDIZIONI STORICHE DELLA COMUNICAZIONE</b>                                   | Dopo vittoria, sconfitta o pareggio percepito + o – positivamente  |
|  | Periodo positivo o periodo negativo  |
|  | Orizzonte di vita aperto, orizzonte di vita compromesso  |
|  | Dipendenze particolari inerenti la partita in oggetto (mancanza di titolari, incidenti, clima sugli spalti, etc) |
| <b>INTERAZIONE TRA L'INTERVISTATORE E L'INTERVISTATO</b>                         | Eventuale presenza di più interlocutori  |
|  | Durata dell'interazione  |
|  | Prosemica (distanze, autocontatti, eterocontatti, orientamento corporeo e dello sguardo)                         |
|  | Codici vestimentari in atto  |
| <b>ANALISI DELLA RISPOSTA</b>  | Congruità della risposta rispetto alla domanda   |
|  | Capacità di controllo degli impliciti nella domanda  |
|  | Informatività  |
|  | Compiutezza narrativa, articolazione dell'argomentazione   |
|  | Fluenza sintattica   |
|  | Ripetizioni  |
|  | Autocorrezioni   |
|  | Variazioni di toni e ritmi   |
| Espressioni non verbali: segnali dell'espressione del volto, gestualità, posture |  |
| <b>ATTEGGIAMENTI</b>   | Autonomia, contrapposizione, subordinazione  |
|  | Coinvolgimento o distacco  |

Ogni comunicazione vale essenzialmente nel contesto in cui è effettuata.

Nel momento che la estrapoliamo dal contesto corriamo il rischio di interpretarla male, in quanto si è perso il contesto. Questo contesto si può dividere in due parti: il contesto spaziale e quello temporale. L'analisi del contesto risulta decisiva per riuscire a capire il significato delle cose. Qualsiasi cosa si dice deve essere valutata all'interno di un contesto spaziale e temporale. Il contesto spaziale può essere significativo e rivelare il rapporto con la persona con la quale s'interagisce. Il contesto temporale da un'idea della storia delle persone e dell'interazione. L'intervista è una pratica particolare che ha una sua storia e una sua evoluzione. L'allenatore può anche contestare le modalità con cui vengono condotte le interviste mostrando una capacità di autonomia, di pensiero critico e di coinvolgimento in quello che si sta dicendo o facendo.

Molto peggio sarebbe vivere l'intervista come un rituale.

Purtroppo il rapporto società-media, allenatore-media è cambiato. Una volta, non essendoci divisioni nette (volute in particolare dai club), si riusciva a creare una relazione lavorativa capace di approfondire tematiche tattiche, tecniche o gestionali. Il confronto aiutava ad informare, a comprendere una scelta anziché un'altra, era produttivo per entrambi i ruoli. Per quanto in contrapposizione i due settori sono pur sempre correlati, l'interfacciamento è continuo. Oggi no: l'allenatore e il giornalista a priori si considerano vicendevolmente "nemici", si contrappongono e giocano il dopo-partita senza esclusione di colpi. I tecnici moderni possono utilizzare i social per lanciare messaggi nel pre-partita o nel post-partita, arrivano direttamente al tifoso o al giornalista, sono utili per indirizzare un argomento o mettere un freno ai processi scatenati, possono fare da anteprima o da contraltare. Le conferenze stampa oggi non hanno un inizio o una fine, il bello (o il brutto) è potersi difendere direttamente ottenendo il permesso della società ad agire. E' pur vero che il Barone Niels Liedholm è passato alla storia per i suoi trionfi, ma anche per il suo self control conciliante, rispettosamente amichevole, rigorosamente professionale. Inattaccabile. Era un allenatore "social" senza bisogno dello smartphone. Forse basterebbe ricordare il suo esempio per vincere il dopo-partita.

