



Alexia COGLIEVINA

psicologa dello sport,
psicologa del calcio FIGC

ALLENARE LE ABILITÀ MENTALI DELLA PORTIERA DI CALCIO

Provate a visualizzare la scena di un campo di calcio con il vento che soffia leggermente e il pubblico che trattiene il respiro. Il suono di un pallone calciato riecheggia nell'aria. Eccola, la portiera, sola davanti all'ignoto, un baluardo di carne e spirito, l'ultima linea tra il trionfo e la sconfitta. Non è solo una questione di muscoli, di riflessi affinati negli anni. Quello che vedete non è soltanto il risultato di ore di allenamento fisico. È un mosaico complesso di abilità mentali, di resilienza, di *leadership*. È una danza tra il corpo e la mente, è la mente dietro i guanti.

Come psicologa sportiva, ho scelto con consapevolezza di usare il termine “portiera” per riferirmi all'estremo difensore femminile. Le parole hanno un potere enorme sulla percezione di sé e sull'identità delle atlete. Utilizzare un termine specificamente femminile come “portiera” significa riconoscere e dare valore all'esperienza delle donne in questo sport. Non si tratta di una semplice questione semantica ma di un atto simbolico: riflettere un'identità di ruolo che spesso viene percepita come marginale rispetto alla controparte maschile. Questo riconoscimento linguistico contribuisce a costruire un senso di appartenenza e di rappresentazione, offrendo alle atlete un'immagine autentica e precisa del loro ruolo, valorizzandone l'unicità e l'importanza.

Quando parliamo della portiera di calcio, parliamo di una figura speciale. Parliamo di una donna che si trova ad affrontare l'impossibile, di una guerriera che difende un territorio non solo con i muscoli ma con la determinazione. La portiera è quella che non può sbagliare, quella che – quando tutto il resto crolla – deve rimanere in piedi, fredda e lucida. Ma chi è davvero questa figura enigmatica? Cos'è che fa scattare quel tuffo perfetto, quel guizzo che salva una partita intera?

Molti pensano che la preparazione fisica sia tutto. Certo, è fondamentale. Ma se vi fermaste a parlare con una portiera – magari dopo un allenamento particolarmente duro, quando le mani sono ancora indolenzite e l'erba è rimasta incastrata tra i capelli – scoprireste che c'è molto di più. C'è quella voce interiore che le sussurra di non mollare mai, quella forza invisibile che la spinge a rialzarsi dopo ogni caduta, e c'è la capacità di trasformare l'errore in una lezione preziosa. Il suo lavoro mentale è una danza costante tra emozioni contrastanti: dalla paura di sbagliare alla calma necessaria per leggere il gioco, decidere quando uscire dalla porta, quando restare. È una sfida che richiede lucidità e controllo, elementi che solo un lungo allenamento mentale può coltivare.

Ogni decisione conta, ogni istante è un tassello di una partita in cui non c'è spazio per l'incertezza. Ogni movimento è il frutto di una valutazione rapida, una sinfonia di precisione tra mente e corpo.

Immaginate la pressione: un attaccante si avvicina a tutta velocità, il pubblico urla, l'adrenalina scorre nelle vene, e ogni fibra del corpo sembra urlare “agisci!”. Ma la portiera non può permettersi di cedere all'impulso primordiale. Deve essere padrona di sé stessa, saper rallentare il mondo intorno a sé per un battito di ciglia, decidere se uscire o rimanere tra i pali, quando tuffarsi e come farlo. È qui che la preparazione mentale si rivela decisiva, trasformando la pressione in una calma operativa. Per allenare una portiera non bastano i tiri in porta. Servono simulazioni di situazioni estreme: contropiedi improvvisi, palle alte, attacchi a sorpresa dall'area piccola. Ogni secondo è un banco di prova, ogni errore è un'occasione per costruire qualcosa di più solido. Ogni

Allenare le Abilità Mentali della Portiera di Calcio

istante deve essere preparato, analizzato, ripetuto fino a diventare parte della memoria muscolare, ma anche della mente. La “memoria mentale” non è solo un insieme di riflessi, ma una biblioteca interiore in continua espansione, dove ogni scaffale racchiude esperienze, valutazioni, decisioni corrette. Questa memoria è una risorsa preziosa, perché nel momento della verità, quando la palla vola verso la porta e il tempo sembra rallentare, la portiera attinge a questa libreria invisibile, trova le risposte già vissute e le trasforma in azioni sicure. E come per ogni buona biblioteca, la costruzione richiede pazienza, cura e una costante attenzione ai dettagli. Annalisa, una giovane portiera di una squadra di serie B, mi ha raccontato una volta di come l'allenamento mentale le abbia cambiato la carriera. “Non è stato tanto il migliorare la velocità o la forza,” mi disse, “quanto il riuscire a capire come restare calma anche quando la partita sembra sfuggirmi di mano”. La sua descrizione del lavoro psicologico era come quella di un costruttore di cattedrali: paziente, metodico, preciso. Muro dopo muro, esperienza dopo esperienza, Annalisa aveva costruito una fortezza nella sua mente, un luogo dove rifugiarsi quando la pressione aumentava.

