



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI GENOVA

SCUOLA DI SCIENZE MEDICHE E FARMACEUTICHE

DIPARTIMENTO DI MEDICINA SPERIMENTALE

CORSO DI LAUREA MAGISTRALE IN

SCIENZE E TECNICHE DELLO SPORT

"CAPACITÀ DECISIONALE NEL CALCIO: STUDIO SULLA SQUADRA U19

MASCHILE DELL'U.C. SAMPDORIA"

Relatore:

Patrizio Bruzzo

Candidato:

Alessio Vespa

Anno accademico 2025-2026

«Il calcio è un gioco che si gioca con il cervello. Devi essere nel posto giusto, nel momento giusto. Né troppo presto, né troppo tardi.»

Johan Cruyff

«L'importante non è vincere; è pensare in modo vincente.

Così si può affrontare la vita.»

Gianluca Vialli

Ai sognatori e ai loro sogni; a chi osa per inseguirli.

All'implacabile fame interiore di chi lotta per realizzarli.

Riassunto

In questa tesi si indaga la capacità decisionale nel Calcio, attraverso uno studio condotto su sei calciatori della squadra U19 maschile dell'U.C. Sampdoria

Come sfondo c'è la domanda su quali tracce lasci, come i calciatori percepiscono e, di conseguenza, scelgono, con un intervento costruito sulle tre Aree integrate:

cognizione e linguaggio, allenamento mentale, abitudini e regolazione fisiologica. La nascita di questo lavoro fa parte dell'estensione e approfondimento di una ricerca del 2022, andando ad ampliare la radice da una, a tre Aree.

La presente ricerca si tratta di una ricerca-azione a impianto osservazionale-longitudinale, come studio di caso multiplo idiografico sui calciatori identificati per codice (C1-C6), con metodi misti, prevalentemente qualitativa, organizzata e articolata con un prima, un durante e un dopo. Con una codificazione per tipo di decisione, vengono lette a partire da quattro premesse: approccio alla gara, qualità del calciatore, esperienza dell'atleta e percezione della situazione.

L'interpretazione non ordina le scelte prese in migliori o peggiori, ma osserva se la percezione delle possibili opzioni viene ampliata, in modo che la decisione richieda più istinto raffinato che pensiero. I risultati convergono su alcuni principi – letti tra analisi dei video, feedback dei calciatori, le voci dei referenti interni e l'opinione di esperti esterni: ampliare le opzioni, non imporre, dare criteri anziché istruzioni, sviluppare l'individuo.

Il fattore tempo emerge come mezzo in cui un intervento cognitivo acquisisce significato. Questo contributo è un modello di lavoro replicabile, che aggiunge senza sostituire.

Abstract

This thesis investigates the decision-making ability in Football, through a study conducted on six players from the U.C. Sampdoria men's U19 team.

The underlying question is what traces this leaves behind, how the players perceive these traces and, consequently, how they make their choices, with an intervention structured around three integrated areas: cognition and language, mental training, habits and physiological regulation. This work stems from the extension and further exploration of a 2022 study, broadening its scope from one to three areas.

This research is an action research project with an observational-longitudinal design, taking the form of a multiple idiographic case study on footballers identified by code (C1–C6), using mixed methods with a predominantly qualitative approach, organized and structured into pre, during and post-phases. Using a coding system based on decision type, the data are analyzed according to four premises: approach to the match, the player's qualities, the athlete's experience and perception of the situation.

The interpretation does not rank the decision made as better or worse, but observes whether the perception of possible options is broadened, so that the decision requires more refined instinct than thought. The findings converge on a number of principles – drawn from video analysis, player feedback, the views of internal staff and the opinions of external experts: broadening options, not imposing, providing criteria rather than instructions, and developing the individual. The time factor emerges as the context in which a cognitive intervention acquires meaning. This contribution is a replicable working model, which adds to existing knowledge without replacing it.

INDICE

INTRODUZIONE	1
CAPITOLO 1: FONDAZIONE TEORICA	6
1.1 Il gioco del Calcio: struttura, complessità, tattica moderna	7
1.2 Profilo dei calciatori	15
1.3 Basi neuroscientifiche della decisione nel Calcio	19
1.4 Le Tre Macro-Aree dell'intervento	25
1.4.1 Cognizione e Linguaggio	26
1.4.2 Allenamento Mentale	28
1.4.3 Abitudini e regolazione fisiologica	30
CAPITOLO 2: METODOLOGIA DELLA RICERCA	32
2.1 Tipo di studio	32
2.2 Paradigma della tesi	35
2.3 I Partecipanti	36
2.4 Strumenti per la raccolta dati	37
2.5 Fasi della ricerca	38
2.6 Criteri di etica e consenso	39
2.7 Limiti metodologici	40
CAPITOLO 3: LE AZIONI UTILIZZATE	41
3.1 Struttura generale	44
3.2 Applicazione delle Tre Aree	48
3.3 Cognizione e linguaggio	51
3.4 Allenamento mentale	55
3.5 Abitudini e regolazione fisiologica	59
3.6 Struttura del microciclo	61
3.7 Documentazione delle attività	64
CAPITOLO 4: RISULTATI	67
4.1 Analisi dei video	68
4.2 Feedback dei calciatori	75

4.3 Feedback dei referenti interni	78
4.4 Opinione degli esperti esterni alla squadra.....	79
CAPITOLO 5: LA DISCUSSIONE	84
5.1 Interpretazione dei risultati.....	84
5.2 Collegamento alla teoria	86
5.3 Aspetti innovativi dell’approccio	89
5.4 Limiti della ricerca.....	92
5.5 Implicazioni future nel Calcio e nella neuroscienza applicata	95
CONCLUSIONI	100
Bibliografia	
Annessi	

INTRODUZIONE

La capacità decisionale separa chi sa fare da chi lo fa nel momento più adeguato.

Questa differenza pesa assai nel Calcio, sport in cui ogni azione è una scelta presa in frazioni di secondo, sotto pressione, con il corpo in movimento.

L'intelligenza è un tema ricorrente, presentato come una virtù essenziale. Intelligenza per comprendere il gioco, per imparare il linguaggio, per assimilare i concetti, i numeri sulla lavagna e le frasi del linguaggio. L'intelligenza tattica è un'altra caratteristica distintiva dei giocatori (di un club che) cerca giocatori intelligenti. Non solo intellettualmente, una qualità gradita, ma tatticamente, una qualità considerata imprescindibile (Perarnau, 2011, p. 80).

L'intelligenza tattica è fondamentale, nel decidere in un istante che ricetta usare, prendere le decisioni scegliendo gli ingredienti migliori. Intelligenza nel prendere le decisioni. Perché «questo gioco richiede soprattutto intelligenza. Forza per poter risolvere ciò che l'intelligenza indica. E non forza per distruggere ciò che l'intelligenza propone. Altrimenti, non è Calcio» (Menotti, 1986, pp. 38-39).

Il processo decisionale è un'abilità che i calciatori devono sviluppare durante l'allenamento. Si tratta di un processo complesso che mira non solo a riconoscere la situazione in cui si trova il giocatore, ma anche a selezionare ed eseguire la risposta ritenuta più appropriata per risolverla. (Corcho, González & Arrojo, 2015)

Riconoscere la situazione non si registra come un dato, si legge come un invito, uno spazio che si apre, la linea che si libera, un tempo che invita. Sono affordances –

affordanze, possibilità d'azione – offerte dall'ambiente in relazione alle capacità dell'individuo (Gibson, 2015).

La domanda diventa: chi coglie più possibilità? Ciò che conta è il modo di stare in campo e la capacità di adattarsi agli avversari e alle situazioni di gioco. Allenando i principi, per ridurre le soluzioni prestabilite dal regno "dello schema", e lasciare spazio alla scelta del calciatore (Bruzzo, 2018, p. 12). Chi percepisce l'ambiente circostante ed elabora una decisione ha più probabilità di scegliere in modo efficace.

Questo è il territorio in cui nascono le premesse del calciatore, con la qualità del singolo non solo nell'esecuzione, ma anche nella scelta. La qualità della scelta dipende dalla sua capacità percettiva. Una prima lettura passa dagli archetipi adottati che nominano funzioni versatili con profili capaci di adattarsi alle situazioni.

«Il mondo era così recente, che molte cose erano prive di nome, e per citarle bisognava indicarle col dito» - Gabriel García Márquez, Cent'anni di solitudine

Se la situazione è fatta di possibilità, è bene fare un passo indietro per comprendere cosa renda un calciatore capace di coglierle. Nell'intervista condotta a Felice Accame, egli osserva che ancor prima delle premesse del calciatore esista una premessa ancor più radicale, inerente al vivente, che riguarda l'essere umano. Ogni organismo legge il proprio ambiente e, in un modo o in un altro, decide. Accame ha riflettuto come la decisione non sia un atto pienamente cosciente e che nella forma di inconscio di cui parla, dove la scelta si forma prima che il cervello ne assuma consapevolezza, ci sia un'allenabilità attraverso l'esperienza che guida le scelte successive.

Da questa premessa scaturisce un metodo. Se la decisione precede la consapevolezza, istruire serve fino a un certo punto – non si può comandare un

gesto che viene compiuto prima di esserne coscienti. Ciò che si può fare è modellare quel che precede la decisione, la percezione. La via che Accame chiama criteri, anziché istruzioni. Non dare più indicazioni da seguire, ma criteri applicabili «e questo faceva sì che i giocatori scegliessero il loro comportamento». Ciò che viene chiamato lavoro per vincoli, per far scoprire al calciatore, non imporre. Teorizzato da Accame nel libro il cui titolo è già di per sé una dichiarazione di intenti, *Prima del risultato* (1985), nello spostare lo sguardo sul processo che rende il risultato possibile.

Stesso principio che trova conferma fuori dal campo di Calcio, siccome viviamo immersi in scelte all'apparenza infinite mettendo la libertà in cima ad ogni cosa, eppure la libertà totale può paralizzare, con risorse illimitate che non producono le svolte migliori. I vincoli sono quelli che le generano. Nella restrizione voluta di opzioni, fissando i confini giusti, liberiamo attenzione, creatività e rendimento. Lo stesso filo logico in cui il criterio non comprime la scelta del calciatore, ma la rende possibile. Il vincolo non si oppone alla libertà, ne è anzi la condizione.

Qui si capisce l'equivoco nella ricerca del "calciatore pensante". Se la decisione nasce prima della coscienza, non abbiamo bisogno del pensiero, giacché nell'istante il pensiero è troppo lento. Il giocatore che vogliamo, quello intelligente, nei vincoli giusti, è colui capace di percepire ed agire, scegliendo senza doversi fermare.

Fino ad arrivare alla condizione in cui la percezione e l'azione coincidono, senza sforzo, denominata flow. Dove l'intelligenza diventa il gesto.

Questo sguardo non nasce oggi, ma è il proseguimento di un pensiero elaborato in una prima ricerca, nel 2022, con le giovanili del Villa Clara, che aveva affrontato il processo decisionale attraverso le azioni tattiche offensive, con gli strumenti della

neurolinguistica – il modeling e le domande meta-modello – attorno all'intuizione che la qualità della decisione dipende dal numero di opzioni che il calciatore riesce a percepire.

Quella ricerca è la radice naturale di questa e si era costruita quasi per intero nell'area della cognizione e del linguaggio. Quattro anni dopo, con il vissuto sul campo in contesti e paesi diversi, insieme a ciò che ho continuato a studiare, hanno allargato quella radice in altre due direzioni: l'allenamento mentale e le abitudini con la regolazione fisiologica – il corpo.

È questa l'apertura ed evoluzione che porta questa ricerca. Ci sono le basi suggerite dalla letteratura – attraverso dati neuroscientifici, modelli ecologici, didattica per vincoli, analisi quantitative della prestazione – che raramente si vedono tenute insieme nella decisione del singolo atleta, ancor meno dentro la vita reale di una squadra. Lo spazio in cui si inserisce lo studio è lo sguardo qualitativo e interdisciplinare che segua il calciatore mentre decide e che lo accompagni nel tempo. Più che misurare la decisione da fuori, desidera comprenderla e allenarla da dentro, intrecciando percezione, linguaggio, mente e abitudini.

Il contesto è preciso, la Sampdoria – la maglia più bella del mondo –, è dove nasce il lavoro dentro un'idea di settore giovanile in cui formare il calciatore non significa solo preparare la prossima partita, ma costruire il futuro del club – e con esso, quello del calcio italiano – con delle fondamenta che lo riportino dove merita di stare.

Contribuendo così a qualcosa di più grande del singolo risultato, a una generazione di calciatori capaci di scegliere.

Questo lavoro si propone di studiare come la capacità decisionale del calciatore possa essere osservata, allenata, creando le condizioni – i vincoli, i criteri – in modo che percepisca più possibilità e scelga meglio, all'interno di una squadra.

Per comprendere la decisione dall'interno, bisogna interrogarla. Da qui sorgono le domande – poste anche loro, non a caso, con lo stesso spirito del meta-modello – che guidano il lavoro:

- In che modo si manifesta la capacità decisionale dei sei calciatori, nelle diverse tipologie di decisione sul campo – che forma assume la decisione di ciascun calciatore a seconda del tipo di situazione in cui si trova?
- Che tracce lascia un intervento condotto sulle tre aree nel modo in cui i calciatori percepiscono e scelgono – come si riflette nella capacità decisionale dei calciatori nel tempo?
- Cosa può restituire, della decisione, una lente qualitativa, idiografica e interdisciplinare che una misura quantitativa da sola non coglie – come può comprenderlo dall'interno oltre la sua misurazione esterna?
- Come interagiscono tra di loro le premesse della decisione nel determinare la scelta del singolo calciatore?

Con questo criterio è stato cucito su misura questo lavoro. Come il sarto che non impone un abito uguale per tutti, ma prende le misure di ciascuno, l'intervento si è modellato su sei giocatori e sulle loro qualità, sui loro tempi. È su questa idea – un lavoro di attenzione al dettaglio con una base di identità – che si fonda tutto ciò che segue.

CAPITOLO 1: FONDAZIONE TEORICA

L'obiettivo di questo capitolo è di posare le fondamenta teoriche su cui si appoggia la ricerca, stabilendo il terreno concettuale da cui partono le scelte successive – metodologiche, operative, interpretative – con senso e coerenza.

L'idea, sviluppata su diversi livelli che attraversano il capitolo, pone alla base il Calcio come sport di situazione – che è di per sé a basso punteggio, a differenza di altri sport – dove numerosi elementi ne determinano l'insieme e dove ogni dettaglio può portare un vantaggio o uno svantaggio nella preparazione del calciatore. In situazioni che per quanto simili, sono irripetibili giacché non saranno mai uguali, la prestazione del calciatore non dipende solo dalla sua capacità di saper fare, ma dal saper scegliere. A sua volta la qualità della scelta va in funzione del numero di opzioni che il calciatore riesce a percepire e ad esplorare nella frazione di secondo in cui prende la decisione.

Come un imbuto procede l'idea che dalla struttura e la complessità del gioco, attraverso il profilo dei calciatori che abitano quel gioco, fino alle basi neuroscientifiche di quando si forma la decisione; e infine le tre macro-aree attraverso cui questa ricerca interviene su quel momento. Dal generale all'operatività specifica, arrivando al punto di convergenza: la decisione.

Come espone l'identità di questo studio l'introduzione, la decisione come centro dello studio non è una scelta casuale, deriva dalla natura tattica del percorso sviluppato nel 2022 e che, attraverso esperienze professionali, ha maturato la costruzione della tesi.

Un fondamento teorico che ha spinto la decisione ancora e sempre più al centro di questa ricerca si trova nella didattica del Calcio dell'Università degli Studi di Genova, sviluppato dal Professore Patrizio Bruzzo, che colloca la capacità di prendere decisioni – il decision making – come prima life skill che il gioco del Calcio porta nella formazione del calciatore, nel saper elaborare in modo attivo il processo decisionale sostenendo la decisione più opportuna. L'approfondimento che porta questa tesi è spostare lo sguardo prima di un esito – la decisione più opportuna – e analizzare il processo percettivo che l'esito rende possibile. Prima di scegliere bene è necessario vedere le scelte disponibili nella situazione.

Una precisazione metodologica chiude questa premessa. Nella precedente elaborazione del 2022, chi scrive aveva adottato in parte, come riferimento per la lettura – delle situazioni tattiche che si trovano nello studio stesso – il modello di Cano (2012) per via della sua lettura delle fasi di gioco, offensiva e difensiva, per la natura offensiva delle azioni tattiche sviluppate nella ricerca. Il presente lavoro mantiene la visione del 2022 con gli aggiornamenti professionali, la cornice del modello esposto dal Prof. Bruzzo, particolarmente nel concetto delle fasi e dei tempi di gioco, considerando il presente una maturazione nella lente di lettura attraverso due autori che nella stessa idea risultano complementari come ponte teorico e metodologico.

1.1 Il gioco del Calcio: struttura, complessità, tattica moderna

Se cercassimo su una pagina web cos'è il Calcio, troveremmo spiegazioni su come sia una disciplina sportiva di squadra dove due squadre, composte da undici giocatori

ciascuna, che si affrontano con l'obiettivo di segnare un numero di reti maggiore rispetto agli avversari. Non è una definizione incorretta, anzi, ma insufficiente perché descrive il contenitore, non il gioco. Parla delle regole e non di come e perché si giochi.

Se invece la stessa ricerca venisse accuratamente sviluppata nel suo regolamento, andando oltre proprio dall'interno, come suggerisce Juan Manuel Lillo con una descrizione categorica, in un'intervista concessa a Perarnau, «esiste un solo libro sull'allenamento e sulla tattica: il regolamento. È il miglior libro di tattica che ci sia. Non è mai stato scritto un altro libro simile. Il regolamento ti dice tutto: come giocare, come posizionare le squadre, tutto [...]. Bisogna partire dal regolamento e, da lì, elaborare strategie per applicare come richiesto dalle regole» (Perarnau, 2021, p.46). Di fatto prima di schemi o filosofie, è l'insieme delle regole che definisce lo spazio in cui il gioco può accadere.

Il calcio è attualmente uno degli sport più popolari al mondo e la copertura mediatica che riceve su radio, televisione, giornali e social media è notevole. La sua storia viene generalmente fatta risalire al 1863, anno di fondazione della Football Association, sebbene le sue origini, come quelle di altri sport calcistici, possano essere ricondotte a diversi secoli fa, in particolare nelle Isole Britanniche durante il Medioevo e ancor prima alla dinastia Han nell'antica Cina. (Vespa, 2022, p. 10)

Gli inglesi non hanno inventato il Calcio, lo hanno regolamentato. Esistevano diverse forme di "calciare un pallone" - tra mob football in Inghilterra nel Medioevo, la soule in Francia, il calcio fiorentino in Italia o ancor prima il Kemari giapponese - e prima del 1863 non esistevano delle regole universali.

Una premessa storica di Bobby Charlton lo sintetizza, per l'edizione del regolamento originale: «in Inghilterra sono state ideate queste leggi e come risultato, il calcio è stato esteso per tutto il mondo come lo ha fatto. [...] Le regole incarnano lo spirito e l'eredità del nostro gioco». (Football Association, 2006, p.7)

Chiudendo questo cerchio storico possiamo affermare che le regole del Calcio non sono divieti che limitano l'attività, sono costitutive nella distinzione del filosofo John Searle tra i due tipi di regole – regolative e costitutive. Queste ultime, infatti, sono quelle che creano e definiscono nuove forme di comportamento. Come spiega Searle: «le regole di calcio o scacchi, per esempio, non si limitano a regolamentare il gioco del calcio o degli scacchi, ma come se creassero la vera possibilità di praticare tali giochi» (Searle, 1969, pp. 33-34)

Quindi codificando, gli inglesi non hanno inventato l'atto, ne hanno scritto la grammatica che trasforma il gesto di calciare un pallone in un gioco unico e riconoscibile.

Siccome le regole costitutive creano lo spazio del gioco ma non lo riempiono, definendo cosa sia possibile – cosa, dove e quando è valido – lasciano lo spazio del come. Come si muove la squadra, come occupa gli spazi, come e quando passa, dribbla o pressa. Questo è il vuoto che concede lo spazio alla libertà, ed è lo spazio in cui nasce e vive la tattica.

Il regolamento dice cosa si può fare, mentre la tattica è il modo scelto da ciascuno per farlo.

Seguendo il pensiero di Lillo, da lì ne esce l'interpretazione che ne attribuisce ciascuno.

Con un'intervista informale sull'argomento con il Dott. Antonio de la Caridad Lanza Bravo nel marzo del 2022, egli affermò, in qualità di specialista, che la tattica è «il modo per affrontare la lotta sportiva» - ovvero il modo di affrontare la competizione (A. C. Lanza Bravo, comunicazione personale, marzo 2022). E se la tattica è il modo di affrontare la competizione, allora qualunque elemento che incida su quel modo – una lettura di una situazione, una scelta, il linguaggio con cui la si allena – fa parte del dominio tattico.

La tattica risponde quindi a una situazione, ma perché il Calcio stesso è un gioco di situazione, precisamente di un sistema complesso. Qui ne esce la distinzione che va fatta con cura, siccome “complesso” non vuol dire “complicato”. Quest’ultimo è composto da parti indipendenti, mentre un sistema complesso comprende un insieme di elementi interconnessi, che si influenzano tra di loro.

Essendo il Calcio di questo tipo, con due squadre in campo, esse stesse in sistemi complessi, parte di sistemi complessi come i singoli calciatori che interagiscono tra di loro in modo continuo e cooperativo; ogni scelta di un calciatore modifica lo scenario e condiziona ogni scelta successiva da parte dei compagni e degli avversari, su sviluppi imprevedibili in anticipo. Per questa ragione due situazioni di gioco non saranno mai uguali, possibilmente simili, ma non ripetibili.

La stessa natura del gioco viene riconosciuta con il modello teorico che incornicia la ricerca, definendo il calcio come gioco da leggere e non da eseguire, Bruzzo parte da qui «in quanto sport di situazione, numerosi sono gli elementi che ne determinano l'insieme [...]. La squadra va considerata come un sistema le cui componenti tutte concorrono al positivo funzionamento dell'insieme» (Accame, 2008, citato in Bruzzo,

2018, p. 9). Continuando sul carattere delle situazioni, «il calcio è uno sport situazionale in cui si susseguono situazioni di gioco simili tra loro, a volte anche molto, ma raramente identiche» (Bruzzo, 2018, p. 17).

La natura descritta nella cornice scientifica inerente al gioco del Calcio è di un approccio ecologico-dinamico portato nella decisione dello sport (Araújo, Davids & Hristovski, 2006, pp. 653-676). Stando a questa prospettiva, la decisione del calciatore non è il prodotto di un calcolo astratto – seppur razionale – ma nasce dall’interazione tra l’atleta e il suo ambiente, dove il calciatore percepisce delle possibilità d’azione – le affordances – e agisce in base a quelle che riesce a cogliere. In questa lettura la decisione è dunque un comportamento situato, che emerge dalla relazione tra chi gioca e il contesto – e quel che questo gli rende disponibile.

Il Calcio, come esposto anteriormente, è uno sport a basso punteggio – fattore che ne amplifica la natura situazionale – e a differenza di altri sport dove si segna frequentemente, la rarità di questi eventi rende ogni episodio – e di conseguenza ogni decisione – significativa per l’esito finale.

Se il Calcio è un sistema complesso, la tattica non può essere sceneggiata. Questo è il luogo dove si misura il Calcio moderno, nel passare da un concetto statico della tattica – modulo, schema, disposizione fissa dei giocatori per ruolo – a una concezione dinamica che trova vita nei principi, nella lettura e nell’adattamento continuo.

«La tattica non è combinare numeri, è sapere cosa fare in ogni momento» (Perarnau, 2023, p. 46) è il concetto che lega l’osservazione dei moduli e di come diventano «numeri da codice pin» e «i numeri non riescono più a descrivere le squadre.

Servono le idee» (Bruzzo, 2018, pp. 10-11). Questo collegamento espone la formula di come il numero segna la disposizione mentre l'idea indica la scelta.

Il gioco di posizione – juego de posición - è quasi certamente l'espressione più matura che riflette l'evoluzione del Calcio.

Prima di proseguire è opportuno un appunto sul nome stesso di questo modello di gioco, ed è Juanma Lillo a fornire una revisione che tocca il vocabolario di base:

«Abbiamo deciso di chiamarlo gioco di posizione (juego de posición), però la definizione è poco precisa, perché possiamo domandarci: si può essere ben posizionati, ma mal situati? O, al contrario, ben situati ma mal posizionati? Certo che sì! E perché succede questo? Se andiamo a cercare sul dizionario (in spagnolo), vediamo che "posizione" ha una relazione sinonimica con postura. Invece, il termine "situazione" viene da sito o luogo. Quindi può accadere che tu sia con una postura (posizione) idonea, ma in un sito inadeguato. O in un sito idoneo, ma con una postura inadeguata. Ed entrambe hanno a che vedere con la relazione anteriore e con la posteriore, con ciò che è successo precedentemente e con ciò che tu vuoi fare a continuazione per aiutare la sostenibilità del gioco. Per questa ragione, posizione e situazione non ci definiscono con precisione questo modello di gioco. Il termine che relaziona entrambe, posizione e situazione, con un'intenzionalità tattica è "ubicazione". A questa forma di giocare la dovremmo chiamare gioco di ubicazione (juego de ubicación).

- Juanma Lillo, citato in Perarnau (2016, pp. 126-127)

Adotteremo a continuazione l'espressione ormai consolidata di "gioco di posizione", consapevoli dei limiti definitivi. Il gioco di posizione come idea, almeno in tempi moderni, che nasce dalla scuola olandese di Cruyff, passando per Guardiola. Questo più che un sistema o uno stile è un insieme di principi, che comprende la suddivisione in zone del campo e l'occupazione di questi spazi dai giocatori, in modo

da generare costantemente superiorità rispetto all'avversario. Perarnau (2016, pp. 126-127) ne individua i concetti più rilevanti – il possesso palla, i tipi di superiorità numerica e posizionale, la protezione difensiva attraverso il possesso, l'eccellenza nel gesto tecnico tra ricezione e passaggio, ricerca di passaggi che migliorino la posizione del compagno, la ricerca del terzo uomo – con lo scopo di costruire dei vantaggi che rendano più semplice la progressione del gioco e, in ultima analisi di chi scrive, la scelta del portatore del pallone.

