

## **L'allenamento dell'agonismo nel calcio**

A cura di Barbara Rossi  
Psicologa dello Sport  
347.4053185  
[www.psicologiaperlosport.it](http://www.psicologiaperlosport.it)

In questo articolo si parlerà del necessario agonismo e della sana aggressività utili nel calcio e la premessa è che quasi tutti gli sport di situazione prevedono una motivazione di base alla *lotta* per poter superare le difficoltà prima, l'avversario poi.

Per dimostrare quanto detto partiamo dalla definizione di aggressività che importanti studiosi hanno danno nel tempo, tra questi vale la pena di citare Lorenz che nel 1969 definì l'aggressività come una esigenza innata di tutte le razze animali dunque anche dell'uomo. Questa teoria etologica, nata studiando il comportamento di molte specie animali, attribuisce l'origine all'istinto e sostiene che l'aggressività non si può eliminare ma si può incanalare e dirigere verso forme di scarico non pericolose come attività sportive, artistiche, ecc. Lorenz sarebbe d'accordo nel dire che lo sport è un bell'espedito che l'uomo ha inventato per costringere l'aggressione su binari innocui. Un altro modello teorico interessante è quello di Dollard e Miller (1939) secondo i quali l'aggressività distruttiva è sempre una risposta indotta da una situazione frustrante che si genera quando la persona non riesce a raggiungere obiettivi ritenuti importanti, a causa di ostacoli di diversa natura che ella giudica non superabili e/o ingiusti. Berkowitz (1967) prosegue su questa linea e arriva alla conclusione che la reazione che segue la frustrazione non è necessariamente di aggressività distruttiva ma è sicuramente una disposizione favorevole ad essa. Berkowitz sostiene, quindi, l'esistenza di un legame tra "emozione negativa" e comportamento aggressivo. Semplificando, questo vuol dire che ad un "evento a rischio" (come può essere una provocazione subita da un calciatore durante una partita molto tesa) segue una emozione forte che determina nella persona una altissima attivazione; il calciatore sceglie come reagire alla provocazione guidato dalle sue esperienze passate e da quali pensa siano le sue capacità di agire sotto pressione, questo processo nello sport avviene in breve tempo e sfocia nel comportamento messo in atto. Stimoli spiacevoli come una forte frustrazione danno luogo a sentimenti negativi che evocano istintivamente due reazioni: attacco (aggressività smodata e rabbia) o fuga (evitamento, tirarsi indietro e paura).

Dunque persone diverse reagiscono in modo differente alla stessa situazione critica sulla base di vari fattori:

- sensazione di auto-controllo sulle risposte emozionali e comportamentali grazie al quale di fronte ad una situazione potenzialmente avversiva, la persona sa di riuscire a modulare il proprio stato di tensione;
- strategie apprese di gestione di situazioni difficili, alternative a quella attacco/fuga. Ad esempio, di fronte ad una situazione frustrante, invece di essere travolto dalla collera, il soggetto potrebbe ricorrere a strategie razionali di problem-solving.
- abitudine a gestire il proprio corpo in movimento ed il contatto con i corpi altrui sotto pressione o altissima attivazione.

In colloqui e interviste sul tema che il nostro gruppo di lavoro ha realizzato negli anni a numerosi istruttori, è emerso che una buona percentuale di ragazzi/e praticanti il calcio e non solo, hanno atteggiamenti non adeguati rispetto all'utilizzo dell' aggressività: in molto casi quest'ultima risulta carente al punto che essi tendono a tirarsi indietro nelle situazioni "critiche" mentre in altri casi è troppa ed essi tendono ad eccedere nella carica agonistica uscendo dalle norme previste nei regolamenti. Il giusto equilibrio sembra essere molto difficile da trovare.

Ma per realizzare un allenamento che sia efficace anche dal punto di vista dell'aggressività occorre fare un passo indietro e comprendere bene chi sono i ragazzi di oggi ed il mondo i cui vivono.

