

F.I.G.C.

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

CORSO ALLENATORI DI CALCIO A CINQUE DI PRIMO LIVELLO



I DUELLI NEL FUTSAL

Candidato: Alessandro Barile

Settore Tecnico Coverciano 2022

INDICE

Variabilità, imprevedibilità e pressione temporale	3
La natura individuale del calcio a 5	7
Uno contro uno: il duello	18
Il difendente	24
L'attaccante.....	33
La componente psicologica nel duello: self efficacy e accountability	41
La relazione allenatore – giocatore: il miglior utilizzo nell'economia complessiva del gioco	48
Bibliografia	52
Sitografia	53

VARIABILITÀ, IMPREVEDIBILITÀ E PRESSIONE TEMPORALE

Il calcio a 5 è uno sport molto dinamico e coinvolgente, gli spettatori che vanno al palazzetto non hanno il tempo di distrarsi nemmeno un secondo perché potrebbero perdere un gol, una giocata determinante, una parata fondamentale o un'azione spettacolare.

Il futsal è uno sport di situazione, ovvero un gioco in cui le azioni degli interpreti sono fortemente condizionate dalle infinite variabili interne ed esterne che si presentano. È la situazione che condiziona la scelta operativa. La presenza di una grande varietà di situazioni di gioco diverse, impone che per essere svolte in maniera produttiva nella prestazione competitiva, esse siano allenate attraverso delle esercitazioni che innanzitutto ricreino il contesto specifico da allenare e di conseguenza avvalorate dai feedback capaci di migliorare poi il comportamento in gara del giocatore.

Molti autorevoli allenatori ci insegnano che l'allenamento deve avvicinarsi il più possibile alla gara e che le esercitazioni devono essere altrettanto intense e reali per stimolare i giocatori. Pertanto, il compito di noi allenatori dovrebbe essere quello di creare delle sedute di allenamento specifiche e stimolanti sotto ogni punto di vista (tecnico, tattico, fisico, emotivo e cognitivo).

Per gioco sportivo di squadra s'intende: "Una forma di pratica dell'esercizio fisico-sportivo, che ha un carattere ludico, agonistico e di processo in cui i partecipanti (giocatori) costituiscono due squadre (formazioni) che si trovano in rapporto di avversità tipica non ostile (rivalità sportiva), un rapporto determinato da una competizione in cui attraverso la lotta si cerca di ottenere la vittoria sportiva per mezzo del pallone o di un altro oggetto di gioco manovrato secondo regole prestabilite" (Teodorescu, 1983). In questa definizione di gioco sportivo di squadra, la locuzione "rapporto di avversità tipica non ostile" rappresenta perfettamente quel ramo della pratica sportiva in cui la manifestazione delle abilità non è prodotta in senso assoluto, ma piuttosto in senso relativo, attraverso un coinvolgimento e una relazione tra diverse aree del sapere umano. Questo ambito riguarda in particolare gli sport di situazione che vengono definiti da Manno (1989) come "Sport nei quali l'esecuzione della tecnica dipende dalle condizioni agonistiche, particolarmente quelle tecnico-tattiche e dall'opposizione dell'avversario e/o della squadra avversaria". Non si può prevedere cosa succederà durante la partita, quindi l'allenatore deve abituare i propri giocatori ad un'autonomia decisionale.

Gli aspetti tattici dei giochi sportivi possono porsi come mezzo idoneo a favorire un agonismo intelligente, che sappia valutare e apprezzare la competizione con l'avversario, le doti cognitive, creative e intellettive che vengono utilizzate nel confronto. La tattica nel gioco soddisfa due esigenze fondamentali dell'uomo: agire e sapere. In questo contesto si possono trovare occasioni favorevoli per affinare i meccanismi percettivi e motori, ma contemporaneamente ricevere stimolazioni valide al processo di maturazione del pensiero e dell'organizzazione delle relazioni affettive e della creatività. L'idea è di creare delle situazioni in cui il soggetto debba lavorare costantemente con la

mente su ciò che fa, sul perché lo fa e sul come lo fa: attenzione, osservazione, percezione, decisione e valutazione.

“Per quanto l’uomo possa essere specializzato nell’esecuzione di un compito, non è in grado di sottoporre a trattamento tutti gli stimoli ed avviare contemporaneamente più risposte. Pertanto, deve selezionare le informazioni ed i processi da controllare rivolgendo ad essi attenzione. Nello sport, soprattutto se di situazione, l’atleta è costantemente bombardato da una massa enorme di informazioni; dovrà quindi operare delle scelte e, quando possibile, prepararsi anticipatamente a far fronte alle richieste del compito” (Robazza, 1991). La capacità di discriminare tra stimoli significativi ed altri di scarsa importanza permette al giocatore di passare da un’attenzione a largo raggio, in cui tiene sotto controllo avversari e compagni di squadra, ad un’attenzione selettiva per riuscire a cogliere esclusivamente le informazioni necessarie a sostenere i suoi processi decisionali. È stato riscontrato che il principiante, non riuscendo a stabilire delle priorità, tende a disperdere l’attenzione cogliendo informazioni non importanti a scapito di altre veramente significative. L’attenzione può essere considerata come uno spazio limitato, in quanto offre una limitata capacità di elaborazione. La capacità di svolgere più compiti simultaneamente dipende dallo spazio occupato per ogni singolo compito. Ad esempio, per un giocatore poco abile, il controllo della palla, può impegnare la quasi totalità dello spazio attentivo disponibile e le risorse residue necessarie per l’analisi della difesa avversaria, oltre che per stabilire le strategie d’attacco, risulteranno insufficienti per realizzare un’azione di gioco efficace. Nel giocatore abile, invece, il controllo della palla è automatizzato e perciò impegna pochissime risorse e gran parte dell’attenzione può essere rivolta alle informazioni provenienti dall’ambiente.

L’apprendimento e l’automatizzazione del movimento riducono l’impegno dell’attenzione durante l’esecuzione di un compito. La concentrazione è l’estrema selezione delle informazioni: attraverso questa attenzione è possibile rivolgere la quasi totalità delle risorse attentive verso pochissimi (se non uno solo) stimoli. “Di fronte a scelte complesse, l’anticipare gli sviluppi della situazione consente di facilitare i processi decisionali, riducendo così i tempi di reazione normalmente lunghi. Attraverso la previsione spaziale e temporale dell’evento, l’atleta può organizzare la propria azione in anticipo, completando alcune attività di selezione/programmazione della risposta, tipicamente dispendiose. Se da una parte i vantaggi di anticipazioni corrette sono evidenti, dall’altra bisogna considerare gli svantaggi derivanti da previsioni sbagliate. Dato che attraverso l’anticipazione alcune attività elaborative che preparano l’azione sono effettuate prima, se la risposta è sbagliata, il soggetto sarà costretto a inibirla e a riprogrammare una nuova azione, pagando così costi elevati di tempo ed energia. Negli sport di situazione, ad esempio, le finte hanno il compito di indurre false anticipazioni ed il conseguente avvio di programmi motori svantaggiosi” (Robazza, 1999).

Gli stimoli provenienti dall’esterno costituiscono le informazioni provenienti dalle variazioni dell’ambiente; il giocatore si adatta ai mutamenti di situazione modificando i parametri spaziali e temporali delle sue risposte. Le variazioni delle situazioni prodotte dalle azioni degli avversari e dei compagni di squadra possono richiedere degli aggiustamenti temporali dei movimenti attraverso

l'anticipo o il posticipo delle risposte, l'accelerazione o la decelerazione dei movimenti, la modificazione del ritmo, la differenziazione delle tensioni muscolari, eccetera. Queste operazioni possono essere realizzate solo mediante un preciso controllo dei movimenti e un'adeguata sinergia delle azioni. La selezione delle informazioni nella maggioranza dei casi avviene attraverso l'analizzatore visivo che negli sport di situazione ha una duplice natura: le informazioni visive possono essere semantiche (permettono al giocatore d'interpretare le situazioni e di comprenderne il significato) oppure sensomotorie (permettono la regolazione del movimento durante la sua esecuzione). Il giocatore, fin dai suoi esordi, si trova ad affrontare sia problemi di natura esecutiva (tecnica) che problemi di natura semantica (tattica), quindi la formazione tecnica e la formazione tattica devono avere uno sviluppo simultaneo, aspetto comune agli sport di situazione ed elemento caratterizzante la moderna metodologia dell'allenamento.

Le dinamiche all'interno della competizione di un gioco sportivo non seguono una logica sequenziale, ma si presentano in maniera non lineare, modificandosi ad ogni istante. Ciò comporta che qualsiasi evento accada durante il processo avrà delle implicazioni negli eventi che seguiranno e potrà alterare completamente la logica e il risultato del processo stesso. Di fatto il gioco rivela una profonda dipendenza da ciò che succede in ogni istante. L'aleatorietà e l'imprevedibilità di questi sistemi mostrano un modello di azione consistente all'interno di un caos costante. Agli sport di situazione appartengono tutte le specialità, come il calcio a 5, caratterizzate dalla mutevolezza delle situazioni nel contesto della gara. L'abilità richiesta all'individuo o al collettivo è la capacità di adattarsi istantaneamente agli eventi, andando a produrre risposte efficaci e adeguate a risolvere quel tipo di situazione.

Quindi, gli antagonisti agiscono e si comportano per rendere il contesto il più incerto possibile al fine di mettere in difficoltà la capacità di adattamento dell'avversario. Il confronto consiste nell'acquisizione di una superiorità che esprima valenze psicofisiche e abilità motorie superiori a quelle dell'avversario. Un esempio dell'incertezza e della ricerca di prevalere sull'avversario tipica del calcio a 5 sono i duelli in cui, chi è in possesso della palla, attua comportamenti fisici (finte, cambi di direzione, accelerazioni, decelerazioni) e cognitivi (visione periferica, valutazione tempo e spazio) al fine di ottenere un vantaggio sull'oppositore che a sua volta attuerà delle contromosse attingendo al proprio bagaglio trasversale di competenze.

Il panorama sportivo e i movimenti richiesti all'interno di uno sport possono presentare delle componenti che sono di tipo cognitivo, coordinativo e condizionale. Dove prevale la componente condizionale, si manifestano attività motorie specializzate in cui prevale l'atleta più forte, veloce, resistente. Nelle attività dove, invece, prevalgono le componenti cognitive, coordinative e condizionali, le prestazioni sono la sommatoria di un elevato grado di integrazione tra tutte le componenti. Gli aspetti neuropsichici, in pratica l'attività del sistema nervoso, caratterizzano i vari tipi di azioni motorie inserite e considerate nel loro contesto. Questa classificazione permette di individuare le due modalità di funzionamento del sistema nervoso: l'una in presenza di un ambiente stabile e costante nel quale eseguire movimenti precedentemente interiorizzati ed automatizzati

con precisione, l'altra in presenza di un'elevata mutevolezza situazionale, determinata o dalla variabilità dell'ambiente esterno o dal comportamento motorio dell'avversario, che richiede risposte motorie adeguate in tempi brevissimi. Le specialità motorie si possono distinguere, quindi, in: closed skills performance e open skills performance. Il primo gruppo caratterizzato da abilità chiuse, ovvero le closed skills, è presente negli sport di tipo tecnico - combinatorio, o di significato qualitativo, in cui l'ambiente esterno è stabile, dato che non sono presenti grandezze di disturbo di tipo antagonistico e dove l'atleta esprime le sequenze motorie che ha memorizzato. Si può allora affermare che nelle closed skills, quanto più è stabile la tecnica, e quindi dettagliato e preciso il programma motorio, anche nella sua integrazione con la componente condizionale, tanto maggiori sono le possibilità che l'atleta produca una prestazione ottimale. In sostanza, dalla memoria a lungo termine viene estratto il programma d'azione che viene poi eseguito e controllato tramite il feedback esterocettivo e in particolare quello propriocettivo. Dal punto di vista funzionale si tratta prevalentemente di attività psico-motorie. L'abilità dell'atleta dipende dunque dalla qualità delle mappe rigide presenti nella memoria, quindi prevale l'attività ideomotoria. Il secondo gruppo di attività motorie caratterizzate da abilità aperte, ovvero le open skills, si esprimono in situazioni di variabilità continua, quindi, diventa di fondamentale importanza per l'atleta reagire in modo tempestivo e adeguato alla mutevolezza delle situazioni. Nel calcio a 5, queste abilità consistono nel riuscire ad individuare continuamente le informazioni da utilizzare per le elaborazioni necessarie a produrre atti motori efficaci e tempestivi. Dal punto di vista funzionale si tratta di attività neuro-psico-motorie. È evidente che il movimento dell'avversario deve essere percepito in termini spaziotemporali e gli deve essere attribuito un significato corretto al fine di attivare una risposta efficace. Le tecniche devono quindi essere disponibili in modo elastico per poter essere definite nei loro parametri esecutivi, specie alla presenza di grandezze di disturbo inattese (avversari): nelle open skills, infatti, prevale l'attività sensomotoria. Va rilevato che l'attività neuro-psichica precede e finalizza l'atto motorio, continua durante la fase esecutiva organizzando e controllando il movimento, formando un insieme complesso di attività invisibile e di attività motoria o biomeccanica visibile. Infatti, in seguito a uno stimolo e prima che il movimento di risposta appaia, viene svolta in tempo minimo (150 – 120 millisecondi) tutta una serie di operazioni di tipo cognitivo che hanno come obiettivo trovare l'atto motorio adeguato a risolvere il problema situazionale. L'obiettivo dell'allenamento nel futsal è quello di produrre un insieme integrato di valenze, costituito da abilità di tipo cognitivo e da capacità di tipo coordinativo e condizionale, che siano disponibili al momento della prestazione.

La caratteristica fondamentale di uno sport di situazione o di una disciplina open skills come il calcio a 5 consiste nel vedere il giocatore messo di fronte ad una procedura operativa compressa in un contesto di **variabilità, imprevedibilità e pressione temporale**. La risoluzione dei problemi (*problem solving*) e quindi la caratteristica dei processi decisionali, deve costantemente far fronte a questi elementi che le impongono pertanto di essere prevalentemente intuitiva e immediata; caratteristica che si riflette sulla componente metodologica incentrata sulla varietà di memoria motoria, a fronte di una conoscenza del movimento avulsa dal suo contesto operativo.

LA NATURA INDIVIDUALE DEL CALCIO A 5

Gli sport di squadra sono unici e peculiari nelle loro caratteristiche, ma offrono alcuni aspetti strettamente intrecciati all'interno di un determinato insieme di regole, vincolati al fine massimo, la vittoria della partita (Grkhaigne, 1989, 1992; Grkhaigne & Godbout, 1995):

- Un rapporto di forza (dal "gruppo al gruppo" all'opposizione "uno a uno"): un gruppo di giocatori affronta un altro gruppo di giocatori e al suo interno un singolo giocatore affronta un altro singolo giocatore, combattendo per raggiungere uno scopo (giochi di invasione) o scambiare un oggetto (giochi di rinvio).
- Una scelta di abilità motoria: date le circostanze e la gamma di abilità motorie padroneggiate, ogni giocatore deve selezionare una risposta motoria. A volte si riferisce ad un'abilità più elementare (correre, saltare) e talvolta si riferisce ad abilità molto più specifiche ed elaborate (tiro, dribbling).
- Strategie individuali e collettive: decisioni implicite o esplicite, prese dal gruppo, o dal singolo, sulla base di un quadro di riferimento comune, per battere l'avversario.

Per riassumere, come illustrato nella Figura 1, la sfida fondamentale negli sport di squadra si potrebbe affermare come segue: in una relazione di opposizione (Deleplace, 1979), mentre assicura la difesa del proprio campo, la squadra deve coordinare le proprie azioni, recuperare, conservare e muovere la palla in modo da portarla in zona di punteggio e segnare in modo efficace

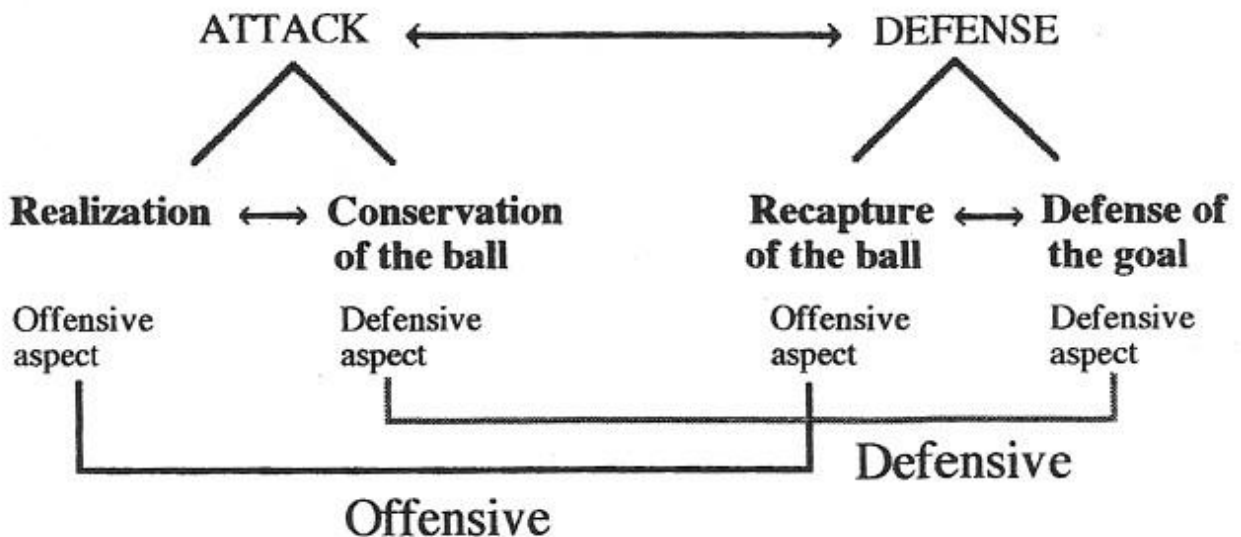


Figure 1 — General principles of team sports.

Pertanto, il tentativo di attuare un processo di osservazione e valutazione del singolo giocatore negli sport di squadra, presenta i problemi relativi alla valutazione di qualsiasi sistema complesso; cioè (a) le variabili non sono solo numerose ma anche interagenti, (b) il rapporto di forza svolge un ruolo importante e può variare in diverse situazioni di opposizione o addirittura durante una determinata situazione, (c) i membri di una data squadra sono interdipendenti e (d) un singolo elemento (un giocatore) deve essere valutato all'interno di un sistema (la squadra) che ha una sua coerenza.

La valutazione delle prestazioni negli sport di squadra offre una sfida speciale; al di là delle solite componenti di fitness, è generalmente accettato che le prestazioni negli sport di squadra derivino dall'interazione tra efficienza strategica, efficienza tattica e percettiva e specifiche abilità motorie (Grehaigine e Godbout, 1995).

Nel tentativo di tenere conto dei vari aspetti che possono essere interessati nella valutazione delle prestazioni motorie, Godbout (1990) ha proposto un modello bidimensionale (Figura 2) che porta all'identificazione di quattro categorie generali d'informazioni. Tutte e quattro le categorie possono essere considerate d'interesse nel caso della valutazione delle prestazioni sportive di squadra. Da un lato, il modello riconosce che un valutatore può considerare l'aspetto tecnico o tattico della prestazione di un giocatore, dall'altra parte la valutazione può essere focalizzata sul risultato finale delle azioni del giocatore (il prodotto) o su come tali azioni sono condotte (il processo). Questa distinzione tra prodotto e processo, con riferimento alla valutazione delle capacità motorie, è stata brevemente spiegata da Brown (1982) e più dettagliatamente da Veal (1995) e può applicarsi agli aspetti tattici delle prestazioni sportive (Werner, Thorpe e Bunker, 1996). Può anche essere rispettivamente associato alle nozioni di KR (Knowledge of Results - conoscenza dei risultati) e KP (Knowledge of Performances - conoscenza delle prestazioni) utilizzati dai ricercatori di apprendimento motorio con riferimento al feedback aumentato o estrinseco (Schmidt, 1991). Combinando entrambe le dimensioni (Tecnica vs Tattica e Prodotto vs Processo), si possono identificare quattro aspetti della valutazione delle prestazioni negli sport di squadra (Figura 2):

- Informazioni relative ad un prodotto tecnico (Es. Il giocatore è in grado di raggiungere il compagno quando passa la palla?).
- Informazioni relative a un processo tecnico (Es. Come procede il giocatore a passare la palla?).
- Informazioni relative a un prodotto tattico (Es. Se il giocatore B è responsabile del giocatore C; il giocatore C è riuscito comunque a ricevere un passaggio o il giocatore B è riuscito ad eliminare il giocatore C dal gioco?).
- Informazioni relative a un processo tattico (Es. Come ha proceduto il giocatore B a impedire di ricevere un passaggio al giocatore C ed eliminarlo dal gioco?).

