

# Le competenze psicologiche di un squadra

Articolo di Alberto Cei, pubblicato il giorno 2 luglio 2015 su “www.albertocei.com”



Le competenze psicologiche di un squadra che, a mio avviso, influenzano maggiormente il gioco e la prestazione e che dovrebbero venire allenate.

**Collaborazione** – Ogni calciatore ha la responsabilità di contribuire attivamente alla coesione della squadra. Questa attitudine va allenata ogni giorno, è la struttura che sostiene la squadra ed è costituita dall’insieme delle relazioni fra i calciatori, l’allenatore, lo staff tecnico e sanitario e i dirigenti. E’ indispensabile che ognuno nella squadra abbia un ruolo ben definito e obiettivi chiari e specifici. Ogni calciatore deve accettare la sua posizione e impegnarsi con dedizione. Chi non fosse convinto deve chiarire rapidamente la sua posizione, altrimenti non s’impegnerà totalmente nella squadra.

**Combattività e Tenacia** – In ogni partita si alternano momenti positivi e negativi; la squadra nel suo complesso deve trovare il positivo nelle difficoltà e l’abilità consiste nel pensare che quello è il momento per dimostrare la capacità di resistere e, quindi, di comportarsi in modo combattivo e tenace. La concentrazione e l’auto-controllo in campo devono servire a moderare gli eccessi di aggressività che possono determinare comportamenti impulsivi e troppo fallosi.

**Concentrazione** – Significa giocare per *fare la cosa giusta nel momento giusto*. Riguarda il seguire le indicazioni che vengono dall’allenatore ma anche la gestione dei propri pensieri dopo un errore, nei momenti di maggiore pressione degli avversari, nei momenti determinanti della partita ma anche dopo avere segnato una rete non bisogna rilassarsi ma restare focalizzati.

**Gestione stress agonistico** – Le emozioni sono difficili da gestire con efficacia e per questo così spesso limitano le prestazioni. Vi sono quelle dei giovani calciatori che devono imparare a gestire il loro ruolo non solo in partita ma anche nella vita quotidiana e vi sono quelle dei calciatori più esperti che devono anche loro continuare a mantenere saldo l’impegno emotivo che hanno sinora manifestato. In relazione alla

partita è necessario che ognuno trovi la condizione emotiva ottimale per iniziare bene l'incontro. I calciatori dovrebbero identificare quali sono le emozioni che gli consentono di giocare bene e quelle che invece li ostacolano e lavorare per consolidare ciò che gli fa bene.

**Autostima** – Dico spesso agli atleti con cui lavoro che per essere un campione ci vuole coraggio e umiltà. Coraggio di pensare che posso raggiungere grandi risultati con la squadra, quindi avere fiducia in me e negli altri, e poi avere l'umiltà di impegnarmi ogni giorno per raggiungere questo sogno, passo dopo passo. Non è facile perché è più semplice sognare senza impegnarsi oppure impegnarsi al massimo ma senza avere un'idea in testa di cosa/come si stia facendo. In una squadra la fiducia non è solo una questione personale ma è anche un fatto collettivo decisivo da fare crescere e sapere mantenere.