Historia magistra calcis, la psicologia nel calcio: Amaral e Chinaglia

Questo pezzo è stato realizzato grazie alla collaborazione della dottoressa **Donatella Di Corrado**, ricercatrice di metodi e didattiche delle attività motorie all'Università "KORE" di Enna ed autrice del volume *La preparazione mentale del calciatore*. I suoi interventi verranno trascritti in corsivo. Si ringraziano personalmente la sua competenza e la sua disponibilità.

Inutile negarlo: la **psicologia** è parte integrante della società del duemila. E, dal momento che il calcio è figlio diretto dell'epoca in cui vive, anche i club dei maggiori campionati si sono attrezzati. Negli ultimi anni si ricorre sempre più spesso all'inserimento di uno psicologo all'interno dell'organico di una società. Il motivo ce lo spiega la dottoressa Di Corrado: *è molto importante l'integrazione dello psicologo dello sport all'interno di ogni situazione sportiva ed in particolare nel calcio. Qui si intrecciano tanti aspetti differenti che coinvolgono la crescita tecnica, fisica e psicologica dell'atleta e per questo motivo l'integrazione di competenze diventa imprescindibile. Lo psicologo dello sport funge da ausilio didattico e formativo per l'allenatore, e da strumento operativo perché l'atleta possa superare gli aspetti dannosi dello stress e utilizzare tutte le sue potenzialità. Se l'atleta è visto con un'ottica umana e quindi con i suoi affetti, emozioni e sentimenti, di conseguenza divengono più chiari sia il compito sia l'intervento dello psicologo dello sport. Il principale oggetto dell'interesse ed intervento della psicologia dello sport è stato incentrato nei confronti dell'atleta di alto livello, in quanto portatore nel gesto atletico di tutto se stesso: motivazioni, attitudini, abilità e capacità tecnica, ma anche portatore di sue eventuali insicurezze e conflitti*.

Interessante l'aspetto riguardante i grandi giocatori. Gli atleti di alto livello. Ovvio che abbiano pressioni differenti dagli altri: il fuoriclasse è tale sia in circostanze positive che negative. Il fuoriclasse non appartiene, appunto, ad una categoria. Nel bene 0 nel male. Nella storia del nostro calcio sono numerosi gli esempi di calciatori sopraffatti dallo stress; è stata la spinta mediatica stessa a ritorciglisi contro. Il talento è un'arma a doppio taglio.

Il primo a capire l'importanza di un rapporto con la psiche dei calciatori, e quindi con le loro motivazioni e le loro insicurezze, è stato **Paulo Lima Amaral**. Detto così ai molti potrebbe sembrare chiunque. Provo a rassiumerlo. Brasiliano di Rio de Janeiro nato nel 1923, fu un ottimo mediano. Smise di giocare quando aveva poco più di 30 anni dopo aver ottenuto la licenza di insegnante di scienze motorie.

