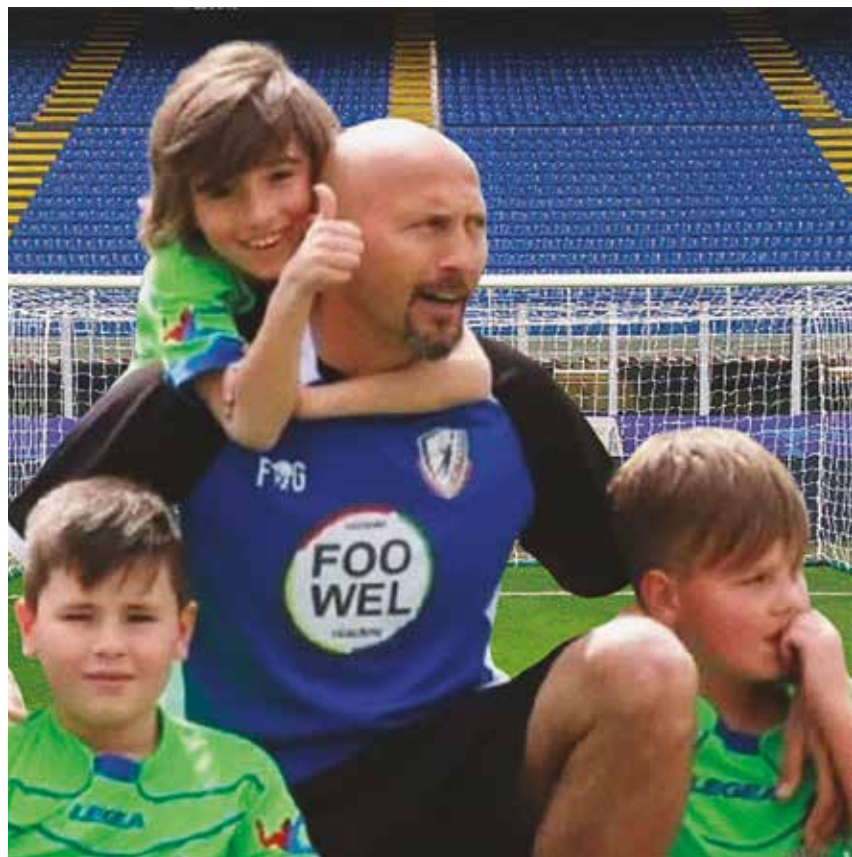


LO STAFF DI IMPARANDO FOOWEL



ASCOLTIAMO il giovane numero 1

Davide Quironi e lo staff di Imparando Foowel
... in occasione del 25° anniversario dalla fondazione della scuola

Marzo 2025

Indice

	Prefazione	11
1	La Scuola Portieri Imparando Foowel	14
2	L'ansia tra i pali: Un Sentimento Comune	21
3	Il primo passo sul campo	28
4	L'ansia come compagna di squadra	35
5	Parole dei portieri	40
6	Oltre il campo: la visione dei genitori	48
7	La Prospettiva dei Giocatori di Movimento	54
8	Voci di Esperienza: Le Sfide dei Portieri Professionisti	59
	Conclusioni	66



In “Ascoltiamo il Giovane Numero 1”, Davide Quironi racconta con entusiasmo il viaggio dei giovani portieri. Con uno stile diretto e coinvolgente, condivide storie e esperienze che mostrano le sfide e le emozioni che questi ragazzi affrontano ogni giorno.

Attraverso le parole di Davide e le testimonianze di ragazzi, allenatori e esperti, scopriamo come l’ansia e la tensione possano diventare alleati preziosi nel calcio. Il supporto delle famiglie, l’amicizia tra compagni di squadra e il dialogo aperto con gli allenatori sono temi importanti che arricchiscono questo racconto di passione per il calcio e di crescita personale.

Con un linguaggio semplice e chiaro, Davide guida i lettori in un’avventura che insegna che ogni emozione, ogni errore e ogni vittoria sono passi fondamentali per diventare non solo un grande portiere, ma anche una persona forte e sicura di sé.

PREFAZIONE

Il Ruolo dell'Ansia nello Sviluppo Personale

L'ansia è un compagno invisibile nella vita di molte persone. A volte può sembrare opprimente e difficile da gestire, ma se riusciamo a comprenderla, può diventare un potente strumento per la nostra crescita personale. Prima di iniziare questo viaggio, è importante capire la differenza tra paura e ansia.