La tattica moderna non è solo posizione, è anche tempo e transizione. Momenti di passaggio tra possesso e non possesso sono cruciali per il gioco contemporaneo e le scelte operate, con allenatori che ne hanno costruito un'identità e una carriera. Come espone Soncin nella sua tesi UEFA Pro, la riconquista immediata - «riconquistala subito» - è un principio di gioco. Appena perso il pallone, la squadra organizza attivamente le coperture preventive per rimpossessarsi nell'istante di massima disorganizzazione avversaria (Soncin, 2021, pp.43-45).

L'allenatore moderno chiede al giocatore di leggere e scegliere. Sempre Soncin sostiene che i giocatori «vanno stimolati a prendere decisioni in un contesto realistico» e ciò che si allena è «la capacità di lettura della situazione e del momento» (Soncin, 2021, p. 2). In questa accezione la tattica coincide con la lettura del gioco nel riconoscere spazi, tempi e situazioni.

La conferma di questa lettura viene dal modo in cui le squadre che vengono studiate e analizzate di più, organizzano il loro gioco non per schemi rigidi, ma con i principi condivisi nel lasciare che l'ordine emerga dalle scelte coordinate dei giocatori. Come il concetto di auto-organizzazione: poche regole in comune che vengono applicate

localmente, generano un comportamento collettivo coerente e flessibile al tempo stesso. Nella tattica moderna la decisione è il motore dell'organizzazione.

Che lo espone con nettezza è Paco Seirul'lo, ideologo metodologico del Barcellona, che rifiuta addirittura la scomposizione del gioco in fasi: «le quattro fasi del gioco non esistono. Il calcio è uno solo. A volte ho la palla, a volte non ce l'ho e cerco di recuperarla [...]. Il nostro gioco non è un'associazione di giocate, ma una successione stocastica di spazi di fase» (Seirul'lo, citato in Perarnau, 2023, pp. 100–101). Fasi come fermo immagine di un flusso. Il gioco è continuo, ciò che denominiamo “fasi” sono solo istantanee di una riorganizzazione che non ha mai fine.

Se la tattica moderna è lettura, è scelta, il modo di allenarla cambia. Non passa da un copione, ma si esercita la decisione, perché «i concetti tattici si imparano giocando, perché ciò che è reale è il gioco. L'allenamento consiste nel far prendere decisioni» (Guardiola, citato in Perarnau, 2023, p. 102).

Struttura, complessità, tattica. Non sono tre argomenti o temi separati, sono tre modi di guardare lo stesso fenomeno. Tecnica e tattica non sono cose o oggetti da studiare in maniera indipendente, ma sono una dimensione unica. Questo non è separabile dall'ambiente che lo porta in vita, il Calcio diventa un mezzo di espressione, un modo di essere (Menotti, 1986, p. 20). «Personalmente sono convinto che un Paese giochi a calcio come vive» scrive Sconcerti (2009, p. 93); «si gioca a calcio come si vive», proclama Xabier Azkargorta (Perarnau, 2025, pp. 15-16), siccome nel gioco confluiscono tutti i fattori che intervengono nella persona.

Tutto nel Calcio è connesso, ma per far sì che conti, deve arrivare al campo. La conoscenza che rimane esterna e isolata al campo, che non si traduce nel modo di

giocare, non fa parte del gioco. La complessità del gioco del Calcio, la natura situazionale, la tattica come lettura, convergono nell'istante in cui un calciatore, in campo, sceglie.

1.2 Profilo dei calciatori

Visto che la tattica moderna è quella a chiedere al giocatore di leggere e scegliere, a seguire viene la domanda: chi è il calciatore? Quali sono le risorse fisiche, cognitive ed emotive che porta sul campo quando decide e in che maniera queste risorse si formano nell'età e nella categoria con cui si è svolto l'intervento di questa ricerca?

Nel sistema calcistico italiano, la Primavera occupa una posizione particolare. Non rientra nell'attività di base né in quella giovanile agonistica, viene considerata, sotto il profilo organizzativo e federale, una categoria già professionistica, la soglia precedente alla prima squadra (Roselli, 2018, pp. 11-15). Una terra di mezzo – non più settore giovanile vero e proprio, non ancora "calcio dei grandi" – e già questa collocazione al confine ne definisce una parte delle caratteristiche.

Il giovane calciatore che vi milita dunque è un atleta in formazione, ma si allena e compete dentro le stesse logiche del professionismo con i ritmi, le aspettative, la pressione e la visibilità di un ambiente in cui il risultato conta. Questa condizione richiede maturità prima ancora che essa venga del tutto raggiunta, motivo per cui la Primavera rimane una finestra delicata, con un calciatore abbastanza grande per essere trattato da professionista e abbastanza giovane viste le facoltà fisiche, cognitive ed emotive ancora in pieno sviluppo.

Sul piano fisico l'atleta Primavera ha completato in larga parte la maturazione, con forza, velocità e capacità aerobica vicina a valori da adulti, con margini aperti di sviluppo. La partita più interessante, nello sviluppo di questa tesi, si gioca sul piano cerebrale, visto il cantiere aperto che è la tarda adolescenza.

Ricerche sullo sviluppo dell'adolescente descrivono questa fase come uno squilibrio temporaneo tra due sistemi. Da una parte abbiamo un sistema socio-emotivo che è sensibile alla ricompensa e alle emozioni, maturato presto – raggiunge il picco a metà adolescenza -; dall'altro il sistema di controllo cognitivo, ovvero la capacità di inibire gli impulsi, di pianificare, di valutare le conseguenze – che matura in modo più lento e che si stabilizza proprio verso la tarda adolescenza (Steinberg, 2010, 216-224). È la metafora applicata di un'automobile con un acceleratore già potente ma con un freno ancora in fase di rodaggio (Casey, Jones & Somerville, 2011, 21-33), un punto cruciale dello sviluppo fisiologico.

Forse il dato più significativo per il presente lavoro riguarda le funzioni esecutive, quindi attenzione, memoria di lavoro, controllo degli impulsi e proprio la capacità di decidere. La letteratura più recente suggerisce una traiettoria di maturazione che continua durante l'adolescenza e si assesta a livelli di adulti tra i diciotto e i vent'anni di età (Tervo-Clemmens et al., 2023). Dunque, nella fascia di età della Primavera, è dove questi processi vanno a completare la loro formazione, essendo ancora plastici, quindi ancora allenabili. Ed è esattamente uno dei fondamenti scientifici chiave che legittima l'intervento di questa tesi, giacché non si lavora su una facoltà già fissata, bensì su una funzione ancora in costruzione in questa età.

Qui si innesta la distinzione tra un pensiero rapido, automatico e intuitivo e un pensiero più lento, deliberato e analitico (Kahneman, 2012, citato in Bedin, 2023, pp. 3-6). I due sistemi convivono nel Calcio, con giocate in spazi stretti che richiamano il primo e lettura più ragionate della situazione che invece richiamano il secondo. Torneremo su questo aspetto nelle basi neuroscientifiche della decisione, basti qui mettere le basi per la maturazione incompleta del controllo cognitivo e come questo è ciò che rende l'adolescente avanzato il soggetto più sensato su cui è possibile intervenire.

In questo frangente dobbiamo collocare anche l'identità, siccome nella tarda adolescenza è l'età in cui si costruisce l'immagine di sé, il rapporto con le autorità, il senso di appartenenza al gruppo e la relazione con le aspettative. C'è un passaggio nella psicologia dell'adolescenza contemporanea cruciale, spostandosi da una lettura fondata sul senso di colpa ad una sulla vergogna, con il giovane che teme di non essere all'altezza o di non essere abbastanza, e questa fragilità – spesso senza un luogo in cui mostrarsi – convive con una spavalderia di superficie (Pietropolli Charmet, 2010, citato in Roselli, 2018, pp.40-41). Osservazione preziosa per chi allena, da considerare che dietro l'apparente sicurezza del giovane calciatore può nascondersi il timore del giudizio.

Due costrutti che la letteratura sportiva considera centrali si legano a questa cornice. Il primo è la motivazione – di cui avremo spazio per approfondire il concetto nelle basi neuroscientifiche (1.3) – che insieme al senso di autoefficacia porta la convinzione di poter organizzare e portare a termine le azioni necessarie per gestire una situazione (Roma, 2014, citato in Roselli, 2018, pp. 42-45). Il secondo, invece, è l'ansia, che la psicologia dello sport distingue in ansia di tratto, disposizione

individuale relativamente stabile, e ansia di stato, reazione emotiva transitoria legata alla singola situazione (Pastorino, 2023, pp. 41-42). E nel calciatore Primavera esposto a una pressione da professionista con strumenti emotivi ancora in fase di formazione, la distinzione giace tra chi è più vulnerabile e chi reagisce solo a momenti determinati della gara.

La pressione, di per sé, non ha un'unica origine. Può venire da dentro o da fuori, così come dal singolo o dal collettivo, potrebbe essere l'attesa che il giocatore ripone in sé stesso, quella della famiglia e dell'ambiente che lo circonda, fino a quella della squadra (Menozzi citato in Pastorino, 2023, pp.53-59). È la Primavera l'età dove il calciatore impara – o no – a gestire il proprio "io" dentro al gruppo, mettendo le proprie qualità in funzione della squadra, senza venirne schiacciato. Questa competenza emotiva, ancor prima che tattica, fa parte di chi, nel campo, dovrà decidere.

Non possiamo poi ignorare il mondo in cui cresce il giovane calciatore. La generazione che oggi giorno popola le Primavera è la prima che è cresciuta – quasi – interamente dentro lo smartphone, un ambiente di stimoli continui tra notifiche e gratificazioni immediate. Non un dettaglio da poco, che va a toccare le facoltà di cui abbiamo parlato. Gli studi più recenti – che devono essere sempre aggiornati vista la velocità con cui il mondo moderno e la tecnologia viaggiano – segnalano che l'uso intensivo dello smartphone nell'adolescenza si associa ad effetti misurabili sulle funzioni esecutive – l'attenzione, il controllo degli impulsi, la capacità di decisione (Marks et al., 2026, pp. 2-7) – e che un'esposizione maggiore agli schermi si può riflettere in una prestazione attentiva (Poujol et al., 2022, p. 1).

Va a delinearsi dunque il paradosso in cui l'età della Primavera è per le sue caratteristiche quella in cui attenzione e controllo cognitivo dovrebbero completare la loro maturazione, ed è la stessa età in cui in epoca contemporanea, l'ambiente quotidiano tende a frammentarne proprio l'attenzione. Quindi se la risorsa che ne risente maggiormente è la capacità di attenzione assoluta, allora allenare la decisione vuol dire anche, inevitabilmente, allenare l'attenzione, insegnando a dirigere e mantenere focus dove serve e nel momento che conta. Portando l'intervento di questa tesi non solo legittimo per lo sviluppo, ma urgente per motivi di contesto

Il profilo tracciato fino a questo momento trova terreno fertile nei sei atleti dello studio con una concretizzazione, visto che si tratta di sei calciatori dell'U19 maschile dell'U.C. Sampdoria, indicati per motivi di riservatezza e privacy con i codici C1 a C6, nati tra il 2006 e il 2008. Gruppo eterogeneo di proposito per età – così come per ruolo e funzione in campo – con una distanza di due o tre anni che attraversa interamente una fascia – come abbiamo visto - dove le funzioni esecutive arrivano alla loro maturazione.

È un dato da valorizzare questa eterogeneità, siccome rende il campione piccolo, rappresentativo della categoria nella sua varietà interna e che permette l'osservazione della decisione di soggetti che, seppur condividendo la stessa cornice di sviluppo, sono situati in punti leggermente diversi della sua traiettoria.

1.3 Basi neuroscientifiche della decisione nel Calcio

Avendo tracciato il profilo del giovane calciatore e di come il cervello e le sue funzioni esecutive stiano ancora maturando, ora rimane da chiarire come il suo cervello

decide in campo, nella frazione di secondo tra la percezione e l'azione. Questo è il punto esatto in cui giace il passaggio tra chi decide e come decide – chi sono riflette identità, cosa noto ne è la conseguenza – in dipendenza dalle caratteristiche del soggetto vediamo i meccanismi che rendono possibile la scelta.

Non è lo scopo di questo paragrafo eseguire una rassegna esaustiva neuroscientifica, ma di mettere una base teorica minima necessaria da comprenderne i processi in cui l'intervento di questa ricerca vuole incidere, preparando le leve delle tre macro-aree descritte nel paragrafo seguente (1.4).

La decisione viene ancor prima del pensiero stesso, partendo da ciò che il calciatore vede, o meglio, da ciò a cui egli presta attenzione. Di fatto l'attenzione non è un faro unico, bensì un sistema di reti diverse. Posner ha descritto il suo funzionamento, mostrando come orientare l'attenzione avvenga anche senza alcun movimento degli occhi e di come la mente prepari la risposta muovendo in anticipo le sue risorse in direzione del punto rilevante dello spazio (Posner, 1980, pp. 3-7). Calcisticamente parlando, è la differenza tra guardare il pallone e leggere la situazione nel campo, come l'attenzione verso lo smarcamento del compagno ancor prima che il portatore del pallone alzi la testa.

Bisogna aggiungere a questo il come il cervello costruisce e visualizza gli oggetti che percepisce. Nella teoria dell'integrazione delle caratteristiche di Treisman e Gelade si spiega che colore, movimento, forma e posizione vengono registrati da prima in maniera separata, e successivamente legati insieme in un singolo oggetto grazie all'attenzione focale (Treisman & Gelade, 1980, pp. 97-99). Nel momento in cui l'attenzione è sovraccaricata o mal orientata, questo collegamento può errare,

portando in alcuni casi un giocatore sotto pressione a notare un avversario ma non la linea di passaggio libera accanto a lui.

L'altro elemento che bisogna considerare è l'anticipazione. Siccome il cervello non è un recettore passivo che reagisce a stimoli - ma un organo predittivo che genera continuamente ipotesi su quel che sta per accadere basandosi su contesto ed esperienza – nell'idea del cervello proattivo di Moshe Bar (2007, pp. 280-289) vediamo che in base a quel che percepiamo, in larga parte evidenzia ciò che ci aspettiamo di percepire. Questo si traduce nel calciatore esperto e la sua capacità di "sentire" una giocata un istante prima che questa si sviluppi. Non è un dono, è un sistema predittivo allenato grazie all'esperienza. Un assist verso il decision-making, dato che per decidere bene bisogna, prima di tutto, prevedere bene.

Quando percepisce la situazione, il calciatore la deve tenere in mente durante la scelta – l'ubicazione dei compagni di squadra, quella degli avversari, il tempo, il punteggio. Questo è compito della memoria di lavoro, ovvero il sistema che mantiene e manipola temporaneamente le informazioni utili all'azione in corso di svolgimento.

Un'introduzione fatta da Baddeley, nel riesaminare il proprio modello classico, è stato il buffer episodico, come componente capace di integrare delle informazioni di natura diversa in una scena unica coerente (Baddeley, 2000, pp. 417-423), precisamente ciò che serve al calciatore per mettere a fuoco in un'unica visione quel che vede, ciò che ricorda e cosa intende fare.

La memoria di lavoro non ha una capacità illimitata, può comprendere una quantità limitata di elementi alla volta, ed è proprio qui che entra nell'equazione la velocità di elaborazione. Gran parte delle differenze delle prestazioni cognitive si spiegano nella

rapidità con cui vengono elaborate le informazioni, perché quando l'elaborazione è lenta, le informazioni iniziali decadono prima che il processo venga completato (Salthouse, 1996, 403-428). In uno sport come il Calcio - dove la finestra per prendere una decisione è di frazioni di secondo - la velocità di elaborazione è l'elemento che permette alla percezione di trasformarsi in una scelta prima che la situazione cambi. Ed è anche la ragione per cui ridurre il carico della memoria di lavoro – automatizzando quel che può essere automatizzato – diventa cruciale.

Non necessariamente tutte le decisioni passano attraverso un'elaborazione cosciente. Con l'allenamento tante risposte diventano automatiche, rapide, con un basso costo attentivo. Nella letteratura troviamo due modalità di elaborazione delle informazioni: controllata, lenta e faticosa; o automatica, veloce e parallela, sviluppabile con la pratica costante (Schneider & Shiffrin, 1977, 1-66). È stato Logan poi a spiegare come avvenisse questo passaggio, ovvero con la ripetizione la prestazione smette di dipendere dall'applicazione di regole e inizia a basarsi sul recupero direttamente dalla memoria di esperienze vissute (Logan, 1988, 492-527). Portando il gesto non più ad essere calcolato, ma ad essere riconosciuto.

Automatizzare il gesto tecnico e le scelte ricorrenti libera memorie di lavoro, disponibile per ciò che richiede veramente una decisione – leggere l'avversario, scegliere il tempo o inventare una soluzione.

Esiste una conferma diretta a livello cerebrale di questo principio, con uno studio condotto proprio su un calciatore d'élite. Grazie alla risonanza magnetica funzionale, Naito & Hirose hanno osservato che, mentre esegue un movimento semplice del piede, il cervello del calciatore Neymar recluta risorse neuronali nettamente inferiori

nelle regioni motorie rispetto agli altri partecipanti dello studio a parità di movimento eseguito (Naito & Hirose, 2014, pp. 5-6). L'interpretazione degli autori di questo minor costo è simile all'effetto di un allenamento motorio pluriennale attraverso il quale, con gli anni, il gesto diventa più efficiente impegnando meno la corteccia, o osservando un andamento in cui più lunga è l'esperienza calcistica e minore è l'attivazione necessaria. La prova fisiologica di ciò che Schneider, Shiffrin e Logan descrivono nella teoria, che il gesto esperto oltre ad essere più veloce, è più economico per il cervello.

Quanto descritto finora è funzionale in condizioni ottimali. Nella partita invece spesso regna la pressione, che cambia il modo in cui il cervello decide. La relazione alla base viene descritta più di un secolo fa da Yerkes e Dodson (1908, pp. 459-482), con «la prestazione (che) migliora con l'aumentare dell'attivazione fisiologica fino a un punto ottimale, oltre al quale peggiora, disegnando una curva a U rovesciata». Esiste un livello di tensione ideale, tra troppo poca in cui si è "molli" e troppa in cui ci si blocca.

Quando si supera il punto di tensione ideale viene riconosciuto come andare in blocco – choking under pressure – quando sotto una pressione eccessiva l'attenzione cosciente torna a posarsi sui gesti che erano stati automaticizzati e li disgrega. Il calciatore esperto che ci pensa più del solito esegue peggio perché interrompe l'automatismo che rendeva efficace l'azione (Beilock & Carr, 2001, pp. 701-725). Questo è il paradosso della pressione, nel momento in cui il calciatore vorrebbe controllare di più, dovrebbe lasciar fare al gesto automatico ormai allenato.

La pressione rema contro l'attivazione fisiologica, intervenire su quell'attivazione diventa una via di preservazione della decisione. Questo è il suggerimento di uno

studio controllato – e randomizzato – del laboratorio del Dr. Huberman, dove in pochi minuti al giorno di respirazione strutturata – e mirata, particolarmente il cyclic sighing, che enfatizza un’espirazione prolungata – riducono la precedentemente citata attivazione fisiologica e migliorano l’umore più di una semplice meditazione di “mindfulness” (Balban et al., 2023). Il meccanismo esposto è quello del controllo dello stato autonomo poiché l’espirazione abbassa la frequenza cardiaca mentre l’inspirazione la alza, dunque l’elongazione deliberata dell’espirazione sposta l’equilibrio in direzione del sistema parasimpatico e diminuisce il livello di eccitazione – “arousal” – in tempo reale. Per un calciatore questo significa avere a disposizione uno strumento per riportarsi verso il punto ottimale della curva Yerkes-Dodson, con una leva fisiologica per non superare quella soglia oltre la quale il gesto si disgrega.

Con una macchina predittiva come il cervello serve un modo per correggere le proprie previsioni nel momento in cui sbaglia. Il nome neurochimico di questo meccanismo è dopamina. I neuroni dopaminergici non solo segnalano il piacere o la ricompensa, anche l’errore di predizione della ricompensa – reward prediction error – e si attivano nel momento in cui l’esito è migliore di quanto previsto, restano silenti quando è come previsto e calano se peggiore (Schultz, Dayan & Montague, 1997). Questo meccanismo è il segnale con cui il cervello aggiorna le sue aspettative e impara.

Glimcher ha situato questa scoperta nell’apprendimento per rinforzo, dimostrando come la dopamina costituisca il substrato biologico mediante cui le scelte premiate vengono rese più probabili nel futuro (Glimcher, 2011). La decisione non è un atto del momento, bensì il risultato di una storia di apprendimento, dove la maniera in cui si struttura un feedback è come si modellano le scelte future del calciatore.

Il singolo istante non è separato a sua volta dalle ventiquattro ore della giornata, siccome la prestazione cognitiva non è costante nel tempo, ma dipende anche dall'orologio biologico interno. È stato dimostrato come la stabilità e la precisione del pacemaker circadiano umano, e il suo periodo vicino alle 24 ore (Czeisler et al., 1999) è un sistema che regola – tra le altre cose – attenzione, tempi di reazione e la capacità di concentrarsi durante la giornata.

Controprova che arriva dalla privazione di sonno e disallineamenti circadiani. Sono stati Wright e colleghi a dimostrare come la perdita di sonno e dei ritmi circadiani sfasati degradino in maniera misurabile l'efficienza cognitiva (Wright et al., 2012). Per un giovane calciatore – sottolineando il giovane, il cui ciclo circadiano tende a ritardare fisiologicamente e per cui l'uso serale dello schermo come già discusso, peggiora il quadro – questo vuol dire che attenzione e velocità decisionale sono dipendenti dal sonno e dalla regolarità delle abitudini.

1.4 Le Tre Macro-Aree dell'intervento

Rimane una domanda per concludere il capitolo teorico: come si può intervenire sulla decisione per migliorarla? In questo paragrafo descriviamo la cornice teorica dell'intervento condotto con i sei calciatori che viene articolato nelle tre macro-aree. Tre elementi che lavorano insieme per lo stesso processo: la cognizione e il linguaggio, lavorano su come il calciatore percepisce, comprende e identifica ciò che accade in campo; l'allenamento mentale agisce su attenzione, identità e regolazione emotiva; le abitudini e la regolazione fisiologica costruiscono automatismi e condizioni del corpo su cui si appoggia la scelta.

Mentre nel paragrafo 1.3 abbiamo messo le basi di letteratura scientifica primaria, in questo comprendiamo anche autori, allenatori e divulgatori che hanno plasmato – nel corso degli anni e dell’esperienza professionale – il mio pensiero riguardo l’allenamento dell’atleta e della decisione. Potrebbero avere un taglio più divulgativo e li citerò per quello che sono, dei riferimenti applicativi e fonti d’ispirazione del metodo più che per prova scientifica dei meccanismi descritti nel 1.3. Distinzione trasparente con lo scopo di dimostrare che il perché un meccanismo funziona, rimane affidato alla scienza del paragrafo anteriore; il come si è scelto di agire sul meccanismo giace in questo paragrafo, anche con le influenze operative che ne costituiscono l’identità.

1.4.1 Cognizione e Linguaggio

Questa prima area dell’intervento parte da una convinzione che attraversa la formazione dell’autore, ovvero che il linguaggio non solo descrive il gioco, lo costruisce. Come l’allenatore pone una domanda, nel momento in cui decide di farlo, il modo in cui nomina uno spazio o fa esporre al calciatore la propria azione, incide in maniera significativa direttamente su come quel calciatore percepirà e deciderà la prossima volta. Il filo conduttore di questa macro-area all’aspetto neuroscientifico – percezione, attenzione e anticipazione – parte dalla ricerca sviluppata nel 2022 in cui la preparazione tattica per la decisione venne sviluppata con strumenti della programmazione neurolinguistica, specificamente con il modeling e le domande meta-modello (Vespa, 2022).

Le domande meta-modello sono uno strumento che serve a recuperare informazioni che il linguaggio dell'atleta potrebbe generalizzare, ritorcere, cancellare nel descrivere cosa ha fatto in campo. Non realizzare correzioni da una posizione superiore, ma di far emergere la consapevolezza della scelta presa dal giocatore stesso. È questo principio che oggi trova una formulazione metodologica matura nel lavoro di Raymond Verheijen sul reference coaching. Invece di dire al calciatore cosa avrebbe dovuto fare, l'allenatore va a porre domande mirate che puntano ad attivare informazioni già presenti nel cervello del calciatore, usando queste per catapultarsi nella costruzione della comprensione della soluzione – o delle soluzioni (Verheijen & Marić, 2024). Come scrive Verheijen, infatti, il reference coaching non migliora di per sé il giocatore, può solo aiutarlo solo a migliorarsi, se eseguito correttamente. Perché una domanda può essere risposta solo sulla base di informazioni già immagazzinate nel cervello di chi ascolta (Verheijen & Marić, 2024, p. 73). Lo stesso meccanismo che venne intuito nel 2022 con le domande meta-modello, sistematizzato però in una sequenza più mirata al ciclo domanda-risposta, con il pensiero che se desideriamo provocare una certa consapevolezza, bisogna progettare la domanda che la attiva. L'evoluzione personale e professionale di chi svolge questo studio – grazie al lavoro visto e vissuto in prima persona con una buona parte della metodologia di Verheijen – giace in questo passaggio da intuizione a progettazione consapevole della conversazione come strumento stesso di allenamento cognitivo.

A questo aggiungiamo il modeling – apprendimento tramite osservazione e riproduzione di uno o più modelli come riferimento, l'altro strumento centrale dello studio del 2022 – e nel piano operativo l'analisi di video a supportare il decision-making semi-assistito: rivedere insieme al calciatore le proprie azioni, fermare

l'immagine o guardarlo frame per frame, nel momento della scelta, far descrivere a lui cosa vedeva e ciò che ha deciso di conseguenza. Il video rispecchia la decisione del calciatore, trasformandola in materiale di consapevolezza. Punto cruciale dove cognizione e linguaggio si incastrano; si nomina ciò che si è visto e al nominarlo si comprende.

1.4.2 Allenamento Mentale

La seconda macro-area dell'intervento parte dal presupposto che la mente si alleni come si allena il corpo. Un'idea a quanto pare semplice, con la mente che viene intesa da una parte come substrato del cervello – come descritto nel 1.3 in termini di reti attentive e delle funzioni esecutive – da una parte e dall'altra un principio applicato nella pratica in cui l'energia segue l'attenzione, che dove il calciatore porta la sua attenzione, è lì che si concentra la sua energia – e di conseguenza la qualità della sua decisione. Quindi allenare la mente significa, innanzitutto, allenare la direzione del focus dell'atleta.