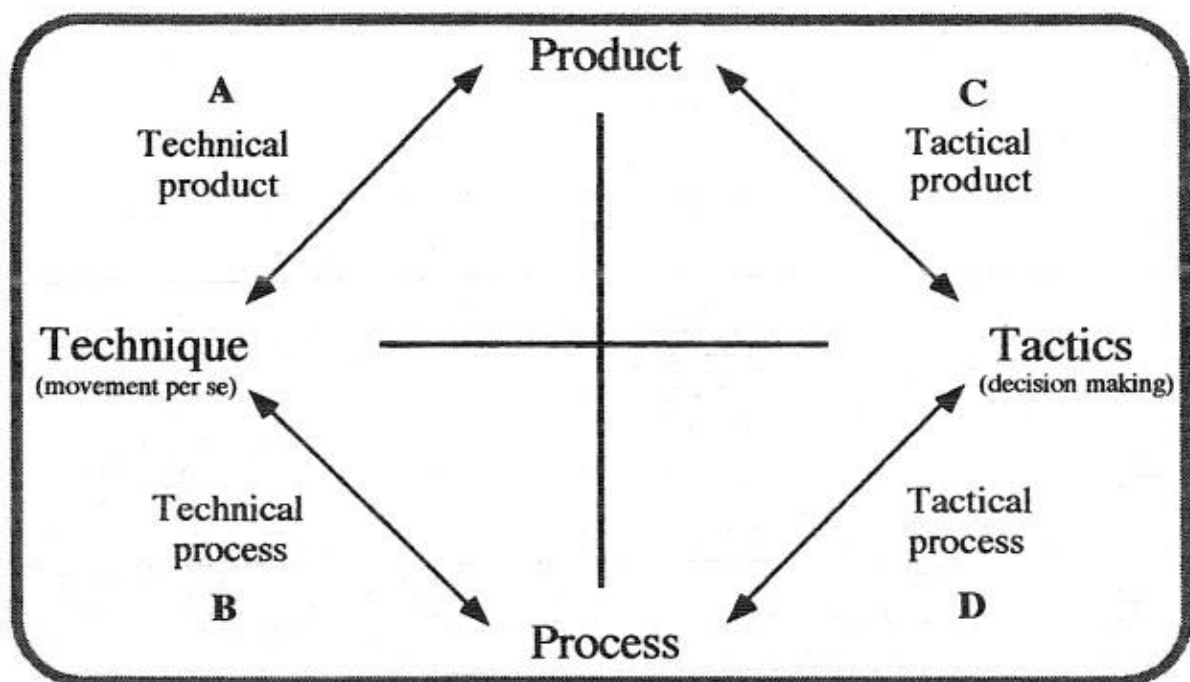


Figure 2 — Facets involved in the assessment of performance in team sports.

Per comprendere la natura individuale del calcio a 5 dobbiamo partire considerando la natura complessa dell'essere umano. L'olismo (dal greco *olos*, la totalità) si può considerare una posizione teorico - metodologica basata sull'idea che le proprietà di un sistema (di un qualsiasi sistema) non possono essere spiegate esclusivamente tramite le sue componenti. Dal punto di vista olistico, la sommatoria funzionale delle parti è sempre maggiore/differente della somma delle prestazioni delle parti prese singolarmente. Un esempio tipico di una struttura olistica è l'organismo biologico: un essere vivente, in quanto tale, va considerato sempre come una totalità non esprimibile con l'insieme delle parti che lo costituiscono. Anche una macchina, in molti casi, non essendo esprimibile come una sommatoria funzionale delle sue parti, deve essere considerata olistica. La visione olistica dell'uomo, quindi, abbraccia trasversalmente diversi scibili ed è nel compendio di questi che si può trovare la comprensione della sua evoluzione fisiologica, nonché delle sue alterazioni patologiche; infatti, il nostro corpo agisce come traduttore del nostro vivere, facendoci capire in modo fisico e sintomatologico quello che è stato vissuto tramite la nostra personalità.

“A un pensiero che isola e separa si dovrebbe sostituire un pensiero che distingue e unisce. A un pensiero disgiuntivo e riduttivo occorrerebbe sostituire un pensiero del complesso nel senso originario del termine *complexus*: ciò che è tessuto insieme.” (Edgar Morin).

Il neurofisiologo russo Nicolai Bernstein, all'inizio del Novecento, è stato il primo scienziato ad occuparsi del movimento umano in modo globale. In sintesi, Bernstein sostiene che l'attività motoria degli organismi viventi è il manifestarsi dell'integrazione dell'organismo stesso con

l'ambiente che lo circonda. Attraverso la teoria delle correzioni sensoriali e la teoria della fisiologia delle attività ha enunciato come attraverso le "correzioni sensoriali" (riflessi e meccanismi a retroazione) durante l'esecuzione del movimento, attraverso il continuo confronto tra il risultato ottenuto con il modello preordinato, viene perseguito gradualmente l'avvicinamento allo scopo del movimento stesso. Applicando queste teorie e questo metodo d'indagine scientifica nello studio degli sport di squadra, possiamo tranquillamente affermare che non dovremmo limitarci ad analizzare singolarmente le varie componenti della prestazione sportiva, individuale o collettiva, bensì studiarne le relazioni e le interdipendenze ed avere sempre una visione d'insieme. Si tratta di operare un'integrazione di principi e non di fattori.

"Repetition without repetition" (Non c'è la ripetizione di una soluzione ad un problema motorio, ma c'è la ripetizione di un problema motorio che deve essere continuamente risolto. N.A. Bernstein).

Come tutti i sistemi complessi, l'uomo è un'entità composta da elementi interdipendenti che devono essere compresi nelle loro relazioni all'interno dell'entità globale. Allo stesso modo non si può prescindere dall'interazione tra l'individuo e l'ambiente che lo circonda. È importante sapere che se si compiono due gesti molto simili ma con finalità diverse, anche se parti del movimento sono uguali, la sequenza di attivazione si realizza con popolazioni di neuroni diverse. Quindi se si insegna ad esempio un gesto tecnico in un contesto avulso dalla realtà di gioco, "imparano" ad attivarsi dei neuroni che poi non saranno operanti in fase agonistica e questo vale per qualsiasi attività del gioco. Questo principio risponde alla specificità dell'adattamento biologico che si basa non sull'azione che viene svolta, ma sullo scopo che sollecita l'azione stessa.

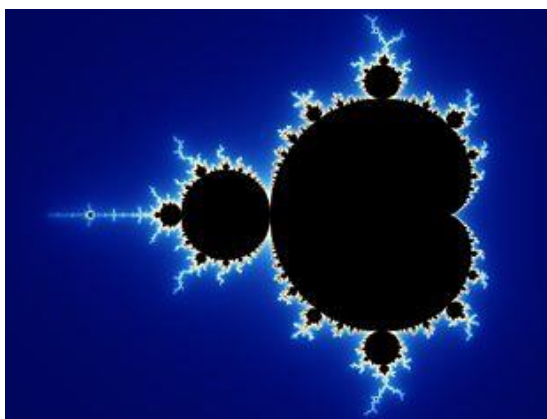
"Se vuoi costruire una barca, non radunare gli uomini per tagliare legna, dividere i compiti e impartire ordini, ma insegna loro la nostalgia per il mare vasto e infinito." (Antoine de Saint-Exupéry)

Lo stesso ragionamento fatto per il singolo va fatto anche per la squadra, la quale deve essere intesa come un unico organismo, un'unità funzionale. Il singolo giocatore è elemento costitutivo dell'organismo squadra, la quale a sua volta agisce in un contesto in cui è presente l'opposizione di avversari. Applicando queste evidenze scientifiche allo studio degli sport di squadra, la metodologia di allenamento che meglio si adatta è opera di Vitor Frade e Josè Guilherme professori presso l'Università di Oporto; metodologia che è salita alla ribalta in quanto uno dei suoi maggiori sostenitori è Josè Mourinho, uno degli allenatori più vincenti nella storia del calcio. La "Periodizzazione Tattica", questo è il nome della metodologia coniata dal Prof. Frade, pensa alla seduta di allenamento come un dialogo, dove l'attacco, la difesa e le rispettive fasi di transizione, si relazionano senza un ordine stabilito, tenendo in considerazione e quindi rendendo specifici tutti gli aspetti della prestazione. La guida del processo di allenamento in questa metodologia è la "Sovradimensione tattica" e il principio fondamentale è il "Principio della specificità" secondo il quale ogni esercitazione deve essere conforme ai principi che sono stati definiti per il modello di gioco e che intendiamo costruire e potenziare. L'esercitazione è un contesto che deve privilegiare e favorire determinati comportamenti con regolarità, affinché i calciatori li assimilino e poi li riconoscano e li ripropongano in maniera spontanea durante la gara.

“La specificità che creiamo nell’allenamento permette al giocatore di adattarsi ad una determinata forma di gioco che, come conseguenza, gli permette di anticipare un gran numero di situazioni, producendo una risposta più rapida” (Rui Faria).

Risulta quindi un approccio dove il giocatore sarà sempre il protagonista dentro il campo, immerso nelle sue relazioni e sempre in opposizione ad un avversario. Il giocatore sarà sempre attivo per riconoscere i principi di gioco, interconnessione (con i compagni o gli avversari) e sintesi (scelta delle azioni da compiere in una determinata situazione) con l’ambiente esterno.

La periodizzazione tattica permette attraverso il “Principio della progressione complessa” la frammentazione e l’unificazione del modello di gioco in una scala di grandezze che consentono di rispettare la complessità del calcio e soprattutto le diverse esigenze di apprendimento dei giocatori. I principi, i sotto-principi e i sotto-sotto-principi di gioco, consentono quella riduzione senza impoverimento che si ottiene semplificando la complessità del gioco, riducendo le variabili, creando esercitazioni con spazi ridotti e con meno giocatori, che ha nel duello la sua massima espressione. Nelle proposte operative presenti nella parte successiva della tesi, il focus verrà quindi posto anche sull’idea di progressione e regressione enunciata nella periodizzazione tattica e tipica delle moderne teorie dell’apprendimento non lineare. In questa metodologia d’allenamento dove ogni aspetto (tecnico, tattico, strategico, fisico, cognitivo ed emotivo) viene stimolato senza soluzione di continuità, i duelli sono un frattale, che insieme, rappresentano il tutto.



Tutto questo complesso sistema di allenamento degli sport di squadra, incide direttamente sulle prestazioni dei giocatori, poiché avere o meno una stimolazione adeguata, ottimizza il potenziale d’azione dei neuroni, siano essi sensoriali o motori, grandi o piccoli. I motoneuroni hanno una caratteristica in comune con lo sport, poiché la loro attività elettrica e chimica coopera e compete, in una danza di attivazione e inibizione, con lo scopo di regolare l’equilibrio del sistema nervoso, allo stesso modo in cui gli individui di una squadra cooperano e competono quando agiscono per lo scopo del gioco. Se abbiamo informazioni sbagliate nel duello, se abbiamo una mancanza di preparazione, si innescano comportamenti che non si adattano alla struttura del modello di gioco e generano caos.

Un disegno di idee, di principi articolati che sviluppano l'organizzazione sistemica del gioco e che guidano i comportamenti, consentono delle interazioni, che si ripetono, in una continua evoluzione, dove il singolo è parte del tutto, cioè tutti gli aspetti della preparazione del giocatore e dello sport nel suo insieme sono unificati. Da qui deriva l'importanza di un allenamento di qualità nel duello. Come implementiamo un sistema di gioco nelle sue diverse fasi (attacco, difesa e loro transizioni), se ci sono giocatori che hanno delle carenze nel duello? Come riusciremo a implementare un sistema di pressing ultra-offensivo se il giocatore ha un ritardo nella presa di posizione? Come riusciremo ad organizzare un gioco in ampiezza se il giocatore non predispone il corpo alla ricezione del pallone verso lo spazio utile al *continuum* del gioco?

Proseguendo l'analisi della natura individuale del calcio a 5 attraverso le specificità della disciplina, prendendo in esame, ad esempio, i momenti di equilibrio del gioco in cui ad una squadra che organizza il proprio attacco con lo scopo di realizzare un gol, si oppone una squadra che organizza la propria difesa con lo scopo di evitare di subire un gol. Prendendo in esame una difesa che pone come riferimento il pallone e che si avvale in maniera importante della collaborazione tra i componenti della squadra, al fine di limitare la pericolosità dei singoli avversari nelle diverse zone del campo, un limite evidenziato e stigmatizzato soprattutto nel calcio a 5 di alto livello è che la disponibilità di spazio e tempo di gioco a cui sono esposti gli attaccanti pone le loro abilità, in particolare quelle tecniche, nella condizione di determinare sul risultato. Analizzando la medesima situazione nell'ottica di una difesa che pone come riferimento il giocatore avversario, la dinamica che viene a crearsi è decisamente più centrata sul singolo che con le competenze a disposizione, dal lato del difendente deve cercare di limitare e svantaggiare l'azione del rispettivo attaccante, il quale a sua volta dovrà sfruttare tutto quello che ha a disposizione nel proprio bagaglio di *expertise* per creare uno squilibrio al rispettivo avversario e generare di conseguenza quel caos tanto vantaggioso per lui e la sua squadra, quanto deleterio per la squadra in difesa. Questo approccio difensivo se da un lato riduce la possibilità di rimediare ad un eventuale squilibrio, dall'altro dà un freno maggiore alle iniziative del diretto avversario, lasciando meno tempo e spazio di percezione, analisi e realizzazione delle giocate, componente, come detto in precedenza, determinante nel calcio a 5 di alto livello. Cosa c'è di più bello di un sano duello?

“Quando Ronaldinho mi puntava, io ridevo” (Roberto Carlos).



Affrontando infine l'analisi della natura individuale del calcio a 5 da un punto di vista quantitativo e seppur coi limiti nel rappresentare la realtà che la statistica e in particolare la media hanno (se qualcuno mangia un pollo, e qualcun altro no, in media hanno mangiato mezzo pollo a testa), il contributo in termini assoluti che un giocatore di futsal può dare è il totale spartito tra i 5 componenti della squadra, vale a dire che ogni giocatore mediamente contribuisce per il 20%. Sappiamo benissimo che la realtà delle cose non è questa, ma per comprendere meglio questa riflessione aritmetica, possiamo prendere in considerazione sport di squadra in cui la componente numerica è maggiore e osservare, secondo questa logica, l'apporto che il singolo ha nell'economia della squadra: nel calcio, con 11 giocatori, il singolo contribuisce per il 9%, nel rugby, con 15 giocatori, il singolo contribuisce per il 7%, nel volley, con 6 giocatori, il singolo contribuisce per il 16% e nel basket, con 5 giocatori, così come nel futsal, il singolo contribuisce per il 20%.

Non stupisce, a tal proposito, il fatto che il basket sia la disciplina in cui la ricerca scientifica si è adoperata maggiormente per analizzare l'influenza del singolo nel gioco. Alcuni studi saranno analizzati successivamente a testimonianza del fatto che in un contesto sportivo relazionale, fatto di collaborazioni e opposizioni, minore è il numero di giocatori coinvolti nella disputa e maggiore è l'incidenza che ognuno di essi ha, inevitabilmente, sull'esito della partita. L'inferenza che nasce spontanea sta nel ritenere il livello di competenza dei singoli giocatori di per sé condizione necessaria e sufficiente per l'efficace manifestazione del gioco della squadra. L'allenatore di calcio a 11 Andrea Stramaccioni, parlando del sottoinsieme gruppale della linea difensiva, affermava che una difesa composta da giocatori individualmente forti costituisce già la condizione per rendere quel reparto forte.

Restando nell'ambito di un approccio quantitativo, il sistema operativo di valutazione e misurazione delle prestazioni nelle organizzazioni, influenza le scelte concernenti le risorse umane e rappresenta

uno dei meccanismi più complessi. L'idea che le persone sono importanti per il successo di un'organizzazione non è nuova. Già Thompson nel suo libro *"Organizations in action"* sosteneva come la variabile umana potesse influenzare notevolmente le sorti di un'organizzazione. Tuttavia, i recenti cambiamenti avvenuti nell'economia mondiale e nella società hanno dato nuova criticità al capitale umano. Ad esempio, Pfeffer ha sottolineato come le aziende che perseguono il vantaggio competitivo e desiderano avere successo nell'attuale mercato globale, devono dotarsi di capitale umano con abilità, competenze e capacità migliori rispetto a quello dei propri concorrenti. Coerentemente con questa rinnovata enfasi sul ruolo delle risorse umane, negli ultimi anni le organizzazioni hanno focalizzato la propria attenzione sullo sviluppo di adeguati sistemi di *Human Resource Management* al fine di trovare, selezionare, sviluppare e trattenere gli individui con le capacità e le competenze migliori. L'assunto di fondo è che gli individui, quando si spostano da un'organizzazione ad un'altra, portano con sé il proprio patrimonio di *skills* e conoscenze; dunque, per poter competere con successo nei mercati globali, si cerca soprattutto di trovare ed attrarre le persone con le migliori competenze e con precedenti esperienze in organizzazioni di successo. In un simile contesto, dunque, solo le organizzazioni capaci di individuare, attrarre e trattenere le risorse migliori potranno godere di un vantaggio competitivo stabile e duraturo. La situazione è resa più complessa dal fatto che non sempre investire risorse per reclutare i talenti sottraendoli ad altre organizzazioni produce i risultati sperati. Infatti, se è vero che gli individui migrando da un'organizzazione ad un'altra portano con sé il proprio patrimonio di conoscenze ed abilità, è altrettanto vero che non sempre queste persone sono in grado di esprimere il loro potenziale nel nuovo contesto organizzativo. Il risultato è che spesso le cosiddette "stelle" smettono di brillare. La gestione dei talenti rappresenta una sfida critica e di non facile soluzione in molti settori e, in modo particolare, per quelli che, come lo sport, sono *labour-intensive* (alta intensità di manodopera).

Anche nello sport, quindi, le sfide poste dalla gestione delle risorse umane ed in particolare dei giocatori che possono fare la differenza. Tali evidenze, se da un lato hanno contribuito alla consapevolezza dell'importanza delle performance individuale, dall'altro, non hanno ancora condotto all'individuazione di metodi e strumenti di valutazione sistematica. Si tratta del frequente caso in cui una relazione tra variabili validata a livello individuale non sempre è rispettata a livello di sistema. In altri termini, un giocatore selezionato come determinante nell'economia del gioco di una squadra, non si integra con il modello di gioco proposto e con le relazioni socioaffettive fornendo un rendimento inferiore alle aspettative.

Creare valutazioni per i singoli giocatori negli sport di squadra è una sfida significativamente più difficile: mentre il compito di creare un sistema di valutazione per le squadre è già di per sé una sfida, ancora più problemi sorgono quando si cerca d'identificare il contributo di un singolo giocatore all'intera squadra. Come notato da McHale, Scarf e Folker (2012), le interazioni tra i singoli giocatori e i loro compagni di squadra, così come le interazioni tra i singoli giocatori e i giocatori avversari, rendono difficile isolare la prestazione di un giocatore. In alcuni sport di squadra, giocatori diversi hanno ruoli diversi. Questi ruoli possono cambiare durante la carriera di un giocatore, o

anche durante una singola partita, rendendo difficile sapere quali caratteristiche di un giocatore sono essenziali nel tentativo di valutare la prestazione individuale.

