IL PORTIERE

Il portiere deve apparire freddo, apparentemente distaccato dalle pressioni; dimostrare tranquillità cercando di gestire le emozioni. Non si deve mai, assolutamente, mostrare fragile, quando è messo in discussione dopo un errore, ma anzi deve far sembrare (anche quando non è così) di essersi messo alle spalle l’errore commesso. I suoi interventi devono essere eseguiti in tempi brevissimi, con una rapidità decisionale immediata e compiuti con la massima sicurezza.

Il portiere, per riuscire ad essere un protagonista positivo, oltre a possedere una necessaria base tecnica ed una attitudine fisica al ruolo, deve avere doti di rapidità analizzative e decisionali fuori dal comune deve quindi, per riuscire in questo intento, avere delle enormi capacità MENTALI. Il campo deve rimanere quasi un regno inviolabile,assolutamente impermeabile ai “cattivi pensieri” che possano minare l’autostima nei propri mezzi tecnici.

Questo non significa affrontare gli impegni agonistici senza la giusta tensione che, invece, a mio avviso, se incanalata bene non può che portare benefici alla prestazione del portiere. Sarebbe necessario non trasformare questa tensione agonistica in una eccessiva carica ansiogena, anche se non è certamente facile. Effettuare interventi ai primi minuti, anche facili come rinvii passaggi con i compagni o uscite in tranquillità, spesso allontana definitivamente l’ansia dalla mente del portiere, quindi sarebbe indicato che i portieri si prendessero sempre maggiori responsabilità, sia nei rilanci che nella costruzione del gioco, per mantenere questo livello di tranquillità concentrata per il maggior numero di minuti possibile.

Mantenere la concentrazione per tutta la durata della gara rappresenta la maggiore difficoltà, proprio perché la mancanza di sollecitazioni continue per tutti i novanta minuti fa cadere il portiere in uno stato di isolamento psicologico.

Questo isolamento può essere percepito ricevendo stimoli di diverso tipo; può capitare per la mancanza di impegno prolungato, quando ad esempio la propria squadra gioca in attacco per diversi minuti consecutivamente; può capitare a causa di cali di attenzione dovuti ad un risultato ormai chiuso, come una larga vittoria; oppure per stimoli atmosferici, come ad esempio quando fa molto freddo e l’inattività per alcuni minuti può comportare anche un intorpidimento delle capacità cognitive.

In queste sopraccitate situazioni di isolamento psicologico, il portiere è spesso portato a pensare a cose che non hanno niente a che vedere con la partita che sta giocando. Può pensare alla moglie, alla fidanzata, agli amici, o “perdersi” nelle coreografie e nei cori dei tifosi. Per ritornare immediatamente ad essere presente sul campo, il portiere deve ricorrere a particolari accorgimenti, quali ad esempio urlare e dare indicazioni ai compagni, anche se non necessarie in quel momento, saltellare ed effettuare alcuni esercizi di allungamento; ritornare cioè in uno stato attivo; e per questo ritengo fondamentale l’intraprendenza e la “voglia di partecipare” in un portiere.

Tratto dalla tesi IL PORTIERE E LA SUA FILOSOFIA

di Fabrizio Lorieri Allenatore di I categoria “UEFA PRO”