Uno strumento utilizzato è la meditazione – che, nelle parole del Dr. Joe Dispenza, significa “familiarizzarsi con” (to become familiar with) –, non intesa con un senso spirituale, ma come pratica allenante dell'attenzione e di regolazione dello stato interiore (Dispenza, 2017). Non è di certo qualcosa di estraneo a sportivi di alto livello o lavoro svolto o introdotto da allenatori. Strumento utilizzato da Phil Jackson, storico allenatore NBA dei Chicago Bulls e dei Los Angeles Lakers, vincitore di undici anelli. Come lui stesso la descrive «è una tecnica facilmente accessibile per calmare la mente irrequieta e portare l'attenzione su ciò che sta accadendo nel momento

presente. È estremamente utile per i giocatori (di basket), che spesso devono prendere decisioni in una frazione di secondo sotto un'enorme pressione» (Jackson, 2013, pp. 17-18).

Tra le pratiche proposte ai giocatori vi è stata una meditazione guidata che si avvale del linguaggio archetipo del lavoro su sé stessi (Moore & Gillette, 1991), utile per far entrare gli atleti in contatto con una versione di sé più centrata. Nella concentrazione il riferimento è riconducibile all'esperienza ottimale descritta come flow, lo stato in cui attenzione e azione si uniscono e dove la prestazione diventa fluida (Csikszentmihalyi, 2021).

Nell'asse della mentalità e dell'identità agonistica ci sono autori che descrivono perfettamente la visione in questa ricerca. Tim Grover elabora ed espone questo concetto in *Relentless* (2013) e in *Winning* (2021), nell'agire quando ce n'è bisogno, istintivamente e senza esitazione. Nello sport si descrivono implacabili (relentless) «i competitori più intensi immaginabili, che non si fermeranno a nessun costo per raggiungere il risultato finale [...]. Nella vita reale, essere implacabile è uno stato mentale che può darti la forza per raggiungere, sopravvivere, superare, essere forti quando altri non lo sono [...]. L'abilità di essere implacabile è in tutti noi». (Grover, 2013, nota dell'autore). Così come «l'abilità è in tutti noi» (Grover, 2021, p.98).

A chiudere il cerchio diventa doveroso, seguendo la logica, viene la regolazione emotiva. Visto che la pressione eccessiva disgrega il gesto automatico, è doveroso fornire al calciatore gli strumenti per riportare l'attivazione in una finestra ottimale. E una delle tecniche che si appoggia nella base scientifica già introdotta nel paragrafo precedente, la respirazione. Strutturata a espirazione prolungata come leva per

abbassare l'arousal in tempo reale (Balban et al., 2023). È proprio lì che l'allenamento mentale passa da concetto teorico a una tecnica concreta applicabile prima e durante una partita.

1.4.3 Abitudini e regolazione fisiologica

Nella terza macro-area dell'intervento radica la decisione nel corpo e la routine quotidiana. Partendo dalle abitudini identitarie, idea che ogni abitudine sia uno specchio per la persona che si vuole essere e diventare, e che il cambiamento non parte dal risultato, ma dall'identità – non dal desiderio o meno di fare una cosa, ma dal tipo di persona che la fa o meno (Clear, 2018, pp. 40-41). Per un calciatore giovane questo vuol dire spostare il comportamento isolato alla costruzione di un'identità da professionista che svolge il lavoro.

Le abitudini sono riconducibili all'automaticità di cui abbiamo parlato nel 1.3: il gesto o la scelta che vengono ripetuti abbastanza a lungo diventano automatici e liberano risorse cognitive per ciò che richiede veramente una decisione. Ne era la prova neurofisiologica lo studio sul cervello di Neymar (Naito & Hirose), mentre Clear ne fornisce la traduzione pratica nel rendere l'abitudine ovvia, attraente, facile e soddisfacente.

Difficile parlare di abitudini senza il nodo di dopamina e motivazione. Con la base scientifica di dopamina come segnale di errore di predizione della ricompensa (Schultz, Dayan & Montague, 1997; Schultz, 2016) dobbiamo ora portarlo sul campo, e in questo ambito l'applicazione riguarda come si struttura il feedback con il

calciatore – come si riconosce il progresso, come dosare la ricompensa, come mantenere il livello giusto di motivazione in un percorso fatto di piccoli passi.

Ricadono in questa macro-area anche i cicli circadiani, con il sonno, la regolarità e la gestione dell'orario che incidono sull'attenzione e la velocità decisionale (Wright, Lowry & Le Bourgeois, 2012). E come abbiamo visto nel 1.2, per un giovane il cui ritmo tende a ritardare, fisiologicamente, e per il quale l'uso degli schermi peggiora la situazione, educare ad abitudini sane di sonno è necessario nell'allenamento decisionale.

Infine, disciplina e osservazione – la capacità di mantenere le abitudini previamente citate nel tempo e la capacità di osservare sé stessi con criterio ed onestà – chiude il cerchio fisiologico dell'area. Stessa qualità che il reference coaching e le domande meta-modello allenano sul piano cognitivo.

CAPITOLO 2: METODOLOGIA DELLA RICERCA

Nel capitolo precedente abbiamo posato le fondamenta teoriche della ricerca.

In questo capitolo c'è il passaggio dalla teoria al metodo, descrivendo il modo in cui la cornice si sia trasformata in una ricerca sul campo – gli strumenti utilizzati, i tempi e i criteri dello studio.

Si tratta per l'appunto di uno studio di ricerca-azione, a impianto osservazionale longitudinale, ed è stato condotto come studio di caso multiplo idiografico su sei calciatori U19. Il disegno, a metodi misti, ha prevalenza qualitativa con una struttura interventistica articolata in un prima, un durante e un dopo – sullo stesso gruppo di partecipanti. Nel primo paragrafo specificheremo i termini appena descritti, basti anticipare qui che la natura non sperimentale del disegno è una scelta coerente con l'oggetto che intendiamo studiare.

2.1 Tipo di studio

La ricerca viene configurata come studio di *ricerca-azione*. Denominazione non dovuta a una scelta comoda, bensì il riconoscimento della metodologia d'indagine che chi scrive ha seguito e interpretato nel lavoro svolto, dando continuità alla tesi del 2022 – ovvero quella di Hernández Sampieri. Lo scopo della ricerca-azione è quello di comprendere la realtà per risolvere delle problematiche concrete e per orientare le decisioni di chi abilita quella pratica. Il precetto rilevante è che la ricerca porti a un cambiamento e che questo si incorpori nel processo stesso, indagando nel momento in cui si interviene (Hernández Sampieri et al., 2014, p.496).

Nella sua radice è il disegno che Kurt Lewin formalizzò nel 1946, come una spirale di cicli – con la pianificazione, la rilevazione dei fatti, di analisi, di implementazione e di valutazione – ripetuti per riformulare, di volta in volta, la situazione problematica (Lewin, 1946, citato in Hernández Sampieri et al., 2014, p.497).

Dentro questa famiglia, Sampieri distingue un disegno pratico e un disegno partecipativo. Il lavoro presente appartiene al primo, dato lo studio di una pratica locale e centrato sullo sviluppo e sull'apprendimento dei partecipanti, attuando un piano d'azione che vede il ricercatore come conduttore in coordinamento con la struttura, senza però la co-ricerca emancipatoria che definisce invece la variante partecipativa.

Ci sono diversi tratti da comprendere dentro questa cornice. Innanzitutto, quello osservazionale e longitudinale, visto che si fonda su un'osservazione ripetuta degli stessi sei calciatori durante un arco temporale diviso in vari momenti. Si considera allo stesso tempo un caso di studio multiplo – con una natura idiografica – considerando che ogni atleta è un individuo singolo e che non è un campione singolo da cui generalizzare, essendo gli stessi selezionati di proposito e letti per la propria traiettoria. Lo studio è a metodi misti, prevalentemente qualitativo, dove convergono più fonti – codificazione dei video sulle decisioni, le interviste realizzate, i questionari a cui hanno risposto i calciatori, la stessa osservazione tattica – dentro una lettura interpretativa dove il dato quantitativo non sostituisce, ma sostiene la comprensione del caso. Infine, è interventistico giacché tra osservazione iniziale e finale, si posiziona un intervento deliberato, mediante una struttura a gruppo unico: un prima, un durante, un dopo, senza gruppo di controllo.

Quest'ultimo tratto solleva la domanda: è da considerare sperimentale questo studio? Necessita innanzitutto di una distinzione. Nel senso ampio del termine, vi è un esperimento – si è introdotto un intervento e se ne sono osservati gli effetti – ma non dal punto di vista metodologico stretto, siccome con sei partecipanti e in assenza di gruppo di controllo e di distribuzione casuale, su un costrutto come lo è la decisione, che viene definita come soggettiva e situata nella tesi stessa, parlare di esperimento controllato non sarebbe proprio. Ereditando il disegno metodologico longitudinale, trova maturazione nella cornice di una ricerca-azione.

La denominazione ricerca-azione descrive con fedeltà ciò che è accaduto. Non si è osservato un fenomeno per lasciarlo immutato, ma si è intervenuti in una pratica viva – come sei giocatori costruiscono e prendono le proprie decisioni – amplificandola mentre la si studiava. Procede dunque per cicli, i tre microcicli dell'intervento sono la spirale in cui ogni intervento è stato seguito dall'osservazione dei suoi effetti e dal ricalibrare il passo a seguire. Non è un caso se lo stesso Sampieri ci ricorda come la ricerca-azione sia anch'essa una forma di intervento, che diversi autori considerano un disegno misto dato che raccoglie dati qualitativi e quantitativi, muovendosi in contemporanea sul piano induttivo e deduttivo (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 500).

2.2 Paradigma della tesi

I disegni di ricerca-azione fanno parte dei riferimenti interpretativo e critico, ed è questo il motivo per cui la ricerca si colloca nel paradigma interpretativo. La conoscenza, infatti, non è un dato che si rileva dall'esterno, ma si costruisce tramite i significati che i soggetti attribuiscono a quello che fanno, e in questo caso il ricercatore ne è lo strumento principale.

La decisione della cornice discende dalla natura dell'oggetto, e dato che il Calcio è un sistema dinamico e complesso che non è possibile scomporre in parti isolabili, un metodo che pretendesse di isolare le variabili, andrebbe a tradire lo stesso oggetto che si dichiara di studiare. È questa la ragione per cui al paradigma interpretativo si deve affiancare uno sguardo sistemico-ecologico, fondendosi in una cornice interpretativa, con cui essa guarda il suo oggetto.

Questa decisione è connessa alla posizione di chi conduce la ricerca: non un osservatore esterno, al tempo stesso un interventista, visto che si indaga nel momento in cui si interviene. Da qui ne deriva una comprensione pregressa – di un allenatore che conosce il contesto dall'interno – che è una risorsa, ma un limite allo stesso tempo, come procederemo a discutere nei limiti metodologici (2.7).

Visto che la decisione è soggettiva e situata, e che allenare non vuol dire imporre una risposta corretta – ma ampliare la gamma di opzioni percepita dal calciatore – studiare un oggetto tale richiede un paradigma che sia capace di leggere il punto di vista di chi decide senza misurarne la conformità ad un modello esterno.

2.3 I Partecipanti

L'intervento è stato svolto con sei calciatori della Primavera della Sampdoria, che conta circa ventiquattro calciatori. Di questa popolazione, la selezione di un gruppo di sei corrisponde ai criteri di minutaggio – un impiego costante che permettesse osservare lo sviluppo di un numero di situazioni reali di gara –; la presenza in convitto (Casa Samp), che ha reso possibile l'organizzazione degli incontri; e la disponibilità e il consenso dei partecipanti. Per garantirne l'anonimato, li abbiamo identificati con i codici da C1 a C6.

Sono stati selezionati per coprire ruoli e funzioni diversi, in maniera coerente con la natura idiografica del caso multiplo, con sei traiettorie distinte da leggere ciascuna individualmente. A seguire, la tabella ne riassume il profilo e i criteri.

Calciatore	Anno di nascita	Ruolo/funzione	Fascia di minutaggio	Gruppo
C1	2006	Difendente	Alta	Mattina
C2	2007	Attaccante	Media	Mattina
C3	2007	Centrocampista	Medio-Alta	Pomeriggio
C4	2008	Difendente	Bassa	Pomeriggio
C5	2008	Centrocampista	Medio-Alta	Pomeriggio
C6	2008	Attaccante	Alta	Mattina

L'intenzione iniziale era di lavorare con tre coppie per ruolo, ma le esigenze mattutine scolastiche di una parte del gruppo hanno reso necessaria la ricomposizione in due terzetti – C1, C2 e C6 in tarda mattinata; C3, C4 e C5 nel primo pomeriggio, prima

dell'allenamento. Trattasi di un adattamento dettato dal contesto e non dalla teoria – che aggiunge elementi riconducibili alla ricerca-azione e ai suoi dati, piuttosto che a uno sfondo neutro.

2.4 Strumenti per la raccolta dati

Per la realizzazione di questa ricerca è stato sviluppato un protocollo di analisi dal ricercatore per l'osservazione e analisi sistematica delle partite. Le decisioni prese dai calciatori, per lo svolgimento pragmatico dell'investigazione, sono state codificate per tipologia – di ricezione, di progressione, di finalizzazione, di transizione, difensiva e trasversale – e lette partendo da quattro premesse – l'approccio alla gara, la qualità del calciatore, la sua esperienza e la sua percezione in una situazione. Dentro il periodo di riferimento sono state codificate in maniera sistematica diciassette partite – con circa cinque ore di lavoro su ciascuna, a cui si sono aggiunte le elaborazioni dei clip per singolo calciatore – e osservate circa cinquanta sedute di allenamento, oltre alle partite seguite dal vivo.

Siccome si tratta di un'osservazione condotta da un singolo ricercatore, la qualità dei dati è stata affidata ad una verifica personale ed esaustiva, ricontrollando sistematicamente ogni situazione dettaglio per dettaglio, con l'obiettivo di ridurre il più possibile il rischio di errore di codifica. Questo fattore è riconosciuto tra i limiti metodologici (2.7).

Alle osservazioni si affiancano le interviste semi-strutturate rivolte a specialisti del contesto, dando continuità all'approccio adottato nella ricerca del 2022.

Alla conclusione dell'intervento è stato somministrato un questionario a ciascun calciatore, raccogliendo l'auto-percezione dei partecipanti. La fase pre ha visto l'esposizione del progetto e questo ha portato di seguito agli incontri descritti.

I dati di prestazione provengono da diverse fonti – Transfermarkt (gol, assist, minuti, provvedimenti disciplinari), SICS (passaggi, recuperi, palloni persi, dribbling, duelli, falli, mappa di calore, zone di azione) e prese di informazioni personali (decisioni e tipi di decisione, rimesse laterali, presa di informazione del singolo) – che insieme all'analisi della partita e del singolo giocatore hanno portato anche allo sviluppo di una dashboard grazie alla quale si sono organizzati e visualizzati con i giocatori stessi. Questi strumenti hanno uno statuto doppio, di raccolta e di analisi, riletti e interpretati alla luce dell'osservazione del ricercatore.

2.5 Fasi della ricerca

La ricerca si è articolata nelle tre fasi – prima, durante e dopo – seguendo la logica a spirale appartenente alla ricerca-azione, in cui ad ogni intervento vi è stato un susseguirsi di osservazione degli effetti e la ricalibrazione del passo a seguire (Hernández Sampieri et al., 2014, pp. 497-498). In questo paragrafo si illustra la funzione del disegno, mentre la ricostruzione del percorso tra tempi e numeri, viene approfondita nel terzo capitolo.

La fase preliminare ha avuto la funzione di impostare una linea di base, ovvero quella che rende riconoscibile la ricerca e l'eventuale cambiamento in fase di sviluppo. Ne fanno parte la familiarizzazione con il contesto e la presentazione del progetto ai calciatori.

L'intervento è stato realizzato in tre microcicli, distribuiti a settimane alterne – intervallo considerato come tempo di assimilazione per il calciatore e finestra osservazionale per il ricercatore –, nella fase finale della stagione. Ciascun microciclo è stato costruito attorno a una giornata di campionato di riferimento e composto da tre incontri di quindici minuti circa, per un totale di nove incontri. Questi sono stati condotti in due gruppi da tre, in fasce orarie diverse per le esigenze scolastiche dei partecipanti, in un ambiente riservato della struttura.

La fase finale ha visto la raccolta dei dati post-intervento per rendere comparativa la lettura pre-post di ogni calciatore, grazie al lavoro svolto, ai questionari, alle interviste agli specialisti e all'analisi dei dati e dei video comparativi e delle sedute finali di allenamento.

2.6 Criteri di etica e consenso

Come argomentato precedentemente, la partecipazione all'intervento è stata volontaria e fondata sul consenso informato. Lo studio è stato presentato ai calciatori con un colloquio per far sapere loro a cosa avrebbero preso parte e che potessero farlo liberamente, con la facoltà di ritirarsi. L'adesione ha coinvolto l'assenso della società, dello staff tecnico e, infine, dei calciatori.

Con l'obiettivo di tutelare l'anonimato degli atleti, li abbiamo identificati esclusivamente con i codici da C1 a C6, con la raccolta dati avvenuta in forma riservata. Grazie all'autorizzazione e al coordinamento con la società, si è mantenuta l'autonomia nei contenuti e nella conduzione.

2.7 Limiti metodologici

La divisione dei limiti della ricerca viene distinta in: *limiti previsti*, quelli insiti nella natura del disegno, e *limiti vissuti*, che sono emersi nel corso del lavoro, essendo questi ultimi parte stessa dei dati.

Sul piano del disegno i limiti previsti sono vari. Il campione ridotto è mirato – sei calciatori – perseguendo la profondità idiografica anteriormente descritta, e non la generalizzazione statistica. La codifica eseguita da un solo osservatore è stata mitigata da un ricontrollo personale esaustivo. Il duplice ruolo del ricercatore – osservatore ed interventista – porta una pre-comprensione, che è una risorsa, al conoscere il contesto, ma anche un rischio, perché potrebbe orientare lo sguardo verso ciò che si attende di vedere. A mancanza di gruppo di controllo – scelta coerente, per via dell’oggetto sistemico che non si lascia isolare in variabili – lo studio si posiziona all’estremo condotto dal ricercatore della ricerca-azione dove i soggetti non co-progettano l’indagine.

I limiti vissuti nell’esperienza hanno un’importanza significativa. La dilatazione dei tempi tra la disponibilità iniziale e l’avvio dell’intervento – circa tre mesi, in cui si sono vissuti un susseguirsi di ritardi – hanno compresso lo studio e la sua natura in un numero contenuto di incontri. Vi è una più ampia lentezza del contesto ad accogliere percorsi di ricerca come il presente, di cui si dà conto nel Capitolo 3. Queste non sono colpe e di certo non il desiderio di puntare il dito, tutt’altro. Dichiararli con chiarezza fa parte del rigore e della qualità del lavoro che si svolge e che si desidera ottenere.

CAPITOLO 3: LE AZIONI UTILIZZATE

Per esporre come l'intervento è stato strutturato, è necessario coprire il percorso e la sua non linearità, fattore che ha portato lo studio fino a ciò che è adesso.

Nel ricostruirlo, ciò che lo rende parte integrante di una ricerca-azione sono il contesto e i vincoli emersi sono essi stessi oggetti di osservazione: i suoi tempi. Le sue aperture e le sue resistenze non sono parte di uno sfondo neutro, sono parte viva dei dati e nascondere questo fattore significherebbe restituire un'immagine più ordinata – e meno autentica – di quanto non sia stato in realtà.

Lo studio con la società nasce dalla disponibilità data a inizio gennaio. L'avvio operativo con i calciatori è stato possibile solo nella seconda settimana di aprile. Tra questi due momenti sono passati tre mesi, ed è importante specificare cosa sia successo in quel tempo per l'investigazione, ovvero una fase attiva della ricerca, non un'attesa passiva.

Ancor prima della disponibilità formale avevo seguito dal vivo alcune delle partite giocate dalla squadra. Quando lo studio ha preso forma, appena ricevuta la disponibilità, ho ritenuto necessario costruire una conoscenza più dettagliata della squadra. Quindi ho richiesto ad alcuni colleghi – che hanno a cuore questa ricerca e il lavoro che svolgo personalmente – le registrazioni delle ultime partite disputate, in modo da poterle analizzare.

Per chi osserva il gioco il principio è noto: il modo in cui una squadra gioca dice molto di ciò che la squadra è. Osservare ancor prima di intervenire diventa una scelta metodologica – e strategica. È ciò che rende un intervento mirato anziché generico.

Questa fase di familiarizzazione si è però prolungata più del previsto. La finestra di calciomercato di gennaio, con i movimenti e gli assestamenti che comporta, ha reso inopportuno un avvio immediato. L'organizzazione del lavoro, nella sua concretezza, ha richiesto dei passaggi e degli adattamenti strada facendo, e tra il primo confronto organizzativo e l'effettivo avvio dell'intervento il percorso ha visto un ulteriore intervallo, alla fine del quale è stato possibile realizzare un breve colloquio di presentazione del progetto ai calciatori. Sommati, questi rallentamenti hanno dilatato i tempi in modo sensibile e hanno ridimensionato e modificato sostanzialmente la forma operativa dello studio.

È facile in questi casi – o simili – attribuire ogni ritardo alla sola burocrazia, specie nel nostro paese. Sarebbe però una lettura comoda e incompleta. La lunghezza dei tempi che precedono l'intervento non sono da considerare come un incidente isolato, ma come un sintomo che riflette una difficoltà più ampia del nostro calcio a fare spazio con prontezza a percorsi di ricerca e di innovazione metodologica – anche quando questi non comportano costi né interferiscono con la programmazione tecnica. Non è una colpa, sicuramente non individuale e non è lo scopo di questa tesi indagare le responsabilità. Come spiegheremo nei limiti della ricerca (5.4) si devono comprendere le dinamiche interne e la tutela di un lavoro che si realizza per mantenere sicuri dettagli e dati privati che non appartengono a persone esterne alla società.

Rimane da dire che se si discute, come spesso accade, dello stato di salute del Calcio italiano, dell'organizzazione e dei suoi settori giovanili, è rilevante osservare che la prontezza con cui un ambiente accoglie ciò che è nuovo è essa stessa un indicatore del panorama culturale e come abbracciano nuovi metodi.

Il lavoro presente si è potuto sviluppare grazie all'apertura di coloro che hanno creduto in questo progetto e che sono convinti che la strada da intraprendere passi da qui. Che quell'apertura passi dalla sensibilità di singoli, più che per fluidità del sistema, è un dato che a sua volta fa riflettere.

Chiarito questo fattore, è opportuno portare l'ampiezza del lavoro svolto. Nel periodo di riferimento la squadra ha disputato venti partite di campionato. Di queste, diciassette costituiscono il corpus analizzato, in modo sistematico, con materiale video e i relativi report elaborati, dove ogni partita viene analizzata con un livello di dettaglio che richiede circa cinque ore di lavoro per ciascuna. Un tempo che non dipende dalla durata della partita, ma dalla profondità dell'osservazione nella visione ripetuta delle situazioni, l'individuazione e relativa codifica delle decisioni dei sei calciatori – classificate per tipologia, che fosse di ricezione, progressione, finalizzazione, transizione, difensiva o trasversale – e la lettura di ciascuna delle decisioni a partire dall'approccio alla gara, le qualità del calciatore, la sua esperienza e la percezione della situazione.

Le restanti tre partite sono state osservate dal vivo o tramite materiale non conservabile, ma hanno comunque contribuito alla conoscenza del contesto, anche senza entrare nella codifica strutturata. A tutto questo dobbiamo aggiungere l'osservazione di circa cinquanta sedute di allenamento.

Chi guardasse a questo intervento come la semplice somma di nove incontri da quindici minuti, rischierebbe di guardare il dito anziché la luna, visto che l'intervento non è né il punto di partenza né tantomeno quello d'arrivo. Dietro quegli incontri non

c'è solo la preparazione degli stessi, vi è un lavoro di analisi e osservazione che li precede.

Questo insieme – osservazione prolungata, accanto alla codifica decisionale strutturata nei video, alle interviste che ne sono seguite e i questionari svolti – permette di definire il presente lavoro come uno studio osservazionale longitudinale all'interno di una cornice ricerca-azione.

L'intervento in sé è stato gestito attraverso il principio della concisione. Non poteva essere altrimenti, visto il numero contenuto di incontri. Di fatto, anziché moltiplicare i contenuti la scelta metodologica è stata quella di selezionare accuratamente cosa portare e rendere questi contenuti densi. Spiegazioni precise, mirate. Domande costruite per portare il calciatore a risposte significative.

L'orientamento portato in questo intervento è stato sì verso la qualità della domanda, ma non formulata per verificare ciò che il calciatore già sa, ma orientata verso l'apertura di una ricerca e a spostare l'attenzione verso un aspetto del gioco che non era ancora focalizzato. Portata in questo modo, la domanda è essa stessa uno strumento di allenamento della percezione.

Domande di qualità portano risposte di qualità, e questa apre il viaggio – è il viaggio – e l'esito a cui conduce è l'oggetto dell'osservazione.

3.1 Struttura generale

Le tre Aree dell'intervento - cognizione e linguaggio, allenamento mentale, abitudini e regolazione fisiologica – delineate nel modello teorico esposto nel primo capitolo, non

sono state applicate come dei sistemi separati, bensì come un modulo integrato in cui ciascuna alimenta le altre.

L'intenzione di questo capitolo è di mostrare come il modello strutturato possa tradursi, in concreto, in un vero e proprio allenamento integrato interdisciplinare. Le aree, infatti, si leggono attraverso le fasi del gioco. Niente è isolato a sé, molto meno nel Calcio moderno - un sistema dinamico complesso - dove nulla esiste in modo isolato; di conseguenza un intervento metodologico deve essere a sua volta un sistema per poterlo influenzare. Come è stato osservato, «non si può allenare il giocatore di calcio isolandolo dal contesto nel quale esprime le sue competenze, ovverosia dal Gioco» (Albertini, 2020, p. 3).

Un intervento che separasse queste dimensioni in moduli o azioni indipendenti andrebbe contro la natura sistemica di ciò che intende allenare. Così come non si possono separare tecnica e tattica – il solo focus di una preparazione non significa la separazione di una dall'altra, queste devono lavorare insieme già che senza una non esiste l'altra – le tre Aree dell'intervento vanno visualizzate come tre forze che agiscono sullo stesso istante decisionale. Siccome, come abbiamo appena detto, vanno lette attraverso le fasi del gioco, è ciò che permette dare criterio di lettura dei risultati dello studio stesso.

Un modello teorico – per quanto ben strutturato e coerente – corre il rischio di restare lettera morta se non traducibile in una pratica concreta e verificabile. In assenza di un'applicazione organizzata e documentata, anche il sistema più raffinato non si distingue da una semplice suggestione. Siccome è un rischio calcolato

nell'equazione di questa ricerca, è anche la ragione per cui questo capitolo concede lo spazio che merita la descrizione operativa di quanto è stato realmente fatto.