La paura è la reazione che abbiamo quando ci troviamo davanti a un pericolo immediato e reale. È quella sensazione che ci avverte e ci prepara a reagire, proprio come quando ci troviamo di fronte a un animale feroce. L'ansia, invece, è un sentimento che nasce dall'anticipazione di qualcosa di negativo che potrebbe accadere in futuro. Non sempre c'è un pericolo concreto, ma l'ansia ci fa sentire inquieti e tesi nel nostro quotidiano.

Mentre la paura ci spinge a reagire in modo rapido, l'ansia si insinua in noi come una tensione costante. La parola "ansia" deriva dal latino "angere" che significa "stringere." Questa origine descrive perfettamente la sensazione di oppressione che spesso proviamo. L'ansia è una risposta complessa che

si manifesta con emozioni negative come la paura e la preoccupazione, e può anche farci sentire sintomi fisici, come battiti cardiaci accelerati, difficoltà a respirare e tremori.

Quando ci troviamo di fronte a situazioni che ci provocano ansia, possiamo reagire in modi diversi. A volte, l'ansia ci aiuta a prepararci per affrontare le sfide, proprio come un atleta che si carica prima di una competizione. Altre volte, però, può diventare un ostacolo, rendendoci incapaci di dare il meglio di noi stessi.

Questo libro vuole esplorare come l'ansia possa influenzare il nostro sviluppo personale. Scopriremo le diverse facce di questa emozione e come, attraverso la consapevolezza e la gestione delle nostre emozioni, possiamo trasformare l'ansia da nemico in alleato. Utilizzeremo storie, esperienze e strumenti pratici per affrontare l'ansia e imparare a conoscerci meglio.

Iniziamo insieme questo viaggio, sapendo che l'ansia, se compresa e gestita, può guidarci verso una maggiore consapevolezza di noi stessi e delle nostre potenzialità. Con il giusto approccio, possiamo imparare a vivere meglio e a realizzare i nostri sogni. Ricorda che l'ansia è una parte normale della vita e può essere affrontata. Ogni piccolo passo che fai verso la comprensione e la gestione dell'ansia ti avvicina a sentirti a tuo agio con te stesso. Abbraccia il tuo viaggio, perché ogni esperienza, sia positiva che negativa, contribuisce alla tua crescita personale.

Ecco alcune domande di riflessione che puoi porti:

- “Quali situazioni mi fanno sentire ansioso?”
- “Come posso riconoscere i miei sintomi di ansia?”
- “Quali strategie ho già utilizzato in passato per affrontare l’ansia?”

Queste domande possono aiutarti a coinvolgerti attivamente nel contenuto.

Esercizi sul Campo: Prova a tenere un diario dell’ansia. Annota i tuoi sentimenti e le tue reazioni per monitorare come l’ansia influisce sulla tua vita.

Tecniche di Gestione dell’Ansia

Respirazione Profonda:

- Trova un posto tranquillo e siediti in una posizione comoda.
- Chiudi gli occhi e inspira lentamente attraverso il naso contando fino a quattro.
- Trattieni il respiro per un momento, poi espira lentamente attraverso la bocca contando fino a sei.
- Ripeti per cinque minuti, concentrandoti solo sul tuo respiro.

Tecniche di Visualizzazione:

- Immagina un luogo che ti fa sentire felice e sicuro, come una spiaggia o un bosco tranquillo.
- Visualizza te stesso mentre affronti una situazione che ti provoca ansia, ma in modo positivo e di successo.

La Scuola Portieri Imparando Foowel

In una piccola cittadina, circondata da colline verdi e un cielo azzurro, si erge un luogo speciale dove la passione per il calcio si unisce alla formazione di giovani portieri. Questo luogo, chiassoso e vibrante, si chiama Scuola Portieri Imparando Foowel, un vero e proprio faro per tutti i ragazzi che sognano di diventare i migliori nel loro ruolo.

Qui, i giovani atleti non si limitano a calciare un pallone; questo approccio, frutto di anni di esperienza e passione, è progettato per costruire portieri con solide basi motorie, tecniche e fisiche. Gli allenatori credono fermamente che un portiere debba essere tecnico, reattivo e, soprattutto, insuperabile.