Un elemento di grande importanza è che la maggior parte dei ragazzi non hanno più la possibilità di passare molto tempo a sperimentarsi liberamente nei giochi di strada mentre nulla di simile si è sostituito nella loro vita a questa preziosa opportunità. Quali competenze psicologiche e sociali si aveva modo di acquisire in strada?

La Tabella 1 fornisce nella prima colonna un elenco di alcune situazioni che si incontravano durante il gioco in strada ed in cortile e, nella seconda, una indicazione di alcune competenze che in quelle situazioni si potevano apprendere, il lettore potrà divertirsi ad aggiungerne altre in base ai suoi ricordi ed alla sua esperienza.

Tabella 1.

SITUAZIONI PROBLEMA	COMPETENZE ALLENATE
Presenza di ragazzi più grandi e più piccoli, più forti e più deboli, di entrambi i sessi, più capaci e meno capaci di giocare.	CONVIVENZA, INCLUSIONE E INTERAZIONE CON IL DIVERSO DA SE'
Presenza di ostacoli e difficoltà di varia natura ( spazi, macchine, cani, clima ecc. )	CERCARE SOLUZIONI CREATIVE E CAVARSELA IN OGNI SITUAZIONE
Accettazione di rimproveri di adulti, liti, espulsioni dal gioco, prepotenze dei più grandi	GESTIONE DELLA FRUSTRAZIONE
Costruzione del gioco in base alle condizioni esistenti ed al numero e la tipologia dei giocatori. Sopraggiungere di contrattempi improvvisi ed imprevisti.	AVERE UN ATTEGGIAMENTO ADATTIVO NELLA SOLUZIONE DI PROBLEMI. GESTIONE DELLE EMERGENZE
Cambi frequenti delle condizioni di gioco, delle capacità dei competitors, delle relazioni, delle gerarchie e delle alleanze tra i partecipanti al gioco	DISPOSIZIONE A CAMBI DI PROSPETTIVA SULLE DINAMICHE INTERPERSONALI E SUI PROBLEMI
La sconfitta nel gioco, l'esclusione dal gioco, la foratura di un pallone, il sequestro dello stesso, l'arrabbiatura di un genitore, il farsi male giocando	ATTITUDINE A RITENTARE DOPO UN FALLIMENTO E SPERIMENTARE EMOZIONI E SITUAZIONI DI INCERTEZZA O OSTILITA'
Giochi tradizionali basati sul contatto fisico, più opportunità di abbracciarsi giocando di una situazione divertente, più occasioni di sperimentare momenti di conflitti da risolvere anche attraverso la lotta	CAPACITA' DI CONTATTO FISICO, SPERIMENTAZIONE E CONTROLLO DI POSTURE E EQUILIBRI, GESTIONE DI EMOZIONI PIACEVOLI E SPIACEVOLI LEGATE ALL'USO DEL CORPO

Tutti i concetti appena presentati nella Tabella 1. appartengono ad un'area di significato vicina all'etimologia stessa della parola aggressività: **ad - gredior** vuol dire avvicinarsi, **ANDARE INCONTRO**, che in senso più ampio, dunque, vuol dire andare incontro agli ostacoli e alle difficoltà nello sport e nella vita.

E nel calcio quanto è utile andare incontro alle difficoltà? Durante una partita di calcio è importante avere una sana aggressività? Come si può allenarla?

Nella Tabella 2. Troviamo una lista delle competenze che danno forma al concetto di aggressività nel calcio.

Tabella 2.