Le valutazioni sui singoli giocatori possono avere diverse applicazioni: possono essere utilizzate come criterio di qualificazione per partecipare a un torneo. Federazioni nazionali possono trovare utili le valutazioni dei singoli giocatori per prendere in considerazione i premi post-stagione o per la convocazione nelle squadre nazionali. I Club possono utilizzare le valutazioni dei giocatori per identificare e selezionare i talenti o i giocatori sottovalutati, quantificare le commissioni di trasferimento o le negoziazioni dei salari. Gli allenatori gestiscono le valutazioni dei giocatori per quantificare l'apporto alla squadra, per definire il roster o per comprendere su quale giocatore avversario focalizzarsi. Le valutazioni soggettive dei giocatori tendono inoltre ad essere distorte. Le azioni spettacolari e offensive tendono ad essere sopravvalutate, mentre le azioni difensive e meno spettacolari sono largamente sottovalutate

Nel basket viene utilizzato da molto tempo il metodo di valutazione *plus minus* nella visione *top down*, con il tentativo di quantificare l'impatto di un giocatore confrontando le prestazioni della squadra con e senza il giocatore stesso. Uno dei punti deboli delle valutazioni *plus minus* è che non tiene in considerazione il valore dei compagni di squadra e degli avversari. La conseguenza è che giocatori scarsi in squadre buone sono sopravvalutati mentre giocatori forti in squadre scarse sono sottovalutati. Per risolvere questo problema sono utilizzate le regressioni lineari multiple evolute poi statisticamente negli anni. Nel calcio l'utilizzo della valutazione soggettiva attraverso il metodo *plus minus* è recente. La valutazione *plus minus* si basa sull'idea che la prestazione della squadra può essere suddivisa tra i singoli giocatori, senza sapere con esattezza le azioni svolte all'interno della partita.

Il mondo del basket americano ha cominciato molti anni fa a osservare la performance basandosi sull'apporto del singolo alla squadra e ponendosi la domanda su come misurare la qualità di un giocatore, arrivando a definire attraverso diversi modelli statistici, quelli che vengono definiti "indici di qualità individuale", l'efficienza personale. Efficienza significa semplicemente rapportare quanto un atleta ha prodotto in base alle opportunità che ha avuto. Negli States, per questa ragione, è stata fondata agli inizi degli anni Novanta l'*Association for Professional Basketball Research* (A.P.B.R.). John Hollinger, membro di spicco dell'associazione, oggi Vicepresidente dei *Memphis Grizzlies*, afferma che: "l'efficienza è un concetto semplice, che però sfugge a molti. L'atleta è banalmente giudicato in relazione ai minuti che sta in campo, invece che alle reali opportunità avute per produrre gioco".

Sulla base della suddetta logica, J. Santos et al. (2019) hanno prodotto uno studio con un duplice scopo: identificare gli indicatori chiave di prestazione (KPI) che discriminano i giocatori all-star da quelli non-all-star e differenziare le squadre vincenti da quelle che pareggiano o perdono durante la Euro Futsal Cup 2018 in Slovenia. Dall'analisi delle 20 partite giocate agli Euro Futsal 2018 a Ljubljana, come si osserva nella Tabella 1, le variabili che hanno differenziato in modo significativo i

giocatori all star da quelli non-all star, erano: minuti per partita; gol; assist; palloni recuperati; % tiri in porta; % di accuratezza nei passaggi chiave; % di duelli vinti.

Table 1. Means, standard deviations and p-values (mean differences) between all-star and non-all-star groups.

Group	Variable	All-star players (n = 12)	Non-all-star players (n = 75)	p-value	ES
Individual	Age	27.42 ± 3.80	28.29 ± 3.64	0.444 ^{#1}	0.24 ^{#3}
	Minutes/match	24.54 ± 6.55	14.26 ± 7.15	0.000 ^{#1***}	1.45 ^{#3}
Offensive	Goals	0.03 ± 0.02	0.01 ± 0.02	0.000 ^{#2***}	0.41 ^{#4}
	Assists	0.02 ± 0.02	0.01 ± 0.01	0.000 ^{#2***}	0.38 ^{#4}
	Shots	0.25 ± 0.08	0.23 ± 0.24	0.111 ^{#2}	0.17 ^{#4}
	Lost balls	0.16 ± 0.05	0.20 ± 0.12	0.262 ^{#2}	0.12 ^{#4}
	Fouls suffered	0.05 ± 0.03	0.04 ± 0.06	0.124 ^{#2}	0.17 ^{#4}
	% Shots on target	44.61 ± 11.07	33.91 ± 20.37	0.024 ^{#2**}	0.24 ^{#4}
	% Pass accuracy	88.47 ± 3.45	86.25 ± 7.02	0.258 ^{#2}	0.12 ^{#4}
	% Key pass accuracy	50.52 ± 20.29	27.31 ± 26.29	0.002 ^{#2**}	0.32 ^{#4}
	% Successful dribbles	39.06 ± 16.53	37.67 ± 27.96	0.805 ^{#2}	0.03 ^{#4}
	Defensive	Ball recoveries	0.18 ± 0.05	0.12 ± 0.08	0.013 ^{#1**}
Fouls committed		0.04 ± 0.02	0.06 ± 0.09	0.993 ^{#2}	0.00 ^{#4}
% Challenges won		53.65 ± 7.37	45.96 ± 17.55	0.013 ^{#1**}	0.46 ^{#3}
% Tackles won		72.26 ± 14.30	67.07 ± 24.66	0.481 ^{#1}	0.22 ^{#3}
Discipline	Cards	0.01 ± 0.01	0.01 ± 0.02	0.896 ^{#2}	0.02 ^{#4}
	Yellow cards	0.01 ± 0.01	0.01 ± 0.02	0.981 ^{#2}	0.00 ^{#4}
	Red cards	0.00 ± 0.00	0.00 ± 0.00	0.138 ^{#2}	0.27 ^{#4}

Note: The variables expressed as counts were divided by minutes played.

Legend: #1 t-test for independent samples; #2 Mann–Whitney test; *p < 0.1; **p < 0.05; ***p < 0.001; #3 d Cohen test; #4 r Pearson test;

Interessante notare che il risultato raggiunto nel torneo non era significativo per discriminare quali fossero i giocatori all-star e non-all-star (Tabella 2).

Table 2. Frequencies (n and %) of all-star players and non-all-star players per round as the relation between both.

Round	Achieve quarter-finals	Achieve semi-finals	Finalist	Winner	p-value (Fisher's exact test)
Non-all-star (75)	37 (92%)	21 (87%)	10 (83%)	7 (64%)	0.202
All-star (12)	3 (8%)	3 (13%)	2 (17%)	4 (36%)	

Analizzando accuratamente i risultati, in primo luogo, i giocatori all-star hanno giocato più minuti a partita rispetto ai non-all-star. Questo risultato è coerente con quello di Sampaio et al. (2010) in relazione ai giocatori di basket in cui il gruppo con più minuti giocati aveva statistiche migliori (ed erano considerati dagli allenatori i migliori giocatori). Questo risultato è qualcosa di prevedibile dal momento che gli allenatori schierano i migliori giocatori per il maggior tempo possibile. Differenze non significative sono state trovate tra i gruppi in termini di età. Significa che, indipendentemente dalla loro età, le capacità dei giocatori di adattare il loro comportamento in funzione del contesto gli consentiva di raggiungere un'efficacia nella performance.

Per quanto riguarda gli indicatori chiave di prestazione (KPI) offensivi, i giocatori all-star hanno raggiunto un numero maggiore di gol e assist, una migliore percentuale di tiri in porta e una maggiore precisione nei passaggi chiave. Questa scoperta è simile al basket: Sampaio et al. (2015) hanno osservato che i giocatori all-star hanno avuto una prestazione migliore rispetto agli altri

giocatori nelle variabili di attacco durante una stagione NBA. Il gruppo all-star ha segnato più gol per minuti giocati, ha avuto un tasso migliore di precisione nei passaggi chiave, ovvero i passaggi che hanno contribuito direttamente a una situazione di finalizzazione o che hanno influito sulla possibilità di segnare un gol. Tali risultati rafforzano i risultati precedenti che hanno sottolineato che tutti i fuoriclasse distinguono le loro prestazioni dagli altri giocatori non facendo più azioni di per sé ma raggiungendo livelli di efficacia maggiori sia individualmente sia collettivamente (Abdel-Hakim, 2014; Göral, 2018; Souza et al., 2013).

Per quanto riguarda le variabili difensive, il gruppo all star ha mostrato un punteggio più alto nella media di recuperi palla e un tasso più alto di duelli vinti. In primo luogo, un recupero palla può dare origine a transizioni difesa-attacco con superiorità numerica. Questo tipo di azione, cioè quando la palla viene persa dall'avversario, può essere molto pericolosa (Leite, 2012; Santos & Navarro, 2010; Sarmiento et al., 2016) dal momento che la percentuale di gol segnati in questa circostanza è la maggiore. Secondo, il recupero palla richiede una notevole abilità, poiché bisogna essere in grado di prevedere le intenzioni dell'avversario e, inoltre, avere una buona comprensione dei tempi d'intervento (Corrêa et al. 2014; Travassos et al. 2012). È già stato dimostrato (Farrow & Abernethy, 2003) che i giocatori migliori hanno una maggiore abilità nell'esecuzione di tali azioni rispetto a giocatori meno abili.

Un ulteriore studio fatto sul basket ha analizzato la componente dell'esperienza in relazione al livello di gioco. Le prestazioni di un giocatore nel corso della sua carriera potrebbero svolgere un ruolo fondamentale nel distinguere tra giocatori d'élite e non d'élite. Infatti, acquisendo esperienza di gioco, i giocatori potrebbero avere prestazioni migliori a causa delle richieste del gioco del basket di eseguire azioni complesse che richiedono elevate capacità anticipatorie in situazioni difficili. In effetti, queste elevate capacità di anticipazione possono essere tradotte in variabili relative alla realizzazione di punti e assist (Sampaio et al., 2015), e quindi diventano una variabile importante che considera un'ulteriore analisi nel basket. In effetti, i giocatori d'élite percepiscono meglio le informazioni ambientali e sono in grado di adattare di conseguenza il proprio comportamento rispetto ai giocatori non d'élite (Aglioti et al., 2008). Pertanto, l'esperienza di gioco potrebbe essere essenziale per aumentare le capacità anticipatorie dei giocatori e di conseguenza le loro prestazioni di gioco.

UNO CONTRO UNO: IL DUELLO

I duelli, negli sport collettivi, sono un'azione che va oltre molti degli aspetti che compongono la preparazione di uno sport di squadra. Sfortunatamente in ambito sportivo si trovano ad interagire diverse figure: il giornalista, il manager, il tifoso, che esprimono giudizi a priori sui risultati di un evento sportivo. La maggior parte di queste valutazioni, tuttavia, quasi sempre prive di argomentazioni scientifiche, non chiariscono le vere cause dell'esito, dal momento che sono sconosciuti i molteplici fattori esterni o interni che si manifestano e che sono impliciti nelle competenze dei protagonisti. Uno dei fattori che si verifica con maggior insistenza nel futsal, sia in possesso che in non possesso della palla, e che può essere decisivo ai fini del risultato finale della partita, è il duello.

Nello studio di Garganta et al. (2005) in una visione sommaria, gli autori hanno voluto: a) identificare le azioni che inducono o che sono indotte da un duello; b) descrivere le caratteristiche delle situazioni di duello che più spesso provocano la rottura dell'organizzazione difensiva avversaria; c) fornire alcuni orientamenti pratici per l'allenamento del duello. Dai risultati osservati, gli autori hanno dedotto che: prospetticamente, il duello sembra incoraggiare la rottura dell'organizzazione difensiva dell'avversario, poiché attiva i falli e i tiri in porta; retrospettivamente, il duello sembra essere attivato da azioni di guida della palla, combinazione tattica con avanzamento e recupero palla. La possibilità di squilibrio difensivo cresce man mano che la situazione di duello si svolge più vicino alla porta avversaria. Il dribbling in avanzamento e il dribbling per il tiro in porta, sono i tipi di dribbling che maggiormente inducono il caos difensivo. Riguardo il contesto di cooperazione, il duello con diversi appoggi a disposizione (linee di passaggio) presenta una maggiore possibilità di originare un tiro in porta.

Gli autori mostrano la loro convinzione che, attraverso il duello, nel Futsal, una squadra può causare rapidamente squilibrio difensivo nell'avversario, nel caso in cui il duello vada bene, ma d'altra parte può anche generare uno sbilanciamento in termini difensivi se il duello va male e porta al recupero della palla da parte del difendente. Per questo è una situazione determinante del gioco e dovrebbe meritare un'attenzione speciale da parte degli allenatori e dei ricercatori.

Proseguendo con l'analisi nello specifico, per la realizzazione dello studio sono state osservate cinque partite del Campionato Nazionale Colombiano di 1ª divisione nella stagione 2003-2004.

Gli obiettivi sono stati:

- Identificare le azioni di gioco che vengono indotte (attivate) dal duello e quali azioni di gioco invece inducono (attivano) il duello.
- Descrivere le caratteristiche dei duelli che più frequentemente provocano squilibrio difensivo.
- Fornire alcune linee guida pratiche per l'allenamento del duello.

Nel presente studio sono state realizzate 730 azioni di 1vs1, che costituiscono l'8,5% delle azioni totali. Questi valori rivelano un'alta frequenza di duelli, che aumenta il bisogno di capire meglio l'importanza di questa struttura di gioco nel Futsal.

Per quanto riguarda le zone di campo in cui si sono verificati questi duelli, si è riscontrato che la maggior parte delle situazioni di 1vs1 si sono verificate nella zona 3 (42,6%), mentre la zona 1 è quella in cui si esegue meno volte l'1vs1 (13,15%). Zone 2 e 4 presentano valori intermedi, rispettivamente 21,78% e 22,47%. La spiegazione della ridotta percentuale di duelli nella zona 1 può avere a che fare con l'alto pericolo che una perdita del possesso in questa zona può significare, portando i giocatori a optare per soluzioni tattiche meno rischiose. D'altra parte, la zona 3 è già nella metà campo offensiva, dove il rapporto rischio/beneficio del duello è più favorevole alla squadra in attacco.



Figura 1. Campograma relativo à espacialização das ações de 1x1.

Dall'analisi risulta che il tipo di dribbling più utilizzato è quello in avanzamento (46,71%). Questo fatto sembra indicare che i giocatori di Futsal ingaggiano un duello con l'intenzione di superare il proprio avversario diretto e progredire sul campo di gioco. D'altra parte, il dribbling per il tiro è quello che presenta una minor frequenza (11,37%), fatto non strano, dal momento che questo tipo di 1vs1 ha senso solo in una determinata zona di campo, di solito gli ultimi quindici metri di campo. Infine, i dribbling per difendere la palla e i dribbling per passare la palla, sono stati rispettivamente il 24,38% e il 17,53% del totale dei duelli analizzati. Da qui bisogna sottolineare il fatto che in circa un quarto delle situazioni di 1vs1 il giocatore intende solo proteggere il possesso della palla. Per quanto riguarda il contesto della cooperazione, è interessante osservare che nel 40,55% delle situazioni di 1vs1, il giocatore in possesso di palla aveva due o più appoggi, cioè linee di passaggio raggiungibili. Inoltre, nel 31,10% delle azioni di 1vs1 effettuate, il portatore di palla aveva un appoggio e solo nel 28,36% delle situazioni il giocatore in possesso di palla non aveva nessuna linea di passaggio aperta quando ha scelto di giocare l'1vs1. Quindi, la riflessione che sorge spontanea è

che l'assenza di appoggi, di linee di passaggio raggiungibili, non è un fattore determinante affinché i giocatori scelgano di giocarsi un duello. Paradossalmente, sembra sorgere l'opzione di giocare 1vs1 più spesso quando il portatore di palla ha un maggior numero di appoggi, forse a causa del fatto che, in tale contesto, tale azione appare meno probabile e quindi costituisce un fattore di sorpresa.

Dai risultati ottenuti, gli autori ritengono plausibile affermare le seguenti conclusioni:

- Si è verificato il maggior numero di situazioni 1v1 nella zona intermedia offensiva (zona 3), mentre il numero inferiore si è verificato nella zona difensiva (zona 1).
- Il dribbling in avanzamento è stato il più utilizzato, avendo avuto la sua incidenza più alta nella zona 3 (45,5%) e l'1vs1 ha mostrato una frequenza maggiore in contesti di cooperazione dove il portatore di palla aveva più di una linea di passaggio.
- Prospettivamente, il duello sembra favorire lo squilibrio difensivo dell'avversario, poiché può portare a calci di punizione e tiri in porta, oppure determina il recupero palla dell'avversario, la ripartenza, con prosecuzione del processo offensivo in superiorità numerica, con un calcio dalla linea laterale o dall'angolo.
- In retrospettiva, il duello sembra essere attivato dalla guida della palla, dalla combinazione tattica in avanzamento e dal recupero palla (recupero indiretto per intercettamento o recupero diretto con contrasto).
- Poiché il duello viene eseguito in una zona più offensiva del campo, sembra aumentare la probabilità di creare uno squilibrio nella struttura difensiva dell'avversario.
- I tipi di dribbling in avanzamento e i dribbling per il tiro in porta sono quelli che causano maggiormente lo squilibrio difensivo dell'avversario.
- In termini di contesto di cooperazione, il duello con più supporti è quello che porta, con maggior probabilità, a una situazione di palla inattiva.
- La presenza di appoggi e linee di passaggio raggiungibili non è un elemento che di per sé scoraggia l'esecuzione di un duello, dal momento che nella lettura del gioco, il duello spesso consente di ottenere un vantaggio numerico o posizionale che non si otterrebbe altrimenti con una collaborazione o una combinazione tattica.
- I giocatori devono capire il rapporto rischio/beneficio che il duello implica e devono sempre optare per la condotta di gioco che ha il potenziale di beneficio maggiore. Devono scegliere di giocare nell'ottica di ottenere un vantaggio rispetto agli oppositori. Pertanto, l'uso del duello deve rispondere a questa logica.
- I compagni del possessore devono essere istruiti sulla necessità di garantire la copertura preventiva al portatore di palla, al fine di ridurre il rischio potenziale in caso di perdita del possesso della palla.
- Incoraggiare i giocatori che hanno paura ad affrontare il duello e fare in modo che chi abusa del dribbling capisca che questo è un mezzo e non un fine. "Non giochi per dribblare, dribbli per giocare meglio".

L'elevata rilevanza contestuale che il duello ha mostrato di avere, soprattutto nel processo di gioco offensivo, richiede inevitabilmente un suggerimento di idee per l'allenamento: è conveniente che il giocatore sappia che il duello non si limita al dribbling in avanzamento, in cui cerchi di superare il tuo diretto avversario, sebbene sia il più utilizzato, ma ne esistono di altri tipi che portano naturalmente a diversi vantaggi (dribbling per il tiro, dribbling per il passaggio o dribbling per la difesa della palla) e come tali vanno allenati.

Il duello, appena analizzato nel contesto del calcio a 5, così come in tutti gli sport di opposizione, ha una rilevanza cardinale per quanto riesce a catalizzare aspetti di diversa natura, ma con la medesima importanza, nel gioco e per il suo scopo. Il duello ha origini molto lontane nella storia e, soprattutto, ha sempre mantenuto in qualche modo la sua presenza e la sua esigenza, forse perché proprio della natura dell'uomo e dei suoi bisogni. Il costume del duello riguardava essenzialmente l'élite maschile dei nobili, i quali ricavano da questa usanza una legittimazione della loro differenza, figlia dell'antico codice dell'onore. L'onore come "la stima di noi stessi e il sentimento del diritto che abbiamo alla stima altrui". Incentrato sull'amor proprio, sull'aspirazione alla stima pubblica, sul desiderio di reputazione e di gloria, lo spirito che governava questa pratica assegnava un prezzo maggiore alla speranza della distinzione che alla vita stessa.

Secondo l'antropologo Desmond Morris, nel suo famoso libro "La tribù del calcio", afferma che questo sport, più degli altri, avrebbe il merito di attivare una serie di attitudini e competenze che in passato l'uomo esercitava nel corso delle battute di caccia. Nel calcio, l'uomo, come in passato i suoi antenati nella caccia, ha modo di perpetrare quel tipo di attività originaria legata alla sopravvivenza, che richiedeva velocità, mira, resistenza, coordinamento di gruppo, gioco di squadra, astuzia, agilità, potenza. Doti e abilità richieste parzialmente anche dagli altri sport, ma non tutte insieme e non con la medesima intensità.