Ogni mattina, il campo di calcio si anima con l'entusiasmo dei ragazzi, i quali si preparano a mettere in pratica gli insegnamenti del giorno. Il suono delle scarpe che calpestano l'erba, i richiami entusiasti degli allenatori, le risate e i consigli formano un'armonia che riempie l'aria. Tra i ragazzi,

c'è Marco, un portiere timido ma determinato, che sogna di diventare il migliore.

Gli allenatori conducono esercitazioni creative e giochi di reattività, stimolando la crescita di ogni giocatore. Oggi, per esempio, i ragazzi si sfidano in una gara di tiri, e mentre Marco si prepara, il suo cuore batte forte. Sa che deve affrontare le sue paure e superare la tensione che lo avvolge. Quando il suo amico calcia il pallone verso di lui, Marco si tuffa e riesce a pararlo, esplodendo in un sorriso di gioia. Gli applausi dei compagni lo riempiono di orgoglio.

I corsi offerti dalla scuola sono pensati per soddisfare le esigenze di tutti i livelli di abilità. Ogni programma è personalizzato per garantire che ogni portiere possa sviluppare le proprie capacità uniche, come un artigiano che scolpisce la propria opera d'arte. L'allenatore Davide Quironi, un ex portiere professionista, e con la sua esperienza e il suo carisma, riesce a ispirare i ragazzi, trasmettendo loro l'importanza della resilienza e del lavoro di squadra.

Un aspetto davvero emozionante della Scuola Portieri Imparando Foowel sono i camp estivi e invernali. I camp, che possono essere di tipo Week End Smart o Settimanali Classic, offrono ai ragazzi l'opportunità di imparare dai migliori del settore e di mettersi alla prova in un ambiente compe-

titivo. Ogni partecipante torna a casa con nuove tecniche apprese e, soprattutto, con storie da raccontare, forti delle esperienze condivise con i compagni. Durante un campo estivo, i ragazzi trascorrono pomeriggi interi a divertirsi e a sfidarsi. Marco ricorda ancora il giorno in cui ha parato un rigore decisivo, sentendo l'adrenalina scorrere nelle vene.

Ma la scuola non si limita a formare atleti; è anche una comunità. Ogni giorno, gli allenatori si dedicano a costruire rapporti solidi con gli allievi e le loro famiglie, promuovendo valori profondi legati allo sport. “Prima viene l'uomo, poi l'atleta” è il motto che guida tutti. Questo principio permea ogni attività, ogni esercitazione, ogni parola pronunciata nel campo di gioco. La sera, dopo gli allenamenti, i ragazzi si riuniscono per condividere merende e raccontare le loro avventure, creando legami di amicizia che dureranno nel tempo.

Lo staff di Imparando Foowel, dopo 25 anni di esperienza con i giovani portieri, decide di scrivere un libro per aiutare coloro che affrontano difficoltà psicologiche nel gestire le emozioni prima degli allenamenti e delle partite. Non vogliono sostituirsi a medici o psicologi, ma offrire consigli utili a ragazzi, genitori e giovani istruttori che aspirano a diventare allenatori di portieri. E come hanno imparato nel tempo, è fondamentale ricordare che prima viene l'uomo e poi l'atleta.



Le idee condivise in questo libro scaturiscono soprattutto dall'esperienza nei settori giovanili e dalla tesi del collaboratore Diego Vannucchi, dal titolo “Metodi e trattamenti per superare i disturbi del portiere”. Onestamente, agli autori non piace la parola “ansia” e preferiscono utilizzare il termine “tensione” per descrivere le emozioni che i ragazzi possono provare.

Ma quali sono i fattori che generano questa tensione? Secondo il team di allenatori, esistono diverse cause che possono influenzare i giovani portieri:

- Caratteriale (timidezza)
- Pressione esterna del genitore

- Pressione dell'allenatore
- Monotonia degli allenamenti
- Scarsi risultati sportivi
- Paura di sbagliare

Questi fattori sono stati identificati grazie all'esperienza e all'ascolto attento dei ragazzi. Marco, ad esempio, si sente spesso sotto pressione quando il suo genitore lo osserva dagli spalti. Con questo libro, si propongono di offrire sempre consigli in modo costruttivo, per aiutare i giovani portieri a crescere non solo come atleti, ma anche come persone.

La Scuola Portieri Imparando Foowel rappresenta quindi un punto di riferimento per tutti coloro che sognano di diventare buoni portieri.