*"A volte, la cosa peggiore che può capitare alle domande  
è la risposta."*

ROMAIN GARY



## CAPITOLO 13

### ***Si torna a casa***

*Ma quando la partita è davvero finita?*

*“L’allenatore? Prima di tutto significa non avere casa”*

CARLO MAZZONE

E' finita, per gli altri. L'allenatore non è il tifoso, non è il calciatore, che per quanto possano essere felici o delusi sanno che al triplice fischio dell'arbitro, il loro compito si è esaurito, è andata. Risultato, classifica, prossimo turno, scelte, responsabilità dirette e indirette, critiche, giudizi e pregiudizi, azioni e reazioni, il tecnico nel bene e nel male si porta dietro tutto il carico: i novanta minuti, il post gara, la cornice mediatica, il processo in piazza da vivere da assolto o imputato. La partita dell'allenatore anticipa e posticipa ogni risvolto. Lo stress psico-fisico è sia anticipato perché dura dalla vigilia del match, che posticipato perché si protrae oltre rendendo la partita infinita. Non conta che sia giorno, sera o notte, l'allenatore vive in un mondo a parte, fuori orario. Al di là del risultato già pensa alla prossima partita, agli errori da cancellare, alle mosse da preparare, ai giudizi che verranno, alla ripresa dei lavori, a cosa dire a dirigenti e squadra scegliendo le parole giuste, poiché le une o le altre hanno il potere di indirizzare il futuro. A partita finita, l'allenatore è capace di piazzarsi davanti alla tv per rivederla, la registrazione non manca mai. L'adrenalina resta in circolo e bisogna avere un equilibrio solido per non farsi schiacciare e condizionare dai pensieri, soprattutto dai rimpianti che son sempre lì a rodere come tarli. E' il fascino struggente della professione. Quando si torna a casa, sempre che si torna e ad averne una, non è mai davvero finita, comincia un'altra fase.



Foto 1: Jurgen Klopp lascia il Westfalenstadion a piedi dopo aver perso 3-0 in casa davanti a settantamila tifosi.

Non tutti decidono di trasferire la famiglia nella città in cui ricevono l'incarico, non tutti si stabiliscono in una dimora stabile, c'è chi preferisce vivere nel centro sportivo del club che rappresenta (se dotato dei comfort necessari) o in albergo. Purtroppo il ruolo dell'allenatore rischia di accentuare le distanze geografiche, ma non per questo deve accentuare quelle familiari e affettive. I tempi da dedicare ai propri cari sono pochi, ristretti e ne va garantita la qualità. L'allenatore è prima di tutto un uomo (seppur in perenne trance agonistica) e non deve dimenticarlo. Ha sempre l'obbligo morale di essere marito, compagno e genitore. La sua forza sta nell'astrarsi, nel concentrarsi sulla famiglia, se presente, nell'alimentare gli affetti per ricaricarsi. "Lasciare i problemi lavorativi fuori dalla porta di casa" dice sempre mia moglie. Molte volte non è semplice, o per lo meno non lo è per tutti. Le partite nella testa del mister possono durare ore, giorni, settimane. A volte possono accompagnarci per tutta la vita. Ed è per questo che sopportarne gli umori derivanti in particolar modo dal finale con esito negativo può risultare per chi ne condivide la vita un compito difficile. Bisogna amarlo veramente per capirlo e sopportarlo. Il grande Carlo Mazzone una volta, rientrando in macchina da Ascoli con la moglie, iniziò a ripetere le stesse parole pronunciate in conferenza stampa. Spesso chiedeva alla consorte di azionare il videoregistratore per archiviare ogni trasmissione, da 90° minuto alla Domenica Sportiva: "Devo vedere se c'era quel rigore...". Ma quand'era in albergo, pur essendo travolto dagli impegni, non smetteva mai di pensare alla sua casa, la raggiungeva quando poteva "perché dormire nel mio letto contava più di ogni altra cosa". Nel giorno in cui ha raggiunto la millesima panchina da tecnico il sor Carlo ci si è seduto sopra: "L'ho dedicata a mia moglie...", ha confessato. Ha allenato come ha vissuto, con il cuore.