Secondo il filosofo tedesco Bernhard Welte, invece, questo successo avrebbe radici più profonde. Esso nascerebbe dal fatto che nel calcio troverebbe piena espressione un archetipo del comportamento umano, una disposizione fondamentale dell'uomo in campi di battaglia, in gare di rivalità con avversari a cui contendere una vittoria, ma allo stesso tempo una predisposizione della natura umana alla ricerca dell'ordine continuamente desiderato e richiesto. Nel calcio, più che altrove, impulso agonistico e rituale agonistico trovano un pieno equilibrio e una piena possibilità di manifestazione. L'impulso agonistico pone sin da subito l'uomo all'interno di una partita, di un campo di scontro nel quale esercitare questa sua innata propensione alla contesa; contesa che, nonostante i singoli scontri e le singole battaglie, continua a riproporsi incessantemente, partita dopo partita, quasi a dimostrazione di una sua radice mitica. La "gara di rivalità tra avversari", tuttavia, è sempre pronta a trasformarsi in uno "scontro di ostilità fra nemici", il cui esito è incerto fino alla conclusione. Il fatto, tuttavia, che esistono regolamenti e arbitri che presiedono all'applicazione dei regolamenti, serve nel gioco a impedire che avvenga questo travalicamento.

Il gioco sportivo è una sorta di anticipazione del "principio speranza" di Ernst Bloch, la testimonianza che una forma di convivenza pacifica e pacificata, ordinata è possibile: la testimonianza di un

confronto-scontro civile, di vivaci conflitti, che indicano un perfetto equilibrio tra la vitalità dell'esistenza e l'ordine.

Come ci insegna l'antropologo francese Roger Caillois nella sua opera "I giochi e gli uomini", parlando di giochi agonistici, sin dalle origini, l'agone, la competizione sportiva, era in stretto collegamento con la battaglia vera e propria, con lo scontro bellico, di cui spesso erano una preparazione. Pensiamo che agli esordi delle olimpiadi greche, le gare di corsa venivano gareggiate indossando le armature militari. Lo scontro regolamentato sin dall'inizio appare in stretto collegamento con lo scontro vero e proprio, di cui rappresenta tanto una propedeutica quanto un'attenuazione. Tale orizzonte di rivalità e di scontro è proprio della natura umana, non è pensabile che possa essere rimosso; tanto che sin da bambini e a prescindere dai condizionamenti culturali ci si muove all'interno di questa modalità di azione. Il rischio intrinseco a tale modalità, tuttavia, è la caduta in un'ostilità indomabile, nella quale l'impulso agonistico diventa senza freno e potenzialmente distruttivo e insensato. Nella partita, invece, l'impulso agonistico e il rituale agonistico vanno di pari passo, cosicché quella potenza che nella storia è continuamente pronta a tracimare, nell'agonismo sportivo si mantiene nei limiti di un gioco sensato.

Esattamente in questo modo, la vita e lo sport sono un gioco con la sorte, buona o cattiva, che noi, direbbe Machiavelli, possiamo controllare solo per la metà che ci riguarda, come possiamo fare la nostra parte rincorrendo una palla che tuttavia sceglie le sue traiettorie, benevole o malevole. La vita viene giocata con le carte di cui disponiamo, facendo i conti con l'imprevedibile che sfugge al nostro controllo, contendendo spesso ad altri concorrenti il risultato finale. Questo scenario, vede l'uomo agire in un campo di contese che rischia continuamente di trasformarsi in un campo di battaglia, se non intervengono regolamenti, leggi, norme a contenere tale rischio.

Lo psicologo austriaco Alfred Adler, nell'elaborare la sua teoria della "psicodinamica", per tratteggiare quello che egli definisce lo "stile di vita" di una persona, utilizzò concetti che si rivelarono connessi a due sistemi motivazionali innati, parte del corredo naturale di cui è dotato l'uomo. Si tratta della "competizione" e della "cooperazione". La competizione è figlia del senso di dominio. Il nostro dominio è l'ambizione: la nostra natura ci porta ad aspirare ad una posizione sociale di privilegio. Il sistema motivazionale della competizione ha origine dall'innata spinta aggressiva, energia vitale che orienta l'individuo verso l'autoaffermazione e la ricerca della sicurezza. La spinta aggressiva alimenta un insopprimibile bisogno di competere per trovare il proprio posto nel mondo, per proporsi al riconoscimento degli altri, per affermare il proprio valore, per vivere.

Competere richiama inoltre il concetto di competenza (*cum petere*, dirigersi a), saper fare qualcosa, essere esperti in un determinato contesto, sia esso la gara, sia esso la vita. Si sente spesso parlare di talento naturale, di atleta predestinato, non si tratta di negare il fatto che le abilità innate non contino o che la genetica non abbia un peso, ma questa formulazione sdogana una mentalità che invece di promuovere l'allenamento, l'impegno, le motivazioni, preferisce dare peso al DNA o alla fortuna, lasciando spazio alla de-responsabilizzazione e alla fuga dalla fatica dell'impegno.

Nel suo studio del 1993 intitolato "*The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance*", il professor Anders Ericsson dell'università del Colorado, esaminava le abitudini di un gruppo di violinisti. Tutti avevano cominciato a suonare il violino a 5 anni, tutti sembravano piuttosto portati per lo strumento e tutti, da bambini, vi si dedicavano approssimativamente per lo stesso tempo. Ma a 8 anni di età, il tempo dedicato a esercitarsi variava. A 20 anni, i violinisti più affermati avevano suonato per una media di 10 mila ore ciascuno, mentre quelli meno bravi non superavano le 4 mila ore. Se bastasse il talento puro, osservava lo studio, non sarebbe stato impossibile vedere emergere un violinista dopo 5 mila ore di musica. Invece la costante era che il successo arrivava intorno a quota 10 mila ore. Ergo, concludeva la ricerca, è quello il numero magico, la cifra del successo, molto più del talento.

In quest'ultima frase probabilmente c'è l'essenza del duello, il confronto - scontro, per certi versi impari, dal momento che una delle controparti (l'attaccante) ha il vantaggio di governare l'attrezzo e avere il potere decisionale sull'avanzare della contesa, rispetto al diretto avversario (difendente). In questa dinamica di avversità non ostile, il lavoro, l'applicazione, la dedizione, la cura dei particolari del difendente hanno tutte le possibilità per raggiungere un esito positivo nei confronti del talento, dell'abilità, della creatività dell'attaccante.



IL DIFENDENTE

Il difendente nel duello svolge efficacemente il proprio compito attraverso un'alternanza coordinata tra marcamenti e marcature, ovvero opponendosi ai momenti in cui l'attaccante è senza la palla e ai momenti in cui l'attaccante è con la palla e più è in grado di fondere questi due comportamenti in un'azione senza soluzione di continuità e più efficace sarà la sua difesa. Alla base di questi due principi di tattica individuale in non possesso, ci sono delle regole quasi scientifiche che quanto più sono seguite scrupolosamente durante l'azione, tanto più possono aumentare la possibilità che lo svantaggio decisionale dal quale parte il difendente si riduca o addirittura s'inverta portando all'esito massimo del recupero del possesso.

Marcamento e marcatura sono comportamenti che richiedono un'enorme spesa in termini di attenzione, caratteristica questa imprescindibile per il difendente di alto livello, per natura pessimista, nel senso che non dà mai per scontato l'esito dell'azione e ancor meno azzardato nello scommettere sul suo esito positivo. Il corredo cognitivo di cui deve disporre il difendente nel duello si completa con la capacità di anticipazione motoria. Il difendente deve essere in grado di leggere le intenzioni dell'avversario per prevedere le sue mosse e attuare di conseguenza i comportamenti più idonei a limitarle in una realtà spazio-temporale compressa. Abilità questa vincolata all'esperienza, al vissuto, e di conseguenza, patrimonio perlopiù dei giocatori con età maggiore. È riconosciuto nel panorama internazionale del calcio a 5 come i giocatori più efficaci nella tattica individuale in non possesso siano quelli con più storia all'anagrafe.

Quando il difendente si trova ad effettuare il marcamento dell'attaccante, ha come idea quella di trovarsi tra avversario e porta da difendere, tenendo contemporaneamente sotto controllo avversario e palla. Il marcamento nella sua trasformazione ha dei momenti quasi statici caratterizzati da accelerazioni e velocità basse e momenti molto dinamici in cui le accelerazioni e le velocità aumentano vertiginosamente. Nei momenti statici (come accade spesso nel duello tra centrale e pivot), il difendente ha diverse opzioni di scelta a seconda delle peculiarità di sviluppo dell'azione (zona di campo, vicinanza alla porta, libertà di gioco della palla e degli appoggi alla palla, caratteristiche tecniche e fisiche dell'attaccante): potrà scegliere un marcamento a difesa della porta posizionandosi sulla linea palla-porta, dietro l'attaccante. Questo posizionamento raramente consente l'anticipo e può essere utile nei casi in cui ci sia tanto spazio da difendere dietro la schiena. In alternativa il difendente può scegliere un marcamento su linee d'anticipo, avvicinandosi alla linea longitudinale della palla piuttosto che alla linea della porta, posizionandosi all'interno di un triangolo formato dalla posizione della palla, da quella dell'attaccante e dal centro della porta, occupando il lato più idoneo in relazione alla situazione di gioco. Questo posizionamento gli consente molte possibilità di anticipo, senza trascurare la difesa dello spazio dietro la propria schiena. Oppure il difendente può scegliere un marcamento che mette in ombra l'avversario, si interpone sulla linea di passaggio tra il possessore e il possibile ricevente, in modo da impedirgli la ricezione della palla. Questo atteggiamento è utile, ad esempio, nelle situazioni in cui si difende in inferiorità numerica,

ma è evidente che espone al rischio di perdere la funzione di difendente nel momento in cui la palla dovesse passare.

Nei momenti più dinamici del marcamento (come accade nella maggior parte dei casi), il difendente, con grande dedizione nel seguire il proprio diretto avversario, dovrà adattare il marcamento in maniera ancora più variabile in funzione delle specifiche di gioco (zona di campo, vicinanza alla porta, libertà di gioco della palla e degli appoggi alla palla, caratteristiche tecniche e fisiche dell'attaccante). La difficoltà maggiore in questa situazione si ha quando il difendente non riuscirà a controllare contemporaneamente la posizione dell'avversario e quella del pallone (come accade ad esempio con smarcamenti dell'attaccante dietro le spalle). Il difendente in questo caso dovrà fare una scelta: se riporre il proprio focus sulla palla o sull'avversario, con il rischio nel primo caso di "bucare" l'intercettamento e lasciare l'attaccante indisturbato e nel secondo caso di consentire all'attaccante di ricevere una palla in una zona molto pericolosa. Il marcamento in accentuata dinamica, situazione molto frequente nei sistemi di gioco a difesa individuale, non può prescindere dal contatto. L'uso degli arti superiori, infatti, consente di limitare l'inizio dello smarcamento dell'attaccante e guadagnare quella piccola frazione di tempo e spazio che consente di riadattare il marcamento e al tempo stesso consente al difendente di avere un feedback somato - sensoriale in aggiunta a quello della vista, per collocare geograficamente l'attaccante e riuscire a mantenere il controllo sui riferimenti palla, avversario, porta.

"Chi fa un buon marcamento è già a metà dell'opera" potrebbe essere un buon proverbio per spiegare che se un marcamento è stato eseguito efficacemente, poi la successiva fase di marcatura, quando cioè il diretto avversario entra in possesso del pallone, è notevolmente agevolata, a partire dalla presa di posizione. Questo concetto è ben espresso da Andrea Sottit nella tesi di abilitazione al Master Uefa Pro, dove parlando di difensore moderno descrive molto chiaramente come il difendente diventa efficace nel momento in cui un buon marcamento l'ha predisposto ad una marcatura più consapevole: "il difensore moderno, se assume sempre corrette prese di posizione, non è costretto a interventi alla disperata, perché sarà sempre orientato in maniera corretta per intercettare la palla (lavorerà su linee di anticipo). La scelta del tipo d'intervento del difensore e, quindi della sua presa di posizione, sarà condizionata (nell'accezione positiva del termine) dalla capacità di tentare di leggere le intenzioni del possessore di palla e dalla capacità di leggere e cercare di inibire, con corrette prese di posizione e conseguenti marcamenti, i movimenti dell'attaccante atti al superamento del difensore per fare gol o attaccare la profondità."

Proseguendo l'analisi del duello dal punto di vista del difendente, quando l'attaccante è in possesso del pallone, il principio di tattica individuale viene definito marcatura. La marcatura ha come scopo primario quello di non farsi superare, di essere sempre un difendente attivo nel duello, che operativamente significa, per dirla alla Fulvio Colini, "non bisogna mettere il piede". In un contesto di gioco collettivo che pone come riferimento l'uomo e che sceglie di dare grande responsabilità al singolo, è condivisibile l'assoluta necessità di fornire questo principio cardine ai giocatori. Analizzando però altre organizzazioni di gioco in non possesso, come nel caso dello spunto di

riflessione offerto da Dudù Morgado, in una difesa ultra offensiva, fondata sul principio dell'aiuto, il difendente in marcatura avrà come scopo quello di prendere la palla dai piedi dell'avversario, motivato dalla prospettiva di un recupero palla nella zona prossima alla porta da offendere e conscio del paracadute fornito dal pronto aiuto dei compagni nel momento in cui la sua azione di marcatura "spregiudicata" dovesse fargli perdere il duello.

Una marcatura, come detto in precedenza, non può prescindere da una buona presa di posizione, che si realizza partendo da una decelerazione eseguita perfettamente in termini biomeccanici e di timing. La presa di posizione deve avere una distanza che è funzione direttamente proporzionale alla velocità: maggiore è la velocità dell'attaccante e maggiore è la distanza di sicurezza a cui fa affidamento il difendente e viceversa. Il difendente si posiziona in diagonale rispetto alla palla, con un piede più avanti rispetto all'altro, acquisendo un lato forte e un lato debole: il lato forte è rappresentato dalla parte in cui ha la possibilità di spostarsi con maggiore facilità (lato corrispondente al piede arretrato) mentre l'altro acquisisce la classificazione di lato debole (lato corrispondente al piede avanzato). La presa di posizione con i piedi in antero - posteriore è un adattamento fondamentale che il difendente attua per provare in qualche modo a limitare le possibilità d'iniziativa dell'attaccante e provare a direzionarlo verso la scelta che per l'ambiente di gioco difensivo è più vantaggiosa. Il difendente infatti a seconda della zona di campo, a seconda della distanza dalla propria porta, a seconda della dominanza nella lateralità dell'avversario, a seconda delle caratteristiche di dribbling dell'attaccante, a seconda degli spazi con maggior densità numerica di compagni difendenti, sceglierà di orientare l'attaccante in direzioni diverse. La possibilità di orientare il possessore di palla è un aspetto della tattica individuale in non possesso che funge da *trait d'union* con le dinamiche collettive della tattica in non possesso, consentendo di beneficiare delle collaborazioni difensive per limitare l'efficacia dell'azione della squadra in attacco. Ci sono però delle situazioni in cui direzionare l'attaccante potrebbe non essere la soluzione migliore, ma quello che converrebbe fare potrebbe essere occupare spazio, aumentando al massimo l'estensione della propria superficie corporea ad oscuramento dell'azione dell'attaccante. È questo il caso, ad esempio, dei duelli in zone di campo "chiuse" come ad esempio vicino alle linee esterne del campo (corner) o nelle zone in cui c'è grande densità di giocatori. In questi casi il difendente potrebbe assumere una postura in divaricata sul piano frontale occupando così più spazio possibile e in collaborazione con le barriere architettoniche (linee del campo) e umane (difendenti), riducendo lo spazio in cui l'attaccante può penetrare in guida della palla o può attraversare con una trasmissione.

Una volta presa posizione il difendente dovrà assorbire il duello producendo, con le opportune tipologie di movimento (approfondite nel focus sulla componente motoria), accelerazioni e velocità diverse in funzione delle variazioni di accelerazione e velocità dell'attaccante, con lo scopo di mantenere inalterata la distanza di sicurezza, o ancor meglio, ridurre la velocità dell'attaccante e ridurre di conseguenza la distanza di sicurezza. Il difendente dovrà tenere lo sguardo fisso sulla palla per non essere ingannato dalle finte dell'attaccante. Infine, c'è il contenimento del duello che si realizza attraverso il lavoro degli appoggi che consentono di variare e combinare movimenti diversi

per mantenere, sia in marcamento (avversario senza palla) sia in marcatura (avversario con la palla), la corretta presa di posizione trovandosi tra avversario e porta da difendere, tenendo contemporaneamente sotto controllo avversario e palla. Nel contenimento del duello la criticità maggiore si manifesta nel momento in cui, in marcatura, l'attaccante riesce a guadagnare spazio nella direzione del lato debole del difendente. In questa situazione il difendente dovrà riuscire ad attuare i principi della posizione, dei movimenti e degli appoggi (focus componente motoria) per eseguire una rotazione ventrale intorno al proprio asse verticale, muovere gli appoggi nella direzione guadagnata dall'attaccante in modo tale da occupare subito quello spazio, utilizzare i potenti muscoli dell'anca e gli arti superiori, per somministrare un disturbo e una destabilizzazione nei confronti dell'attaccante, che consentano di guadagnare il tempo e spazio di ritardo, e con un'accelerazione, recuperare la presa di posizione ottimale. Come per il processo di marcamento, anche la marcatura vive dell'adattamento alle specificità che il gioco propone (zona di campo, vicinanza alla porta, libertà di gioco della palla e degli appoggi alla palla, caratteristiche tecniche e fisiche dell'attaccante). In particolare, il cambiamento maggiore nella condotta si osserva quando l'attaccante rivolge la schiena al difendente e alla porta del difendente, situazione che in termini ideologici potrebbe sembrare estremamente vantaggiosa per il difendente, ma dal momento che ci sono giocatori che hanno il loro massimo agio e la loro massima confidenza in questa situazione, è necessario attuare le dovute contromisure. Innanzitutto, ancor più dei duelli che si svolgono faccia a faccia, è determinante non cercare l'intervento per prendere la palla, evitando così il rischio di commettere un fallo "inutile" e l'apertura della rotazione all'attaccante che si troverebbe spalancata la strada per la porta. La distanza di sicurezza può essere ridotta dal momento che in questa posizione accelerazione e velocità sono prossime allo zero, prestando però attenzione a non ridurla eccessivamente e fornire il perno per la rotazione dell'attaccante. La posizione dei piedi in leggera divaricata sagittale deve invitare l'attaccante a guadagnare il lato forte e nel momento in cui questo avviene è importante tenere le gambe chiuse per evitare di disorientare il portiere qualora il tiro passasse sotto le gambe. Infine, l'utilizzo degli arti superiori e del contatto deve essere ancor più accentuato per fornire all'attaccante il disturbo che potrebbe "sporcare" la sua giocata.

Una volta gestito il duello e raggiunto lo scopo di "non farsi superare", quando le zone del campo lo rendono necessario (vicinanza alla porta difesa) o quando l'avversario ci fornisce i segnali opportuni (ricezione sbagliata, trasmissione lenta, trasmissione alta, palla allontanata dal piede durante la guida), il difendente deve entrare nell'ottica di eseguire un'azione di recupero palla. Sono tre le tipologie di recupero palla (contrasto, anticipo e intercettamento) e permettono d'interrompere l'azione avversaria. Il contrasto è il gesto tecnico che permette al difendente di conquistare o allontanare il pallone in possesso di un avversario. Esistono tre tipi di contrasto: frontale, laterale e scivolato, che mantengono le caratteristiche principali:

- Spazio (bisogna arrivare alla distanza di contrasto che permetta alla gamba di arrivare sul pallone con forza).
- Tempo (bisogna trovare l'attimo in cui la palla è meno difesa dall'avversario).
- Piede-caviglia (deve essere rigido e forte per trasmettere forza e anche per evitare infortuni).

- Forza (deve essere diretta al centro del pallone, così come la vista, e non bisogna farsi distogliere l'attenzione dalle finte).
- Corpo (deve essere in equilibrio, ben piegato in avanti e con le braccia larghe).