Per chiarire meglio di quanto potrei fare io stesso il principio che fonda questo approccio sono le parole di Renzo Ulivieri, pronunciate durante una lezione di "Tecnica e Tattica Calcistica" al corso per Allenatore Professionista di Prima categoria UEFA Pro nel 2018: «Dobbiamo imparare a leggere ciò che vediamo.

Dall'osservazione delle partite, se vogliamo, tiriamo fuori il mondo. [...] Gli strumenti ci permettono di capire, ma la lettura è dell'allenatore. Noi dobbiamo imparare a leggere e dobbiamo imparare come si prendono le decisioni» (Ulivieri, citato in Bruzzo, 2018, p. 3). In questa lettura – competenze dell'allenatore costruite attraverso l'osservazione – affonda le radici l'intervento intero: non si tratta di un prodotto improvvisato, ma della derivazione diretta di analisi e osservazioni continue.

L'intervento è stato rivolto a sei calciatori della Primavera della Sampdoria, selezionati in base a due criteri metodologici: il minutaggio in campionato, necessaria come condizione per rendere osservabile lo sviluppo in un numero sufficiente di situazioni di gara reali; e l'altro per natura logistica con la presenza dei calciatori nel convitto, Casa Samp, che ha reso praticabile l'organizzazione degli incontri. Per garantire l'anonimato dei partecipanti, nel corso della trattazione essi sono identificati attraverso i codici da C1 a C6.

Lo sviluppo dell'intervento è avvenuto attraverso tre microcicli, distribuiti a settimane alternate nella fase finale della stagione. Ciascun microciclo è stato costruito attorno a una specifica giornata di campionato – rispettivamente la ventiseiesima, ventottesima e la trentesima – assumendo le gare relative come partite di

riferimento. Tra un microciclo e il seguente è stata mantenuta una settimana di intervallo come scelta funzionale al disegno della ricerca, poiché quell'intervallo costituiva il tempo necessario al calciatore per assimilare quanto affrontato e al ricercatore di osservarne gli effetti. Le partite che cadevano nella settimana di stacco hanno potuto fungere da ponte osservazionale, permettendo di cogliere ciò che dell'intervento trovava riscontro in gara prima del microciclo successivo.

Ciascuno dei tre microcicli si è composto di tre incontri, per un totale di nove incontri di intervento, ognuno dalla durata di circa quindici minuti. Questi incontri si sono svolti in due gruppi da tre calciatori, in due fasce orarie distinte per adattamento alle esigenze scolastiche dei partecipanti. Un primo gruppo – C1, C2 e C6 – privo di impegni scolastici nella fascia mattutina, ha lavorato in tarda mattinata. Il secondo gruppo – C3, C4 e C5 – ha svolto gli incontri nel primo pomeriggio, prima della seduta di allenamento.

Gli incontri si sono tenuti in un ambiente riservato della struttura, scelto per favorire la concentrazione degli atleti e l'assenza di interferenze esterne, con l'ausilio, quando necessario allo sviluppo della singola seduta, di materiale multimediale.

Il ricercatore, dunque, ha rivestito un duplice ruolo, proprio di un disegno metodologico di ricerca azione: quello di osservatore – mediante la presenza continuativa alle sedute di allenamento in campo e l'analisi sistematica delle partite – e quello di interventista, come conduttore diretto degli incontri.

Conduzione che è avvenuta in autonomia; con la presenza in alcuni incontri della figura del preparatore atletico della squadra, in funzione di sostegno alla fluidità organizzativa delle sessioni. Gli incontri si sono svolti con costante coordinamento

con lo staff tecnico, particolarmente con il direttore del settore giovanile, l'allenatore responsabile e il già menzionato preparatore atletico, pur mantenendo una propria autonomia nei contenuti e nella conduzione degli incontri.

Definito questo, nei paragrafi successivi verranno descritte le modalità con cui le tre Aree sono state applicate all'interno di questo contesto.

3.2 Applicazione delle Tre Aree

Nei seguenti paragrafi vengono spiegate le azioni sviluppate nelle tre aree dell'intervento. Prima di esporle, è necessario richiamare alcune premesse che portano alla lettura delle azioni, così come si è scelto di chiarirne il perché nei capitoli precedenti.

Se il Calcio è un sistema complesso dove nulla è separabile dall'oggetto stesso, le tre aree dell'intervento non sono diverse. Non sono tre moduli messi uno accanto all'altro, ma un unico modello che comporta l'applicazione in coesione e coerenza.

L'area di cognizione e linguaggio ereditata dal lavoro svolto nel 2022 è la prova tangibile che il modo in cui comunichiamo, con noi stessi e con gli altri, determina come pensiamo e di conseguenza come decidiamo. Il come viene elaborato lo vedremo nel 3.3. Viene arricchito con l'incorporazione dell'allenamento mentale – l'allenamento della mente, già definito – che agisce sul substrato cerebrale e sulla collocazione dell'attenzione. La regolazione fisiologica e le abitudini ne sono la causa e la conseguenza, siccome un atleta che si allena come un campione, ma ha delle abitudini scarse difficilmente riuscirà ad ottenere risultati o mantenere un'identità e una mentalità competitiva a lungo.

Si potrebbe dire che le tre Aree convergono sul medesimo istante, quello in cui il calciatore decide. Cognizione e linguaggio lavorano su cosa percepisce il calciatore e specialmente come lo nomina; l'allenamento mentale sulla sua disposizione a percepirlo, con enfasi sul dove e come; le abitudini e la regolazione fisiologica su cosa è disposto a fare l'atleta. Sono tre forze che convergono in un solo istante ed è il motivo per cui l'intervento è interdisciplinare per costruzione.

È importante, prima di continuare, anche dichiarare ed esporre le tipologie individuate di decisioni: ricezione, progressione, finalizzazione, transizione, difensive e trasversali. Sono state previamente stabilite nel 2.4, le citiamo nuovamente per fare spazio alla dimostrazione di come funzionano come griglia di lavoro. Il lavoro sulle decisioni via video non è descrittivo, orienta cosa portare in ogni incontro, in maniera mirata su chi e su quale tipo di scelta. Ponte cruciale dalla fase di osservazione a quella dell'intervento.

Questo porta alla scelta di cosa portare in un incontro, in base a ciò che si è visto negli incontri precedenti, quindi la lingua comune che si parla e la loro mappa del territorio, insieme alle azioni svolte dai giocatori in situazioni reali di gioco riviste frame per frame. È quindi diventato sempre più cruciale, sia per desiderio dei calciatori che per la necessità di andare al centro in un incontro di breve durata, l'analisi personale dei video e delle scelte prese.

Le quattro premesse di una decisione, anch'esse nominate nel 2.4, trovano spazio di approfondimento in questo paragrafo:

- *Approccio alla gara:* si tratta di come gioca in un momento, in una fase, in una zona il calciatore in base al piano di gioco della squadra, quello degli avversari,

il minuto in cui ci si trova e tutte le possibili varianti che si possono vivere. La decisione del calciatore non sarà la stessa per ruolo o se ha un compito o una funzione specifica dettata dall'allenatore o dall'indicazione nella circostanza; quindi, la decisione stessa non sarà la stessa né l'interpretazione del singolo.

- *Qualità del singolo:* non necessariamente globale, ma specifica in una situazione, difensiva, offensiva, in transizione o a palla inattiva, in una porzione del terreno di gioco o in un approccio stesso, ci sono situazioni dove un calciatore rende meglio. La qualità del giocatore in quella situazione determina o quantomeno influenza la qualità della decisione.
- *Esperienza del giocatore:* in una prima squadra le differenze di esperienza sono ampie, complici i divari d'età. Qui, dove gli atleti sono pressoché coetanei, la differenza si mantiene, ma si gioca nel vissuto personale di ogni atleta, sia personale che professionale. Questa differenza influenza direttamente la capacità decisionale di un calciatore in una situazione determinata.
- *Percezione della situazione:* è cosa percepisce un calciatore in una situazione. Più riesce a percepire – direttamente legato al bagaglio professionale che porta con sé –, maggiore sarà la gamma di decisioni da cui scegliere e migliore sarà la possibile scelta.

Avendo dettagliato questo, procediamo con la prima Macro-Area.

3.3 Cognizione e linguaggio

Il linguaggio non solo descrive ciò che il calciatore vede, lo struttura. Come un'azione viene nominata orienta il modo in cui viene percepita e di conseguenza come viene decisa. Nel calcio, così come accade nella vita, il modo in cui nominiamo un'azione plasma le priorità che la mente del calciatore – o dell'allenatore – assegna a quell'azione. Come evidenziato negli studi moderni sul relativismo linguistico, l'esperienza è considerevolmente più ordinata dal linguaggio di quanto lo sarebbe con una semplice e disorganizzata serie di classificazioni (Lucy, 1992, p. 18).

Un esempio pragmatico è la terminologia utilizzata in diverse lingue per definire le azioni preventive nel calcio – i comportamenti tattici adottati da una squadra in fase offensiva per impedire o quantomeno ostacolare una ripartenza avversaria nell'eventuale transizione – e riflette anche il tragitto multiculturale del ricercatore stesso: in italiano, appunto, vengono denominate "azioni preventive", mentre in inglese si denomina *"rest-defence"* e in spagnolo *"vigilancias"* o *"marcaje ofensivo"*. Mentre in italiano è un'azione che si prende, con intenzione e consapevolezza, con focus sul tempo, la lingua inglese lo dà a intendere come una difesa in riposo, quasi passiva, mentre lo spagnolo lo vede come un'azione cognitiva attiva, nell'occhio del calciatore presente nell'azione, o come l'atto di marcare mentre si attacca. Così come il gioco di ubicazione di cui parlavamo nel capitolo uno, si può notare come, anche se la lingua o il termine utilizzato non impedisca al calciatore di capire l'anticipo o l'azione da intraprendere, la stessa porterà il focus in un'altra direzione.

Quest'area dell'intervento tratta proprio di questo, con le azioni di cui abbiamo parlato nel primo capitolo – le domande meta-modello, il modeling, il reference

coaching, le analisi dei video e il decision-making semi-assistito – che trovano vita nel modo in cui comunicano gli atleti e come comprendono il vissuto.

Dalla ricerca sviluppata nel 2022 si ereditano le azioni presenti nel modello, che qui si evolvono anche per via della differenza culturale-sociale, dove gli strumenti linguistici trovano una forma aggiornata e calibrata sul contesto. La preparazione degli argomenti fissa uno standard di lavoro che si trova in una lingua comune, attraverso la quale i calciatori esprimono e comunicano il proprio pensiero.

Nella costruzione di una lingua comune si inserisce uno degli strumenti che hanno accompagnato la parte dell'intervento focalizzato sull'identità dei calciatori: un documento di lavoro sugli archetipi di ruolo e funzione, elaborato principalmente da due specialisti – colleghi che ne hanno autorizzato l'utilizzo – al cui lavoro avevo contribuito nel versante biomeccanico. Il documento – presente negli annessi – raccoglie un insieme di archetipi di calciatore per ruolo e funzione, che per ciascuno definisce le capacità che lo caratterizzano, le qualità chiave per funzione e le azioni di riferimento che lo rendono riconoscibile. È stato utilizzato come un vocabolario più che come un sistema di classificazione, per nominare in modo condiviso ciò che un calciatore fa e come interpreta la posizione di competenza.

Nell'identità sorge un dettaglio come principio: un calciatore non è limitato in un solo archetipo. Egli si può identificare, contemporaneamente, in più figure – per esempio, può essere un'ancora con tratti da connettore o che sa svolgere le due funzioni in modi diversi tutti unici. Guardarsi in una pluralità di archetipi consente di mettere a fuoco il tipo di calciatore che si è, e di intravedere il tipo di calciatore che si può diventare. Inteso in questo modo, l'archetipo non è un'etichetta che fissa e limita, ma

una direzione possibile tra tante disponibili, come una bussola che permette ampliare l'idea che il calciatore ha di sé, invece di restringerla.

Nel frangente stesso dell'identificazione, ci sono state domande meta-modello orientate al modeling dei calciatori, che hanno aiutato i partecipanti ad ampliare a loro volta gli archetipi. Un esempio tra tutti è quello di C4 che, nell'identificarsi come terzino verticale, alla domanda se non potesse essere anche un terzino regista/invertito è parso trattenersi, come se quella seconda figura non gli potesse appartenere - forse dovuto all'associazione del termine "regista" al playmaker di centrocampo, un Pirlo davanti alla difesa, più che un terzino che costruisce e fa progredire il gioco. Eppure, quando gli è stato chiesto di identificare un calciatore di élite che guardasse come riferimento sul campo, ha indicato Riccardo Calafiori, uno degli emblemi moderni del terzino regista/invertito che, fino a un momento prima, C4 riteneva di non poter essere. Il modello che stava ammirando conteneva già la possibilità che egli si stava negando.

È in questi casi che la domanda mostra la sua natura di strumento, non aggiunge un'informazione, ma rende visibile al calciatore una possibilità o una direzione che era già presente nel suo modo di guardare il gioco del Calcio.

Nell'idea dell'identità come ventaglio di ciò che si è e ciò che si può diventare, uno studio emblematico viene realizzato dall'Università di Harvard su Thomas Müller – calciatore tedesco conosciuto come il Raumdeuter, ovvero l'interprete dello spazio – , nel mostrare come sia importante la capacità di adattarsi e trovare la propria nicchia in termini del calciatore che si può diventare dentro e fuori dal campo (Groysberg et al., 2025).

Attraverso le azioni, la parola passa al calciatore che, in situazioni di elaborazione di pensiero, riesamina le azioni eseguite o analizza quali modellare da atleti di élite. In questo processo il calciatore sarà sempre il protagonista, con l'interventista che si mette a disposizione per aiutarlo a crescere sotto il profilo sportivo e cognitivo.

Una domanda meta-modello come "cosa potresti aver visto nel ricevere il pallone in questa situazione?" porta al "cosa potresti aver fatto per notare quel dettaglio?", che potrebbe essere una predisposizione biomeccanica al ricevere il pallone in una zona del campo determinata, in funzione del movimento del compagno o dell'avversario. L'idea alla base rimane sempre che non ci sia una risposta giusta – così come accade con le decisioni – ma una gamma di possibilità data da che altre azioni potrebbe eseguire nello stesso contesto.

Se domande di qualità portano a risposte di qualità, dobbiamo anche ricordare che ci sono specialisti più preoccupati della qualità della domanda che dell'effettiva risposta. Non è il nostro scopo riempire l'atleta di domande alle quali non riesce a rispondere o interpretare, ma di concedergli lo spazio in cui può crescere.

In questo stesso spazio si è incontrata una lingua comune fatta di complicità e desiderio di imparare e crescere da entrambe le parti, insieme, in interdipendenza, passando da gruppo a squadra con lo stesso scopo.

Quest'area, nella sua evoluzione, prepara il terreno per le altre due. Una percezione meglio nominata permette all'allenamento mentale di lavorare in modo più fluido; una lingua comune rende ripetibile – e dunque abitudine – un modo di leggere il gioco.

3.4 Allenamento mentale

Per allenamento mentale – come abbiamo già definito, l'allenamento della mente, dal substrato cerebrale alla collocazione dell'attenzione – intendiamo dove e come l'attenzione si colloca, lo stato in cui l'atleta entra nella situazione e l'identità con cui la abita. Come abbiamo visto nel primo capitolo, gli strumenti e le azioni utilizzate in quest'area – meditazione, focus, mentalità e identità agonistica, regolazione emotiva – trovano spazio proprio a partire da questa premessa.

Dove finisce il linguaggio comincia la disposizione mentale: l'eredità delle domande, il modo in cui vengono poste, la cura e la qualità del dialogo o del monologo interiore, preparano lo stato a partire dal quale la mente agisce sulla decisione.

La domanda «quando inizia una nuova azione?» posta agli atleti è servita a mettere a fuoco l'attenzione. La risposta che abbiamo accolto come più matura è arrivata da C2 che, in pochi decimi di secondo, rispose che una nuova azione comincia nel momento in cui tutti i calciatori della squadra sono cognitivamente presenti in essa. Risposte come «quando il pallone esce dalla linea» o «quando viene rimessa in gioco» non sono incorrette, anzi, ma senza presenza cognitiva e senza attenzione su ciò che accade, difficilmente ci potrà essere una decisione da prendere.

Allenare l'attenzione non vuol dire solo prestarla, ma gestirla nel riconoscere il momento in cui alzarla e quello in cui abbassarla, senza saturare la mente.

È una capacità spesso scambiata per intelligenza, «forse quella persona è semplicemente più concentrata» (Kwik, 2023, p. 194).

L'attenzione è stata allenata con piccoli strumenti, esercizi e giochi sul piano operativo.

In un esercizio si chiedeva ai partecipanti di cercare nella stanza tutto ciò che fosse blu; di seguito, a occhi chiusi, si domandava cosa vi fosse di rosso. Quasi nessuno sapeva rispondere – per familiarità della stanza cercavano di andare a memoria lontana – siccome avevano guardato il blu, il rosso non era entrato nell'equazione. A dimostrare come l'attenzione non possa registrare tutto, ma selezioni. Così come si percepisce e poi si decide, solo ciò su cui si è prestato attenzione.

Un altro esercizio veniva realizzato attraverso due immagini proiettate allo stesso tempo, mostrando lo stesso schema di gioco, un 1-3-5-2, identiche tranne che per la numerazione della posizione. In una i numeri erano al loro posto identificativo per ruolo - il numero uno in porta, il nove in attacco – e nell'altra sfasati – il portiere con il dieci, un attaccante con il tre. Con pochi secondi per memorizzarle entrambe, ricordavano quella "corretta", siccome, avendola vista molte volte, era familiare. Il familiare facilita l'attenzione e la memoria.

Questi esercizi non sono fini a sé, ma preparano a percepire più in fretta in campo, dove familiarità e pattern – la stessa che archetipi e lingua comune costruiscono – libera attenzione per una decisione.

Simile allo studio che abbiamo visto in precedenza sul cervello di Neymar e di come ci fosse meno attività cerebrale durante l'esecuzione tecnica rispetto ad atleti amatoriali – andando a dimostrare come più è esperto il calciatore, meno necessita pensare durante l'esecuzione – l'obiettivo dell'allenamento mentale è proprio che il giocatore pensante, pensi il meno possibile. Una volta che ci siamo "familiarizzati con" – riferimento al 1.4.2 – l'essere presenti nell'azione, la mente libera lascia agire il corpo allenato.

La visualizzazione e la capacità di farlo mediante la stessa pratica di familiarizzazione – concetto inteso come meditazione – sono quelle che a livello identitario rendono l'atleta consapevole senza il carico di pensieri durante l'esecuzione di un gesto o la partecipazione ad un'azione. Ed è proprio questo lo stato ottimale dove attenzione e azione si uniscono e dove la prestazione diventa fluida (Csikszentmihalyi, 2021).

Realizzare un'azione, un'attività, perché si ha un obiettivo finale in mente è diverso dal farlo perché fa parte della propria identità; e questa dipende dalla motivazione del calciatore. All'inizio dell'intervento abbiamo posto due domande ereditate da César Luis Menotti: *perché giochi e per chi giochi?* Non per misurare una risposta giusta o sbagliata, ma per comprendere la radice motivazionale di ciascuno (Menotti & Cappa, 1986, p. 22). Il concetto apre il tema della motivazione intrinseca ed estrinseca, argomento sfiorato con il tema dopamina e che approfondiremo nel prossimo paragrafo. Basti affermare che l'identità competitiva che parte da una motivazione radicata intrinseca porterà a fare anche cose difficili – o quantomeno meno semplici – perché considerate come parte della loro identità.

«Jürgen (Klopp) dice sempre che se fosse semplice lo farebbero tutti, quindi non è così facile. Il carattere è il numero uno e il talento è il numero due. Per carattere intendo la passione, l'ambizione. Ho già detto che l'amore per il gioco è la qualità più importante che guida il giocatore» (Lijnders, 2022, p. 69).

È quel carattere che non si impone dall'esterno, colto a sua volta da Grover nel distinguere il dovere dal volere, e di come il primo è sempre per qualcun altro mentre il secondo è solo per sé stessi (Grover, 2014, p. 39).

La risposta di C5 alla domanda *menottiana* esprime il tornare bambino al giocare con un pallone, al divertimento in primo luogo e il piacere di farlo per sé stesso. Prima di diventare agonismo il gioco ha una matrice ludica e creativa, che non è l'opposto del rendimento, ne è semmai la radice. Il movimento spontaneo del gioco diventa un movimento agonistico nello sport, orientato al superamento del limite; la finalità è intrinseca, in cui vincere è l'obiettivo che si dà da sé, fonte del piacere di esprimersi ed affermarsi (Caligaris, 2023, p. 44).

In questa radice ludica trova il suo spazio la creatività, non come dote ma come stato – apertura, presenza, capacità di muoversi perché qualcosa di nuovo emerga (Rubin, 2023) – e come crescita che vale per sé, «crescere per il piacere di crescere» (Cameron, 2002, p. 200). Un collegamento che può avvenire con il flow, stato in cui attenzione, gioco e creatività coincidono (Csikszentmihalyi, 2021).

Un esempio pratico sarebbe Raheem Sterling, che nel 2018 segnava molti gol ma commetteva errori in situazioni favorevoli davanti ai portieri avversari, soprattutto quando aveva tempo per pensare e decidere. «Quando ci pensa, esegue molto peggio di quando non ha tempo e deve tirare d'istinto» (Perarnau, 2023, p. 144).

Si arriva a una mente che cede il passo. Ciò che è stato compreso, nominato e allenato, si fa automatico; ed è qui che entra la dopamina che lega il desiderio all'azione ripetuta, il filo che trasforma la scelta cosciente in un gesto istintivo. Ed è il terreno della terza Area, le abitudini e la regolazione fisiologica.

3.5 Abitudini e regolazione fisiologica

La decisione in quest'area giunge a ciò che il corpo è già pronto a fare, non più cosa il calciatore percepisce o desidera. Ciò che è stato costruito nelle aree precedenti strutturato in modo tale che non dipenda ogni volta dalla volontà del momento.

Le abitudini, continuando dal filo conduttore che attraversa la seconda area, non sono imposte, ma abitudini identitarie, i comportamenti che il calciatore non esegue per raggiungere un obiettivo, ma per la coerenza con il tipo di atleta che egli è – o che ha scelto di diventare. La forza giace nell'automaticità, una volta consolidate liberano la mente dal peso della scelta cosciente e concedono più risorse alla decisione che conta, quella che prendono nel terreno di gioco. Il meccanismo del ciclo dell'abitudine descritto da Duhigg (2012) si articola in segnale, routine, ricompensa.

È dove agisce la dopamina, riconosciuta come la molecola dell'anticipazione e del desiderio che lega la ricompensa attesa all'azione ripetuta. È ciò che mette insieme motivazione e abitudine, quando questa viene sostenuta da una motivazione intrinseca – fare qualcosa perché è parte di chi si è – resiste dove la sola estrinseca cede.

Le abitudini vivono e si dispongono lungo un ciclo, quello circadiano, che attraversa la giornata dell'atleta – e di tutti noi – con un unico filo conduttore. La qualità del mattino si prepara la sera prima e la qualità della sera dipende da come si è aperta la giornata. Così come al risveglio l'esposizione alla luce naturale è il primo segnale per l'orologio biologico, e sostiene il picco mattutino di cortisolo fisiologico, preparando

da subito il corpo all'attività (Figueiro & Rea, 2012). Lo stesso si può dire dell'idratazione e di come accompagna questo processo fin dalle prime ore.

Hanno un peso anche elementi spesso trascurati come l'uso prolungato di schermi, la cui luce serale sopprime la melatonina e ritarda l'addormentamento, oltre a ridurre la lucidità del mattino seguente (Chang et al., 2015). O l'alimentazione, in cui bisogna includere anche quella che favorisce un miglior funzionamento cerebrale – noci, avocado, uova, mirtilli, verdura – al nutrire l'organo stesso della decisione (Kwik, 2023).

Il filo porta la chiusura del cerchio verso la sera. La caffeina assunta troppo a ridosso del sonno ne compromette la qualità, con un effetto misurabile anche a sei ore dal coricarsi, con oltre un'ora di sonno in meno (Drake et al., 2013). Dati non irrilevanti per il fondamento del recupero e del consolidamento, anche motorio (Walker, 2017).

È così che la giornata si richiude in se stessa, con ogni abitudine serale che prepara il mattino e ogni abitudine mattutina che sostiene la sera.

Mantenuto come ciclo grazie a motivazione e osservazione, quella del ricercatore, certo, ma soprattutto quella che il calciatore impara a rivolgere nei suoi confronti. Il punto di inflessione in cui l'atleta passa da subire le proprie giornate a iniziare a progettarle.

Chiudendo il cerchio delle tre aree, bisogna dunque dimostrare come si sia distribuito il tempo dell'intervento, con la struttura del microciclo, oggetto del prossimo paragrafo.

3.6 Struttura del microciclo

Dopo aver definito le tre Aree e come convergono sulla decisione, resta da dimostrare come si distribuiscano nel tempo. L'unità di quel tempo è il microciclo, una struttura ciclica in cui si organizza il lavoro su base settimanale, che nel periodo competitivo ha la partita come riferimento. All'interno del microciclo ci sono le sedute e tra queste gli incontri di questa ricerca.

Gli incontri non sono, non intendono essere né saranno mai un sostituto della seduta sul campo; si considerano essi stessi sedute di altra natura, che si aggiungono al lavoro fisico, tecnico, tattico, portandovi un'attenzione più fine e dettagliata al singolo e nelle tre Aree di cui tratta l'intervento. A garanzia del raccordo con il lavoro, a questi incontri era presente anche il preparatore atletico della squadra. È qui che bisogna porre una premessa sulle abitudini: non si può imporre nulla, perché riguardano il tempo personale dell'atleta; si può accompagnare, non comandare, come emerge proprio dall'intervista al preparatore.

Il disegno del microciclo, dunque, poggiava sull'idea di sincronizzare il lavoro mentale e cognitivo dell'intervento con la periodizzazione che la squadra seguiva sul campo e in palestra. In ciascun giorno del microciclo, definito dalla distanza dal Match Day (MD), in base al focus atletico o tecnico-tattico, è stato associato un tema del lavoro decisionale. Per esempio, alla giornata dedicata allo scarico, sono state collegate le abitudini identitarie e il monitoraggio personale di sonno e di recupero; al giorno di analisi, il recupero cognitivo e la video-analisi semi-assistita; nei giorni pre-gara (MD-1 o MD-2), il modeling e l'identità, a seguire da flow e regolazione fisiologica assistita da visualizzazione. Ricomponendo così l'intervento durante la settimana.