*"Non fermatevi là dove siete arrivati"*

PITAGORA

## ***Conclusioni***

Con questa mia tesi ho voluto mettere in risalto tutti quegli aspetti che durante il giorno della partita ogni allenatore è chiamato ad affrontare e a vivere con regolare cadenza: l'attesa spasmodica accompagnata da dubbi, certezze e dalla cura del particolare; il film della partita con un finale che a volte regala gioia e a volte amarezza ma che comunque a qualsiasi latitudine o categoria è sempre stracolmo di emozioni; i momenti che sopraggiungono al termine dell'incontro; il pensiero già rivolto alla prossima gara, qualunque sia stato l'esito finale del match. Il calcio e lo sport in generale sanno regalare emozioni, io ho avuto la fortuna di viverle da calciatore prima e da allenatore poi. Emozioni che legano con un filo sottile tutti i protagonisti di un evento, emozioni a volte contrastanti, ma comunque forti, vere, che lasciano un segno e che a volte ti accompagnano per tutta la vita. Spero di regalarmi ancora la felicità che, come meravigliosamente decanta il poeta Leopardi ne "Il sabato del villaggio", risiede nell'attesa. L'attesa della partita, l'attesa di mettere in campo tutto il lavoro svolto con la squadra durante la settimana, l'attesa legata alla speranza di gioire sul triplice fischio finale con la consapevolezza che, in definitiva, l'epilogo di una gara altro non è che il prologo della sfida successiva che porterà in dote tutta la sua attesa ed il suo carico di emozioni.



## ***Ringraziamenti***

E per concludere.....

Ringrazio tutti i Docenti ed i Colleghi di questo Corso che, con la loro competenza e straordinaria passione, mi hanno aiutato a crescere e a migliorare.

Ringrazio tutti coloro che, inviandomi programmi pre-gara della propria squadra (nel calcio come in altri sport), hanno contribuito alla realizzazione di questa mia tesi.

Ringrazio la mia famiglia per avermi supportato e sopportato in questo percorso formativo ed in tutti questi anni dedicati alla mia passione, e alla quale ho dovuto spesso negare tempo e attenzioni.

Ringrazio altresì tutte le persone che nella mia lunga carriera da calciatore e in quella appena intrapresa da allenatore hanno fortificato in me la convinzione che il calcio, visto da molti solo come fonte di interesse e guadagno, rimanga in realtà un bellissimo gioco, un gioco dove, l'aspetto umano e il rispetto reciproco non devono essere mai marginali, ma prioritari.



## ***Bibliografia***

### *Riferimenti bibliografici e sitografici*

Appunti di comunicazione sull'argomento Le interviste post-partita, Prof. Accame - Corso Uefa Pro 2015/2016

Appunti di medicina sportiva sull'argomento dell'alimentazione pre-gara, Prof. sa Rubbeni - Corso Uefa A 2013

Benitez svela come guidò il Liverpool alla storica rimonta sul Milan: "Non è mai finita..." - [www.goal.com](http://www.goal.com)

Come e perché la musica ci fa vivere meglio - <http://www.clinicadellatimidezza.it>

Derby di Torino "La verità di Maspero" - A. Celeghini LaPresse

Diritti televisivi del calcio in Italia - [Wikipediait.wikipedia.org](http://Wikipediait.wikipedia.org)

Il mio allenatore, R. Mantegazza (l'intervallo)

Il discorso che ha salvato il Tolosa - [www.rivistaundici.com](http://www.rivistaundici.com)

Il giorno della partita consigli nutrizionali - Rivista "Il Calcio Illustrato"

L'alimentazione del calciatore, C. Florimbj - Tesi Corso Uefa Pro 1994/1995

La gestione di un club calcistico, Prof. P. Piani - Corso Uefa Pro 2015/2016

La gestione psicologica: comunicazione della formazione, intervallo e sostituzione - R. Bonacini - Magazine allenatore.net n.09 Maggio 2004

La preparazione settimanale della partita, M. Sarri - Tesi Corso Uefa Pro 2006/2007

Liverpool-Dortmund: il discorso motivazionale di Klopp all'intervallo, citando la finale di Istanbul - Europa League 2015-2016 - Calcio - [Eurosportit.eurosport.com](http://Eurosportit.eurosport.com)

Max Weber - Wikipedia

Milan, Crespo ricorda Istanbul 2005: 'Ecco cosa successe' [www.milanlive.it](http://www.milanlive.it)

Mourinho-Questione di metodo, B. Oliveira,R. Barreto, N.Ameiro, N.Resende – Tropea Editore

Preferisco la coppa C. Ancelotti – Rizzoli Editore

Ritorno a Istanbul, D. Coppo – [www.rivistaundici.com](http://www.rivistaundici.com)

Sviluppa il tuo carisma, M. Piovano – Giunti Editore

[www.legaseriea.it](http://www.legaseriea.it) comunicati circolare