Nel contrasto frontale il difendente è posto frontalmente all'attaccante. La modalità di esecuzione più tradizionale prevede, piede abile arretrato, entrare sul pallone con l'interno piede o interno collo piede. L'altra modalità di esecuzione prevede il piede abile avanzato. Sorprendere l'avversario, anticipandolo sul tempo, entrando con il piede avanzato, cioè quello più vicino alla palla. Il contrasto laterale si esegue quando il giocatore in possesso sta correndo e il difendente gli corre accanto nella stessa direzione, appena arrivati sulla linea palla si può contrastare. Si utilizza l'interno-collo del piede lontano, facendo perno sull'altro arto e torcendo il corpo verso l'avversario, oppure utilizzando l'esterno-collo del piede vicino, aprendo l'arto di contrasto e mantenendo gli appoggi nella direzione del movimento. Il contrasto scivolato, dati gli spazi di gioco, è il meno frequente nel calcio a 5 e si utilizza quando non si riesce a fare il contrasto laterale, intervenendo con la gamba vicina (esterno-collo) o la lontana (interno-collo). L'esecuzione può essere tatticamente rischiosa in quanto nel momento in cui un difendente non si trova più in piedi, se non prende la palla, non ha più la capacità di difendere.

Analizzando le altre tipologie di recupero palla che può attuare il difendente, l'anticipo avviene quando dal marcamento del proprio avversario si riesce ad arrivare sulla palla prima che egli la riceva. Per poter anticipare bisogna prendere posizione su linee interne e non dare contatto all'avversario (tenere più o meno distanza di un braccio). Bisogna leggere la traiettoria di passaggio ed essere reattivi, appunto anticipando il movimento dell'avversario. È necessario fare molta attenzione perché un anticipo errato mette a rischio l'intera organizzazione difensiva. Per intercettamento infine s'intende il momento nel quale un difendente, che non sta eseguendo un marcamento o una marcatura, occupando uno spazio, interrompe un'azione offensiva agendo direttamente sul pallone. L'intercettamento è un'azione estremamente rischiosa dal momento che, al pari dell'anticipo, e con ancora maggior implicazione, data la maggiore distanza dall'attaccante, nel momento in cui la lettura delle intenzioni del possessore e la comprensione della linea di passaggio da intercettare non dovessero essere perfette, esporrebbe la propria squadra ad un'inferiorità numerica.

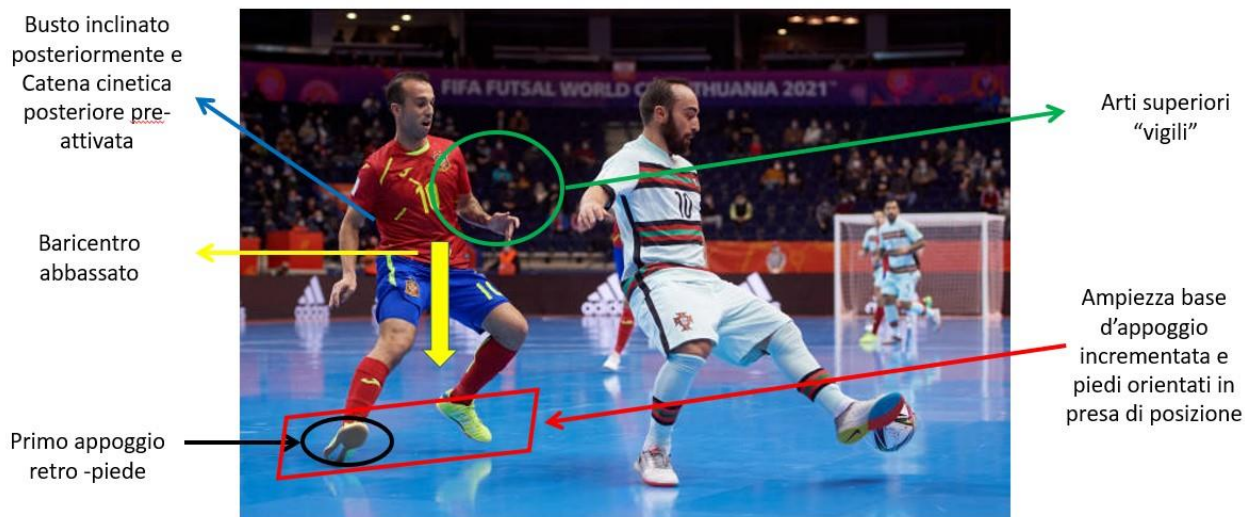
FOCUS

COMPONENTE MOTORIA DEL DIFENDENTE NEL DUELLO

In generale, nella tattica individuale, i compiti motori a cui è sottoposto un giocatore possono essere suddivisi in: posizioni, movimenti e appoggi. La posizione è quell'atteggiamento statico o statico-dinamico, che fornisce al giocatore la stabilità necessaria all'estrinsecazione della forza, nelle sue diverse espressioni, senza dispersione di energia o senza postulati di adattamento che deviano dall'obiettivo primario del movimento stesso, in funzione delle richieste del gioco. La posizione può essere ritenuta come l'anello di congiunzione tra i movimenti che le diverse situazioni

impongono di attuare. I movimenti sono la sequenza ciclica o aciclica mono planare o multi planare che consente ad un giocatore di occupare diverse posizioni all'interno dello spazio di gioco, in funzione delle richieste che il contesto situazionale impone. Nel calcio a 5 hanno un ruolo chiave le combinazioni di movimenti, ovvero la successione di movimenti diversi in alternanza e fusione. Gli appoggi sono l'utilizzo dei piedi e la loro interazione con tutto il resto del corpo, nella gestione delle combinazioni di movimenti e posizioni (tecnica degli appoggi) con particolare attenzione sugli aspetti della frequenza e del tempo di contatto.

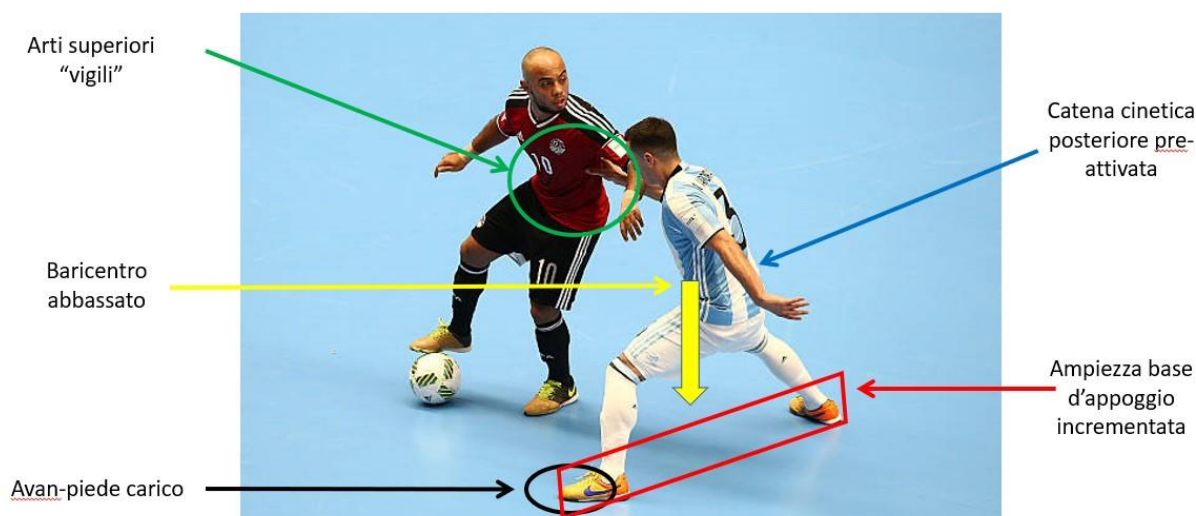
Le posizioni a cui è sottoposto il difendente nel duello sono relative alle situazioni di decelerazione e alla gestione dei contatti. Nella decelerazione il problema motorio è assorbire l'inerzia del movimento nel minor tempo e spazio possibile, conservando la stabilità globale e prossimale necessaria per il proseguo dell'azione. Le regole che bisogna seguire per una buona decelerazione, sono: abbassare il baricentro e aumentare la superficie d'appoggio per far sì che la proiezione del baricentro al suolo cada all'interno della base d'appoggio (requisito biomeccanico per la stabilità), utilizzare il retro piede nel primo appoggio in decelerazione e catena cinetica posteriore attiva, mantenendo le curve fisiologiche della colonna, per consentire l'attivazione della muscolatura responsabile della decelerazione e contrastando bruscamente l'inerzia anche con l'inclinazione posteriore del busto, arti superiori vigili per agevolare la stabilità e per "sentire" l'avversario, orientare i piedi nella direzione della presa di posizione per agevolare l'esecuzione del primo movimento conseguente alla decelerazione.



La posizione del difendente nella gestione dei contatti durante il duello assume un'importanza vitale dato che nel duello c'è sempre contatto o come direbbe Fulvio Colini "il duello è questione di contatto". Il caso in oggetto non significa solo che fallendo nella gestione del contatto, ci si priva della stabilità e si cade a terra perdendo la funzione di difendente attivo nel duello, ma significa allo stesso modo che quando in un duello si va a contatto, se non si assorbe il contatto, si subisce con instabilità e si è costretti ad una perdita di tempo per riadattare, attraverso un movimento su un piano diverso rispetto a quello richiesto dall'azione di gioco, perdendo per alcuni istanti la funzione

attiva nel duello. Quindi il vantaggio l'ottiene chi riesce a subire attivamente il contatto, perdendo volontariamente l'aderenza al contatto, prima di perdere stabilità, e recuperando la posizione funzionale che garantisce di continuare ad essere un difendente attivo nel duello.

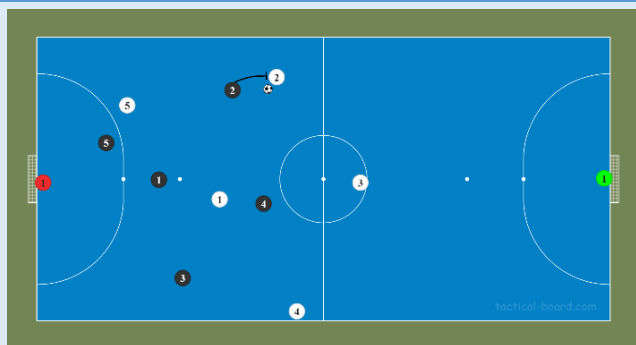
La posizione nella gestione dei contatti ha in comune con la decelerazione le regole relative al mantenimento della stabilità: abbassare il baricentro e aumentare la base d'appoggio. A queste regole vanno aggiunte quelle proprie delle richieste di gestione dei contatti durante un duello: avan-piede carico e arti superiori vigili per poter spingere contrastando il vettore della forza prodotta dall'attaccante e fornendo quell'instabilità che data l'esigenza dell'attaccante di gestire anche l'attrezzo, potrebbe essere fatale.



I movimenti a cui è sottoposto il difendente nel duello sono direttamente collegati alla velocità dell'attaccante, hanno cioè lo scopo di assorbire la velocità dell'attaccante. Dal momento che un duello ad alta velocità è molto più difficile da controllare rispetto a un duello a bassa velocità, l'obiettivo primario del difendente sarà quello di correre, mantenendo la distanza di sicurezza, finché la velocità dell'attaccante non si è abbassata e allora variando la tipologia di movimento arrivare a una riduzione della stessa distanza di sicurezza e un aumento della pressione sulla palla. In linea generale il movimento del difendente in un duello ad alta velocità è prodotto attraverso una corsa in direzione della porta da difendere con la contemporanea torsione del busto verso il diretto attaccante. Il movimento quando il duello ha una bassa velocità è un passo accostato dove bisogna prestare molta attenzione a mantenere sempre la distanza degli appoggi (non è chiuso e poi aperto, ma è aperto e poi aperto) in modo tale da fornire immediatamente un'opposizione, senza la perdita di tempo del primo passo di chiusura degli appoggi e l'espressione della forza deve essere orizzontale, non sono dei saltelli in galoppo laterale, ma il giocatore deve scivolare il più vicino possibile al suolo (in questo fondamentale motorio i giocatori di basket sono maestri). Le difficoltà in questo senso si hanno nella variazione del movimento in funzione dell'accelerazione e dell'aumento di velocità dell'attaccante in possesso di palla.

Gli appoggi a cui è sottoposto il difendente nel duello sono quelli che consentono di cambiare movimento, durante la combinazione di movimenti multi-planari, richiesta dal marcamento e dalla marcatura. Le regole che agevolano la tecnica degli appoggi seguono il principio secondo il quale tutto il corpo deve contribuire coerentemente all'esecuzione di un movimento. Pertanto, se i piedi hanno un appoggio esclusivamente di avan-piede per poter spingere e modificare la combinazione di movimenti in una determinata direzione, va associato l'utilizzo coordinato degli arti superiori (braccio – gamba opposti), che a loro volta contribuiscono alla spinta del piede attraverso un movimento oscillatorio che parte dalla spalla (non dal gomito) e il busto che, come il volante in automobile, si orienta anch'esso nella direzione del movimento fornendo lo spunto iniziale.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO PER IL DIFENDENTE NEL DUELLO



ATTIVAZIONE

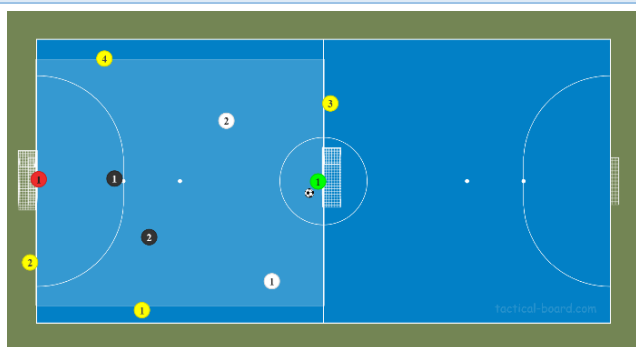
Obiettivo: Marcamento

Spazio: 40 x 20 metri

Tempi: 5 minuti gioco con le mani e 7 minuti gioco con i piedi.

Numero giocatori: P + 5 vs P + 5

Descrizione: Si gioca una partita in cui il recupero palla avviene esclusivamente attraverso il tocco con la mano della superficie corporea dell'attaccante in possesso della palla. N.B. Grande dedizione nel seguire il proprio uomo; Posizione tra avversario e porta; Guardare sempre avversario e palla; Contatto.



SITUAZIONE A BASSA COMPLESSITÀ

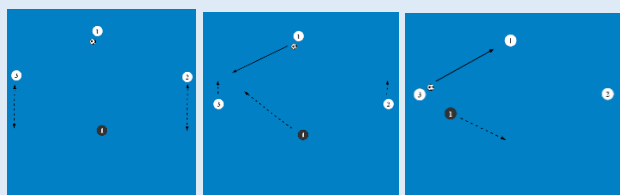
Obiettivo: Marcamento + Marcatura

Spazio: 20 x 15 metri

Tempi: Fasi di 90 secondi (subordinate alla qualità di gioco)

Numero giocatori: P + 2 vs P + 2 + 4 Jolly

Descrizione: Si gioca una partita in cui la squadra in possesso ha quattro soluzioni di passaggio aggiuntive date dai Jolly posti sui quattro lati del campo. I Jolly non possono finalizzare. N.B. Grande dedizione nel seguire il proprio uomo; Posizione tra avversario e porta; Guardare sempre avversario e palla; Contatto; Presa di posizione; Non mettere il piede; Assorbire e contenere il duello; Contrasto.



REGRESSIONE ANALITICA (In seguito all'osservazione di un deficit diffuso nel timing e nell'esecuzione della presa di posizione)

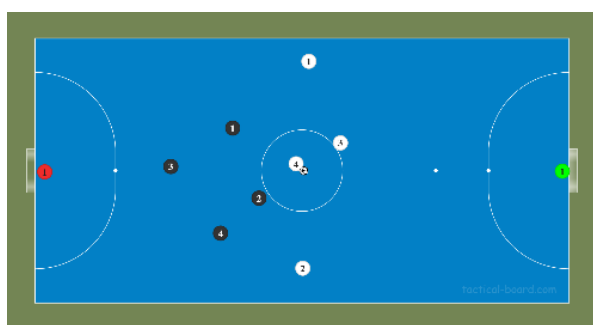
Obiettivo: Presa di posizione

Spazio: 10 x 15 metri

Tempi: 30 secondi a difendente

Numero giocatori: 4

Descrizione: Sul passaggio del giocatore centrale bianco ad uno dei due compagni posti lateralmente, il giocatore nero deve correre contemporaneamente alla palla, decelerare con stabilità prima della ricezione, prendere posizione con distanza di sicurezza proporzionale alla velocità dell'avversario e all'orientamento del corpo rispetto alla porta che attacca, riadeguare la posizione di partenza con l'ideale combinazione di movimenti.



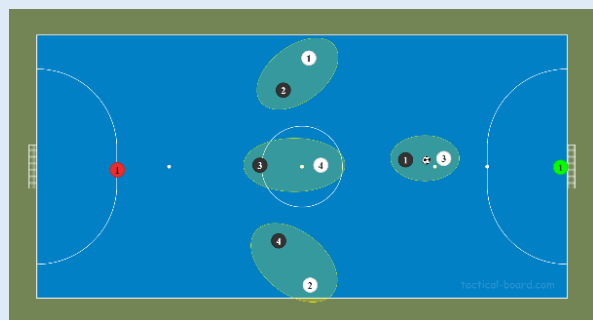
REGRESSIONE SITUAZIONALE

Obiettivo: Presa di posizione

Spazio: 40 x 20 metri

Numero giocatori: P + 4 vs P + 4

Descrizione: Si gioca una partita in cui la squadra che difende non può eseguire contrasti (non può prendere la palla dai piedi avversari). N.B. Contatto; Presa di posizione; Non mettere il piede; Assorbire e contenere il duello.



SITUAZIONE AD ALTA COMPLESSITÀ

Obiettivo: Marcamento + Marcatura

Spazio: 40 x 20 metri

Numero giocatori: P + 4 vs P + 4

Descrizione: Si gioca una partita in cui si creano contemporaneamente quattro duelli dal momento che ogni giocatore ha solo ed esclusivamente un avversario a cui può recuperare la palla dai piedi. N.B. Grande dedizione nel seguire il proprio uomo; Posizione tra avversario e porta; Guardare sempre avversario e palla; Contatto; Presa di posizione; Non mettere il piede; Assorbire e contenere il duello; Contrasto.

L'ATTACCANTE

L'attaccante nel duello, come per quanto riguarda il difendente, ha dei momenti di gioco in cui è senza la palla e deve trovare il modo per poterla ricevere (smarcamento) e dei momenti invece in cui ha il possesso della palla e può affrontare il difendente (dribbling).

Lo smarcamento è il movimento che un giocatore esegue per liberarsi dal marcamento dell'avversario quando la propria squadra è in possesso palla e per trovare spazi che offrano al portatore soluzioni di passaggio. Questo aspetto della tattica individuale è un elemento fondamentale che permette alla squadra in possesso di creare occasioni. Lo smarcamento è in stretta relazione con il concetto di mobilità, uno dei pilastri della tattica di squadra in fase di possesso. Per il portatore di palla non sarà di aiuto vedere fermi i propri compagni di squadra. Lo smarcamento può essere di aiuto, cioè volto ad assistere il giocatore in possesso, o di rottura, per creare spazi nella difesa, in cui ricevere un passaggio che consenta all'azione offensiva di progredire. Muovendosi senza palla i giocatori creano soluzioni di passaggio per il giocatore in possesso. Questi movimenti devono essere continui, per assistere costantemente il possessore di palla in un'area in cui è possibile ricevere la palla (zona luce), cioè quella parte di campo in cui il giocatore in possesso palla può vedere il proprio compagno di squadra che si smarca. In quest'ottica è determinante il come: la velocità e la qualità delle corse con cambi di direzione e dei cambi di movimento; e il quando: il timing d'esecuzione dello smarcamento. Un giocatore, infatti, deve smarcarsi non appena vede che il compagno di squadra in possesso è in condizioni di passare (il tempo del gioco lo determina il giocatore in possesso della palla). È inoltre fondamentale valutare la situazione in cui si trova il possessore, in termini di spazio e tempo a sua disposizione.

Questi movimenti che l'attaccante senza la palla attua si differenziano innanzitutto rispetto alla tipologia di soluzione che offrono all'attaccante con la palla: se la soluzione è dietro la linea della palla rispetto la direzione del gioco, offrendo un passaggio in sicurezza, si tratterà di uno smarcamento a sostegno; se la soluzione è laterale alla linea della palla rispetto alla direzione del gioco si tratterà di uno smarcamento in appoggio, che tende a ridurre la distanza tra il possessore e il ricevente e aumentare quella tra ricevente e la porta avversaria; se la soluzione è davanti la linea della palla rispetto la direzione del gioco si tratterà di uno smarcamento in riferimento, tende ad aumentare la distanza tra il possessore e il ricevente riducendo quella tra il ricevente e la porta avversaria.