Se sei un giovane con la passione per il calcio e sogni di diventare un portiere, allora la Scuola Portieri Imparando Foowel è il posto perfetto per iniziare il tuo viaggio verso l'eccellenza. Qui, i sogni non rimangono soltanto sogni; si intrecciano con la realtà e ogni ragazzo ha la possibilità di diventare il portiere che ha sempre sognato di essere. Ma un'importante competizione si avvicina, e Marco sente che è giunto il momento di mettere alla prova tutto ciò che ha imparato. Con il cuore che batte forte e gli amici al suo fianco, si prepara a dare il massimo.

Domanda di riflessione: *Cosa significa per te avere un sogno e quali passi sei disposto a compiere per realizzarlo?*





L'ansia tra i pali: Un Sentimento Comune

La Scuola Portieri Imparando Foowel non è solo un luogo di allenamento; è un rifugio dove ogni giovane portiere può esplorare le proprie emozioni. Molti ragazzi si trovano spesso a fronteggiare l'ansia che si insinua nel loro cuore, soprattutto nei giorni di gara. In questo contesto, lo staff della scuola ha un compito fondamentale: insegnare ai ragazzi come affrontare e gestire queste emozioni.

L'ansia, secondo lo staff, può essere interpretata come una "tensione" positiva, capace di portare al massimo della concentrazione prima di un evento, che si tratti di un allenamento o di una partita. Quando i portieri entrano in campo, con il pallone tra le mani, l'ansia può svanire, lasciando spazio alla concentrazione necessaria per il resto della partita. È importante ricordare che il calcio è un gioco, e come tale deve essere considerato un divertimento. Gli errori fanno parte del gioco; tutti sbagliano e questi errori influiscono sul risultato finale. Se nessuno sbagliasse, tutte le partite finirebbero allo stesso modo.



Lo staff sottolinea l'importanza di normalizzare l'errore per affrontare l'ansia. Mantenere una mentalità aperta e accettare che gli errori possono accadere è essenziale. Gli allenatori lavorano per creare un ambiente in cui i portieri si sentano supportati e incoraggiati a imparare dai loro errori. La pressione proveniente dall'esterno, sia da parte degli allenatori che del pubblico, può essere vista come uno stimolo in più. Ogni esperienza di gioco, anche quelle più difficili, deve essere vissuta con gioia. Se ci si prepara bene durante la settimana, il giorno della partita dovrebbe essere un momento di festa, dove i portieri possono divertirsi, consapevoli che la possibilità di commettere errori è parte del gioco.

Negli ultimi anni, la figura degli psicologi e dei mental coach è diventata sempre più presente nel mondo sportivo. Tuttavia, lo staff ritiene che il supporto psicologico dovrebbe essere fornito in gruppo anziché in modo individuale. Creare un ambiente di fiducia è fondamentale, dove ogni portiere possa condividere le proprie emozioni e apprendere a vivere l'ansia in modo costruttivo.

Un tema rilevante è l'uso dei social media. Lo staff evidenzia che, in ogni aspetto della vita, è importante mantenere un equilibrio. Sebbene sia utile utilizzare i social per condividere successi e momenti di vita, esporre la propria vita privata può portare a pressioni esterne indesiderate, influenzando così la performance in campo.



Nel settore giovanile, le pressioni sono enormi, poiché si tende a focalizzarsi sul risultato piuttosto che sulla crescita del ragazzo come atleta e come persona. È essenziale comunicare il valore della fiducia e costruire relazioni solide

con ogni giovane portiere. All'inizio di ogni allenamento, lo staff consiglia di esprimere parole di incoraggiamento, come un "bravo", per motivare e incoraggiare i ragazzi di fronte alle sfide future.

Il lavoro degli allenatori non si limita solo al campo; è fondamentale comprendere cosa passa per la mente di ogni portiere. Ogni giovane atleta porta con sé le proprie esperienze e le proprie ansie, e gli allenatori devono essere in grado di ascoltare e supportare i ragazzi nei momenti di difficoltà. Se un portiere ha un problema extracalcistico o commette un errore durante una partita, è importante che gli allenatori preparino la settimana in modo da alleggerire la pressione emotiva.