CONSAPEVOLEZZA CORPOREA
CONSAPEVOLEZZA DELLE EMOZIONI
CORAGGIO
VOLONTA'
EQUILIBRIO
PROATTIVITA'
ORIENTAMENTO MOTIVAZIONALE AL COMPITO
SICUREZZA
GESTIONE DELLO STRESS
PRAGMATISMO
OBIETTIVI CHIARI
SOLUZIONE DI PROBLEMI
AUTOEFFICACIA

Un primo principio da cui partire, volendo realizzare un protocollo di allenamento dell'aggressività, è certamente quello secondo cui l'aggressività "sana" è quella rivolta verso l'obiettivo, verso quello che devo fare bene in campo e non verso l'altro, che sia avversario, arbitro, tifoso, verso oggetti inanimati o verso se stesso. Una aggressività direzionata male è da correggere perché non porta a nessuna crescita né degli atleti e né del sistema squadra. Può capitare che alcuni allenatori, nel tentativo di "motivare" gli atleti adolescenti o adulti cerchino di stimolare il loro agonismo direzionando l'aggressività verso gli avversari in campo o contro qualcuno di esterno al gioco. Anche se questa strategia si può rivelare efficace nel breve, sulla lunga è altamente nociva per l'atleta perché c'è molta differenza tra grinta e rabbia. Stimolare la rabbia sulla lunga è una scelta incauta perché la rabbia è distruttiva a differenza di una corretta aggressività che punta a rendere le persone più consapevoli ed in grado di dirigere tutta la propria

energia verso il raggiungimento degli obiettivi prefissati oltre gli ostacoli nel pieno controllo emotivo.

Nel calcio come in tanti altri sport di contatto l'aggressività corretta serve, anzi è indispensabile perché laddove è poca avremo atleti che non vanno incontro alla difficoltà, e laddove è troppa ci ritroveremo atleti che fanno male agli avversari o vengono puniti ripetutamente dall'arbitro. E ciò è vero tanto nella fase di attacco che in quella di difesa concepita come attacco del possesso dell'avversario.

L'obiettivo, dunque, è quello di cercare una modalità di allenamento quotidiana che aiuti i giocatori ad acquisire e/o consolidare caratteristiche di determinazione, lucidità, consapevolezza e autonomia.

E dato che il contatto fisico è parte integrante del calcio, è essenziale partire da una educazione al contatto aggressivo che non si traduca in contatto violento. Se non si è mai stati allenati a questo è difficile che si sarà capaci di andare incontro modulando la propria energia e l'aggressività può diventare sproporzionata: o si esaspera o ne si ha timore.

Un percorso formativo molto utile in questo senso potrebbe partire dalle prime forme di vicinanza fisica ( per esempio guardarsi negli occhi ) per arrivare alle forme di massimo contatto che troviamo in vari tipi di lotta.

Chiamare i calciatori e le calciatrici a sperimentarsi con attività come gli esercizi propedeutici della lotta, apparentemente molto lontane dal proprio sport, vuol dire lavorare anche sulla loro capacità di uscire dalla zona di comfort e fargli sperimentare emozioni, propri pregiudizi, paure, valori e nuovi modi di vedere la vita.

E non solo. Entrare a contatto con sport e discipline diverse dalla propria, attiva risorse che presto o tardi saranno utili...per questo si invita anche il lettore a vincere la naturale resistenza a pensare che sia utile solo ciò che è direttamente appartenente o collegabile allo sport praticato e a prendere seriamente in considerazione come allenanti anche attività apparentemente lontane dal proprio mondo.

Cosa può rendere, per esempio, una seduta di lotta allenante per un calciatore?

Il fatto che la lotta allena corpo e mente in un contesto di competizione. Esalta la forza, la resistenza e l'agilità, superando la fatica e, a volte, il dolore. La lotta è la regina del corpo a corpo: allena al contatto, abbatte il timore di andare incontro alle difficoltà, all'avversario e di "affrontarlo" fisicamente. Insegna a gestire qualunque tipo di imprevisto e criticità in competizione, sviluppando la capacità di reazione e aumentando l'abilità di mantenere l'equilibrio anche sotto attacco. La lotta è una scienza e un'arte che plasma sia il fisico che il carattere e insegna a modulare l'aggressività affinché non sia mai né in eccesso né in difetto.

Può essere utile tutto ciò al calcio? Certamente sì.