La responsabilità delle singole azioni, sul gioco nel suo insieme, è decisiva. Una presa di decisione corretta può portare ad un gol della propria squadra, mentre una decisione errata può consegnare la palla agli avversari e quindi dare a loro la possibilità di realizzare una rete. La finta e il dribbling racchiudono l'essenza di questo concetto, tanto vantaggioso in un suo sviluppo positivo, ma allo stesso tempo dannoso se attuato negativamente da un punto di vista decisionale, tempistico o spaziale. Il dribbling, per definizione è una guida della palla finalizzata al superamento

dell'avversario. In sostanza è l'azione compiuta dal portatore di palla al fine di superare un avversario e presuppone la scelta di non passare la palla ma di fare un'azione individuale. Consente di creare la superiorità numerica più di qualsiasi altra forma o combinazione di gioco. Permette di ottenere, se contrastato fallosamente dal difendente, diverse situazioni di palla inattiva, da cui potenzialmente si possono sviluppare importanti occasioni realizzative. Richiede qualità tecnico-coordinative, tattiche, condizionali (forza e velocità) e di personalità. Staticamente la squadra che vince più 1 vs 1, ha il 75% di probabilità di vincere la partita (H. Wein, 1993). Troppe volte ci si dimentica che il dribbling è una potente arma per portare la palla dietro la linea di difesa avversaria. È molto efficace quando gli avversari non attuano le dovute coperture e si può con un dribbling superare più linee difensive. Il dribbling può essere combinato e preceduto da un altro elemento agevolante, la finta, ovvero il movimento del giocatore in possesso di palla eseguito per sbilanciare l'avversario e riuscire a superarlo mantenendo il possesso di palla. Le finte sono fondamentali per sbilanciare l'avversario, vanno fatte in prossimità della zona di contrasto e devono essere radenti al suolo per permettere un veloce cambio di direzione e di velocità. La finta o "movimento d'inganno" precede il momento in cui si cerca di superare l'avversario. In sostanza si tratta di far credere all'avversario di aver scelto una soluzione per superarlo, che successivamente verrà modificata attraverso un movimento finale che sarà poi quello definito di tipo "intenzionale". Il "movimento di inganno" deve suscitare una reazione del difendente che lo porterà a sbilanciarsi e che consentirà poi all'attaccante di prenderlo in controttempo attraverso il "movimento intenzionale". Le finte possono essere classificate in tre diverse categorie: finte di corpo (ad esempio: affondo, doppio affondo, sospensione), finte di gambe (ad esempio: taglio interno, taglio esterno, forbice interno, forbice esterno, passo interno, passo esterno, doppio passo), finte con la palla (ad esempio: suola-interno, suola-esterno, suola-velo, suola-passo esterno, interno-esterno, esterno-interno, interno-interno, suola-interno-collo). Il giocatore in possesso di palla che si appresta a dribblare il difendente deve "puntare", come si dice in gergo tecnico, l'avversario che gli si oppone, cercando di sviluppare più velocità possibile. Ciò vuol dire che, con sicurezza e senza esitazione, deve portare la palla vicino al difendente per poi successivamente scartarlo attraverso l'azione di dribbling o l'azione combinata di finta e dribbling. È importante iniziare l'azione di dribbling puntando il difendente per non dargli tempo di indirizzare il possessore di palla verso zone di campo che il difendente stesso ritiene più vantaggiose. Inoltre, quando il possessore di palla, "punta" l'avversario con determinazione, lo coglie impreparato, con gli arti inferiori e il busto non orientati al meglio per intraprendere azioni difensive che gli possano consentire di opporsi all'attaccante. Ad esempio, se il difendente si trova in divaricata sul piano frontale è sufficiente fare la finta di andare da un lato e poi sterzare dall'altro lato. Se invece il difendente si trova in divaricata sul piano sagittale, l'attaccante deve compiere delle scelte per eludere le contromisure attuate dal difendente. Bisogna ricordarsi che se si punta il piede avanti, si può superare l'avversario con una decisa sterzata sul lato debole del difendente e prenderlo in controttempo (lato controttempo). Se si punta il piede dietro, quello già in direzione di corsa, bisognerà allungare la palla sul lato forte del difendente e cambiare velocità (lato velocità). Le tipologie di dribbling si distinguono in base a due criteri: il primo è la posizione del difendente,

che può trovarsi di fronte, di lato o dietro la schiena. L'altro criterio distintivo è la velocità dell'attaccante che può essere bassa velocità o alta velocità.

Nel caso del dribbling con avversario di fronte, oltre alle scelte precedentemente citate di superamento dell'avversario sul lato velocità o sul lato controtempo, è necessario osservare anche la disposizione degli altri difensori, dei propri compagni e la distanza dalle linee che delimitano il campo, in modo tale da guadagnare uno spazio libero che consenta di ottenere un maggior vantaggio per lo sviluppo del gioco. Nel dribbling con difendente di lato, data la stretta vicinanza dei contendenti, subentra la componente della gestione del contatto, inoltre, la posizione del difendente volta in partenza a vincolare un lato, implica la necessità di sfruttare maggiormente il dribbling in velocità sul lato forte rispetto al dribbling in controtempo sul lato debole che in questo caso dovrà essere accompagnato da finte ancor più convincenti. Nel dribbling con il difendente dietro la schiena, è esasperata la componente del contatto con l'avversario e la necessità di usare una posizione che garantisca grande stabilità e dominio della palla. Infatti, questa tipologia di dribbling è strettamente collegata con l'azione di difesa della palla, in cui un orientamento antero-posteriore con il controllo della palla attraverso il piede più lontano dall'avversario e l'utilizzo degli arti superiori ad aumentare la distanza con il difendente, favoriscono come presupposto l'esecuzione di un dribbling con avversario dietro la schiena. La difesa della palla è inoltre un elemento di tattica individuale determinante ai fini del mantenimento del possesso della palla da parte di una squadra. Quando il possessore di palla per diversi motivi si trova a non avere soluzioni per dar seguito al gioco, il suo scopo principale diventa quello di non perdere la palla e allo stesso tempo trovare la soluzione per dare seguito al gioco. Dribbling a schiena che, tra tutti, rimane quello con l'esecuzione più difficile a causa dell'orientamento direzionale opposto rispetto allo spazio da guadagnare attraverso l'azione di dribbling.

Riguardo la distinzione del dribbling in base al criterio della velocità dell'attaccante, è evidente come dal punto di vista del difendente, fronteggiare un avversario che ha guadagnato un'elevata velocità costituisce un problema nell'assecondare il suo movimento con la presa di posizione, l'azione di assorbimento del duello, contenimento del duello e di conseguenza trovare le condizioni per eseguire il contrasto per il recupero della palla. L'attaccante che affronta un 1vs1 con una velocità elevata si troverà di fronte alla difficoltà di mantenere il controllo della guida della palla ad elevata velocità, ma allo stesso tempo non sarà costretto ad utilizzare l'elemento della finta, in quanto sarà sufficiente un repentino cambio di direzione per superare l'avversario. Al contrario un difendente che affronta un avversario con una ridotta velocità sarà agevolato nella presa di posizione, nell'assorbimento del duello, nel contenimento del duello e nel contrasto. L'attaccante, di conseguenza, dovrà utilizzare tutte le sue abilità senso-percettive, tecnico-coordinative e cognitive per disorientare l'avversario e riuscire nell'azione di dribbling.

Tutte le forme in cui il dribbling può manifestarsi rispondono a delle necessità che l'attaccante deve mettere in atto per favorire lo sviluppo positivo della propria azione e di conseguenza della squadra: quando è in possesso di palla, spesso l'attaccante abbassa la testa per avere un feedback sul pallone

e perde il riferimento dei compagni di squadra, degli avversari, la posizione della porta, la posizione delle linee del campo, creando un dubbio che può rivelarsi decisivo ai fini dello sviluppo del gioco, la visione periferica quindi rappresenta un elemento essenziale. Un altro aspetto fondamentale per l'attaccante, è la mobilità costante del pallone; la palla deve essere sempre in movimento, sin da quando il giocatore entra in possesso, con la ricezione, la palla deve essere spostata, poiché il difendente trova una prima iniziale difficoltà nella presa di posizione che deve essere adattata in funzione della direzione in cui viene orientato il gioco e viene innescato il dubbio circa la direzione che prenderà l'avversario o dove passerà la palla, così come durante la preparazione di un dribbling o di qualsiasi altro sviluppo, muovere la palla costringe l'avversario ad un costante adattamento.

In sintesi, l'azione di dribbling o combinata di finta e dribbling è un'azione di tattica individuale che ha importanti conseguenze sul gioco, sia a livello individuale che collettivo, riportate nelle seguenti tabelle:

VANTAGGI INDIVIDUALI DEL DRIBBLING	SVANTAGGI INDIVIDUALI DEL DRIBBLING
Mantenere il possesso palla	Perdere il possesso di palla
Conquistare lo spazio libero	Creare insicurezza (di fronte ad errori frequenti)
Conquistare tempo e spazio per un gesto tecnico successivo (passaggio o tiro)	Eseguire recuperi difensivi
Aumentare l'autostima e l'autoefficacia	Spendere più energie fisiche e nervose

VANTAGGI COLLETTIVI DEL DRIBBLING	SVANTAGGI COLLETTIVI DEL DRIBBLING
Creare la superiorità numerica	Determinare una condizione di inferiorità numerica
Tenere impegnato un certo numero di giocatori, togliendo attenzione su altre zone di campo che potrebbero essere più vulnerabili	Mettere nelle condizioni di non avere equilibrio difensivo
Determinare creatività e imprevedibilità nello sviluppo di gioco	Consentire agli avversari di trarre vantaggio da una transizione positiva
Permettere di variare i ritmi di gioco	Perdere imprevedibilità (se reiterato nella stessa gara)

FOCUS

COMPONENTE MOTORIA DELL'ATTACCANTE NEL DUELLO

Riprendendo i concetti esposti nell'approfondimento sulla componente motoria del difendente nel duello, nella tattica individuale, i compiti motori a cui è sottoposto un giocatore possono essere suddivisi in: posizioni, movimenti e appoggi. La posizione è quell'atteggiamento statico o statico-dinamico, che fornisce al giocatore la stabilità necessaria all'estrinsecazione della forza, nelle sue diverse espressioni, senza dispersione di energia o senza postulati di adattamento che deviano dall'obiettivo primario del movimento stesso in funzione delle richieste del gioco. La posizione può essere ritenuta come l'anello di congiunzione tra i movimenti che le diverse situazioni impongono

di attuare. I movimenti sono la sequenza ciclica o aciclica mono planare o multi planare che consente ad un giocatore di occupare diverse posizioni all'interno dello spazio di gioco in funzione delle richieste che il contesto situazionale impone. Nel calcio a 5 hanno un ruolo chiave le combinazioni di movimenti. Gli appoggi sono l'utilizzo dei piedi e la loro interazione con tutto il resto del corpo nella gestione delle combinazioni di movimenti e posizioni (tecnica degli appoggi) con particolare attenzione posta sugli aspetti della frequenza e del tempo di contatto.

Le posizioni a cui è sottoposto l'attaccante, sono collegate alla gestione dei contatti, in particolare durante la difesa della palla, nella quale vengono mantenute le medesime caratteristiche enunciate per il difendente, con l'aggiunta del controllo dell'attrezzo che implica necessariamente alcune specificazioni. Le regole di gestione della stabilità (abbassare il baricentro e aumentare la superficie d'appoggio) come detto sono condizioni unanime, alle quali bisogna aggiungere la necessità di allontanare più possibile il pallone dalla disponibilità del difendente; pertanto, il piede di gestione della palla sarà il più lontano dall'avversario e il braccio più vicino all'avversario sarà quello vigile e finalizzato all'aumento della distanza dal difendente. Infine, la catena cinetica posteriore attiva e l'inclinazione posteriore del busto a contrastare l'inerzia prodotta dal difendente, consentono di non subire destabilizzazioni dal contatto.



I movimenti che produce l'attaccante durante il duello sono movimenti che hanno lo scopo di ottenere un vantaggio nei confronti del difendente attraverso il privilegio decisionale e attraverso la qualità d'esecuzione. I movimenti dell'attaccante hanno, da un lato la componente della corsa con variazione di accelerazione nell'ambito dello stesso movimento, quel repentino cambio di ritmo e d'intensità che se eseguito con il timing adeguato (magari nell'istante in cui il difendente sta adattando la propria condotta) si evidenzia come la strategia più efficace per guadagnare un vantaggio, sia nell'azione di smarcamento (senza la palla) sia nell'azione di dribbling (con la palla). Dall'altra parte c'è la componente della corsa con cambi di direzione, che in un contesto situazionale come quello del calcio a 5 è più corretto chiamare agility. L'agility viene definita come "rapido movimento che coinvolge tutto il corpo, associato ad un cambio di velocità o di direzione in risposta

ad uno stimolo” (Sheppard J. M e Young W. B., 2006). In questa abilità aperta intervengono contemporaneamente fattori percettivi e la capacità di cambiare direzione. Il problema che si pone al giocatore quando si trova ad effettuare una corsa con cambi di direzione è quello di assorbire l’inerzia nella fase di decelerazione per poi produrre, con il minor scarto di tempo possibile, la nuova accelerazione nella nuova direzione. Da un punto di vista biomeccanico, la stabilità in fase di decelerazione si ottiene grazie all’aumento della base d’appoggio, l’abbassamento del baricentro e il mantenimento della stabilità nel complesso coxo-lombo-pelvico (*HICS stabilization*). Da un punto di vista coordinativo la gestione dell’ampiezza e della frequenza dei passi durante la fase di decelerazione permette di conciliare la richiesta di stabilità con la richiesta di ridurre al minimo la concessione di tempo e spazio. In questa situazione si suggerisce di fare il penultimo passo più corto e l’ultimo passo più lungo. Nel calcio a 5, dati gli spazi ridotti (e di conseguenza le velocità ridotte) e data la superficie di gioco, si utilizza quella che viene definita come tecnica del “salto”, che si caratterizza per l’istante in cui viene assorbita tutta l’inerzia fondendo il passo di decelerazione con quello di ri accelerazione in un unico passo, ottenuto attraverso un momento in cui entrambi i piedi non sono a contatto con il terreno (una sorta di salto). Questa tipologia di decelerazione ha tuttavia il limite di concedere una frazione di secondo in cui non ci sono appoggi al suolo e di conseguenza qualsiasi riprogrammazione del movimento risulterebbe impossibile e inoltre è una tecnica che necessita di grande forza, di conseguenza non è adatta a tutti i giocatori.

PROBLEMA: Assorbire la forza d’inerzia nella fase di decelerazione (tendenza a perdere l’equilibrio) e produrre forza nella conseguente accelerazione.

TECNICA:

Decelerazione

1. Ampiezza passi
2. Centro di gravità
3. Base d’appoggio
4. HICS Stabilization

Accelerazione

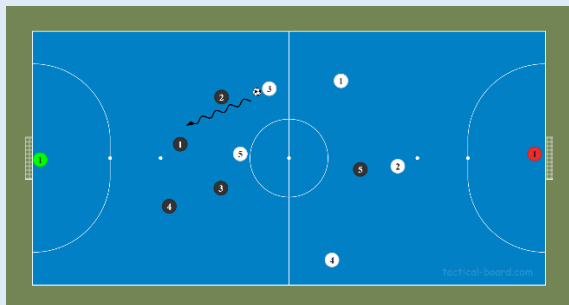
1. Piedi direzionati
2. Torsione del busto
3. Inclinazione busto avanti



Gli appoggi a cui è sottoposto l’attaccante nel duello, così come esposto parlando del difendente, sono quelli che, sia in possesso della palla (finte), sia in non possesso della palla (contro movimenti) consentono di cambiare movimento durante la combinazione di movimenti richiesta dallo smarcamento e dal dribbling. Le regole che agevolano la tecnica degli appoggi seguono il principio

secondo il quale tutto il corpo deve contribuire coerentemente all'esecuzione di un movimento. Pertanto, se i piedi hanno un appoggio esclusivamente di avan-piede per poter spingere e modificare la combinazione di movimenti, va associato l'utilizzo coordinato degli arti superiori (braccio – gamba opposti), che a loro volta contribuiscono alla spinta del piede attraverso un movimento oscillatorio che parte dalla spalla (non dal gomito) e il busto che, come il volante in automobile, si orienta nella direzione del movimento fornendo lo spunto iniziale. La tecnica degli appoggi dell'attaccante, forse ancor più del difendente, dal momento in cui ha di mezzo la gestione del pallone, aumenta la propria efficacia con il miglioramento degli aspetti di frequenza e tempo di contatto. La riduzione del tempo di contatto al suolo consente, nell'appoggio utile ad un cambio di movimento, ad un cambio di direzione, ad un cambio di velocità, di produrre forza e quindi spostamento, con un vantaggio temporale, nei confronti del difendente, che va a sommarsi al vantaggio decisionale. Una buona espressione dei tempi di contatto è presupposto anche per un'elevata frequenza di appoggi e movimenti. L'attaccante che dispone di un'elevata frequenza di movimento ha la possibilità di avviare in qualsiasi istante il movimento decisivo al superamento del difendente. Ad un'osservazione puramente empirica, gli attaccanti più efficaci, soprattutto in termini di dribbling, sono quelli in grado di guidare la palla con maggior frequenza; a tal proposito l'immaginario si rivolge immediatamente a giocatori come Borruto nel calcio a 5 o Messi nel calcio a 11.

ESEMPIO DI ALLENAMENTO PER L'ATTACCANTE NEL DUELLO



ATTIVAZIONE

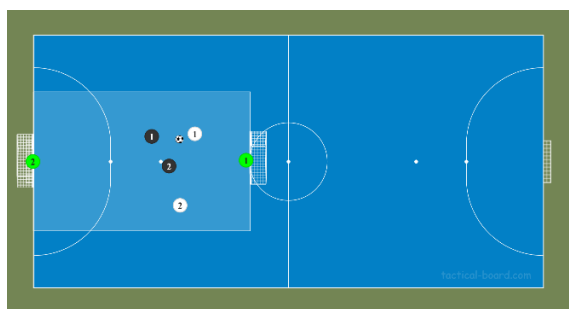
Obiettivo: Smarcamento + Dribbling

Spazio: 40 x 20 metri

Tempi: 5 minuti gioco con le mani e 7 minuti gioco con i piedi.

Numero giocatori: P + 5 vs P + 5

Descrizione: Si gioca una partita in cui, come nel rugby, il giocatore con la palla non può effettuare trasmissioni avanti. N.B. Avanzamento; Dribbling; Smarcamenti in appoggio e sostegno.



SITUAZIONE A BASSA COMPLESSITÀ

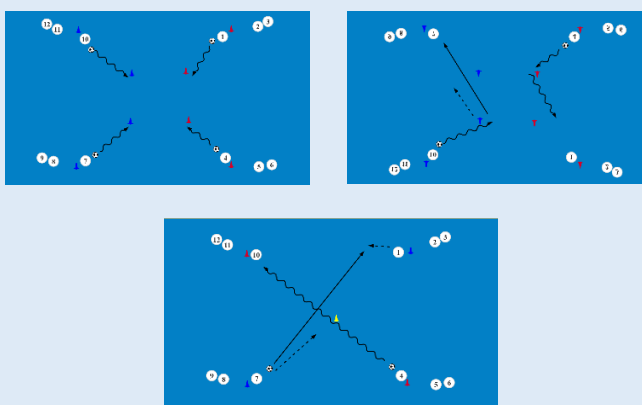
Obiettivo: Dribbling

Spazio: 15 x 10 metri

Tempi: Fasi di 40 secondi (subordinate alla qualità di gioco della partita)

Numero giocatori: P + 2 vs P + 2

Descrizione: Si gioca una partita in cui al giocatore con la palla è vietato trasmetterla al compagno. N.B. Dribbling; Finta; Autoefficacia; Responsabilità.