Nel 1958 e nel 1962 il **Brasile** vinse due mondiali: lui era il preparatore atletico. All'età di 39 anni lo prende la **Juventus**. Ne divenne l'allenatore, arrivò secondo. Ne parliamo in primis per le innovazioni tattiche, in quanto fu colui che inventò la marcatura a zona, ed in secundis per i suoi modi di gestire il gruppo: Amaral intimoriva, era alto quasi due metri ed aveva modi spigolosi, allenamenti rigidi. Amava il colloquio (soprattutto se era lui a parlare e gli altri ad ascoltare) e puntava molto sulle aspettative dei calciatori. Era la Juve di Salvadore, Stacchini, Sarti, Emoli: ottimi giocatori ma non eccezionali. Con i suoi metodi di approccio psicologico ed atletico diede un meraviglioso input al calcio degli anni '60 e '70.
L'importanza di Amaral è spiegata dalla dottoressa Di Corrado in relazione agli apporti fruibili da figure del genere: *oggi ogni atleta sa quanto sia vero che il primo reale nemico da battere è il fantasma della paura, dell'insicurezza, della bassa stima di sé, prima ancora dell'avversario. Lo scontro con quest'ultimo è episodico, un momento nella vita dell'atleta; per tutto il resto del tempo ciò che conta è una lineare e continua crescita fisica e mentale, attraverso un lavoro che dura da anni, per tutta la carriera agonistica dell'atleta. Essere operativi nell'ambito dello sport significa sviluppare un programma di allenamento per la mente, al pari dei programmi di allenamento fisico; ma ancor prima significa lavorare su quegli elementi che costituiscono la base psicologica di un atleta, e che gli permettono di utilizzare al meglio le proprie risorse, attraverso un opportuno allenamento mentale. Quest'ultimo si avvale di un efficace insieme di strategie che intende aiutare gli atleti ad acquisire e a mettere in pratica le abilità psico-fisiologiche utili al miglioramento delle prestazioni in allenamento e in gara. La concentrazione nell'esecuzione dei tiri piazzati nel calcio, saper mantenere la calma nel tirare un rigore, la forte motivazione che sostiene l'atleta nei tempi supplementari, l'abilità di eliminare i fattori di distrazione e di prestare attenzione del portiere: queste sono solamente alcune delle caratteristiche psicofisiche che contribuiscono al successo di un atleta o di un'intera squadra e che portano al risultato.*
Di fatto, *l'intervento psicologico tende allo sviluppo e alla valorizzazione delle potenzialità dei singoli e della squadra in modo da giungere al loro stato psicofisico volto ad ottimizzare la performance sportiva. A tal fine si utilizzano opportune tecniche e strategie volte a eliminare i fattori di distrazione; accrescere l'autostima; gestire gli stati emozionali (ansia e stress); accrescere le capacità attentive e di concentrazione. Una volta centrato l'obiettivo, è possibile procedere con l'atleta nella costruzione di quelle caratteristiche della sua personalità indispensabili per lo sviluppo della sua carriera agonistica.* Prendiamo **Giorgio Chinaglia**: uno dei caratteri più turbolenti e tormentati della storia del calcio italiano. Con la maglia della **Lazio** segnò 98 gol in 209 partite, una media di 0,47. Quasi un gol ogni due incontri, fu un grande centravanti. Il suo limite fu se stesso fuori dai 90 minuti sul terreno di gioco. Ciò che lo tenne in vita, sportivamente

parlando, fu **Tommaso Maestrelli**, allenatore della Lazio dal 1971 al 1976: lo capì, lo ascoltò, gli diede fiducia ed imparò a trattarlo. Il risultato fu l'incredibile scudetto della stagione 1973-74, di cui Chinaglia fu il capocannoniere con 24 reti.
Certo che la figura di uno specialista, cioè di uno psicologo, intervenga in maniera differente. *Il suo impegno trova la massima espressione nel lavoro di équipe, infatti, lo psicologo può collaborare col medico della squadra o della società sportiva, con l'allenatore e con l'atleta, aiutandolo anche a chiarire, se richiesto, eventuali aspetti conflittuali intra-personali o inter-personali con altri atleti, con tecnici e dirigenti sportivi e con i propri familiari. Il fattore-squadra, cercato e ricercato in allenamento, non è soltanto uno schema tattico applicabile automaticamente, ma è soprattutto un fattore umano che trova la sua forza nelle adeguate relazioni interpersonali fra gli atleti del gruppo. L'equilibrio in una squadra sportiva deriva da una perfetta collaborazione tra gli atleti e dalla reciproca stima esistente tra i membri di quella squadra.*
L'**Italia** è, strano a dirsi, un passo indietro: *nella valutazione del giovane calciatore, la cultura calcistica degli ultimi anni ha dato maggiore importanza al perfezionamento degli aspetti tecnico-tattici, trascurando invece il sistema di vita dell'atleta e della sua personalità. Da ciò emerge uno dei più grossi limiti culturali del settore giovanile; vale a dire, avere a che fare con un giovane atleta che possiede doti tecniche eccelse e grandi doti naturali d'intelligenza calcistica, ma che molto spesso denota grosse lacune in merito allo spirito di sacrificio e alla capacità di dare il massimo anche sul versante atletico. In questo senso, la figura dello psicologo dello sport deve e dovrà rappresentare una garanzia rispetto ad uno sviluppo armonico della personalità dell'atleta.* **Luciano Mecacci**, celebre psicologo italiano, disse nella *Storia della psicologia del novecento*: "*non sembra che ci sia altra scienza, se non la psicologia, per la cui comprensione occorra richiamarsi così direttamente alla vita, spesso drammatica, dei suoi protagonisti*".
@ftabelli