Prendendo in considerazione delle tappe giornaliere come riferimento alle attività dei calciatori, sono poi state distribuite le azioni in tre incontri per microciclo, seguendo una sequenza essenziale: domande meta-modello e reference coaching sulla partita precedente – ed eventuali collegamenti poi sviluppati, ad altre partite o a situazioni simili e risoluzioni varie d'élite – con decision-making semi-assistito; modeling di atleti d'élite come riferimento di ruolo, archetipo e funzione; visualizzazione del gesto e analisi delle abitudini.

Non avendo un giorno fisso, i tre incontri settimanali sono stati ricalibrati in dipendenza delle nuove esigenze nelle settimane di lavoro, con esse gli avversari, e di conseguenza in parte la natura degli incontri – si pensi al possibile risultato, il morale del calciatore per la prestazione e così via – come si è già dichiarato nel capitolo metodologico e nell'apertura di questo capitolo. L'organizzazione iniziale del microciclo è stata interpretata come una bussola capace di orientare cosa fare e come durante gli incontri a disposizione. Ciò che non è variato è la natura del primo incontro con il reference coaching e le domande meta-modello, per realizzare una lettura con il calciatore su ciò che aveva fatto nelle partite precedenti. Partendo da lì, le attività successive si sceglievano dal repertorio in base a ciò che il campo aveva mostrato e all'organizzazione programmata – insieme alla disponibilità dei calciatori nel raccontarsi e rivedersi tra condizione mentale e abitudini.

Se il primo incontro era un punto di partenza osservativo, da cui si leggeva cosa il calciatore aveva fatto in campo, il secondo portava l'attenzione su modeling di atleti d'élite di riferimento sia sul campo che fuori, portando il focus sull'identità.

Il terzo reindirizzava verso il MD il calciatore con la visualizzazione del gesto e l'analisi delle abitudini per permettere di sincronizzarsi con un accompagnamento e la liberazione mentale da un carico di pressione. Questa è sì un privilegio, facendo ciò che ti piace naturalmente, e grazie a questi strumenti può diventare una forma di lucidità per essere presenti cognitivamente ed emotivamente nel farlo.

Un esempio del lavoro svolto riguarda C6 e il carico emotivo che si portava dietro con la tendenza a ripensare a lungo, intensamente, all'azione appena conclusa.

Difficilmente aiuta indugiare su un gesto ormai compiuto – vale casomai la memoria breve “del pesce rosso”, dimenticando in fretta per rimanere presenti a ciò che viene.

L'invito astratto di lasciar andare non sempre è sufficiente, a volte serve anche un gesto di scarico emotivo concreto – una parola, persino un'imprecazione, un grido consapevole – per liberare il pensiero e concedere spazio al successivo.

Qui gli scopi erano due, conseguenti: entrare subito nell'azione che segue, e per riuscirci, lasciare andare la precedente. Non conta non provare nulla del momento, ma la consapevolezza della sensazione, nel riconoscere il carico, scaricarlo e tornare – come si è visto precedentemente – cognitivamente presenti nell'azione seguente.

Le attività dell'intervento attingevano al repertorio distribuito dunque nelle tre Aree con le attività divise o unite con i criteri qui spiegati.

Rimane da rendere conto di come incontri, osservazioni e ricalibrizioni, sono state documentate, e ne parliamo nel prossimo paragrafo.

3.7 Documentazione delle attività

È importante che quanto descritto nel paragrafo precedente – osservare, intervenire, ricalibrare – venga documentato. Questo paragrafo rende conto del modo in cui ogni attività dell'intervento sia stata registrata. In un lavoro di ricerca-azione la documentazione è una garanzia a cui poter risalire, per ogni scelta, a ciò che l'ha motivata.

Innanzitutto, bisogna rendere conto dell'osservazione realizzata, di come è stata eseguita e di com'è stata documentata. Nel protocollo di decisioni già introdotto nel 2.4 – diciassette gare sul totale, accanto agli allenamenti osservati – da un unico osservatore, con una verifica esaustiva e ripetuta a compensare l'assenza di un secondo codificatore, vi si affiancano le annotazioni di campo raccolte a ridosso di ogni incontro. Prendere note diventa in tal modo un atto sistematico di conservazione del dato empirico. Questo approccio, oltre ad aiutare la stesura della tesi, richiama da vicino la pratica dei massimi livelli europeo: nella prefazione di Klopp (citato in Lijnders, 2022, p. 9), viene descritta come l'autore del testo annotasse ogni dettaglio. Interrogato sulla motivazione, la risposta fu netta «ogni esperienza e informazione costituisce una miniera d'oro» e lo stesso vale per questa ricerca. Non costituisce solo una memoria visiva, ma uno strumento per trasformare un evento volatile in un dato strutturato e analizzabile.

Per tenere una traccia delle decisioni codificate e dei dati a disposizione dei calciatori si sono elaborati dei fogli – un manuale, un "diario di bordo" –, schemi e report individuali, con la costruzione di artefatti visivamente stimolanti da proporre ai calciatori per avere una comprensione di cosa facevano di più durante una partita e il

perché. Le annotazioni venivano dunque prese dopo aver concluso l'incontro con gli atleti, sia sull'accaduto che su come avevano risposto gli atleti, così come alla fine degli allenamenti visionati e durante l'analisi delle partite.

Come strumento centrale di questa analisi di partita vi è una tabella di dominio in cui si suddivide la partita in segmenti di cinque minuti. Per ciascun segmento si determina quale squadra abbia dominato il lasso di tempo, classificandolo come HOME, AWAY, HOME-AWAY o AWAY-HOME. Nelle celle di ogni squadra si registrano le occasioni e gli avvicinamenti. Per occasione si intende una palla gol – che può portare o meno a un tiro più o meno pericoloso, dato peraltro già rilevato dalle statistiche. Per avvicinamento, invece, si intendono le volte in cui la squadra in questione – HOME o AWAY che sia – porta la minaccia nei pressi dell'area avversaria, indipendentemente dal tiro. Lo scopo della distinzione è epistemologico, ancor prima che tattico, per non ingannare sé stessi. Il dominio senza pericolo non serve a nulla e il pericolo senza dominio ha un grado di casualità molto elevato. Tenendo insieme le due dimensioni possiamo produrre un'analisi onesta.

A questa analisi aggiungiamo un fattore che i report di norma trascurano: le rimesse laterali. È tutt'altro che un dettaglio, visto che con quaranta-sessanta rimesse laterali a partita, con la maggior parte delle squadre che perde palla in oltre metà delle rimesse giocate sotto pressione, queste incidono sostanzialmente sul mantenimento del possesso del pallone.

Tutto questo, appunto, poi evoluto in video da mostrare ai calciatori e le elaborazioni di artefatti e altri strumenti stimolanti.

I dati di prestazione raccolti con SICS, totali stagionali di Transfermarkt, dati osservati dal ricercatore – come appena descritto con le rimesse laterali – e una dashboard che mostrava ai calciatori la struttura, relazione, progressione ed esecuzione come lenti di sviluppo, ha mostrato loro una comprensione della loro evoluzione. La maggior quantità di fonti mettono insieme una comprensione maggiore del singolo e limitano i possibili errori.

La parola e l'identità vengono documentate attraverso le domande risposte negli interventi da parte degli atleti – successivamente inseriti nei loro report –, da un questionario a tre blocchi somministrato a posteriori in funzione pre/post incorporata, il documento degli archetipi e le interviste semi-strutturate agli specialisti che danno una voce esterna con vista al lavoro.

L'intervento ha prodotto i suoi documenti, una traccia per ogni incontro, le note di ricalibrazione tra i microcicli. Parlano della memoria operativa che permette di dare una chiave di lettura a un percorso anziché a una serie di episodi, come un disegno corretto e ricalibrato nella sua evoluzione.

CAPITOLO 4: RISULTATI

In questo capitolo si raccolgono i risultati dell'intervento descritto in precedenza, per quello che sono, osservazioni di un processo.

In coerenza con l'impianto teorico e metodologico della ricerca, le decisioni non si ordinano in una scala di giusto o sbagliato, così come non si giudica il lavoro solo dal numero prodotto. Si cerca se la percezione del calciatore viene ampliata nel momento che la scelta richieda meno pensiero e più istinto. Uno dei motivi per cui il percorso ha un grande prima e un più contenuto durante e dopo, visto che gli episodi sono pochi ma mirati, scelti per mostrare come un lavoro mirato trovi posto nel terreno di gioco. Dove emerge un cambiamento, si riporta come osservazione anziché come traguardo, considerando i risultati come oggettivi – dipendano o meno dal lavoro realizzato – e ciò che dimostra la ricerca è il collegamento che li unisce all'intervento, senza isolarne la causa dal lavoro quotidiano dell'atleta e della sua crescita personale. Collegamento che si descrive sui piani presenti in questo capitolo, in ciò che si analizza, cosa dicono i feedback e l'opinione degli esperti

È qui che vengono letti i punti di vista, in cui corre un filo che orienta tutto il lavoro – ampliare le opzioni e dare criteri invece di imporre, dato che l'istante della scelta richiede più flusso che ragionamento – e consapevoli del tempo come oggetto cruciale di questo capitolo. Voci interne ed esterne, lontane per ruolo, paesi, età ed esperienze di vita, convergono, ed è in questo che i risultati prendono forma. Da qui si apre la discussione che segue.

4.1 Analisi dei video

Le decisioni vanno lette per ciò che sono, scelte dentro situazioni di gara, seguite nel loro minuto – parte importante dell’approccio alla gara, una delle premesse descritte, insieme al risultato nel momento della scelta – e raccontate in questo spazio per esempi, per calciatore, scelti tra i più significativi. Riportando in ciascuno un prima e un dopo, in cosa si è lavorato per far sì che notasse i dettagli che la orientano, grazie agli strumenti di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente. Il senso del lavoro, in linea con tutto l’aspetto teorico, metodologico e azionario, non è l’aggiunta di ragionamenti da fare nel terreno di gioco, ma ampliare e tarare la percezione così che, nell’istante, la scelta richieda meno pensiero e più istinto, affinando lo sguardo per lasciare spazio al flusso. Come dichiarato, in questo percorso c’è un grande prima e un po’ più contenuto durante e dopo. Gli episodi del durante e del dopo sono pochi e mirati a mostrare come un lavoro mirato trovi posto in campo.

Per C1 si sono visualizzate situazioni di routine e gestione del tempo libero insieme a palle aeree come punto ricorrente, con il rischio di sentirsi dentro un circolo di errori. Esistendo una tensione da sciogliere, nella descrizione delle palle aeree come un proprio punto di forza, esisteva una serie di palloni mancati.

Dall’aspetto abitudinario abbiamo lavorato affinché il tempo libero potesse essere utilizzato in modo produttivo alternativo a svago consapevole, come forma di allenamento personale per indirizzare l’attenzione. La connessione tra questi piani non è da scartare, perché in entrambi i casi si torna a una familiarità e in entrambi si sceglie dove portare l’attenzione. Più che seguire l’errore è importante conoscere la

ragione della ricorrenza. Sul campo il focus si è spostato sull'osservazione del proprio corpo e di come si dispone lungo la traiettoria del pallone, con le varianti di ogni caso – l'avversario, il duello, la gestione delle distanze – costruendo una consapevolezza produttiva su cosa osservare durante l'esecuzione.

La preparazione osservata nelle situazioni seguenti, per caso o causa, si è vista differente nelle letture e la sistemazione del corpo, cambiamento visibile in ciò che fa.

Nelle situazioni successive di palla aerea il calciatore si prepara diversamente: anticipa la lettura della traiettoria, sistema il corpo e la distanza dall'avversario prima dell'impatto, invece di rincorrere il pallone. È un cambiamento visibile in ciò che fa — non un conteggio di duelli vinti. Lo si riporta come osservazione e non come prova, non si intende affermare che la situazione sia migliorata in modo netto, né isola la sua dipendenza al lavoro realizzato. Una preparazione diversa intende il lavoro quotidiano dell'atleta, la crescita del calciatore e l'affiancamento dell'intervento. Descrivendo finalmente la preparazione, all'apparenza, più ordinata.

C2 mostra una lettura profonda, quasi impercettibile negli occhi di chi non osserva, della situazione. Un esempio lampante è quando, in inferiorità numerica, durante una gara, riconosce il momentum dell'azione – attraverso un principio per cui un pallone che viaggia veloce in avanti, torna altrettanto veloce indietro. In questi casi, nel comunicarlo, la verbalizzazione di quella lettura è altrettanto essenziale. Il lavoro è stato mirato anche in questi aspetti, nel dare lingua a ciò che è implicito, perché se

una lettura simile è già presente, una verbalizzazione accurata permette di notare e governare altri dettagli con lo stesso principio.

Il lavoro svolto ha acceso più curiosità in lui, con interesse di come i dettagli possano influenzare la lettura. Il margine più ampio non sta nella lettura in sé, quella è già presente e non comune, ma nella costanza con cui l'attenzione si posa su quei dettagli e nel dar loro lingua. È così che questa capacità può crescere in modo esponenziale. I risultati nell'analisi dei suoi video mostrano che quando nomina ciò che vede, inizia a riconoscere e governarne i particolari con lo stesso principio. Si riporta come osservazione, non come traguardo, se ce ne dovesse essere uno definitivo. Un segnale, più che una svolta.

C3 è un centrocampista dal profilo nitido nelle letture e negli smistamenti a basso rischio, con dati stagionali dove spiccano i passaggi chiave e le palle recuperate, a fronte dei pochissimi palloni persi – è un costruttore prudente. È il profilo archetipo di un ancora, connettore e box-to-box in cui lui stesso si riconosce, accanto ai modelli che cita.

Il lavoro che porta a un risultato visibile attraverso i video parte da un'osservazione collegata a un'ipotesi del ricercatore, poi confermata dall'atleta stesso: a partita inoltrata soffriva di una carenza di lucidità e lo scanning – il movimento con testa e sguardo per raccogliere informazioni intorno a sé, cruciale per la percezione del calciatore in campo – ne era la prova tangibile, limitato nelle fasi finali della gara.

I video lo confermano, dove in una gara in cui esce a metà del secondo tempo, nel primo è dentro al gioco – riceve con continuità, smista con precisione, firma le sue

ricorrenti giocate chiave – mentre il comportamento nella ripresa cala. Non viene a cedere la tecnica, ma la disponibilità e l'aggancio della situazione, perché se lo sguardo si muove di meno, che meno palloni passino dall'ancora e che egli sia meno coinvolto nelle situazioni è comprensibile.

È opportuno distinguere questo episodio dal comportamento abituale dell'atleta, siccome durante la stagione, sotto pressione il calciatore mantiene comunque in media la lucidità nel secondo tempo di gioco, senza far calare la percentuale di successo delle giocate, con un volume sempre elevato.

L'aspetto da analizzare come eccezione presente nella gara descritta, si trova nelle abitudini pre-gara dell'atleta, con un carico di pressione sostanziale all'avvicinarsi alla gara, e una routine del sonno che ne risente. Non per nulla, nella partita descritta, anche se possiamo notare in modo tangibile la stanchezza sentita, la precisione nelle azioni rimane, ma la quantità di scan realizzati calano in maniera considerevole. Lo stesso non possiamo dunque separarlo da una stanchezza portata in campo dalla carente routine serale dell'atleta prima della partita.

In questo caso non si deve toccare l'identità dell'atleta, ma la sua consapevolezza di come questi fattori siano collegabili tra di loro e di come influenzano il risultato.

È stato questo infatti il lavoro realizzato, insieme a tenere vivo lo scanning sotto fatica, alleggerendo il carico cosciente, per far sì che la lucidità regga più a lungo.

Si è osservato come nelle situazioni seguenti, a partita inoltrata, continua a guardarsi intorno prima di ricevere il pallone. Lo si riporta come osservazione consapevole della situazione del momento della stagione – in "terra di nessuno" per ricerca di obiettivi, solo con il desiderio di performare bene –, dove il carico emotivo era diminuito,

alzando quello dell'orgoglio di una squadra con pressioni da risultato inferiori a quelle delle partite precedenti.

Se per C3 la consapevolezza di sé era un punto solido della sua identità calcistica, la scoperta ed evoluzione in questo ambito per C4, come descritto nel capitolo 3, è stato un elemento su cui si è lavorato nel percorso di questa ricerca. È comprensibile come fattore per un calciatore che ha avuto spazio solo nelle ultime due gare, in cui si è costruita una base su come affrontava la situazione a partire dalla sua identità e ciò che ne viene con essa – le sue abitudini, il comportamento negli allenamenti, il focus sui dettagli per fare la differenza e concedergli minuti preziosi di gioco in campionato per il suo sviluppo – grazie anche al modeling di cui abbiamo parlato. Grazie quindi alle caratteristiche tecnico-tattiche di azioni sviluppate osservate successivamente nei video analizzati – le clip dei minuti giocati nelle ultime partite – insieme alla base precedente instaurata con le caratteristiche dell'archetipo, abbiamo trovato un ponte verso l'applicazione pratica. Rimanendo esplicita la consapevolezza di sé rispetto a cosa richiede l'approccio alla gara, partendo da un punto di vista posizionale, richiede la comprensione del proprio compito in campo e come questo equivalga, logicamente, a rimanere nei margini dello schema. I risultati contenuti, dunque, sono visibili nei pochi minuti disputati, esplicativi di cosa si è mirato durante il suo percorso stagionale e dell'intervento.

Per C5, centrocampista che si riconosce tra un connettore e un trequartista dinamico, si trova in campo come mezzala dal tratto creativo, interno a legare il gioco con il

raggio per arrivare in zona di rifinitura e in porta – nelle sue parole: «mezzala con inserimenti simile a Luis Alberto». Nei dati stagionali spiccano duelli vinti, molto sopra la media del ruolo, e una buona produzione di passaggi chiave, a fronte di pochi tiri. Esattamente la funzione che descrive, da connettore che trova vita tra le linee, vince contrasti e fa salire la squadra. Nel corso della stagione è cresciuto fino a diventare titolare, con una leadership via via più marcata in campo.

Il piacere del gioco è in lui un motore, a suo dire «si diverte da morire, torna bambino» e questo si vede da come mette piede sul terreno, dall'amore per il pallone dichiarato in ogni azione, entrando nella partita a livello istintivo.

Da quell'istinto si innesca un lavoro sulla disposizione. Trova forma dentro i canali interni – canali 2 e 4, conosciuti come half-spaces, ovvero mezzi spazi, canali situati tra il centro del campo e la fascia – dove legge e lega il gioco della squadra, che insieme all'area sono gli spazi in cui il calciatore desidera crescere con inserimenti per essere sempre più incisivo. Grazie a questa percezione, nelle sessioni di meta-modello e modeling, si è osservato come potesse predisporre in quelle zone del campo – prendendo come riferimento il calciatore professionista Luis Alberto e i suoi movimenti tra mezzo spazio e inserimento – insieme ai filmati delle sue stesse partite.

Nei video si nota come diventi un trasciatore con presenza costante, contrasti vinti in quantità, conduzioni efficaci, giocate chiave in crescendo – molto di più con l'avanzare della gara – arrivi ripetuti nel terzo offensivo e gli inserimenti. Un altro fattore della crescita si osserva nella disponibilità nei confronti della squadra, in partite dove occupa un ruolo più di regia, sempre in predisposizione nei mezzi spazi

in ricezioni in diagonale tra le linee, a fianco di componenti di leadership come indicazioni ed organizzazione dei compagni. Lo si riporta come osservazione della crescita di un calciatore che in stagione ha vissuto un salto a titolare e di cui lo sforzo quotidiano è la fonte.

Nel caso dell'attaccante C6, egli stesso riconosciuto come attaccante di profondità, in parte creatore, mostra come aggredisce la profondità e l'area di rigore, giocando su primo e secondo palo, vivendo d'istinto sotto porta. Spicca nei dati stagionali il volume di tiri, tra i più alti nel ruolo, con molte conclusioni nello specchio della porta. Essendo un calciatore a bassa quantità di dribbling, il suo valore si riflette nella capacità di smarcamento, approdo in area e conclusione.

Ci sono due aspetti intrecciati che ci portano ai risultati dell'atleta visibile in video.

Il primo, come già osservato e reso visibile da clip chiare, è la tendenza a ripensare l'azione appena vissuta con il conseguente sovraccarico che toglie prontezza alla giocata che segue. Riferito come un margine che, alleggerito, libera attenzione per ciò che viene.

Il secondo è il pre-posizionamento, nel dove e come si gira, e dove guarda prima di ricevere il pallone. È qui che entra lo scanning che richiede guardarsi intorno mentre il pallone viaggia dai piedi di un compagno ad un altro, dato che in questo tempo "morto" c'è uno spazio significativo per raccogliere informazioni, visto che quando arriva rimane solo una frazione di secondo. Ci si lega la predisposizione biomeccanica nel ricevere, nell'abbassare il baricentro per essere pronti a girarsi e finalizzare – movimenti visti in atleti di élite come Erling Haaland e Rasmus Højlund durante il

modeling – riportando in campo le caratteristiche descritte nel terzo capitolo, nelle azioni sviluppate.

Il risultato di tutto ciò, nei video, si esprime come punto di forza netto: il calciatore arriva in area con continuità e si fa trovare in situazioni di pericolo. Un esempio tangibile è una gara, giocata durante l'intervento, in cui riceve otto passaggi chiave – il doppio rispetto alla sua media – in un contesto ancor più difficile visto l'approccio della stessa. A questo si è aggiunto la quantità elevata di tocchi in area avversaria e diverse conclusioni, porta alla conclusione di un'evoluzione vista la frequentazione della zona dove "fa più male" all'avversario. È proprio dove troviamo il margine, non in arrivarci, ma capitalizzare nella ricezione già orientato, con il corpo predisposto e il baricentro più basso per girarsi e finalizzare, mantenendo uno sguardo attivo mentre il pallone viaggia. Esattamente ciò su cui si è lavorato e nei video si può osservare.

4.2 Feedback dei calciatori

Il feedback nasce da un questionario post-intervento, costruito attorno alle tre Aree della ricerca, e dagli incontri svolti nei tre microcicli di intervento.

Il questionario post-intervento è stato affrontato più come un dialogo che, come un modulo da compilare, interpretato in forma anonima a rappresentare cosa, si portano dietro, nel loro bagaglio personale, da questa esperienza. Uno strumento complementare ed illustrativo che dà voce e concretezza al vissuto del gruppo, senza pretese di misura.

Sul piano *cognitivo* il guadagno più spesso riportato è la consapevolezza di sé, delle proprie caratteristiche e di un linguaggio per nominarle. Con il lavoro su archetipi e

modeling che ha dato ai calciatori un modo per dire chi sono e chi potrebbero essere, «cosa vuoi “rubare”, a chi e perché?». Partendo da punti di forza come concentrazione e guida della difesa a come possono rubare i colpi di testa e il modo di farlo di atleti specifici di élite – riportati successivamente in sessioni di modeling. Da punti di forza come l’attacco della profondità, frequenza e intenzione di calciare spesso in porta, aggressività e la sensazione di essere un calciatore completo; alla necessità di trasformarlo qualitativamente con il livello tecnico di calciatori dal tasso tecnico come Thiago Alcántara o Rayan Cherki. O ancora il fattore di entrare in campo e divertirsi, con spensieratezza ed entrare in flow, contemplando la necessità di imparare la disciplina necessaria da chi difende meglio di lui e in un modo che si adatti al suo arsenale.

Nello sviluppo di autoanalisi tutto questo rimane essenziale, come da risposte date in «mi concentro sulle mie caratteristiche» e di come hanno iniziato a «spostare la mente sull’azione» che sta realizzando, andando a segnalare il senso del lavoro svolto.

Sulla sfera *mentale* il tema ricorrente è uno di quelli che ha suscitato più curiosità è stato il flow e l’istinto da gara, «giocare senza pensare», per restare nel presente e accedere ad uno stato lucido – «quando dribblo cerco di azzerare i pensieri e giocare d’istinto, “senza pensare” è la frase che utilizzo per entrare in flow». Elemento che affiora l’aspirazione alta di alcuni degli atleti, che il lavoro ha provato a mettere a fuoco.

Per chi ha attribuito un riconoscimento di calo del focus e regolazione emotiva, c’è un pattern di attribuzione di voti medi in questo frangente, dove gli strumenti più

presenti per la presenza cognitiva sono le respirazioni, la musica per la concentrazione e l'immaginare in anticipo le possibili giocate o i possibili passaggi – anche questi tutti argomenti trattati negli incontri.

Infine, nell'ambito abitudinario, i calciatori riconoscono il legame tra abitudini e le loro decisioni in campo, particolarmente con il sonno alla lucidità. Emerge anche una delle note più oneste e preziose per questa ricerca: caricare troppe abitudini insieme può aumentare il livello di stress. Per un atleta che valuta il proprio sonno come incostante – «dipende dai momenti» –, pur curando molto aspetti come alimentazione e idratazione, nel momento in cui ha iniziato a curarsi di vari aspetti insieme – sonno, alimentazione, schermi, recupero – senza una guida, si è sentito più stressato e in campo si è tradotto in «meno intensità».

Sul percorso in sé tornano due cose: la consapevolezza come guadagno personale principale e il tempo come limite.

Nella stessa identificazione di essere arrivati con curiosità a questo appuntamento e di aver imparato cose nuove ed utili per il proprio sviluppo, si aggiungono affermazioni come «avrei voluto più tempo» e che il lavoro di questo genere, se sviluppato coerentemente e in maniera costante dia «consapevolezza e conoscenza»; e, con onestà, «credo sia cambiato poco», con i cambiamenti tangibili sentiti «più a livello personale».

La domanda che lega queste Aree come un filo che le attraversa è, non solo «che calciatore sono», ma «che calciatore potrei essere, con più tempo». E questa è la stessa richiesta e desiderio di tempo che torna nel loro feedback.

4.3 Feedback dei referenti interni

Il filo con cui si conclude il paragrafo precedente – il tempo – è lo stesso da cui parte lo staff, con il preparatore atletico, la figura che più ha affiancato questa ricerca, che lo raccoglie con chiarezza: è con il tempo che un lavoro come questo può portare significato ai calciatori, sedimentare e diventare loro. La sua è una voce autorevole sul punto – come riferimento metodico dello staff sul piano della condizione, nella gestione dei carichi differenziati, annotazione curata e una figura di affidamento – il cui lavoro è uno stile che struttura più che imporre, stessa logica applicata nel lavoro cognitivo quotidiano della squadra.

La direzione allarga l'idea al progetto, considerando l'intera stagione come un investimento di tempo di qualità sugli atleti, non considerato come un punto di arrivo ma come la consolidazione di un modello.

