



Il calcio di rigore? Questione di stile.....e di psicologia!

Luca Modolo

Il calcio di rigore è sicuramente un momento cruciale all'interno di una partita, in quanto può incidere sul risultato finale in modo determinante.

È una situazione piena di tensione e carica agonistica nella quale i due attori protagonisti, il portiere e il rigorista, si affidano al loro istinto e alle loro abilità per rispondere in modo appropriato all'azione di gioco.

In questo particolare evento che si verifica all'interno di una partita di calcio intervengono diverse variabili che possono influenzare l'esito del calcio di rigore.

L'equipe Mind in Sport dell'Università di Trieste, sulla base di alcuni preziosi consigli forniti dall'ex Triestina Angelo Pagotto, ha condotto diversi studi che si sono occupati di analizzare le variabili in gioco dal punto di vista del portiere.

Sono stati presi in considerazione i "tempi d'azione" del portiere rispetto ai movimenti del rigorista, ed i risultati ottenuti sono stati senza ombra di dubbio molto interessanti, evidenziando il fatto che il portiere più aspetta il momento del calcio da parte del rigorista, maggiore possibilità ha di effettuare una parata efficace.

In questo contesto, è molto importante lo stato di forma fisica del portiere, in quanto la reattività dello stesso sta alla base della risposta motoria che determinerà l'efficacia della parata.

I risultati ottenuti con alcuni portieri dilettanti hanno evidenziato un incremento dell'efficacia della parata del 50% circa, e se questi risultati verranno confermati nei prossimi studi con portieri professionisti, essi costituirebbero la base per lo sviluppo di una strategia adeguata per i portieri ed uno strumento di training per gli allenatori delle nostre società sportive.