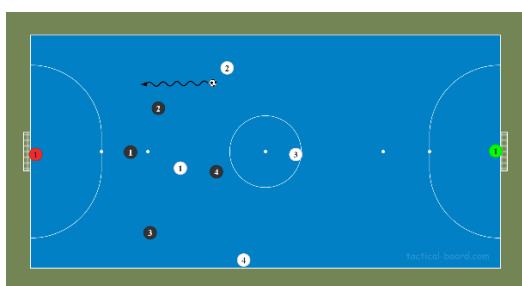
REGRESSIONE ANALITICA (In seguito all'osservazione di un deficit diffuso nel trovare soluzioni per ingannare l'avversario attraverso il dribbling)

Obiettivo: Creatività

Spazio: 15 x 15 metri

Numero giocatori: 12

Descrizione: 1. I giocatori partono contemporaneamente dai quattro angoli ed eseguono una progressione di guida palla e finta. 2. Solo due giocatori opposti partono in guida puntando il cono, uno dei due sceglie se eseguire finta + dribbling + guida a dx/sx oppure trasmissione a dx/sx + corsa, mentre l'altro adatterà la sua scelta facendo il contrario. 3. Sfida. La squadra che parte dal cono rosso deve eseguire nel minor tempo possibile 20 volte finta + dribbling sul cono giallo evitando il disturbo della squadra blu che esegue trasmissioni e corse angolo-angolo.



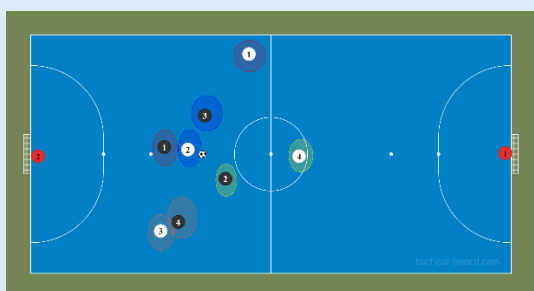
REGRESSIONE SITUAZIONALE

Obiettivo: Creatività

Spazio: 40 x 20 metri

Numero giocatori: P + 4 vs P + 4

Descrizione: Si gioca una partita in cui il giocatore in possesso della palla deve fare minimo tre tocchi. N.B. Difesa della palla; Finta; Dribbling.



SITUAZIONE AD ALTA COMPLESSITÀ

Obiettivo: Smarcamento + Dribbling

Spazio: 40 x 20 metri

Numero giocatori: P + 4 vs P + 4

Descrizione: Si gioca una partita in cui ogni giocatore sceglie un diretto avversario col quale gareggiare per il punteggio. Il gol eseguito direttamente consente di avanzare nel punteggio, mentre il gol subito dall'avversario scelto fa regredire nel punteggio. N.B. Dribbling; Finta; Autoefficacia; Responsabilità

LA COMPONENTE PSICOLOGICA NEL DUELLO: SELF EFFICACY E ACCOUNTABILITY

Piepiora P. (2021) nel suo studio ha indagato la prospettiva da cui un allenatore dovrebbe analizzare e valutare i tratti della personalità che influenzano le prestazioni sportive negli sport di squadra. Per esaminare la personalità dei soggetti partecipanti alla ricerca ha applicato il modello *Big Five* con l'uso del questionario *NEO Five-Factor Inventory*. Lo studio ha rivelato differenze statisticamente significative tra gli sport di squadra (analizzati 10 sport di squadra, tra cui il futsal) in quattro tratti della personalità: nevroticismo, estroversione, gradevolezza e coscienziosità. I campioni degli sport di squadra sono caratterizzati da un livello più basso di nevroticismo, un livello più alto di estroversione e apertura alle esperienze in relazione agli altri. È stato inoltre confermato che i livelli di distribuzione dei tratti della personalità dipendono dalla disciplina sportiva praticata.

Secondo il modello *Big Five*, vi sono cinque grandi fattori della personalità che rappresentano il punto di convergenza di diverse teorie dei tratti della personalità. Le 5 dimensioni corrispondono alle macrocategorie più usate per descrivere le diversità tra individui, esse sono:

Estroversione: Il polo positivo di questo fattore è rappresentato dall'emozionalità positiva e dalla socialità; laddove quello negativo è rappresentato dall'introversione, ossia dalla tendenza ad essere condizionati più dal proprio mondo interno che da quello esterno.

Amicalità: Il polo positivo di questo fattore è rappresentato da cortesia, altruismo e cooperazione; il polo negativo da ostilità, insensibilità ed indifferenza.

Coscienziosità: Contiene nel suo polo positivo gli aggettivi che fanno riferimento alla scrupolosità, alla perseveranza, all'affidabilità e all'autodisciplina; nel suo polo negativo, il pressappochismo, la superficialità e l'inaffidabilità.

Nevroticismo: Il polo positivo di questo fattore è rappresentato dalla stabilità emotiva, dalla dominanza e dalla sicurezza; il polo opposto è rappresentato da vulnerabilità, insicurezza ed instabilità emotiva.

Apertura all'esperienza: Il polo positivo di questo fattore è rappresentato da creatività, anticonformismo ed originalità; il polo opposto è identificato dalla chiusura all'esperienza, ossia dal conformismo e dalla mancanza di spirito d'iniziativa.

La competizione sportiva è legata a un enorme carico mentale. Gli sportivi devono dimostrare pubblicamente la loro superiorità sugli altri sportivi. Poiché le capacità fisiche degli sportivi sono spesso di livello simile, si presume che il fattore decisivo per vincere sia la loro personalità. La ricerca sulla personalità nello sport è estremamente popolare perché utile nella diagnosi dell'immagine psicologica che hanno gli sportivi. La diagnosi di personalità consente di definire l'immagine dei tratti

buoni, desiderati, forti e anche deboli di un determinato sportivo (Piepiora, 2020). Tali informazioni sono essenziali per gli allenatori perché in questo modo possono guidare i loro giocatori nel modo più appropriato e vantaggioso. Lo sport di oggi e la domanda sempre crescente posta sugli atleti, rendono essenziali per il successo, tutti quei fattori che possono aiutare a migliorare i risultati. Nello sport, le persone devono sforzarsi sempre di presentare la miglior versione di sé stessi, con l'obiettivo dell'auto-miglioramento e la ricerca costante della perfezione, finalizzate alla manifestazione di superiorità rispetto ai concorrenti.

Nell'auto-miglioramento, l'equilibrio tra i valori della mente e del corpo non dovrebbe mai essere disturbato. Ciò potrebbe essere ottenuto sviluppando un atteggiamento di curiosità cognitiva utilizzando l'auto-potenziamento e la creatività all'interno del processo di allenamento. Superare le barriere personali è l'obiettivo principale della competizione sportiva, perché non c'è ricompensa più grande per un atleta dell'atto di autorealizzazione nel combattimento sportivo. Il fallimento di questo compito che racchiude l'essenza dello sport, si ha quando uno sportivo si limita alla ricerca della vittoria sui concorrenti. Stabilire un obiettivo così superficiale per un atleta significa che il contenuto della preparazione dell'atleta alla partecipazione in gara si limita solo all'allenamento della perfezione nell'uso delle tecniche sportive e lo sviluppo delle capacità fisiche che presenta durante il confronto. Il successo nasce e si sviluppa quando un atleta nel suo insieme è saggio, di talento, con una personalità straordinaria e ben allenato. Ecco perché gli atleti si distinguono in persone che praticano forme sportive amatoriali e persone che si allenano, fanno uno sforzo fisico estremo, tengono conto di un alto rischio di lesioni fisiche, tollerano stress emotivo dato dall'esposizione sociale, raggiungono obiettivi a lungo termine e mantengono la motivazione nonostante i risultati e hanno la capacità di posticipare la gratificazione.

I tratti della personalità possono essere utilizzati come predittori delle prestazioni sportive. Nei dati ottenuti dallo studio di Piepiora, è stato osservato che i campioni negli sport di squadra sono caratterizzati da un basso nevroticismo, che si manifesta attraverso una volontà di dominio che riguarda azioni che si caratterizzano per la mancanza d'intenzione di distruggere l'avversario e che si osserva nell'assenza di ricerca del contatto ossessivo. I campioni hanno evidenziato inoltre un'alta estroversione e un'alta apertura alle esperienze che si manifestano nelle relazioni interpersonali tra i giocatori e nella comunicazione con il gruppo, oltre ad un massimo livello di apertura alle esperienze manifestate da un pensiero divergente e dalla creatività. Quello che definisce un campione non è solo una buona genetica, il talento innato e le capacità fisiche, ma anche le abilità mentali e i tratti di personalità.

Questo studio ha messo in luce l'importanza che ha per l'allenatore porre al centro del suo processo di allenamento anche la componente emotiva, attraverso una metodologia che lo consenta. Dal momento che l'etica, i valori, i tratti della personalità che i giocatori mettono in campo sono caratterizzanti il loro rango di sportivi, in un senso della prestazione sportiva che va ben oltre il risultato fine a sé stesso, l'allenatore ha il dovere, di osservare il processo anche nell'ottica di questa crescita personale. Il calcio a 5 è esattamente come la vita e l'allenatore deve allenare alla vita, deve

trasmettere valori e i giocatori che sono in grado di cogliere anche questo ne otterranno grande vantaggio, oltre lo sport.



L'ambito psicologico può fornire all'allenatore degli strumenti che elevano il singolo trasversalmente, in un'ottica di apprendimento permanente che in tutti i frangenti del gioco in cui l'individuo si troverà, in un confronto diretto e sportivamente ostile, a doversela cavare esclusivamente con gli strumenti che ha a disposizione, per portare un vantaggio alla squadra e simultaneamente evitando il rischio di creare un danno; si tratta della *self efficacy* e dell'*accountability*.

Il concetto di autoefficacia (*self-efficacy*) si riferisce alla percezione che il giocatore ha delle proprie possibilità di raggiungere il successo nell'esecuzione di un compito e cioè il senso di competenza, di "poter fare". L'autoefficacia percepita è uno dei fattori più studiati in ambito sportivo, quale promotore della performance di successo negli atleti; infatti, possedere alte convinzioni di autoefficacia si traduce nel poter raggiungere prestazioni ottimali con meno difficoltà, avere un livello di stress pre-competizione ridotto, nutrire maggior fiducia nelle proprie capacità e possedere aspirazioni ambiziose. Secondo Bandura, padre della teoria dell'apprendimento sociale, il concetto di *self-efficacy* influenza le attività che intraprendiamo, lo sforzo che facciamo, la resistenza, le reazioni emotive legate all'azione nella specifica situazione. La percezione quindi che ciascuno ha della propria efficacia influenza i pensieri, le motivazioni, le prestazioni, i livelli di attivazione. I due aspetti dell'individuo che maggiormente sono messi a fuoco dal modello cognitivo sociale, entro il quale la *self-efficacy* si sviluppa, sono "l'aspettativa" rispetto all'esito di un'azione e "l'efficacia personale" nel compiere quella data azione; queste due dimensioni guidano la scelta del tipo di azione da intraprendere e le modalità con cui portarla avanti. L'autore sostiene anche che le credenze sull'efficacia influenzano le attribuzioni causali (*locus of control*). Chi ha un'alta opinione

della propria efficacia tende generalmente ad attribuire l'insuccesso a fattori esterni, mentre chi ha una bassa opinione della propria efficacia, ascrive l'insuccesso alla sua incapacità. L'autoefficacia è il prodotto di un processo complesso che si basa su una processualità cognitiva strettamente connessa a differenti fonti di informazioni. Queste fonti d'informazioni comprendono:

- Esito della prestazione: fornisce informazioni sull'efficacia attraverso le esperienze principali di ciascuno e quindi costituisce la fonte d'informazione più sicura. Le esperienze principali di ciascuno influenzano i giudizi di *self-efficacy* poiché sono elaborate cognitivamente.
- Esperienze vicarie: informazioni sull'efficacia possono anche essere ottenute attraverso un processo di confronto sociale con altri. Sebbene le fonti vicarie d'informazione sull'efficacia siano generalmente più deboli rispetto ai risultati della prestazione, la loro influenza sulla *self-efficacy* può essere aumentata da molti fattori. L'osservazione di modelli simili e funzionali, cioè il fatto di vedere persone simili a sé che raggiungono i propri obiettivi attraverso l'impegno e l'azione personale, rafforza la convinzione di possedere capacità per riuscire in situazioni analoghe. Allo stesso modo, l'osservazione di persone che falliscono nonostante s'impegnino, indebolisce il senso di efficacia e ne abbassa il livello di motivazione dell'osservatore.
- Persuasione: le informazioni includono la persuasione verbale, l'auto-dialogo, l'immaginazione e altre strategie cognitive. Le aspettative di efficacia basate su questi tipi di informazioni sono sempre meno influenti di quelle basate sulle proprie abilità. Inoltre, le tecniche di persuasione sono efficaci solo se la valutazione è basata su fatti reali. Il peso della persuasione sulla *self efficacy* dipende anche dalla credibilità, dal prestigio, dall'attendibilità e competenza del persuasore.
- Stati fisiologici: anche lo stato o la condizione fisiologica possono fornire informazioni sull'efficacia, attraverso valutazioni cognitive, come il livello di attivazione fisiologica associata alla paura e all'insicurezza o all'essere attivati psicologicamente e pronti per la prestazione.

Secondo il modello Psicofisiologico, la *Self-Efficacy* nasce da un processo circolare che permette all'individuo di leggere per sintesi afferente (informazioni provenienti dalla periferia del corpo) le percezioni e le sensazioni corporee che caratterizzano lo stato psicofisico dell'attivazione ad un determinato stimolo. Queste informazioni vengono integrate con l'esperienza passata, con le persuasioni verbali provenienti dall'ambiente e con le esperienze vicarie ed elaborate cognitivamente, dando origine ad un vissuto emotivo, soggettivo, che orienterà le scelte comportamentali. Il risultato di tali scelte e del comportamento messo in atto influenzerà in maniera retroattiva la percezione di autoefficacia e la memoria. Infatti, nel valutare le proprie capacità, un atleta si basa soprattutto sullo stato emotivo e fisiologico che caratterizza la settimana di preparazione alla gara, i momenti vicini alla gara e la gara stessa. Sentirsi fisicamente bene equivale a dire sentirsi mentalmente a proprio agio. Un particolare stato emotivo, come quello che comunemente si ha in gara, può dare origine a reazioni diverse in diversi atleti; fondamentalmente è la capacità degli stessi di essere consapevoli dell'emozione che stanno provando, di gestirla e di

sfruttarla per i propri fini e obiettivi. È dunque importante ricreare in allenamento situazioni che favoriscano la pratica alla gestione emotiva della gara, dove i giocatori possano apprendere e rendersi consapevoli dei propri vissuti psicofisiologici.

Utilizzando la metodologia di allenamento opportuna, l'allenatore può intervenire sull'autoefficacia favorendo sedute di allenamento che attivino esperienze atte al superamento degli ostacoli. Questo vuol dire che il tecnico deve necessariamente conoscere le abilità dei propri giocatori e deve costruire un piano d'intervento basato su obiettivi concreti, reali e in linea con le capacità dei singoli e della squadra. Inoltre, è utile considerare la frustrazione derivante dal fallimento come un momento di verifica degli obiettivi prefissati. Un impegno strategico, che richiede uno sforzo intenzionale d'individuazione e applicazione delle strategie più adeguate a portare a termine il compito con successo, permette all'atleta di attribuire il successo al suo impegno e l'insuccesso alla mancanza d'impegno o all'utilizzo di strategie inadeguate. È interessante anche considerare lo stato emotivo come fonte d'influenza del comportamento e della prestazione: se un atleta è caratterizzato da uno stato emozionale di felicità, divertimento e piacere tenderà a mantenere e ad aumentare il proprio livello di motivazione e quindi di padronanza; al contrario uno stato negativo espresso da ansia, tristezza, vergogna, imbarazzo diminuirà la motivazione e il suo livello prestativo.

Balderson e Sharpe (2005), hanno esportato il concetto di "*Accountability*" nello sport, per riferirsi al processo didattico utilizzato dall'allenatore per stabilire e mantenere alta la motivazione degli atleti verso gli obiettivi di squadra, il loro coinvolgimento verso il compito e verso gli esiti della prestazione. Gli autori hanno evidenziato che quando gli atleti sono maggiormente "responsabilizzati" verso le loro azioni, tendono a essere più strettamente legati al perseguimento del risultato.

Altri autori, Pereira, Mesquita e Graça (2009), in un interessante studio condotto su allenatori di pallavolo, hanno esaminato due modalità di approccio nella gestione dell'allenamento: Il sistema basato sulla responsabilità (*accountability system*) e il sistema basato sulle istruzioni (*instructional approach*). Il sistema basato sulle istruzioni prevede alcune fasi specifiche: informazioni sul compito, progressivo aumento della complessità, rifinitura sulla qualità dell'esecuzione, applicazione con strutturazione di situazioni di gioco atte ad applicare le abilità acquisite, utilizzando il movimento in un contesto simile alla gara, piuttosto che sull'esecuzione precisa del movimento. Il sistema basato sulla responsabilità integra questi aspetti metodologici "tradizionali" con alcune modalità comunicative dell'allenatore, finalizzate ad incrementare l'*accountability* degli atleti. Uno degli aspetti "*accountable*" che spesso è trascurato nella comunicazione diretta agli atleti è l'esplicitazione dei compiti: informazioni sull'obiettivo generale rispetto al compito, informazioni specifiche sui criteri necessari per raggiungere l'esecuzione ottimale del compito, informazioni specifiche sulle aspettative di apprendimento. Diventa quindi importante da parte dell'allenatore assumere la capacità di monitorare il proprio stile comunicativo, integrando questi aspetti e adattandoli al livello cognitivo e alle capacità dei giocatori.

L'importanza della delega, nel processo di *accountability*, è stata rilevata anche da Ettore Messina, Head Coach dell'Olimpia Milano di Basket, il quale sottolinea: "È fondamentale in un'attività di squadra e di gruppo il concetto di responsabilità individuale, dove l'atleta ha l'obbligo di dare il meglio della propria qualità". Quest'approccio pone in risalto l'importanza e la centralità del giocatore all'interno del contesto squadra: "È una mistificazione che nella squadra si vince e si perde tutti insieme", dice Messina. "Da un punto di vista statistico, del risultato, è vero che si vince e si perde tutti insieme, però chi ha giocato bene non ha fatto lo stesso di chi ha giocato male; chi non ha assunto responsabilità in campo ha fatto meno di chi se l'è presa, indipendentemente dall'esito".

Un altro aspetto, collegato alla responsabilità individuale, che evidenzia l'importanza del singolo all'interno del gruppo è rappresentato dal concetto di "autoesigenza", il quale può essere spiegato come la convinzione e l'abnegazione di lavorare in allenamento per rendere al massimo in competizione, in situazioni di massima pressione emotiva. Lo stesso Ettore Messina sottolinea come "il compito più difficile per un allenatore è quello di far rendere al massimo il proprio atleta; riuscire a far fare al proprio giocatore le cose come la competizione richiede che siano fatte". L'allenatore è fondamentale perché ha l'arduo compito di tradurre le difficoltà della competizione. Ogni giocatore deve capirlo e apprenderlo in allenamento, non in gara, non durante la competizione. Questo perché "nella competizione, con la pressione, diventa tutto più difficile: il problema nasce proprio lì". Deve esserci una diversa interpretazione della richiesta di lavoro durante gli allenamenti, perché la pressione del gioco, durante la gara, nel vivo della competizione è estremamente complessa. La creazione di una mentalità orientata al duro lavoro, all'abnegazione e alla cura dei dettagli è dunque vitale per affrontare i momenti decisivi che la competizione richiede. Sempre Messina rafforza il concetto. "Nel momento in cui tre dei miei dieci giocatori sono autoesigenti con sé stessi e con i compagni io ho vinto, io non li alleno più. Mi limito a osservare la macchina che va da sola."

Sia la responsabilità individuale, sia l'autoesigenza sono due concetti indispensabili all'interno di una squadra, poiché influenzano in maniera considerevole il funzionamento collettivo. Riuscire ad innalzare il livello di rendimento dei singoli porta inevitabilmente ad un innalzamento del livello di gioco della squadra, in generale, e soprattutto nei momenti che decidono la partita, notoriamente beneficio d'intervento del singolo.