Sul piano del gioco, la posizione del Mister offre un aggancio forte, nel modo in cui trasmette ai giocatori concetti che dà a loro la libertà mentale di gestire le situazioni tattiche – come leggere l'avversario in un blocco basso, le varie opzioni in uscita, l'autonomia di scegliere dentro lo schema. Questo è il terreno del lavoro, nell'allenare la percezione e la decisione che quella libertà richiede. Il fattore cognitivo non aggiunge uno schema diverso, rende più solida l'autonomia decisionale che lui già coltiva. La voce dello staff e l'intervento realizzato espongono i lati dello stesso concetto.

L'intervista al direttore offre una collaborazione forte, con una lettura del gioco che converge con la cornice del modello su più fronti. La *decisione sotto pressione*, nel descrivere l'atleta come un «gestore d'ansia», collocando la bravura nel mantenere la

lucidità da inizio a fine gara. Il *modeling*, «la bravura è avere più modelli vincenti», perché un modello non si applica uguale a tutti; e come usarli, partendo dall'obiettivo dell'atleta e puntellare i passi intermedi. *L'identità*, con l'obiettivo che un atleta possa raggiungere nasce in gran parte dall'identità che si attribuisce, con il rischio dell'identità imposta da fuori.

Il lavoro eseguito nella ricerca aggiunge, non leva né sostituisce. È parallelo al campo, uno strato in più su un'area ancora poco coltivata, che non punta a rimpiazzare nulla ma a migliorare la decisione del calciatore, con un filo che fa rendere meglio tutto il resto. Chi lo conduce appartiene al campo, non vi si sovrappone dall'esterno. Costruire un modello di lavoro, come conferma la direzione, a cui chi arriva si appoggia, dà al calciatore un sostegno integrato. Il lavoro cognitivo è uno strato in più di quel sostegno.

In una richiesta pur misurabile e coerente, la lettura si trova in una visione qualitativa-sistemica nel trattare temi come identità, mentalità, esperienze, tempo – oltre ai numeri. Una parte del valore di questo lavoro vive in processi non misurabili nell'immediato e riconoscerlo allinea il capitolo al disegno della ricerca stessa, visto come un processo, visione condivisa dai referenti interni.

Se queste voci – staff e direzione – leggono il lavoro come un'aggiunta che, con tempo e lavoro, porta significato, resta la voce di chi guarda da fuori: gli esperti.

4.4 Opinione degli esperti esterni alla squadra

Il confronto con gli esperti viene inteso non solo o necessariamente come una verifica esterna, ma come un modo per crescere professionalmente e far crescere il

lavoro svolto, come un'unione di cervelli con la possibilità di crescere e imparare a vicenda. Pratica già proposta dal ricercatore nel 2022, con un gruppo di specialisti che avevano giudicato l'intervento in larga maggioranza come molto opportuna, educativa, capace di favorire la presa di decisione, di formare calciatori migliori, più decisi, di stimolare la tattica e di migliorare il linguaggio degli atleti. Il lavoro non si è fermato da quella consultazione, ha continuato il confronto e attraverso quel filo si agganciano le interviste di questa tesi.

Felice Accame porta una posizione su come si forma e si allena la decisione, con la didattica giusta che non impone, ma fa scoprire, nel dare criteri anziché istruzioni: «non davo più le istruzioni, davo i criteri, e questo faceva sì che i giocatori scegliessero il loro comportamento [...] in modo che scoprisse qualcosa in modo personale, piuttosto che qualcuno glielo dicesse direttamente».

Nella sua premessa dell'essere umano prima ancora delle premesse del calciatore, espone magistralmente come la decisione preceda la coscienza e per questo si alleni ciò che la precede: «le decisioni vengono prese prima che il cervello ne assuma la consapevolezza relativa [...] questa forma di inconscio può essere allenata, con l'esperienza che ha avuto successo una volta ci guida poi a una serie di scelte successive». È attraverso questi che si applicano dei criteri, «e questi criteri per certi versi li governano in piena consapevolezza. Però, se dovessi andare all'origine di ciascuno potrei andare incontro a un pozzo senza fondo».

Nel riconoscere le premesse, riconosce ed affina il modello, prima ancora di approfondirlo, con le dipendenze da contesto, sia spaziale che temporale, che lasciano una miriade di strade da intraprendere.

Dal mondo dello scouting e del recruitment, sono state indicate due variabili-madre nella lettura di ciascun calciatore: la self-awareness (decidere in linea con le proprie capacità reali d'azione) e la situational-awareness (lettura della situazione, con la base tecnica dell'orientamento del corpo e lo scanning). L'esperto in questione precisa che la prima sia allenabile proprio con il reference coaching e con le domande meta-modello utilizzate con i sei atleti nell'intervento, in parole sue «gli dai uno specchio, un'altra lente con cui valutarsi».

Per continuare bisogna prima esplorare la radice del pensiero, con molti punti che nello studio del 2022 dicono già ciò che ripeteranno in questa ricerca.

L'idea madre sta nell'amplificazione del ventaglio, non nel dare la soluzione. Già allora lo psicologo sportivo della squadra allenata nello studio con il Villa Clara diceva «non gli do la soluzione, gli chiedo quante opzioni abbia e quale sarebbe la migliore».

Non imporre, ma aggiungere uno strumento, come un istruttore FIFA – con licenza UEFA ottenuta ai corsi centrali di Coverciano – commenta: «non vengo a importi nulla, vengo ad aggiungere uno strumento alla tua conoscenza», l'unione di cervelli per eccellenza con l'eco di «aggiungere, non sostituire» del paragrafo precedente.

Nell'individuazione trova la visione della squadra di Calcio e i suoi calciatori visti «come un paziente», dove bisogna conoscere il problema del singolo e pianificare la “medicina”, con il collegamento alla personalizzazione del modello, siccome «i calciatori non sono gli stessi».

Messe in fila con ruoli diversi, passando dalle interviste realizzate ai referenti interni, ma appartenenti allo stesso mondo, convergono sui principi di ampliare le opzioni

anziché imporre, dare criteri invece di istruzioni e sviluppare l'individuo nella centralità di un giudizio qualitativo. Peso non indifferente per una ricerca.

A questo aggiungiamo diverse opinioni in interviste informali, come con un docente UEFA che afferma che «il nostro è un lavoro di creatività» – riferendosi al ruolo dell'allenatore – così come un altro docente ci si collega nell'indicare la via dove portare questa capacità di creare, dal versante atletico e neuroscientifico applicato: con gli atleti occorre «educare, tirare fuori» e non inserire. Criteri che danno la radice del lavoro, bisogna far emergere, non imporre.

Abbiamo adottato concetti dal Calcio a cinque, introdotti da un allenatore e docente della materia, applicati ai temi trattati in questa ricerca, con le sfere integratrici del Futsal al Calcio – motoria, tecnico-coordinativa, tattica individuale e tattico-cognitiva. Quest'ultima legittima la dimensione cognitiva riconosciuta come area di allenamento.

Un neuro-allenatore e master in metodologia dell'allenamento ci spiega la struttura dell'attenzione, argomento ampio che comprende in questa ricerca: «interna ed esterna, focalizzata, periferica, intenzionale e non intenzionale» – tassonomia che dà spessore allo scanning e alla consapevolezza situazionale.

Nella definizione di uno stile di gioco con il modello di Verheijen si passa al miglior momento in cui cercare elementi tecnici esposti da un analista tattico, come il miglior momento per cercare il diagonale, aiutando la gestione delle sedute con i calciatori. Lo stesso si può affermare nel caso di un metodologo nel portare più "playup" – un calciatore rivolto in avanti, posizionato davanti o dietro l'ultima linea avversaria – e di come svilupparlo in un contesto che lui stesso definisce «be free, create free, use

the free» (in termine di libertà nel campo, compresa come tempo e spazio in cui creare superiorità: essere liberi, creare libertà per altri, utilizzare quella libertà).

Un allenatore esperto lo esprime nei principi attraverso i quali lavora, con concetti di base e nel modo di mostrare la qualità del giocatore si proporziona direttamente all'identificazione dei pattern, per poi, nei dettagli – per cui è apprezzato dallo stesso capo allenatore della squadra di questa ricerca – interpretare le rimesse laterali e la gestione delle distanze. Tutto interpretato e incorporato al modello di lavoro di questa ricerca per favorire la crescita personale e professionale del calciatore.

Vista da fuori la ricerca è un metodo che cresce pensando e facendo pensare insieme, dalla previsione degli specialisti della ricerca che precede fino alle voci che ritrovano questa eredità oggi. L'unione dei cervelli non è stata uno sfondo del lavoro, ma parte del modo di procedere, e la direzione in cui, con più tempo, può continuare ad andare. Ed è così che lasciamo spazio alla discussione di quanto argomentato.

CAPITOLO 5: LA DISCUSSIONE

5.1 Interpretazione dei risultati

L'analisi raccolta nel quarto capitolo chiede di essere letta, nei risultati esposti tra clip, feedback e voci di esperti. I risultati compongono le tracce di un processo, interpretato attraverso l'asse centrale che desidera ampliare la percezione in modo tale che la scelta richieda più istinto, anziché pensiero. Quindi interpretare i risultati significa passare dalle osservazioni singole del Capitolo 4 a quello del loro significato – senza ripercorrerle.

Osservando i casi resi visibili dai video, la mutazione non cade sulla scelta in sé – essa è oggettiva – ma su ciò che la precede. Il corpo che si dispone lungo la traiettoria prima dell'impatto; lo sguardo che si muove – e come si muove – prima di ricevere, anche a gara inoltrata; la predisposizione nei mezzi spazi e la ricezione orientata tra le linee, il pre-posizionamento, con il baricentro abbassato per girarsi e finalizzare. I vari episodi affinano la percezione a monte, facendo sì che l'esecuzione resti affidata al flusso. Questa è la conferma osservativa dell'ipotesi di lavoro: si è tarato cosa rende la decisione disponibile e come questa sia migliore attraverso una maggior quantità di scelte possibili, grazie agli strumenti messi a disposizione degli atleti.

Ciò che si nomina, si governa. Altro collegamento che porta l'analisi dei video ai feedback, con letture rare presenti (C2) e con il margine che non sta nel vederla, ma nel darle lingua, e nominando i dettagli permette di riconoscere e maneggiarne altri con lo stesso principio. Stesso concetto che ritorna nei calciatori con il guadagno più

riportato sul piano cognitivo resta la consapevolezza di sé e un linguaggio per modellare il professionista che vogliono essere. L'interpretazione di questo dato vuol dire che il linguaggio è una leva del lavoro percettivo, che rende la percezione trasmissibile e ripetibile.

Un caso chiave è quello di C3 che offre una distinzione preziosa e non indifferente, tenuta sui due piani distinti descritti. Da una parte la qualità stabile mantenuta e dall'altro lo scanning che degrada nelle fasi finali, quando la fatica portata in campo da una routine pre-gara incostante ne fa risentire lo sguardo prima della tecnica. Il risultato dev'essere interpretato come sistema, non come somma di aree separate, perché il piano cognitivo e quello delle abitudini si incontrano in quel momento. Per questo motivo il lavoro non tocca direttamente l'identità dell'atleta – quello gli appartiene – ma la consapevolezza di come si legano questi fattori.

Come abbiamo affermato nel capitolo precedente, è nel convergere di voci interne ed esterne che i risultati prendono forma. Letto con la lente interpretativa, appare come un dato più solido che di una cornice retorica: il ritrovarsi in tanti principi in comune di vari calciatori, referenti interni ed esterni – esperti distanti tra ruoli, paesi, anni di età ed esperienze. Non imporre, ma ampliare le opzioni; dare criteri e non istruzioni; sviluppare l'individuo; il giudizio visto come qualitativo. Il fatto che persone così lontane, intervistate separatamente, portino un nucleo così simile è esso stesso da considerare un risultato – e un assist per la teoria del prossimo paragrafo e ciò che il metodo trova come novità in questo campo (5.3).

Ma prima di continuare è opportuno sottolineare un tema ricorrente in ogni voce: il tempo. Tra i calciatori, lo staff e nella domanda che lega le tre Aree – da che

calciatore è, a che calciatore potrebbe essere. L'interpretazione dei risultati alla luce del tempo sarà approfondita come limite metodologico (5.4), considerando il tempo non per mancanza, ma come mezzo in cui prende significato un intervento cognitivo. Conferma che vede come non è la misurazione di elementi, quanto l'amplificazione che si desidera portare nel repertorio e nel prendere decisioni del calciatore.

5.2 Collegamento alla teoria

Non basta scrivere il capitolo teorico o ripassarne la letteratura, collegare i risultati alla teoria, dentro la discussione, vuol dire rileggerla alla luce di ciò che emerge. I dati interpretati nel paragrafo precedente vengono riportati nella cornice del primo capitolo ed è qui che giace la maturazione, dalle fondamenta di quanto elaborato quattro anni or sono alla definizione che ottiene in questa ricerca.

La maturazione non avviene puramente a livello teorico, anzi. Il motore è il vissuto del ricercatore stesso – non separabile dalla ricerca – negli anni di esperienza professionale e la crescita quotidiana piena di curiosità e ossessione per la materia, che affinano la lente prima dei concetti. La teoria in questo capitolo è esattamente quella lente, che in maturità riesce a nominare.

Bisogna aggiungere all'equazione spostamenti concreti in questo passaggio.

Innanzitutto – come un principio di gioco – di *ampiezza*, passando dall'area argomentata nella ricerca del 2022 – l'area di cognizione e linguaggio – alle tre aree nell'intervento presente. Poi di *posizione* – come il gioco, a sua volta, di posizione – siccome nel 2022 il ricercatore era anche l'allenatore della squadra in cui svolgeva lo studio, mentre nel 2026 è un ricercatore esterno, invitato, che conosce la

metodologia della squadra attraverso l'osservazione e il dialogo con i membri che la compongono. Un terzo spostamento è di transizione – come il tempo di gioco tra le fasi – passando dalla pratica dentro a una squadra all'attuale ricerca, idiografica, strumentata, aperta al confronto. Questo flusso è diventato metodo.

Prima abbiamo visto il lavoro che abita il prima della scelta. Il terreno era stato preparato – come l'allenatore prepara il terreno di gioco per l'allenamento – dalla teoria del primo capitolo. Dal cervello come organo predittivo che evidenzia ciò che si aspetta di percepire (Bar, 2007), passando dall'attenzione che si orienta in anticipo (Posner, 1980) e il gesto che con ripetizione smette di essere calcolato e diventa riconosciuto (Schneider & Shiffrin, 1977; Logan, 1988) arrivando alla prova del minor costo corticale del gesto esperto (Naito & Hirose, 2014). Passando dall'intuizione dello spostamento dello sguardo prima dell'esito al comprendere che la decisione precede la coscienza.

Esattamente quel che ci comunica Accame nell'affermare che le decisioni vengono prese ancor prima che il cervello ne assuma la consapevolezza, e questa forma di inconscio può essere allenata. Infatti, non si allena la scelta cosciente, lo scopo è coltivare ciò che la precede, il repertorio e i criteri che lo orientano.

C'è un'altra tesi forte nel capitolo teorico, ciò che si nomina, si governa. Il linguaggio non solo descrive il gioco, lo costruisce. La discussione pone questa affermazione da strumento a teoria, portando con sé il linguaggio come costitutivo della decisione e non un commento a posteriori. Una linea che intreccia il linguaggio come strumento psicologico che diventa pensiero interiorizzato (Vygotskij), inserendosi nell'ambiente che vincola le possibilità di azioni percepite, le affordances (Araújo, Davids &

Hristovski, 2006), fino ad arrivare alla cornice operativa-costruttivista di Accame e alla tesi del ricercatore stesso in cui la preparazione alla decisione passava attraverso il modeling e le domande meta-modello. Sistemizzato a sua volta con il reference coaching (Verheijen, 2024) in cui la domanda non ha lo scopo di correggere dall'alto, ma di attivare informazioni già presenti, dato che processare la domanda significa progettare la consapevolezza stessa che essa accende.

Passando con il tema del tempo dentro la neuroscienza, avevamo posato la dopamina come segnale di errore di predizione della ricompensa (Schultz, Dayan & Montague, 1997) e come substrato dell'apprendimento per rinforzo, con la decisione come il risultato di una storia di apprendimento (Glimcher, 2011). Alla lettura dei risultati sotto questa luce, feedback, dosatura della ricompensa e abitudini identitarie non sono un contesto motivazionale, ma il modo in cui si modellano le future scelte del calciatore. E se la decisione è una storia di apprendimento, il tempo è il suo mezzo biologico.

Infine, per quanto riguarda l'identità funzionale dell'atleta, ciò che si è osservato come lettura del processo «chi sono, cosa noto, cosa decido, come agisco» ha trovato una forma negli archetipi (Moore & Gillette, 1991) presenti nel Capitolo 1 come linguaggio di un lavoro su di sé, così come nel modeling come apprendimento osservativo. Conservazione ereditaria e integrazione di un modello che porta il modeling nel sistema archetipo e il meta-modello nel reference coaching, con un appoggio in entrambi i casi con video per decision-making semi-assistito.

Una funzionalità intuitiva che diventa a sua volta una grammatica condivisa con cui il calciatore può esprimere chi è e chi potrebbe essere o diventare.

Questo mostra una figura in cui oggi nomina e porta nella pratica epistemologie diverse che il metodo tiene insieme. Ancora una volta, un intreccio che fa convergere su un unico atto operativo delle linee che altrove resterebbero separate.

5.3 Aspetti innovativi dell'approccio

Non si può dire di cosa abbia bisogno un approccio senza sapere dove sta andando il gioco. In un mondo che tende a separare sempre di più – giochismo contro risultatismo e tante chiacchiere da bar per riempire pagine di giornali e social – con tendenze internazionali di calcio posizionale – zone, geometrie, occupazione degli spazi – e di calcio relazionale – struttura costruita attraverso la prossimità e le relazioni tra i giocatori, dove le posizioni emergono dalle relazioni – è importante cercare di apprendere da tutte anziché fare distinzioni o separazioni. Accantonando questo alla metodologia, dalla periodizzazione tattica di scuola portoghese e dal microciclo strutturato della scuola catalana, per comprendere il miglior modo in cui poter implementare elementi nel metodo che più corrisponde al contesto.

È esattamente qui il dato che conta di più nel contesto di questa ricerca: le due metodologie più influenti convergono su ciò che questo intervento difende. Il fatto che entrambe si rifiutino di allenare le componenti in modo isolato – per Frade (periodizzazione tattica) le dimensioni del gioco sono inseparabili e guidate dalla tattica; per Seirul'lo (microciclo strutturato) l'atleta è una struttura iper complessa di cui si fa osservazione integrale, che privilegia il qualitativo sul quantitativo mirando a portare il calciatore nelle condizioni migliori – dimostra come lo scopo è quello che si

impari il gioco e che il criterio guidi più dell'istruzione, con le propensioni da una parte e la situazione che il calciatore deve risolvere da sé dall'altra.

In questo frangente che si osserva come nel contesto italiano – caratterizzato da una cultura storicamente tattica e difensiva, in cui si tende ancora ad allenare le componenti separate – privilegi disciplina e contenimento, favorendo lo sviluppo di determinate capacità a scapito di iniziative individuali.

Il nuovo allora sarebbe portare convergenza – l'individuo, il qualitativo, l'integrazione, il sistema complesso – in un intervento cognitivo e decisionale, su singoli giocatori, in una Primavera.

La postura del ricercatore non sta nella scelta di un modello a discapito di un altro, ma di rubare da ciascuno ciò che è applicabile nel proprio contesto e renderlo proprio – lo stesso modeling che si chiede e propone ai calciatori, applicato alla sfera del calcio giocato espresso in campo, e delle metodologie. Il successo lascia tracce, il compito è di riconoscerle e renderle proprie.

Per portare queste affermazioni sul terreno bisogna collocare la ricerca nel sapere esistente sul fronte della linea scientifica internazionale, il mondo del Calcio e la tradizione dell'Università degli Studi di Genova.

Ciascun fronte serve gli altri in convergenza e differenziazione.

Una delle linee più vicine è quella dello scanning e di come i giocatori d'élite esplorino l'ambiente con frequenza circa doppia, con la finestra che alimenta la scelta è quella in cui la palla viaggia nella loro direzione, nei secondi precedenti alla ricezione (Jordet et al.). Nella fascia d'età adolescenziale la frequenza di esplorazione cresce con l'età, venendo associata alla riuscita di un passaggio, fattore che dialoga con un gruppo

eterogeneo come con gli atleti di questa ricerca. Una linea che si poggia a sua volta con la psicologia ecologica – la stessa cornice ecologico-dinamica adottata (Araújo, Davids & Hristovski, 2006) – dimostra come la decisione sia un comportamento emergente dalla relazione tra esecutore e ambiente, nei vincoli con la squadra come sistema adattivo complesso. Stessa linea dell'azione intenzionale.

Nel versante applicato al Calcio invece, la complessità dello sport indica che individualizzare non vuol dire isolare, nel Calcio la specificità è l'atto di giocare. È in questa corrente ideologica che si espone una proposta di lavoro sistemico per lo sviluppo integrale umano-calciatore. In questa tesi trova terreno fertile, nel sistemico-ecologico e l'unione di cervelli, con un privilegio come il tempo nel settore giovanile.

E tornando a chiudere il cerchio, al seguito di tradizione calcistica presso l'Università per cui si svolge la ricerca, c'è la linea già citata e approfondita dal relatore stesso di questo studio: il calciatore intelligente delinea i propri gradi di libertà, con il diritto e il dovere di esprimere creatività prendendo decisioni più efficaci. Questo dentro il tema dell'adattabilità contro la specializzazione precoce; descrivendo questo concetto in una seduta che si apre con una domanda ai giocatori, in chiave maieutica. La ricerca eredita e prolunga su questa stessa linea. Il passaggio avviene da un dipartimento che produce soprattutto lavori di analisi della prestazione a una ricerca-azione qualitativa e cognitiva come la presente, non per remare controcorrente, ma per contribuire in maniera distinta dentro la stessa tradizione.

Parlando di tradizione, non si ritiene completo questo paragrafo senza menzionare la società dentro cui il lavoro si è sviluppato. La Sampdoria non attraversa la fase più

rosea della sua storia, eppure l'attaccamento resta intatto, mantenendo uno dei più alti numeri di abbonati e le dimostrazioni d'amore non si fanno mancare. La stessa fase attraversa l'intervista al Responsabile del Settore Giovanile, con l'identità come ancora, cementata attraverso piccole vittorie e piccoli successi, a partire dal mantenimento della Sampdoria come bottega sartoriale.

È da qui che riparte il settore giovanile, dall'identità, dai valori e dai giovani calciatori, con l'obiettivo di consegnare alla prima squadra giocatori dotati di competenze e attitudini con uno stile riconoscibile, con enfasi nello sviluppo individuale del singolo.

La ricerca si colloca anche nel linguaggio di una società difende: individuo, identità dall'interno, tempo, qualità.

Un dato metodologicamente prezioso è il riscontro che la voce interna trova nel record pubblico. Si ritrovano nelle dichiarazioni e nei comunicati ufficiali. Ora la parola spetta al campo, che con tempo e lavoro mirato, potrebbe portare a una nuova fase nella storia dell'U.C. Sampdoria.

Le novità non vivono prive di costo, e questo ci collega al prossimo paragrafo.

5.4 Limiti della ricerca

Una ricerca onesta non nasconde i propri limiti, essi stessi si riconoscono come parte dei dati. Molti dei limiti di questo studio sono il rovescio delle scelte che lo rendono ciò che è. Con un'esposizione lungo il lavoro, qui li raccogliamo e rileggiamo, siccome ciascuno indica un cammino.

Il primo è il tempo che ha preceduto l'intervento. A inizio gennaio è stata data la disponibilità della società, mentre l'effettivo avvio operativo con gli atleti è avvenuto nella seconda settimana di aprile. Circa tre mesi che hanno compreso la finestra di calciomercato di gennaio e una serie di passaggi organizzativi, ridimensionando e modificando in maniera sostanziale la forma operativa dello studio. Nel contatto diretto l'intervento si è concentrato in pochi incontri brevi – nove, di quindici minuti – pur poggiando su un lavoro preparatorio ampio. La conseguenza inevitabile è stata una finestra di sedimentazione corta e, visto che parliamo di apprendimento, il tempo è un mezzo a sua volta in cui un intervento cognitivo prende significato.

I ritardi, oltre ad essere imputati alla burocrazia, sono anche il sintomo di una difficoltà del nostro Calcio a lasciare spazio con prontezza a percorsi innovativi di ricerca. L'apertura mostrata dalla società nell'insieme dei singoli che ne hanno reso possibile lo sviluppo, è un dato senz'altro favorevole, che dimostra una sensibilità dei singoli a discapito di una rigidità del sistema. A questo si aggiunge l'asimmetria del singolo ricercatore – il che dimostra quanto sia possibile costruire quando si lavora in interdipendenza –, che non è un sistema che si muove all'unisono.

In quanto a metodo, lo studio appartenente alla variante pratica della ricerca-azione – non quella partecipativa – dove il ricercatore conduce in coordinamento con la struttura ma senza la co-ricerca emancipatoria con cui i partecipanti dovrebbero diventare i co-investigatori del proprio percorso. I calciatori, in questa ricerca, sono soggetti dell'intervento più che co-autori dell'indagine, gli attori che elaborano solo parzialmente. È un limite che va comunicato, siccome non è l'ideale partecipativo, ma vuole aprire le porte per una versione futura che potrebbe rendere gli stessi calciatori i co-ricercatori del proprio sviluppo.

Più che un limite, il disegno senza pretesa di misura trova una sfida nelle dimostrazioni e le integrazioni nel qualitativo dei dati che sono effettivamente misurabili. A sostenimento dei cambiamenti mostrati tramite l'osservazione.

Un altro limite degno di nota è la causa, siccome il calciatore può crescere ogni giorno per varie vie – allenamento in campo, maturazione, gare, la vita stessa – e non esiste un disegno di questo tipo che possa isolare il contributo dell'intervento da quello del lavoro quotidiano e della crescita personale stessa. Motivo per cui la ricerca documenta un collegamento a causa aperto e, se vi fosse un merito, lo condividerebbe.

Ci sono infine dei limiti riguardanti gli strumenti. I vincoli di accesso previamente menzionati hanno portato il disegno verso il polo osservativo più di quanto non fosse previsto. Erano previste coppie di ruolo di campo, che per vincoli logistici sono diventati due trii per orario disponibile.