Quando si parla di ansia e di emozioni, è fondamentale ricordare che il portiere deve saper gestire la tensione. Questa emozione è parte integrante del gioco e deve essere utilizzata a favore della prestazione. L'ansia può diventare un alleato, un segnale che indica che l'atleta è presente e si è preparato per il momento. L'importante è che non diventi una causa di errore.

In questo contesto, la figura dell'allenatore è essenziale. Deve essere una guida, in grado di trasmettere fiducia e incoraggiamento ai portieri. Gli allenatori devono far capire ai ragazzi che gli errori non compromettono la loro carriera e che, anzi, sono opportunità di apprendimento. Tutti sbagliano, dagli attaccanti ai difensori, e non è l'errore a definire un atleta, ma come si reagisce ad esso.

Infine, è cruciale che genitori e allenatori lavorino insieme per togliere il peso dell'errore dalle spalle dei portieri. L'ansia da prestazione non deve essere un fardello, ma piuttosto un elemento da affrontare con coraggio e determinazione. Creare un ambiente di supporto, dove il divertimento e la crescita personale siano al centro dell'esperienza sportiva, è fondamentale. Solo così i giovani portieri possono sviluppare il loro pieno potenziale e vivere il calcio come una passione, piuttosto che come una fonte di stress.

Quando si riflette sulle esperienze passate, è chiaro che molti atleti hanno affrontato l'ansia in modi diversi. Alcuni ricordano come, da giovani, si sentissero sopraffatti dalla pressione, senza figure di riferimento a cui confidare le proprie paure. La mancanza di supporto e comprensione durante quei momenti può aver reso l'ansia ancora più difficile da gestire. La passione per il calcio, unita a esempi di atleti che hanno saputo affrontare le proprie paure, può ispirare i giovani portieri a vedere l'ansia come una parte naturale del loro percorso.

Il concetto di “esorcizzare l'errore” è uno strumento potente per affrontare l'ansia. Stimolare il dialogo tra i ragazzi, incoraggiandoli a condividere le proprie esperienze di errore in un ambiente di supporto, può ridurre la paura e trasformare l'ansia in un'opportunità di crescita. In questo modo, i portieri imparano non solo a gestire i loro timori, ma anche a vedere il valore dell'esperienza.

La tensione è una delle tante emozioni che un portiere prova durante una partita. L'importante è saperla gestire, affinché non diventi la causa di un errore. L'ansia deve essere quella sensazione che ricorda a ciascun portiere che è presente e pronto, frutto di un'adeguata preparazione. Con il giusto supporto da parte degli allenatori e delle famiglie, è possibile alleviare il peso dell'errore e creare un ambiente dove il

divertimento e la gioia di giocare prevalgono sulle pressioni esterne. Solo così i giovani portieri possono vivere il calcio come una passione, costruendo una carriera sportiva che sia fonte di crescita e realizzazione personale.

Domanda di riflessione: *Quali strategie utilizzi o potresti utilizzare per affrontare l'ansia in situazioni importanti?*



Il primo passo sul campo

La mattina si presentò luminosa e calda, con il sole che si rifletteva sulle gocce di rugiada che ancora brillavano sull'erba del campo della Scuola Portieri Imparando Foowel. Marco, il giovane portiere che sognava di diventare il numero uno, si trovava davanti al campo, il cuore che pulsava nel petto come se volesse uscire da lì. Oggi era il giorno della prima competizione amichevole della stagione, e le sue emozioni si affollavano come una squadra di calciatori in attesa del fischio d'inizio.

Il fascino di essere il numero uno lo avvolgeva come un manto dorato. Essere il portiere significava avere la responsabilità di proteggere la propria squadra da ogni attacco avversario. Marco immaginava già il momento in cui, con una parata spettacolare, avrebbe guadagnato l'applauso del pubblico e il rispetto dei compagni. Ma per ogni sogno che brillava nel suo cuore, un'altra emozione si faceva strada: la paura di sbagliare. Era come un'ombra silenziosa, pronta a trasformare ogni attimo di gioia in un momento di ansia.

Mentre i suoi compagni si riscaldavano, Marco si avvicinò al suo allenatore, Davide Quironi, un uomo con un sorriso che sembrava incoraggiare ogni giovane atleta a dare il massimo. “Marco, ricorda,” disse Davide, “ogni portiere ha i suoi giorni buoni e quelli meno buoni. L’importante è non lasciarsi sopraffare dalla paura. Concentrati, respira e gioca per divertirti.”