L'allenamento di queste componenti durante i momenti di formazione risulta quindi una necessità che tuttavia per essere proficua e persistente necessita di un supporto metodologico. Il modello S.F.E.R.A. ideato dallo psicologo e psicoterapeuta G. Vercelli, si pone come obiettivo quello di far corrispondere la prestazione potenziale con quella reale. Il metodo si basa sulla teoria del costruttivismo di cui lo psicologo e filosofo austriaco Paul Watzlawick e lo psichiatra, psicoanalista e antropologo svizzero Carl Gustav Jung, furono tra i maggiori sostenitori. Nei loro studi, essi affermano che essere costruttivisti sia un valido aiuto per sviluppare un approccio mentale orientato a una migliore qualità di vita, portando come naturale conseguenza benessere mentale. A sua volta, ciò influenza in modo positivo i nostri risultati. Nello specifico, il pensiero costruttivista si basa sul principio che l'esperienza è la causa primaria della nostra realtà e solo noi siamo responsabili della

sua creazione. Se osserviamo i problemi, gli imprevisti e nel caso dello sport anche le sconfitte come delle opportunità per migliorarci, anche i nostri traguardi saranno di ottima qualità. Al contrario se cerchiamo all'esterno le responsabilità, scaricando sugli altri le colpe per i nostri insuccessi, sicuramente otterremo l'effetto opposto.

Vercelli, l'autore del libro "Vincere con la mente", spiega che l'origine dell'acronimo S.F.E.R.A. deriva dalle iniziali dei cinque "attrattori" della massima prestazione: Sincronia, Forza, Energia, Ritmo e Attivazione. Sincronia come capacità di essere sempre fissati nel presente, nel "qui ed ora", evitando di farsi trascinare troppo col pensiero sul futuro o sul passato. Forza come capacità di identificarsi in gara solo con i propri punti forza, riservando per l'allenamento i miglioramenti dei punti di debolezza. Energia come capacità di gestire al meglio la propria energia, evitando di sentirsi eccessivamente stanchi e privi di forze. Ritmo come l'ordinata successione di intervalli di tempo nel fluire del movimento che rende il gesto atletico bello ed elegante da vedere. Attivazione come la capacità di accedere fino in fondo alle proprie risorse motivazionali.

***“ Un giocatore allenato
è bravo.***

***Un giocatore felice
è forte.***

***Un giocatore allenato e felice
è invincibile ”***

LA RELAZIONE ALLENATORE – GIOCATORE: IL MIGLIOR UTILIZZO NELL'ECONOMIA COMPLESSIVA DEL GIOCO

Il calcio a 5 è uno sport di relazioni, ad elevata incidenza tecnico - tattica. L'allenatore, di conseguenza, è chiamato a gestire una squadra con lo scopo di ottimizzare le infinite variabili ai fini del gioco. I suoi compiti sono definiti dal sentimento comune come tecnici, ma i confini designati da questa categoria sono quantomeno limitativi. Sapere che un giocatore ha avuto un grave lutto in famiglia, per esempio, è ben diverso dal sapere che il medesimo giocatore predilige agire partendo dalla zona sinistra del campo o che ha delle difficoltà a orientare la direzione del gioco attraverso il piede debole. Il primo sembra appartenere ad un repertorio di eventi estranei allo svolgimento della partita, ma, presumibilmente, è da ritenersi altrettanto rilevante, se non molto di più, rispetto ai successivi. La competenza dell'allenatore, è coerente che inizi dagli aspetti tecnico - tattici, ma si nutre di molte più cognizioni, proprio perché la performance richiesta ai giocatori è complessa e gli stimoli che essi subiscono comprendono diverse sfere proprie della natura umana.

Se si dovesse scegliere fra un colloquio privato e un colloquio davanti alla squadra intera, con il medesimo giocatore, il tipo di competenza dell'allenatore non costituirebbe, di per sé, un criterio sufficiente. -C'è una netta differenza fra il discorso per tutti e il discorso per uno solo. Di certo, data la natura del calcio a 5, tutto ciò che di tecnico può esser detto ad un giocatore è utile, in quanto tale, a tutti gli altri componenti della squadra. Sarebbe, dunque, che, come regola generale, possa esser adottata quella che prescrive, ai fini di una miglior conduzione del gruppo, l'impartizione di istruzioni a livello collettivo. La natura strutturalmente cooperativa del gioco lo esige. Tuttavia, possono o devono esser prese in considerazione delle eccezioni. L'allenatore, non va considerato come un'agenzia ideologica che tende ad imporsi ai suoi sottoposti, perché il quadro di valori a cui si riferisce deve essere costruito, passo dopo passo, con i giocatori. Un certo grado di condivisione è garantito soltanto dalla cooperazione nelle fasi costruttive. Ogni tipo d'istruzione presuppone giudizi positivi e negativi, percepiti come tali collettivamente, proprio perché si riferisce ad un patrimonio complessivo di istruzioni, per singoli, per insiemi e per tutti, collettivamente ratificate. Meno ipocrisia c'è, nella conduzione della squadra, meglio viene preservata quella coesione che è data dai comportamenti leali. Tuttavia, il peso della coerenza collettiva non sempre può risultare omogeneamente distribuito. Può esserci il momento in cui la pressione sul singolo è tale che all'allenatore conviene salvaguardarlo, almeno temporaneamente, intervenendo su di lui più in via privata che in via pubblica. Nelle condizioni del rapporto privilegiato l'allenatore può approfittare di due prerogative: può innescare un processo di scambi su dei canali complementari, un processo che può controllare molto più facilmente che nel rapporto con la squadra intera e può badare non solo al significato di quello che dice, ma anche al modo in cui lo dice. Sono vantaggi reciproci non indifferenti dai quali proviene la decisiva chiarezza del rapporto: o nel senso dell'accordo e della

conferma di coesione, o nel senso della rottura, di un dissenso fattosi più palpabile, un dissenso che toccherà, poi, all'allenatore capire se è limitato al singolo in questione, o non provenga, invece, da un malessere più esteso. Da tutto ciò si arguisce che la conduzione più efficace di un gruppo non può mai avvalersi né dei soli colloqui privati, né della sola comunicazione collettiva. Si tratterà di far assumere alla seconda una funzione prioritaria nel rispetto delle esigenze del gioco, integrandola, tuttavia con le opportune deroghe che, comunque, per la loro natura di "evento privato pur sempre in pubblico" non dovranno avere un carattere di regolarità, né essere ostentate, pena la loro efficacia o la creazione di asimmetrie nel gruppo. Oltre che in relazione agli scopi, la scelta del tipo di rapporto comunicativo deve anche dipendere dai luoghi in cui questo avviene e dai tempi a disposizione. Un ambiente che non consente l'adeguato controllo da parte di chi sta parlando su chi sta ascoltando va evitato, quindi ad una comunicazione collettiva zoppa, sono preferibili alcune comunicazioni a sottogruppi o a singole unità. Mentre è facile mantenere la comunicazione privata su toni bassi e colloquiali, senza retorica eccessiva e con gestualità moderata, è difficile farlo nel caso di comunicazioni collettive. Proprio quel riscontro e quella propulsione che ci provengono dal gruppo degli interlocutori attenti può trascinarci oltre la misura della schiettezza e dell'efficacia.

La storia di "Hans l'intelligente" cavallo di razza *Orlov* che si riteneva fosse in grado di compiere operazioni aritmetiche e altre attività logico-intellettive, ci spiega come il grande vantaggio della comunicazione individuale sia quello di percepire con maggior chiarezza l'insieme dei micro segnali che il nostro corpo emette e che sommati possono avere grande significato comunicativo, in quanto testimonianza delle attività cognitive ed emotive che il cervello dell'interlocutore sta mettendo in atto. Ad esempio, di fronte ad un pensiero menzognero aumentano gli auto contatti, aumenta la velocità dei movimenti degli arti superiori o inferiori mentre si sta eseguendo un movimento e aumentano delle risposte fisiologiche come la termoregolazione. Raramente le emozioni dell'individuo vengono verbalizzate; molto più spesso esse sono espresse attraverso altri segni. La chiave per comprendere i sentimenti altrui sta nella capacità di leggere i messaggi che viaggiano su canali di comunicazione non verbale.

Durante la partita cosa succede? I meccanismi legati alla comunicazione individuale e di gruppo esposti precedentemente, acquisiscono la rilevanza determinata da ciò che la partita, o per meglio dire la vittoria della partita, rappresenta, ovvero il fine ultimo, lo scopo per il quale viene fatto tutto, come scritto da Dante nell'ultimo verso del Paradiso della sua Divina Commedia: "l'amor che move il sole e le altre stelle". Interessante a tal proposito riflettere sulle parole di Draymond Green, giocatore di basket dei Golden State Warriors, squadra di NBA, che in una conferenza stampa successiva ad una partita ha parlato di come gli aspetti non verbali della comunicazione del suo allenatore durante la partita abbiano avuto un effetto tangibile sulla prestazione del giocatore con cui, più o meno volontariamente, l'allenatore si è relazionato. Draymond Green racconta di come nel momento in cui viene perso un pallone, la reazione naturale che molti giocatori hanno è di guardare verso la panchina. Quello che vedono sono le più svariate manifestazioni di sconforto, rabbia, delusione. "Guardi ed è come se il mondo stesse crollando. Mi sembra che molti ragazzi perdano la palla per la paura di perdere la palla. Quando capita guardo il linguaggio del corpo del

coach e dei suoi assistenti e vedo gente col capo chino” riferisce Draymond Green testimoniando il potente effetto distruttore che una semplice manifestazione emotiva non controllata da parte dell’allenatore ha sul rendimento dei propri giocatori. Prosegue il giocatore riportando quanto condiviso con il suo coach in merito alla questione: “Coach abbiamo bisogno del tuo *body language*. Quando perdiamo palla guardiamo verso la panchina, sappiamo di aver sbagliato e cerchiamo di rimediare, ma quello che vediamo è come se fosse morto qualcuno. Sei il nostro leader e se crolli tu noi ti seguiamo”.

Spesso i problemi di comunicazione tra allenatore e giocatore sono una questione di *feedback*, ossia di riuscire a ottenere le informazioni essenziali per orientare correttamente i propri sforzi. Nella sua accezione originale, nella teoria dei sistemi, la parola inglese *feedback* indicava lo scambio di dati relativo al funzionamento di una parte del sistema, nella consapevolezza che il funzionamento di una parte influenza quello di tutte le altre e nella convinzione che la deviazione di ognuna di esse dal funzionamento ottimale debba essere corretta in modo da assicurare le prestazioni migliori. In una squadra, ciascuno fa parte del sistema, e quindi lo scambio d’informazioni che consente agli individui di sapere se il loro lavoro va bene, necessita di leggere modifiche, va migliorato, o deve essere completamente riorientato. In assenza di *feedback* l’individuo brancola nel buio, non ha idea alcuna di come vadano le sue relazioni con il mister, con i compagni, né può sapere se sta soddisfacendo le loro aspettative. In tali condizioni ogni problema potrà solo peggiorare con il passare del tempo. Daniel Goleman, psicologo statunitense, nella sua opera “Intelligenza emotiva”, pone l’accento sulla questione del *feedback*: “Gli individui capaci di prestazioni superiori cercano attivamente il *feedback*: vogliono sapere come sono percepiti dagli altri, e si rendono conto che si tratta di informazioni preziose.” In un certo senso la formulazione di giudizi critici è uno dei compiti più importanti di un allenatore. Tuttavia, è anche uno di quelli più temuti e fastidiosi. Proprio come nel caso di una coppia, la salute emozionale dipende dalla capacità dei due partner di dar voce correttamente alle loro proteste, analogamente l’efficienza, la soddisfazione e la produttività in campo dipendono dal modo in cui vengono comunicate le informazioni su eventuali questioni sgradevoli. In verità, il modo in cui le critiche vengono formulate e ricevute è molto importante per determinare il grado di soddisfazione dell’individuo relativamente al proprio lavoro e alle persone con le quali lavora e a cui deve rispondere. Le critiche vengono spesso espresse come attacchi personali e non come proteste in base alle quali correggersi. Ci sono poi accuse *ad hominem* con sprazzi di disgusto, sarcasmo e disprezzo. Entrambi gli approcci inducono l’altro ad assumere atteggiamenti difensivi, a evitare la responsabilità e infine a ricorrere all’ostruzionismo o a quella forma di resistenza passiva e amareggiata che deriva dal sentirsi trattati ingiustamente.

Una delle forme di critica distruttiva più comune sul campo da calcio a 5 consiste in una affermazione aspecifica del tipo “stai sbagliando tutto”, buttata lì con un tono aspro, sarcastico e irritato, senza offrire alcuna possibilità di replica, né alcun suggerimento per far meglio. Dal punto di vista dell’intelligenza emotiva questo tipo di critica dimostra che chi la fa ignora i sentimenti che essa scatenerà in coloro che la riceveranno, come pure gli effetti devastanti che quei sentimenti avranno sulla motivazione, l’energia e la sicurezza che costoro metteranno nello svolgere il proprio

compito. Molti allenatori sono esageratamente pronti alle critiche, ma troppo parchi di elogi, lasciando ai loro giocatori la sensazione che gli unici commenti che sarà loro dato di sentire saranno degli appunti in occasione di un errore. Questa propensione alla critica è ancora più grave se gli allenatori non forniscono ai propri giocatori alcun *feedback* per lunghi periodi. La maggior parte dei problemi riguardanti la prestazione di un giocatore non emerge all'improvviso, ma si sviluppa lentamente nel tempo. Quando un allenatore non comunica immediatamente i propri sentimenti, il livello di frustrazione cresce lentamente. Poi un giorno esplode. Se le critiche fossero state fatte prima, il giocatore avrebbe potuto correggersi. Troppo spesso gli individui danno voce alle critiche solo quando la goccia ha fatto traboccare il vaso ed è proprio allora che le critiche vengono formulate nel peggiore dei modi, richiamando alla mente una lunga lista di proteste mai espresse, oppure facendo minacce. Tali attacchi tendono a ritorcersi poiché vengono recepiti come un affronto e chi ne è oggetto si irrita a sua volta. Questo è il modo peggiore per motivare qualcuno. Consideriamo ora l'alternativa: da parte di un allenatore, una critica abile può rivelarsi uno dei messaggi più utili. Una critica abile si concentra su quel che una persona ha fatto e può fare, senza voler vedere, in un lavoro scadente, il segno della personalità del suo autore. Un attacco alla personalità è un'operazione che fallisce il bersaglio. In questo modo, infatti, l'altro si mette immediatamente sulla difensiva e non recepirà i suggerimenti che gli verranno offerti per migliorare. In termini di motivazione, quando gli individui pensano che i loro fallimenti siano dovuti a un proprio difetto imm modificabile, perdono la speranza e desistono da ogni tentativo. La fondamentale convinzione che porta a essere ottimisti è che le battute d'arresto e i fallimenti siano dovute a circostanze che possono essere modificate e rese migliori.

Come suggeriscono le moderne teorie dell'apprendimento non lineare, l'apprendimento si realizza in un "ambiente sereno", le connessioni neuronali che generano le nuove competenze, si fissano indelebilmente sulle frequenze elettriche tipiche delle emozioni positive. Viceversa, quando sono presenti forti emozioni negative, l'attenzione viene dirottata sulle preoccupazioni, interferendo con il tentativo di concentrarsi su qualsiasi compito contingente.

Il compito dell'allenatore, in estrema sintesi, è di ottimizzare il rendimento del singolo, fare in modo che egli si prodighi ad offrire in ogni istante la miglior versione di sé, affinché la squadra ne possa beneficiare. Per fare ciò l'allenatore deve avere una spiccata intelligenza emotiva.

"Gli uomini dotati di grande intelligenza emotiva sono socialmente equilibrati, espansivi e allegri, non soggetti a paure o al rimuginare di natura ansiosa. Hanno la spiccata capacità di dedicarsi ad altre persone o a una causa, di assumersi responsabilità, e di avere concezioni e prospettive etiche; nelle loro relazioni con gli altri sono comprensivi, premurosi e protettivi. La loro vita emotiva è ricca ma appropriata; queste persone si sentono a proprio agio con sé stesse, con gli altri e nell'universo sociale nel quale vivono." (Daniel Goleman)

BIBLIOGRAFIA

- Bof, F., Venturini, S. (2009). La valutazione delle performance sportive: il progetto FCI (Fabio Capello Index). *ISNN*. Vol. V, Fasc. 3, 1825-6678.
- Bortoli, L., Robazza, C., Durigon, V., & Carra, C. (1992). Effects of contextual interference on learning technical sports skills. *Perceptual and Motor Skills*. 75, 555-562.
- Farrow, D., Abernethy, B. (2003). Do expertise and the degree of perception—action coupling affect natural anticipatory performance? *Perception*. 32(9): 1127–1139.
- Garganta, J., Amaral, R. (2005). The modeling of the indoor soccer game. Sequence analysis of 1x1 in the offensive process. *Rev Port Cien Desp*. 3(V): 298-310.
- Gómez, M. Á., Moral, J., Lago-Peñas, C. (2015). Multivariate analysis of ball possessions effectiveness in elite futsal. *Journal of Sports Sciences*. 33(20): 2173–2181.
- Grehaigne, J.F., Godbout, P., Bouthier, D. (1997). Performance Assessment in Team Sports. *Journal of Teaching in Physical Education*. 16: 500-516.
- Hvattum, L. M. (2019). A comprehensive review of plus-minus ratings for evaluating individual players in team sports. *International Journal of Computer Science in Sport*. Volume 18. Issue 1.
- Ismail, S.S., Nunome, H. (2019). The key performance indicators that discriminate winning and losing, and successful and unsuccessful teams during 2016 FIFA Futsal World Cup. *Science and Medicine in Football*. ISSN: 2473-3938.
- Lorenzo, J., Lorenzo, A., Conte, D., Giménez, M. (2019). Long-term analysis of elite basketball players' game-related statistics throughout their careers. *Frontiers in Psychology*. 10: 421.
- Piepiora, P. (2021). Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five. *Frontiers in Psychology*. 12:679724
- Robertson, S.J., Gupta, R., Mcintosh, S. (2016). A method to assess the influence of individual player performance distribution on match outcome in team sports. *Journal of Sports Sciences*. ISSN: 0264-0414.
- Santos, J., Méndez-Dominguez, C., Nunes, C., Gómez Ruano, M. A., Travassos, B. (2019). Examining the key performance indicators of all-star players and winning teams in elite futsal. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. ISSN: 1474-8185.
- Travassos, B., Araujo, D., Vilar, L., McGarry, T. (2011). Interpersonal coordination and ball dynamics in futsal (indoor football). *Human Movement Science*.
- Asquini, G., Barile, A., Sabalino, A. (2015). *Alleniamo la situazione*. Calzetti e Mariucci editori, Torgiano (PG).

Goleman, D. (2018). *Intelligenza emotiva*. Mondadori libri SPA, Milano.

Ledoux, J. (2015). *Il cervello emotivo. Alle origini delle emozioni*. Baldini & Castoldi srl, Milano.

Oliveira, B., Amieiro, N., Resende, N., Barreto, R. (2009). *Mourinho. Questione di metodo*. Marco Tropea Editore, Milano.

Schmidt, R. A., Lee, T. D. (2012). *Controllo motorio e apprendimento. La ricerca sul comportamento motorio*. Calzetti e Mariucci editori, Torgiano (PG).

Violan, M. A. (2019). *Coaching Guardiola*. TEA Editori, Milano.

SITOGRAFIA

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/archivio/altri-documenti/la-comunicazione-fuori-e-dentro-il-campo-di-gioco-tesi-hile-ndoj/>

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/archivio/altri-documenti/neuroscienze-e-sport-il-calcio-di-rigore-allo-specchio/>

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/documenti/?ps=&t=antifragilit%C3%A0&dd=&da=>

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/documenti/il-dribbling-in-serie-a-unit%C3%A0-sviluppo-e-correlazione-alessio-fazi/>

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/documenti/l-insegnamento-dei-fondamentali-tattici-dall-uno-contro-uno-al-quattro-contro-quattro/>

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/documenti/il-duello-principi-di-tattica-individuale-del-difensore/>

<https://www.figc.it/it/tecnici/aula-multimediale/documenti/priorita-al-metodo-dall-approccio-sistemico-al-futuro-professionale-del-preparatore-fisico-nei-giochi-sportivi/>

<https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/8617>

<http://www.consecutio.org/2013/04/i-filosofi-e-il-duello-dallo-spirito-delle-leggi-alla-enciclopedia/>

<https://twitter.com/StorieASpicchi/status/1458155571652304900>