A questo si è aggiunto il materiale video ricevuto esternamente da colleghi che hanno a cuore la causa e riconoscono il potenziale di una ricerca come questa, così come dati per permettere di mettere a fuoco gli atleti – dettagli che hanno reso possibile un'osservazione e analisi più approfondita di quanto non sarebbe stato possibile con i soli strumenti messi a disposizione dalla squadra. Lo si prende come limite di strumento e non come critica, comprendendo le dinamiche interne e la tutela del lavoro che si realizza per mantenere sicuri dettagli che non appartengono a persone esterne alla società.

Letti insieme nello stesso spazio questi limiti non sottraggono valore a ciò che si è osservato, ma lo incornicia con sincerità e autenticità. Su questa osservazione

longitudinale si può espandere ancora di più, aprendo un sentiero verso il prossimo paragrafo con la domanda: chi potresti essere, con più tempo?

5.5 Implicazioni future nel Calcio e nella neuroscienza applicata

Le implicazioni guardano all'orizzonte, a ciò che potrebbe essere, sui piani di Calcio e neuroscienza applicata. Lo studio che lascia tracce e i limiti di cui abbiamo parlato qui sopra sono delle porte che, attraversate, portano ad amplificare il repertorio del calciatore futuro.

Lo sguardo al futuro comporta chiedersi dove sta andando il terreno su cui questa ricerca ha lavorato. Bisogna prendere considerazioni tecnologiche sempre più avanzate ma senza perdere l'identità del sarto che cuce a misura del giovane atleta la possibilità di crescere nelle decisioni.

Partiamo da un sistema che tende a lasciare in ombra l'individuo, e con egli l'area cognitiva e decisionale. Se il Calcio coltiva poco, bisogna comprendere che il cammino in cui mettere un terreno fertile non è di opporre l'individuo alla squadra, ma il coraggio di coltivare la persona-atleta integrale nel gioco, con uno spazio strutturato attraverso le tre Aree proposte in questo intervento. È il vuoto che cerchiamo di nominare in questa ricerca, che un settore giovanile potrebbe scegliere di abitare.

Se l'ambiente fa spazio con lentezza all'innovazione, porta a pagare un prezzo trasparente, quasi invisibile. I sistemi che producono di più si muovono coordinati, all'unisono, e non bisogna copiarli, ma rubarne ciò che è applicabile e renderlo proprio, reinterpretandolo. Il successo lascia tracce anche a livello organizzativo.

Nell'ambito della neuroscienza applicata, se la scelta nasce prima della coscienza, allora allenare la capacità decisionale vuol dire coltivare il repertorio preconsco e il programma di lavoro sull'anticipazione e sulla percezione. Per il futuro bisogna partire da questa base per modellare l'individuo scegliente, capace di adattarsi e di leggere le situazioni in flusso.

Questo rimane un template anche nel metodo utilizzato e da cui trarne vantaggi attraverso la quale si possa rubare a sua volta elementi da utilizzare per comprendere, anche attraverso quantità, la crescita qualitativa del calciatore.

Nel linguaggio e nel tempo si apre una linea che si può seguire finché avanza, non retta ma fluida, adattabile; con una leva di percezione e consapevolezza, e con la storia di apprendimento dalla dopamina, ricordando che il tempo e il disegno del feedback sono i mezzi biologici in cui la decisione si forma e si evolve, insieme alle abitudini. Le direzioni sono chiare.

La considerazione tecnologica nella misurazione e l'allenamento della decisione porta all'automazione di ciò che oggi richiede ore di lavoro manuale. Sistemi di computer e tracking possono ricostruire la posizione di tutti i calciatori in campo durante la gara, riconoscendo e classificando i movimenti senza palla e l'orientamento del corpo, quantificando la decisione stessa – oltre ai passaggi compiuti, anche quelli scelti e no. Qui bisogna anche segnare un limite, quello dello sforzo a cui non si abitua un ricercatore o un allenatore, che, al dipendere da un sistema tecnologico, potrebbe limitare la sua stessa capacità di percepire e comprendere senza l'aiuto di un software. Strumenti che vanno imparati, compresi e testati? Decisamente, ma presi con le pinze per favorire la stessa evoluzione di chi realizza gli interventi.

Su questa linea possiamo prevedere sistemi di eye-tracking, che unito all'intelligenza artificiale comprende un possibile strumento che si porrà a disposizione per chi vorrà misurare con questi strumenti la percezione. Registrando dove e quanto fissa durante il gioco, lo correla alle decisioni – o addirittura all'attivazione fisiologica attraverso l'ampiezza pupillare, in maniera simile ai sistemi di monitoraggio presenti in molte automobili.

Se vogliamo spingerci ancora un passo verso le possibilità future tecnologiche, possiamo considerare la realtà virtuale e i video a 360 gradi che propongono ambienti immersivi per scanning e decisione. L'onestà intellettuale che distingue questa ricerca deve comunque chiamare alla calma su questo ambito, vista la mancanza di conclusioni a favore dell'efficacia, oltre che dal valore che dipende dalla loro fedeltà psicologica. Il virtuale potrà solo casomai affiancare il lavoro del calciatore.

Tutti strumenti che possono arricchire se studiati e interpretati come utili per l'allenamento della capacità decisionale e lo sviluppo dell'atleta.

Esiste una frontiera culturale che apre al futuro dello sviluppo nella discussione del nodo del calcio relazionale. Come stiamo osservando proprio in prossimità della discussione di questa tesi, con il Mondiale di Calcio del 2026, il gioco scopre e riscopre le relazioni tra gli interpreti – prossimità, combinazioni, superiorità socio-affettive, relazionismo – e c'è una tentazione di leggerlo come direzione obbligata verso il futuro. Di certo non ci possiamo dissociare dal movimento del gioco del Calcio e chi lo interpreta sui grandi palcoscenici, ma una ricerca sulla decisione non

può abbracciare una moda o uno stile, deve passarla a un criterio. Il criterio lucido sta in chi resta imparziale con misura.

Anche l'attuale allenatore del Porto, Francesco Farioli – fresco vincitore del campionato portoghese – ha introdotto qualche elemento relazionale sulle distanze ravvicinate, anche se ammette di non avere ancora un metodo chiaro per insegnarlo ai suoi calciatori. Ne vede tuttavia più svantaggi che vantaggi, paragonando lo squilibrarsi per squilibrare l'avversario a un assalto di scherma, dove prevale di norma chi reagisce, dubitando che sia favorito chi genera il caos. Per questo, al momento, rimane legato al posizionale. Il criterio è prezioso perché non mette il relazionale contro il posizionale, ma apre alla domanda di come si insegni la lettura che desiderano.

È qui che questa ricerca trova posto nel futuro, in ciò che Farioli descrive come decifrare il gioco attraverso una lente condivisa è esattamente la lettura, ancor prima del modello, come criterio condiviso in questo lavoro.

L'ultima domanda con lo sguardo al futuro tiene insieme la frontiera tecnologica e quella culturale e identitaria, che decide la qualità di tutto ciò che ne deriva: come ci si mantiene tra l'avanzamento tecnologico senza perdere il punto sartoriale e quel lavoro minuzioso a misura del giovane calciatore? Di fronte a milioni di dati – e di informazioni che ricevono i calciatori, se ripensiamo all'uso del cellulare – esiste la tentazione di trattare l'atleta come un profilo da ottimizzare.

La via di uscita sta nel rovesciare l'uso degli strumenti. L'automazione che conta e modifica insieme al lavoro umano, può comunque dargli il tempo prezioso per conversare, leggere il singolo, comprendere di più su di lui. Il dato dev'essere letto

attraverso il calciatore, non il contrario. La misura serve l'individuo ma non deve standardizzarlo.

Per andare incontro al futuro non mi resta che una domanda da porgere – in due voci – al lettore. Al professionista che vorrà raccogliere e portare oltre questo lavoro: che professionista vuoi e puoi essere?

All'essere umano, ancor prima che al calciatore: con più tempo, che persona – e che calciatore – vuoi e puoi essere? Se hai bisogno di una motivazione per rispondere, pensa a perché giochi e per chi giochi.

CONCLUSIONI

Per *rispondere alle **domande di ricerca***, possiamo qui concludere che *la capacità decisionale non si manifesta* in una forma unica, ma nelle configurazioni legate ciascuna al profilo di ogni calciatore. Per C1 con le situazioni aeree e la preparazione e lettura della traiettoria pre-impatto; in C2 con la lettura rara e anticipata del momento, con il margine nel darle lingua; per C3 la lettura e smistamento a basso rischio con lo scanning che cala nelle fasi finali della partita sotto fatica; per C4, dal minutaggio essenziale e di come la consapevolezza di sé e comprensione della funzione posizionale metta una base identitaria; con C5 la disposizione e ricezione orientata nei mezzi spazi, attraverso inserimenti; C6 con pre- posizionamento e con ricezione già orientata in area, con l'attenzione dello sguardo attivamente durante il movimento del pallone. La forma di ogni decisione segue la funzione del singolo, non attraverso una scala di giusto o meno giusto, ma in un repertorio che si esprime nei profili.

Le tracce che lascia l'intervento non cadono sulla scelta in sé – essa è oggettiva – ma su ciò che la precede. Sta nel corpo che si dispone lungo la traiettoria del pallone, nello sguardo che si muove prima della ricezione anche a partita inoltrata, nel pre- posizionamento e nella ricezione orientata. Queste sono tracce di una percezione affinata a monte e vengono riportate come osservazioni a causa aperta. Il percorso ha un grande prima e un dopo più contenuto nel tempo, con episodi mirati. Nel vissuto i calciatori riportano nei feedback come guadagno principale la consapevolezza di sé e un linguaggio per nominare e nominarsi, con il flow come

tema che li accende. La traccia, inoltre, non è separabile dal lavoro quotidiano e dalla crescita personale e professionale dell'atleta.

La lente qualitativa restituisce nella fase pre-scelta, nella motivazione di un errore ricorrente – una lettura rara che nessuna statistica o dato riuscirebbe a mostrare (C2) –, nel legame che ha il sonno e lo scanning nel mostrare un calo (C3), nella consapevolezza del sé come guadagno vissuto. Riporta la decisione come un sistema in cui si trovano cognizione e abitudini, non come aree separate. Restituisce un dato, che nessuna unità di misura esterna riporterebbe: come convergono voci lontane tra ruolo, paese, età ed esperienza su principi simili tra di loro nell'ampliare le opzioni, criteri al posto di istruzioni, l'individuo e il giudizio qualitativo. La comprensione dall'interno vuol dire leggere i dati attraverso il calciatore e non il contrario.

Le quattro premesse non agiscono separatamente, la scelta nasce anche nel loro incontro. Come osserviamo in C3, dove l'approccio alla gara – che comprende il carico emotivo, la pressione del risultato – e le sue abitudini – con una routine del sonno incostante – vengono riversate sulla percezione, il calare dello scanning e di conseguenza la qualità della decisione. Le stesse premesse riconosciute come dipendenze dal contesto, spaziale e temporale definite dagli esperti intervistati, dove l'esperienza modifica la base di partenza – come gli esempi dell'essenzialità di C4 o la lettura rara di C2. La qualità del calciatore si esprime nella decisione presa, non solo nell'esecuzione, e la percezione la filtra, mantenendoli insieme. Il risultato, dunque, va letto come sistema, non come somma.

L'ipotesi di lavoro trova una conferma osservativa, nel tarare ciò che rende la decisione possibile per rendere l'esecuzione affidata al flusso. Non al pensiero aggiunto all'istante, ma l'istinto allenato. Attorno a questo asse centrale ci sono le seguenti acquisizioni: *il linguaggio è una leva* dove ciò che si nomina, si governa – la fine del mondo recente in cui, per dire le cose, si poteva solo indicarle con il dito – e nel dare lingua a una lettura permette al calciatore di riconoscere e governarne altre ancora; *la decisione è un sistema* in cui le tre Aree di questa tesi si incontrano e dev'essere letta come tale; e la convergenza di voci lontane tra di loro su principi che si incontrano, che è in sé un risultato.

Su tutto ciò, come abbiamo visto, pesa il tempo come mezzo in cui un intervento cognitivo sedimenta e diventa repertorio del calciatore. È un filo che lega la domanda delle tre Aree: «che calciatore sono», ma non solo, anche «che calciatore potrei essere». Infine, l'evoluzione in ampiezza, posizione e transizione che si trasforma in metodo. Un lavoro che punta ad aggiungere senza levare, condotto da chi appartiene al campo senza sovrapporsi dall'esterno.

Questa ricerca prolunga ciò che si è realizzato nel 2022. Una scelta presa per non vivere di rendita su una base che chiedeva di crescere. È la scelta che parla del ricercatore, nel desiderio di ricominciare e continuare quando sarebbe bastato molto meno, una semplice revisione di quanto fatto quattro anni fa.

La ricerca non è separabile dal ricercatore. Questo dice molto su entrambe. Così come nella vita tutto cresce o muore, una ricerca lasciata lì è acqua che ristagna. Il desiderio del ricercatore è di tenerla in flusso – lo stesso flusso a cui aspiriamo

portare i calciatori nel terreno di gioco – con l’acqua che si continua a muovere per diventare qualcosa di migliore. Crescere e rimanere in movimento.

Si è presa la base e portata in un lavoro più avanzato, unita a quattro anni di esperienza in ambienti diversi, a miglioramenti di ogni giorno, imparando e rubando ovunque, fino a uno studio costruito con le ore alla scrivania e il rischio di una ricerca che riflettesse tutto questo. Tutto perché formare chi decide meglio comincia dal decidere, ogni giorno, di mantenere questo flusso.

E certe maglie più che indossarsi, vanno meritate. E la più bella del mondo si merita proprio così: cucita su misura, un giocatore e una decisione alla volta.

*Il modello in sé è **adattabile** per natura, nell’essere idiografico, è modellabile per singolo e contesto, senza necessariamente imporre uno schema, ma appoggiandosi alla metodologia esistente del club. Il livello di applicazione dipenderà inevitabilmente dal budget o dal desiderio di sforzarsi di chi eventualmente lo realizzi.*

Con budget minimo e molta voglia porterà con carta, penna, dialogo e risorse personali o già esistenti, varie conversazioni, schede elaborate, archetipi per nominare inerenti alla direzione intrapresa del club e dall’età dei calciatori, domande meta-modello e reference coaching, modeling con clip presi online o ripresi da partite. L’analisi video manuale con il tempo dedicato al singolo non hanno un costo elevato economico, ma lo ha dal tempo impiegato. Questo livello è caratterizzato dalla dedizione, senza queste ore in una scrivania, non ci sono strumenti sufficienti che rendano sostenibile il lavoro.

Con un budget medio grazie a dati già in possesso, con clip editate per modeling, un'integrazione strutturata con il preparatore atletico su carichi e sonno, un'analisi di scanning manuale e in campo fatta sulle finestre determinate. Qui si guadagna precisione senza andare a discapito del qualitativo.

Per chi ha l'opportunità e il desiderio di applicare questi strumenti grazie a un budget più elevato, tutte le tecnologie di cui abbiamo parlato nel Capitolo 5 sono applicabili in base alla sensibilità e conoscenza di chi le applica. Inoltre, con uno staff più numeroso o professionisti che ricoprono un ruolo che si occupa di questi strumenti con metodo in esclusiva, favorendo il lavoro individuale dell'atleta nella sua crescita, ne trarranno un maggior risultato.

Su questi tre livelli giace un principio, ovvero che qualsiasi strumento utilizzato è una leva, ma non una scorciatoia. Il gioco e i risultati si leggono attraverso il calciatore e la misura serve l'individuo, non lo standardizza. Se un libro lascia intendere il modo di adattare il modello in altri contesti, nella pratica corrisponde esattamente il modeling che si propone ai calciatori, andando a rubare a ciascuna realtà ciò che è applicabile e renderlo proprio nell'arsenale che si ha e, di conseguenza, si espande ed arricchisce.

Nelle ***proposte per lavori futuri***, come abbiamo visto nel 5.5, ma leggendo anche i limiti del 5.4 come porte a collegare questo spazio.

Partendo proprio da limite pratico che *passa al partecipativo*, con i calciatori che possono diventare co-ricercatori del proprio sviluppo assumendo più consapevolezza

nei mezzi che utilizzano e di come li possono aiutare a crescere come atleti ed esseri umani. L'evoluzione naturale dei criteri che approda nella ricerca stessa.

Lo stesso *vincolo di tempo* che diventa un disegno in cui, in versione longitudinale su una stagione intera, o più, con una finestra di sedimentazione adeguata all'ambiente in cui viene sviluppata. La decisione è una storia di apprendimento, il tempo è il mezzo biologico che dev'essere progettato.

Un ritorno al disegno originario in cui, come previsto, si lavora in *coppie di ruolo*, anziché gruppi imposti da aspetti logistici, per ottenere letture comparabili più pulite e un lavoro interdipendente in cui crescono insieme membri di reparto.

La *quantificazione al servizio del qualitativo*, con tecnologie o lavori approfonditi da specialisti in funzione del calciatore, non con lo scopo di misurare di più, ma per rendere efficace il tempo dell'atleta. Nel caso della tecnologia, libererebbe anche un carico di ore manuali del professionista che lavora in funzione dell'atleta stesso, restituendole a conversazioni con il singolo.

Da considerare come possa essere inserito a differenza *dell'approccio della squadra*, con un nodo posizionale/relazionale – più vivo che mai con il Mondiale 2026 e con i disegni metodologici che più appartengono a una o all'altra – come criterio in cui si insegna la lettura che ciascuna richieda attraverso il tipo di superiorità che riconosce ciascuna situazione di gioco.

Con coerenza metodologica, come oggetto di studio a sé, qui giace un modello che altri progetti possono abitare per coltivare l'area cognitiva e decisionale del proprio settore giovanile e non solo.

Bibliografia

- Accame, F. (1985). *Prima del risultato: formulazione e soluzioni di problemi nell'addestramento del giovane calciatore*. Società Stampa Sportiva - Roma.
- Aksum, K. M., Pokolm, M., Bjørndal, C. T., Rein, R., Memmert, D., & Jordet, G. (2021). *Scanning activity in elite youth football players*. *Journal of Sports Sciences*, 39(21), 2401–2410.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1935115>
- Albertini, C. (2020). *Allenare il giocatore scegliente: L'esperienza di gioco e il ruolo dei processi inconsci nell'attività motoria*. Federazione Italiana Giuoco Calcio. https://www.figc.it/media/110515/albertini_allenare-il-giocatore-scegliente.pdf
- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). *The ecological dynamics of decision making in sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 653-676.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.07.002>
- Baddeley, A. (2000). *The episodic buffer: a new component of working memory?* *Trends in Cognitive Sciences*, 4(11). [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(00\)01538-2](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(00)01538-2)
- Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M. M., Weed, L., Nouriani, B., Jo, B., Holl, G., Zeitzer, J. M., Spiegel, D., & Huberman, A. D. (2023). *Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal*. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895.

- Bar, M. (2007). *The proactive brain: using analogies and associations to generate predictions*. Trends in Cognitive Sciences, 11(7).
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.05.005>
- Bedin, O. (2023). *Processi decisionali lenti e veloci del giovane calciatore*. Università degli Studi di Padova.
- Beilock, S. L., & Carr, T. H. (2001). *On the fragility of skilled performance: What governs choking under pressure?* Journal of Experimental Psychology: General, 130(4). <https://doi.org/10.1037/0096-3445.130.4.701>
- Bruzzo, P. (2018). *Il sistema variabile del gioco. [Tesi per il Corso Allenatore Professionista UEFA Pro]*. Settore Tecnico FIGC Coverciano.
https://www.figc.it/media/72037/bruzzo_il-sistema-variabile-di-gioco.pdf
- Bruzzo, P. (2025). *Introduzione alla didattica del calcio [Slide del corso di Calcio]*. Università degli Studi di Genova.
- Caligaris, A. (2023). *Educazione e diseducazione dell'attività motoria sportiva: oltre la retorica*. Neuropeople.
- Cameron, J. (2002). *The Artist's Way: A spiritual path to a higher creativity*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Cano Moreno, Ó. P. (2012). *El modelo de juego del FC Barcelona: Una red de significado interpretada desde el paradigma de la complejidad*. Moreno y Conde Sports.
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). *Braking and accelerating of the adolescent brain*. Journal of Research on Adolescence.
<https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00712.x>

- Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 112(4), 1232–1237.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Clear, J. (2018). *Atomic Habits: an easy and proven way to build good habits and break bad ones*. Random House Business.
- Corcho Busto, H. M. (2015). *Juegos Tácticos de Fútbol como vía para estimular el desarrollo del pensamiento operativo en la etapa de iniciación deportiva*. UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE FACULTAD DE VILLA CLARA.
<https://dspace.uclv.edu.cu/items/bc19536d-bb2e-4607-8136-83744f636af5>
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. HarperCollins.
- Czeisler, C. A., et al. (1999). *Stability, precision, and near-24-hour period of the human circadian pacemaker*. Science, 284(5423).
- Dispenza, J. (2017). *Becoming Supernatural*. Hay House.
- Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2013). *Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed*. Journal of Clinical Sleep Medicine, 9(11), 1195–1200. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3170>
- Duhigg, C. (2012). *The power of habit: Why we do what we do in life and business*. Random House.

- Figueiro, M. G., & Rea, M. S. (2012). *Short-wavelength light enhances cortisol awakening response in sleep-restricted adolescents*. International Journal of Endocrinology, 2012, Article 301935. <https://doi.org/10.1155/2012/301935>
- Football Association (2006). *The rules of Association Football 1863*. Bodleian Library, University of Oxford; Illustrated Edition.
- Frosio, A. (2026, 20 maggio). *Farioli: «Come alleno? Porto ordine nel caos. In Italia pensiamo che il calcio sia solo la Serie A...»*. *La Gazzetta dello Sport*. https://www.gazzetta.it/Calcio/Campionati-Esteri/20-05-2026/francesco-farioli-intervista-porto-ajax.shtml?refresh_ce
- Gibson, J. J. (2015). *The ecological approach to visual perception*. Psychology Press.
- Glimcher, P. W. (2011). *Understanding dopamine and reinforcement learning: the dopamine reward prediction error hypothesis*. PNAS, 108 (Suppl. 3). <https://doi.org/10.1073/pnas.1014269108>
- Grover, T. (2013). *Relentless: from good to great to unstoppable*. Scribner.
- Grover, T. (2014). *Jump Attack: The formula for explosive athletic performance and training like the pros*. Souvenir Press.
- Grover, T. (2021). *Winning: the unforgiving race to greatness*. Simon & Schuster.
- Groysberg, B., Schmidt, S. L., Liebhart, A., & Abbott, S. L. (2025). *Thomas Müller: Mr. Bayern Munich* (Harvard Business School Case No. 425-031). Harvard Business Publishing. <https://store.hbr.org/product/thomas-muller-mr-bayern-munich/425031>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill.
- Jackson, P. (2013). *Eleven Rings*. Penguin Random House.
- Jordet, G., Aksum, K. M., Pedersen, D. N., Walvekar, A., Trivedi, A., McCall, A., et al. (2020). *Scanning, contextual factors, and association with performance in English Premier League footballers: An investigation across a season*. *Frontiers in Psychology*, 11, 553813.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553813>
- Kwik, J. (2023). *Limitless, expanded edition. Upgrade your brain, learn anything faster, and unlock your exceptional life*. Hay House.
- Lijnders, P. (2022). *Intensity: inside Liverpool FC, our identity*. Reach Sport.
- Logan, G. D. (1988). *Toward an instance theory of automatization*. *Psychological Review*, 95(4). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.4.492>
- Lucy J. A. (1992). *Language Diversity and Thought: A Reformulation of the Linguistic Relativity Hypothesis*. Cambridge University Press.
- Marks, A., Berthelot, M., Jones, H., Taylor, A. K., Chang, K., Crozier, S., & Cospers, S. M. (2026). *The impact of smartphone use on brain function in adolescence: A scoping review*. *Pediatric Reports*, 18(2), 43.
<https://doi.org/10.3390/pediatric18020043>
- Menotti, C. L. (1986). *Fútbol sin trampa*. Muchnik Editores.
- Moore, R. & Gillette, D. (1991). *King, Warrior, Magician, Lover: Rediscovering the Archetypes of the Mature Masculine*. HarperOne.

- Naito, E., & Hirose, S. (2014). *Efficient foot motor control by Neymar's brain*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 594
<https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00594>
- Pastorino, L. (2023). *L'ansia da prestazione nel calcio: analisi delle cause e dei training utilizzati*. Università degli Studi di Genova.
- Perarnau, M. (2011). *Senda de campeones: De La Masía al Camp Nou*. Córner.
- Perarnau, M. (2014). *Herr Pep*. Córner.
- Perarnau, M. (2016). *Pep Guardiola: La metamorfosis*. Roca Editorial.
- Perarnau, M. (2021). *La evolución táctica del fútbol*. Córner.
- Perarnau, M. (2023). *Dios salve a Pep*. Córner.
- Perarnau, M. (2025). *El fútbol y su filosofía: grandes ideas detrás del juego*. Córner.
- Posner, M. I. (1980). *Orienting of attention*. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 32(1). <https://doi.org/10.1080/00335558008248231>
- Poujol, M. C., Pinar-Martí, A., Persavento, C., Delgado, A., Lopez-Vicente, M., & Julvez, J. (2022). *Impact of mobile phone screen exposure on adolescents' cognitive health*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12070. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912070>
- Roselli, M. (2018). *L'allenatore/educatore nel settore giovanile di Calcio d'élite*. Università San Raffaele di Roma.
- Rubin, R. (2023). *L'atto creativo: un modo di essere*. Mondadori Libri S.p.A.
- Salthouse, T. A. (1996). *The processing-speed theory of adult age differences in cognition*. *Psychological Review*, 103(3). <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.3.403>

- Schneider, W., & Shiffrin, R. M. (1977). *Controlled and automatic human information processing: I. Detection, search, and attention*. Psychological Review, 84(1). <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.1.1>
- Schultz, W., Dayan, P., & Montague, P. R. (1997). *A neural substrate of prediction and reward*. Science, 275(5306).
<https://doi.org/10.1126/science.275.5306.1593>
- Sconcerti, M. (2009). *Storia delle idee del calcio*. Baldini Castoldi Dalai.
- Searle, J. R. (1969). *Speech Acts: An Essay in the Philosophy of Language*. Cambridge University Press.
- Soncin, A. (2021). *Attacco alla difesa. Idee per scardinare un blocco difensivo basso* [Tesi per il Corso Allenatore Professionista UEFA Pro]. Settore Tecnico FIGC, Coverciano. <https://www.figc.it/media/213264/tesi-coverciano-soncin-pdf.pdf>
- Steinberg, L. (2010). *A dual systems model of adolescent risk-taking*. Developmental Psychobiology, 52(3). <https://doi.org/10.1002/dev.20445>
- Tamarit, X. (2007). *¿Qué es la "Periodización Táctica"? Vivenciar el juego para condicionar el juego*. MCSports.
- Tervo-Clemmens, B., et al. (2023). *A canonical trajectory of executive function maturation from adolescence to adulthood*. Nature Communications, 6922.
<https://doi.org/10.1038/s41467-023-42540-8>
- Treisman, A. M., & Gelade, G. (1980). *A feature-integration theory of attention*. Cognitive Psychology, 12(1). [https://doi.org/10.1016/0010-0285\(80\)90005-5](https://doi.org/10.1016/0010-0285(80)90005-5)

- Verheijen, R. & Marić, R. (2024). *Analysing Football: Reverse engineering football actions*. Football Coach Evolution.
- Vespa, A. (2022). Offensive tactical actions to stimulate the decision-making of the EIDE's youth footballers. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas.
- Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. Ediciones Fausto.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to *rapidity of habit-formation*. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5). <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. Allen Lane.
- Wright, K. P. Jr., Lowry, C. A., & LeBourgeois, M. K. (2012). *Circadian and wakefulness-sleep modulation of cognition in humans*. *Frontiers in Molecular Neuroscience*, 5, 50. <https://doi.org/10.3389/fnmol.2012.00050>

Annessi

Annesso 1: Domande iniziali.