Marco annuì, ma nel profondo sentiva la pressione crescere. La sua mente tornava a quei momenti in cui, in passato, aveva sbagliato, o quando una palla gli era sfuggita di mano durante una partita importante. Ogni errore sembrava amplificato dal ricordo, e la paura di ripetere quegli sbagli sembrava schiacciarlo come una pesante coperta.

Marco si concentrò sull’immagine del campo, del pallone che correva veloce e della sua squadra che gioiva per ogni vittoria. La tensione nel suo petto cominciò a sciogliersi, sebbene una parte di lui rimanesse incerta. Si mise a respirare profondamente, come gli aveva insegnato Davide, mentre il suono del fischietto dell’arbitro rullava nell’aria.

Quando finalmente entrò in campo, il profumo dell’erba fresca lo avvolse come un abbraccio familiare. Intorno a lui, i suoi compagni di squadra correvano e si scambiavano incoraggiamenti. Marco si piazzò tra i pali, osservò il campo, i volti degli avversari, e sentì il battito del suo cuore che risuonava nelle orecchie.

La partita cominciò, e i ragazzi del suo team si lanciarono in azione. Marco si concentrò, seguendo ogni movimento con attenzione. A un certo punto, un attaccante avversario si avvicinò, palla al piede. Marco sentì l'adrenalina scorrere nelle vene. Si preparò, le gambe leggermente piegate, pronto a scattare in qualsiasi direzione.

Il tiro partì, e Marco si tuffò. Il tempo sembrava fermarsi mentre lanciava il corpo in avanti, le mani aperte per afferrare il pallone. Ma in un attimo, la palla gli scivolò dalle dita, e il suo cuore affondò insieme alla sfera che si insaccò in rete. Un silenzio gelido avvolse il campo, e Marco sentì gli sguardi dei compagni su di lui. Era come se il mondo intero gli avesse dato le spalle. La paura di sbagliare si era materializzata, e nessuna strategia di respirazione sembrava in grado di aiutarlo.

“Non è successo niente, Marco!” lo incoraggiò Davide, accorrendo verso di lui. “Si tratta solo di un errore. Ogni portiere lo fa. Ricorda che la prossima parata sarà la più importante!”

Marco annuì, ma il peso dell'ansia tornò a farsi sentire mentre la partita continuava. Ogni tiro, ogni corsa, sembrava amplificare la sua paura. Ma resistere a quell'ansia era fondamentale; non poteva perdere di vista il suo sogno di di-

ventare un grande portiere. Si costrinse a respirare profondamente, a visualizzare il suo posto tra i pali come un faro luminoso, e a lasciarsi andare al gioco.



E così, ogni volta che un attacco avversario si avvicinava, Marco si ripeteva le parole di Davide. Ogni volta che un avversario calciava la palla verso di lui, si tuffava con rinnovato entusiasmo. La paura di sbagliare si trasformò lentamente in determinazione. Ogni parata, anche le più semplici, iniziò a restituirgli un po' di fiducia, e il suo cuore cominciò a battere con un ritmo diverso.

Il momento clou della partita arrivò quando un potente tiro si diresse verso di lui. Marco, concentrato e pronto, si tuffò,

le braccia tese, e con un gesto acrobatico riuscì a deviare la palla in angolo. Un'esplosione di applausi e grida di gioia riempì il campo. Marco si alzò in piedi, il viso raggianti di felicità. Si sentiva invincibile, come se il suo sogno avesse preso vita.



La partita si concluse con una vittoria, ma per Marco, il vero trionfo fu aver affrontato la sua ansia e aver scoperto la forza dentro di sé. Mentre la squadra si riunì per festeggiare, Marco capì che il cammino verso il suo sogno era appena iniziato e che ogni errore avrebbe solo arricchito la sua esperienza.

Mentre la festa andava avanti, Marco si sedette sull'erba, il cuore ancora in subbuglio e il viso bagnato di sudore. I sorrisi e le grida di gioia dei suoi amici riecheggiano nell'aria, ma in quel momento, tutto ciò che riusciva a sentire era il

battito regolare del suo cuore.

“Ho fatto un errore,” pensò, “ma ho anche parato un tiro decisivo. Non è solo sul vincere o perdere; si tratta di come affrontiamo le sfide.” Chiuse gli occhi, respirando profondamente per calmare la frenesia dei suoi pensieri. Nella sua mente, ripercorse ogni attimo della partita: la paura che lo aveva attanagliato, il momento in cui il pallone era scivolato via dalle sue mani, e infine, la soddisfazione di aver fatto una parata che aveva salvato la situazione.