C'è poi la tecnica della visualizzazione. Questa pratica permette alla portiera di anticipare mentalmente situazioni di gioco: è come creare un film dentro la propria testa, un film dove ogni azione è studiata, ogni emozione è riconosciuta e accolta. Visualizzare un rigore, immaginare il tiro, sentirne la potenza, vedere la traiettoria del pallone – tutto ciò aiuta a ridurre l'ansia e ad aumentare la fiducia. Non è un caso che molte delle migliori portiere al mondo facciano affidamento su questa tecnica. Quando il rigore arriva davvero, la mente è già pronta, il corpo risponde come se avesse già vissuto quel momento. La sua mente è un intrico di strategie, emozioni, intuizioni.

È un luogo in cui non ci si può permettere il lusso di cedere alla paura, ma nemmeno di ignorarla.

Si dice spesso che la paura è nemica dello sportivo, ma per la portiera è qualcosa di più: è un campanello d'allarme, è il segnale che è il momento di concentrarsi. Ecco perché la gestione delle emozioni è così cruciale: non si tratta di reprimere la paura, ma di ascoltarla, comprenderla, usarla per migliorare la propria prestazione. Le ha permesso di capire meglio sé stessa e di migliorare come atleta e come persona. L'allenamento mentale di una portiera passa anche attraverso l'auto-dialogo positivo. Durante una partita, ci sono momenti in cui la pressione può diventare insostenibile, e la differenza tra una parata decisiva e un errore può essere fatta da una singola frase ripetuta dentro la propria testa. “Ce la posso fare”, “Sono pronta”, “Ho già affrontato situazioni simili”: queste affermazioni possono sembrare semplici, ma hanno un impatto enorme sulla prestazione.

La capacità di mantenere un auto-dialogo positivo, anche quando le cose sembrano andare per il verso sbagliato, è ciò che consente alla portiera di mantenere la concentrazione e di affrontare le sfide con determinazione. C'è qualcosa di profondamente umano nella figura della portiera. Forse è per questo che, da bambine, molte di noi sognano di essere quella persona che salva tutto all'ultimo secondo.



Allenare le Abilità Mentali della Portiera di Calcio



La portiera non è solo una giocatrice: è un simbolo di forza, di capacità di reagire, di resilienza. Ogni partita è una nuova sfida, ogni errore è un'opportunità per crescere. Ed è questo che rende questo ruolo così affascinante e così difficile da comprendere appieno. Alla fine, allenare la mente di una portiera significa costruire quella sicurezza silenziosa che le permette di essere la roccia della squadra. Non è solo questione di tuffarsi a destra o a sinistra, di avere riflessi pronti. È questione di credere in sé

stesse, di sapere che, anche se il mondo ti viene addosso, tu hai già vissuto quel momento, hai già preso quella decisione nella tua testa. Ed è proprio in quell'istante, quando tutto sembra crollare, che la mente dietro i guanti fa la differenza.

La portiera non è mai veramente sola. Ha una squadra che si affida a lei, un pubblico che la osserva e, soprattutto, ha sé stessa. È un equilibrio delicato tra il mantenere la fiducia negli altri e il coltivare la propria forza interiore. Sapere che i propri compagni contano su di lei non è un peso, ma una responsabilità che accetta con fierezza. È qui che il concetto di *leadership* emerge prepotente: lei è la guida silenziosa, quella che parla con gli sguardi, quella che dà sicurezza con una semplice presenza.

Ecco perché la sua preparazione mentale non finisce mai. Ogni allenamento, ogni partita, ogni errore e ogni successo contribuiscono a costruire un mosaico complesso di abilità tecniche e mentali. Allenare la mente di una portiera significa riconoscere che, dietro ogni parata spettacolare, c'è un universo interiore di pensieri, emozioni, strategie. È questo universo che fa la differenza tra chi semplicemente para un pallone e chi, invece, riesce a fare la storia.

Direttore di redazione e responsabile:

Andrea COLUCCI

Referenti di redazione:

Michele BUCCINO (Area TECNICA)

Maurizio FALBO (Area Tecnica)

Maurizio GENNARI (Area Grafica e Tecnica)

Pietro LA RICCIA (Area Tecnica)

Angelo PETRUZZELLIS (Area Tecnica)

Luigi PERRONE (Area Tecnica)

Salvatore PIRRELLO (Area Grafica)

Germano ZAMBELLI (Area TECNICA)

Per pubblicare articoli inviare richiesta a: aiapfemminile@gmail.com