Perché giochi e per chi giochi?

Cos'è per te la presa decisionale? Cos'è per te la "tattica"?

Dov'è collochi la mente, fisicamente?

Praticate l'autoanalisi della partita disputata, riguardandovi? Cosa ne estraete?

Che idee hai sullo studio che stiamo per svolgere?

A chi appartiene il Calcio?

Annesso 2: Domande nell'intervento.

Quando inizia una nuova azione di gioco?

Che calciatore sei?

Che calciatore vuoi essere? Che calciatore puoi essere?

Cosa puoi "rubare" e a chi? Quali sono gli elementi di forza che ti caratterizzano?

Che elementi puoi migliorare?

Come influiscono le abitudini sulle vostre prestazioni?

Lo scopo, più che ricevere una risposta specifica – o giusta o sbagliata –, sta nel processo di far pensare e prestare attenzione a determinati dettagli ai calciatori.

Annesso 3: questionario finale ai calciatori.

1: Domande sull'attenzione, identità e motivazione.

- 1.1 Che idea avevi prima dell'intervento e cosa ne pensi dopo?
- 1.2 Che tipo di giocatore sei e che tipo di giocatore puoi essere?
- 1.3 Come sviluppi la tua autoanalisi? Su che dettagli porti la tua attenzione?
- 1.4 Fino a che livello vuoi arrivare a giocare? Fino a che livello pensi di riuscire ad arrivare a giocare? Dove sogni di arrivare a giocare?
- 1.5 Pensi che questo intervento, preso come un allenamento integrato, ti possa avvicinare a dove vuoi arrivare? Perché?

2: Abitudini - da 1 a 5 date un voto alle seguenti abitudini, aggiungendo due parole inerenti a come gestite queste abitudini.

- 2.1 Sonno 2.2 Alimentazione 2.3 Idratazione 2.4 Studio e crescita personale
- 2.5 Gestione cellulare e schermi 2.6 Gestione tempo libero
- 2.7 Altre abitudini degne di nota (esempi: meditazione/respirazione, journaling, recupero attivo post-allenamento, lettura).

- 2.8 Pensi che alcune di queste siano collegate? Se sì, come?
- 2.9 Come si collegano le tue buone e cattive abitudini alle decisioni che prendi in campo? Hai qualche esempio?

3: Domande finali di feedback.

- 3.1 Di tutto il lavoro che abbiamo fatto in queste settimane cosa ti è arrivato e cosa no?
- 3.2 Scegli un'azione di gioco precisa di una partita o un allenamento delle ultime due settimane (minuto, situazione, avversari coinvolti). Descrivi cosa vedi nei tre secondi

prima di ricevere il pallone. E se hai una parola chiave o un'immagine interna che usi in quei momenti, qual è? Da dove viene?

3.3 Delle tre situazioni a seguire, che voto ti daresti da 1 a 5?

- a. Riesco a stare nel presente durante la partita (non penso al passato o al futuro).
- b. So riconoscere quando sto perdendo il focus e ho un modo per recuperarlo.
- c. Riesco a regolare le emozioni quando sento che mi sopraffanno.

3.4 Pensa a un momento recente in cui la tua testa ha "funzionato bene" dove eri presente, calmo, lucido. In campo o fuori. Quando è stato? Cosa stavi facendo? E come faresti per ritrovare quello stato la prossima volta che ti serve?

3.5 Cosa vuoi portare avanti di questo percorso, con chi? Da solo, insieme al gruppo di sei calciatori, con altri compagni, con qualcuno di esterno? E come immagini di farlo?

3.6 Cosa pensi del pre e del post? Come ti sentivi riguardo al tema prima e come ti senti adesso dopo l'intervento?

3.7 Feedback libero. Cosa ne pensi dell'intervento, del lavoro fatto, di come potrebbe aiutarti in futuro?

3.8 Feedback sul ricercatore.

Annesso 4: guida osservativa per le decisioni.

Le decisioni vengono osservate nelle situazioni di gioco per tipologia, utilizzata come guida osservativa per un giudizio oggettivo qualitativo:

- Ricezione
- Progressione
- Finalizzazione
- Transizione
- Difensiva
- Trasversale

In ognuna si osserva il “prima” della scelta attraverso il cui, successivamente, è possibile valutare l’esito, tenendo sempre in considerazione le quattro premesse.

Annesso 5: le interviste.

Scheda sintetica delle interviste ai *referenti interni*:

Intervistato	Christian Puggioni	Francesco Pedone	Luca Timossi
Ruolo	Direttore Settore Giovanile	Capo Allenatore Primavera	Preparatore Atletico Primavera
Data e luogo	27/05/2026 Centro Sportivo, Bogliasco	14/05/2026 Centro Sportivo, Bogliasco	21/05/2026 Centro Sportivo, Bogliasco
Durata	45 minuti	28 minuti	49 minuti
Integrale	Disponibile su richiesta	Disponibile su richiesta	Disponibile su richiesta
Rilevanza dei temi trattati	Attenzione ai dettagli, cura del lavoro e mentalità vincente	Formazione del professionista, gestione emotiva e le relazioni	Consapevolezza nella scelta, rilevanza della ricerca e abitudini

Scheda sintetica delle interviste a *specialisti esterni*:

Intervistato	Rilevanza dei temi trattati	Expertise	Integrale
FA	Premessa del vivente, vincoli	Settore Tecnico	Su richiesta
GD	Lavoro di creatività	Settore Tecnico	
AC	Educere, tirare fuori	Settore Tecnico	
GR	Lavoro per principi	Allenatore Professionista	
SP	Principi tattici e riflesso istruttori	Istruttore FIFA	Su richiesta

JM	Funzionamento e cambi a "pillole"	Allenatore Professionista	
FG	Progressione del piano d'azione	Allenatore Professionista	Su richiesta
JS	Consapevolezza di sé e di spazio	Scout professionista	Su richiesta
YT	Ubicazione libera del calciatore	Metodologo e allenatore	
AGP	Eredità metodologica e linguaggio	Docente investigatore (PhD)	
HC	Comprensione spazio-temporale	Allenatore-Formatore	
RB	Elementi dell'attenzione	Neuro-allenatore	Su richiesta
GG	Pianificazione e individualizzazione	Direttore Sportivo	Su richiesta
OM	Percezione e anticipazione	Delegato commissioni	Su richiesta

Annesso 6: documento degli archetipi.



Immagine rappresentativa degli archetipi per zona di competenza, riconducibile a:

Allegato 6 – Archetipi e funzioni. Opera di Kannan, A. & Stoop, J.; traduzione italiana e contributo biomeccanico a cura dell'interventista. Documento completo

consultabile: https://drive.google.com/file/d/1y-8G9DIUoLkiAlF_ezf0RjsuhwnZ5ii3/view?usp=drivesdk

Annesso 7: elaborati per sviluppo cognitivo.

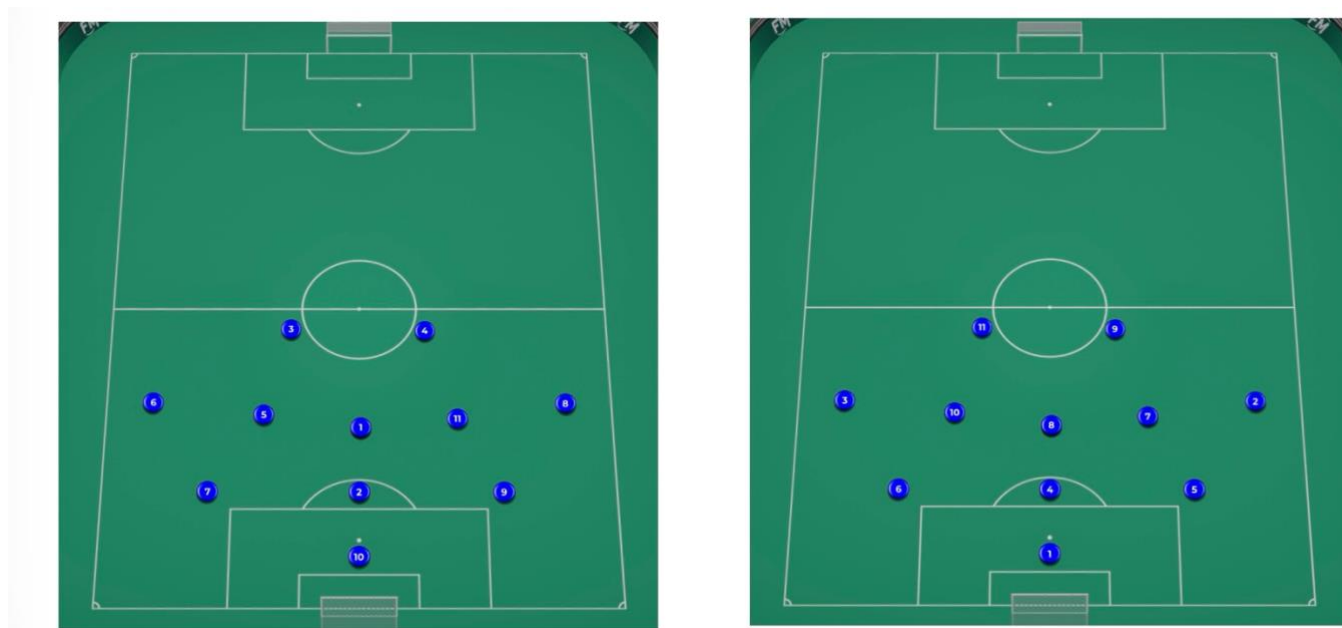
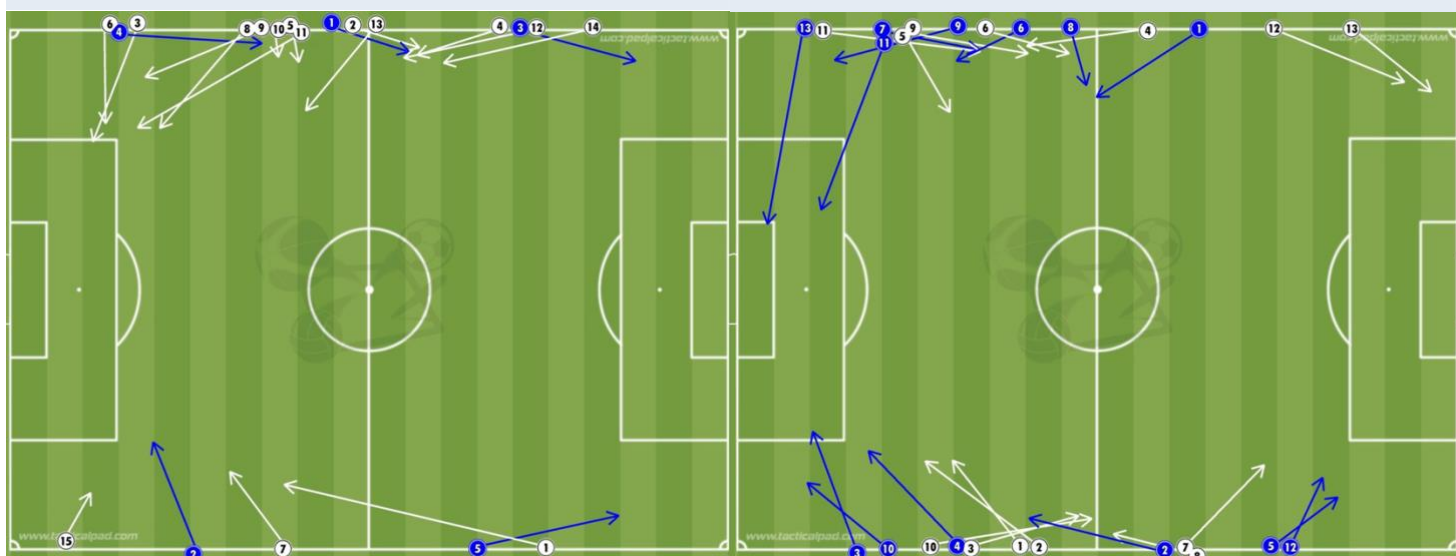


Immagine elaborata sullo stesso sistema di gioco 1-3-5-2 con riferimento numerico a destra e casuale a sinistra per sviluppare capacità attentiva nel calciatore.

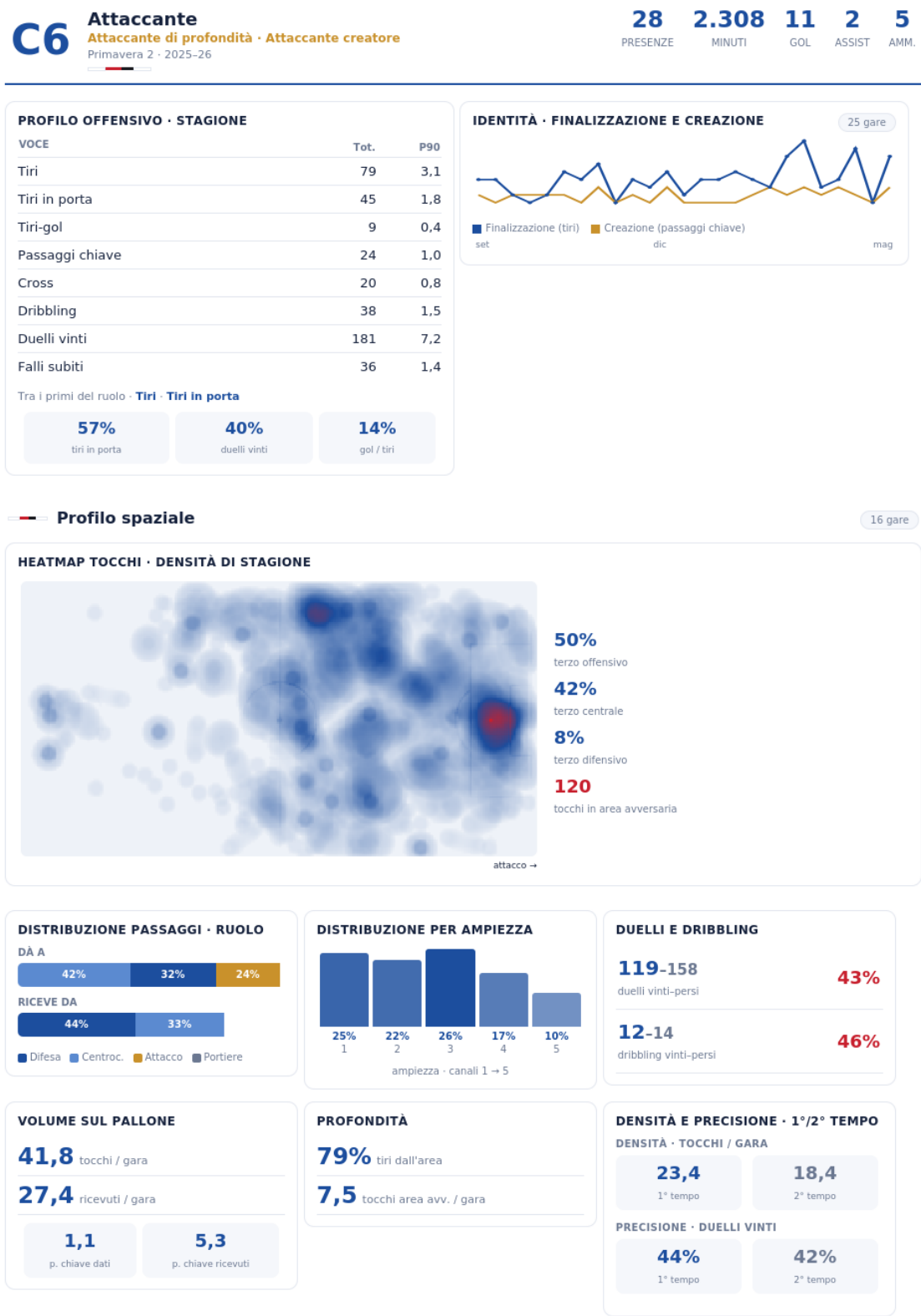
MIN UTO	TEMPO DI ESECUZIONE	PRESSIONE AVVERSARIA	METODO LOGIA	MOVIMENTO	ESITO	QUALITÀ	ZONA	POSSESSO	BUONA SITUAZIONE
7'30"	10s	Media	Lunga		Perso	Neutra	Anticipo Linea		
19'35"	<5s	Nulla	Veloce		Mantenuto	Vantaggio	Retro passaggio		
20'40"	<5s	Media	Veloce		Duello	Neutra	Profondità Spalle DIF		
29'35"	>10s	Medio-Alta	Lunga		Perso	Svantaggio	Lungolinea		
41"	>10s	Bassa	Intelligente	Baricentro diagonale	Mantenuto	Vantaggio	Lungolinea	X	SI

MIN UTO	TEMPO DI ESECUZIONE	PRESSIONE AVVERSARIA	METODO LOGIA	MOVIMENTO	ESITO	QUALITÀ	ZONA	POSSESSO	BUONA SITUAZIONE
6'45"	5-10s	Medio - Alta	Lunga		Mantenuto	Vantaggio	HS per scarico inter	X	SI
7'30"	10s	Alta	Veloce		Perso	Svantaggio	Linea		
8'55"	<5s	Alta	Veloce		Perso	Svantaggio	Cross in area (anticipato)		
11'10"	10s	Alta	Veloce		Perso	Svantaggio	Interno sul corpo		
14'10"	5-10s	Medio - bassa	Veloce		Mantenuto	Vantaggio	Retro passaggio	X	SI
19'12"	>10s	Media	Intelligente		Mantenuto	Vantaggio	Scarico sul battitore	X	NO
23'25"	5-10s	Bassa	Veloce		Mantenuto	Vantaggio	(solo) Retro passaggio		
32'10"	5-10s	Bassa-Nulla	Veloce		Mantenuto	Vantaggio	Lbero nel HS	X	
37'45"	5-10s	Medio-alta	Lunga		Mantenuto	Vantaggio	Sponda fuori-dentro		
42'20"	5-10s	Medio-alta	Intelligente		Mantenuto	Vantaggio	Scarico sul battitore		
45+	>10s	Alta	Lunga		Perso	Svantaggio	In area per spizzata		
45+	<5s	Bassa	Veloce		Mantenuto	Vantaggio	Retro passaggio		
45+	>10s	Alta	Lunga		Perso	Svantaggio	In area per spizzata		



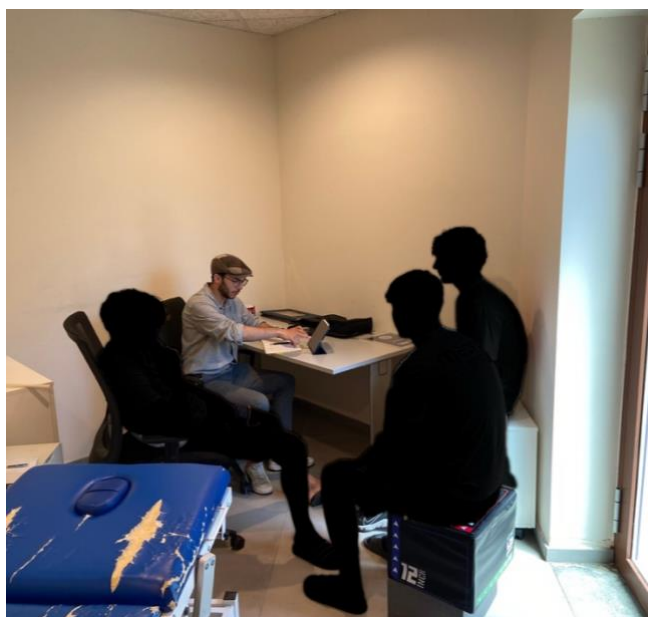
Elaborato di analisi osservativo sulle rimesse laterali per la visualizzazione con i calciatori, per favorire la loro comprensione del gioco e il loro comportamento.

Annesso 8: elaborato stagionale sulla prestazione del singolo calciatore.



Esempio con C6 dell'allegato inerente alla prestazione stagionale in comprensione generica, ed elaborato dei dettagli nelle gare appartenenti al periodo dell'intervento.

Annesso 9: immagini della realizzazione dell'intervento.



Annesso 10: proposta di microciclo in funzione alla programmazione dello staff

MD+1	MD+2	MD+3	MD-3	MD-2	MD-1	MD
OFF	RESISTENZA	FORZA	ALTA V./RSA	FORZA ESPLOSIVA	REATTIVITÀ	GARA
Abitudini identitarie	Recupero cognitivo e analisi	Reazione e focus	Velocità decisionale	Modeling e identità	Flow e regolazione	Applicazione reale
Monitoraggio autonomo di sonno e abitudini di recupero.	Video-analisi semi-assistita del match.	Esercizi di allenamento mentale per gestire le situazioni. (Ottimo per la sessione in SSG per le scelte rapide)	Domande MM su situazioni ad alta V. con analisi della percezione in situazioni reali di gioco.	Modeling per visualizzare l'elite nel ruolo/funzione.	Regolazione fisiologica e cicli circadiani per la partita. Visualizzazione pre-gara (flow).	Osservazione diretta delle decisioni.

Annesso 11: esempio di analisi di Dominio



PRIMO TEMPO



MINUTO	SAMPDORIA	DOM	LECCO
1-5	0'25" Tiro + (chiuso dai piedi del portiere) di calciatore S dopo duello vinto con calciatore L.	SAM	
6-10	5'45" Tiro alto di calciatore S1 post-scarico di calciatore S2.	LEC	8'25" Tiro da molto fuori area di calciatore L, complice una RD meno attenta su una palla tra le linee. 10' Prima un tiro sul palo e poi il GOL del Lecco su ripartenza.
11-15	14'45" Lancio lungo calciatore S1 a calciatore S2 e guadagno angolo.	LEC-SAM	
16-20		LEC-SAM	
21-25	22' calciatore S1 si libera sul lancio di calciatore S2 e arriva in area con cross respinto da calciatore L. 23'40" Altro avvicinamento con lancio lungo, stavolta non arriva il cross, di calciatore S, per un contrasto.	SAM-LEC	
26-30	27'20" Dribbling parziale di calciatore S1 porta a rimpallo. Palla sui piedi di calciatore S2 che tira fuori di prima. 28' Retropassaggio errato di calciatore L regala la palla a calciatore S che di prima tira sul portiere.	SAM	
31-35		LEC	31'20" Crossatore libero, sponda e tiro alle stelle di calciatore L. 32'55" GOL di calciatore L che si smarca tra le linee sul cross rasoterra.
36-40	36'50" Elaborazione azione con due cross pericolosi	SAM-LEC	
41-45	42'20" Doppia chance (calciatore S1 e S2) da un cross di Boni. 42'55" Imbucata di calciatore S1 per calciatore S2 che segna rasoterra sul 2do palo	SAM	40'35" Azione dentro-fuori-palla dietro e tiro (poi Gol in FG)
45+		LEC	45'30" Cross del calciatore L rasoterra anticipato. Contropiede con spazio.

Nelle celle della squadra, vengono inserite le occasioni (R) e gli avvicinamenti (G).

Ringraziamenti

Alla mia famiglia, per il sostegno nella mia carriera e per concedermi lo spazio per diventare la persona che sono oggi.

A mia mamma, che ha creduto in me quando nessuno lo faceva, insegnandomi a mia volta a credere in me stesso.

A mia sorella, compagna di avventure. Sei la persona che voglio rendere più fiera al mondo, io so di esserlo di te.

A mio papà, per avermi trasmesso la passione e l'amore incondizionato per e attraverso il Calcio.

Ad Anna, che brilla e fa brillare chi le sta vicino. Grazie per il sostegno e per l'ispirazione attraverso il tuo essere ARTE.

A tutti i calciatori che ho avuto l'onore di allenare. Ai sei calciatori che hanno accettato di far parte di questa sfida (e quanto gasa C6), questa ricerca appartiene a voi.

Al mio Relatore, Patrizio Bruzzo, per il coraggio di aver scelto di esplorare questa strada insieme a me. Per la sua schietta onestà intellettuale e per aver costantemente stimolato in me un metodo di pensiero rigoroso e mai banale.

All'U.C. Sampdoria, per l'opportunità e per avermi aperto le porte del club con la maglia più bella del mondo, permettendo a questa ricerca di prendere vita.

Al Direttore, Avv. Christian Puggioni, per aver accolto questa ricerca all'interno della "bottega sartoriale", condividendo la passione di cucire la maglia più bella del mondo.

A Mister Pedone, per la generosità intellettuale e la rara sensibilità educativa nel concedere spazio alla sperimentazione per valorizzare il talento umano; e allo staff.

In particolar modo a Luca Timossi, per la costante disponibilità, il confronto schietto e l'alleanza preziosa nel facilitare il processo.

A Ángela, relatrice del mio precedente percorso e guida preziosa anche in questa nuova tappa, per i costanti consigli, i commenti e il sostegno intellettuale che hanno arricchito le fondamenta di questo lavoro.

A Nicolò, professionista straordinario, analyst impeccabile e lavoratore implacabile. Il suo supporto è stato fondamentale nel fornirmi materiale che, senza di lui, non sarebbe stato possibile osservare e sviluppare.

A tutti i colleghi con cui ho avuto il piacere di dialogare, crescere e imparare in questi anni. Un'unione di idee e di cervelli che ha stimolato la mia evoluzione e dato forma a questa ricerca.

Ai miei amici di sempre, che sono sempre stati al mio fianco e che mi accompagnano in questo viaggio.