

**PSICOLOGIA E CALCIO**

# Come gestire la vittoria e come gestire la sconfitta.

A cura di **STEFAN CHIANCONE**

***Saper gestire i risultati positivi e negativi, per mantenere inalterato il livello di prestazione della squadra.***

**INTRODUZIONE.**

**U**na delle caratteristiche principali della squadra di alto livello è la costanza di rendimento.

Partita dopo partita la squadra di "elite" riesce a mantenere elevata la propria performance indipendentemente dalle vittorie ottenute e dalle sconfitte subite.

Il riuscire a far esprimere al meglio la propria squadra, senza variazioni apprezzabili nel rendimento, è uno dei compiti primari (ma anche di più difficile conseguimento) che ogni allenatore deve porsi.



In questo articolo cercheremo di spiegare, in forma generale e a titolo di spunto sul quale riflettere, come gestire i risultati positivi e negativi, al fine di mantenere inalterato il livello di prestazione della squadra.

**VITTORIA/SCONFITTA E RENDIMENTO.**

È abbastanza palese evidenziare che sia la vittoria che la sconfitta possono generare atteggiamenti mentali in grado di compromettere l'ottimale rendimento.

Mentre la vittoria può produrre o euforia, con conseguente scarsa concentrazione, o appagamento, con conseguente mediocre motivazione, la sconfitta può generare frustrazione ed insicurezza.

Tutti questi fattori appena enunciati non contribuiscono certo a far sì che la squadra riesca ad esprimersi in maniera ottimale.

Determinazione, concentrazione e convinzione sono le tre principali componenti psicologiche che la squadra, sul campo, deve dimostrare di possedere.

È fondamentale che su queste componenti, vittorie o sconfitte non abbiano influenze negative.

### LE LINEE DA SEGUIRE.

Per fare in modo che ciò non accada è importante che società-allenatore-squadra si pongano l'obiettivo stagionale per il quale lavorare (ad esempio essere in corsa fino all'ultima giornata per la vittoria del campionato o l'ottenimento di un piazzamento di prestigio o la salvezza anticipata etc.).

Determinato l'obiettivo finale, le singole partite vanno viste come tappe per il conseguimento di quello che è lo scopo per cui ci si impegna.



In questa ottica, le vittorie non sono che tappe di avvicinamento a quello che è il vero obiettivo, mentre le sconfitte devono essere considerate come temporanee battute di arresto utili per poter ripartire con più slancio.

Per rendere ancor più efficace il metodo appena esposto, è importante che l'obiettivo (o gli obiettivi) della stagione venga ulteriormente suddiviso in sotto obiettivi comprendenti cicli di partite.

Un obiettivo a lungo termine è, infatti, meno motivante rispetto ad un obiettivo a breve o medio termine.

Tanto per fare un esempio, la squadra intenzionata ad aggiudicarsi la prossima

Coppa dei Campioni dovrà obbligatoriamente centrare obiettivi intermedi come il superamento del primo turno, quello del secondo, ed infine gli scontri ad eliminazione diretta che seguono i gironi eliminatori.

Il campionato, che è una competizione con una formula diversa, dovrà comunque anch'esso essere scomposto in cicli di partite prestabilendo i punti da ottenere.

È importante però che l'allenatore e la squadra, oltre che obiettivi in termine di risultati, verifichino gara dopo gara, o ciclo dopo ciclo, anche i progressi tecnici, tattici, fisici e mentali che si sono posti come obiettivi di prestazione.

Se a livello di prime squadre, il centrare obiettivi di prestazione può avere importanza marginale rispetto agli obiettivi di risultato, all'opposto nei settori giovanili deve essere data enorme importanza al conseguimento di quelli che sono gli obiettivi di prestazione.



Il grosso handicap degli obiettivi di prestazione, rispetto a quelli di risultato, deriva dal fatto che mentre questi ultimi sono facilmente identificabili (la gara la si vince o non la si vince) per i primi è necessaria una analisi serena e competente che è comunque legata al giudizio soggettivo di che la espone. ♦