“Non sono perfetto,” si disse, “e nessun portiere lo è. Gli errori fanno parte del gioco e della vita.” La consapevolezza che ogni errore era un’opportunità di apprendimento lo colpì come un’illuminazione. Marco si rese conto che non

doveva temere il fallimento, ma abbracciarlo come parte del suo viaggio. Era quel viaggio che lo avrebbe trasformato, non solo come atleta, ma anche come persona.

“Ogni volta che scendo in campo, non gioco solo per vincere,” rifletté, mentre si rialzava in piedi e si univa ai festeggiamenti. “Gioco per crescere, per imparare da ogni tiro, da ogni parata. E soprattutto, gioco per divertirmi.”

Il suo sguardo si posò sui compagni, che con entusiasmo si abbracciavano e si scambiavano complimenti. In quel momento, Marco comprese che il suo sogno di diventare un grande portiere era solo all’inizio. E ogni passo, ogni errore e ogni successo avrebbero fatto parte di una storia molto più grande. Una storia di crescita, amicizia e passione, che sapeva avrebbero continuato a scrivere insieme, un giorno alla volta.

Mentre il sole tramontava e colorava il cielo di sfumature arancioni e rosa, Marco sentì una nuova determinazione crescere dentro di lui. Era pronto ad affrontare le sfide future, a superare le sue paure e a trasformare ogni esperienza in un passo verso il suo sogno. Con il cuore pieno di gratitudine e una nuova consapevolezza, si unì ai suoi amici, pronto a scrivere il prossimo capitolo della sua avventura.

Domanda di riflessione: *Qual è stata la tua esperienza più memorabile in un momento di sfida, e come hai reagito?*

L'ansia come compagna di squadra

Nella Scuola Portieri Imparando Foowel, l'ansia si presenta spesso come una compagna di viaggio. Per molti ragazzi, è un sentimento familiare che può manifestarsi in vari modi, specialmente nei momenti di maggiore pressione, come prima di una partita importante. Ma se l'ansia è presente, è fondamentale capire quale sia il suo ruolo: è un'amica che offre supporto o un nemico che ostacola il cammino verso il successo?



Il volto dell'ansia

L'ansia, per alcuni, può sembrare un'ombra che si allunga, rendendo difficile respirare e concentrarsi. Marco, ad esempio, avvertiva la pressione di tutti gli occhi puntati su di lui quando si trovava tra i pali. Ogni volta che si preparava a parare un tiro, sentiva il cuore battere forte, e la sua mente

si riempiva di pensieri ansiosi: “E se sbaglio? E se non riesco a pararlo?” Ma con il tempo, Marco ha iniziato a capire che questa tensione poteva anche trasformarsi in motivazione. Quando imparò a vedere l’ansia come un segnale del suo corpo che lo avvertiva di essere pronto, la percezione di quel sentimento cambiò.

L’ansia può, infatti, diventare un’alleata se la si affronta con la giusta mentalità. Essa può attivare una serie di risposte positive nel corpo, come l’aumento dell’adrenalina, che aiuta a migliorare la reattività e la concentrazione. Gli allenatori Davide e Antonio lavorano con i ragazzi per insegnare loro a riconoscere queste sensazioni e a sfruttarle a loro favore. Trasformare l’ansia in energia positiva è un obiettivo cruciale, e uno dei modi per farlo è attraverso tecniche di respirazione e visualizzazione, già praticate da Marco e dai suoi compagni.



È fondamentale, però, non lasciare che l'ansia prenda il sopravvento. I ragazzi devono imparare a gestire le proprie emozioni, e gli allenatori sono lì per guidarli. Durante le sessioni di allenamento, Davide e Antonio incoraggiano i ragazzi a esprimere ciò che provano, creando un ambiente sicuro dove possono condividere le loro preoccupazioni. Questo processo di apertura aiuta a ridurre la paura e a costruire una solida fiducia in se stessi.

Ogni giovane portiere ha la possibilità di adottare un approccio proattivo verso l'ansia. Invece di vederla come un ostacolo, possono decidere di accoglierla come parte integrante della loro crescita. Marco, ad esempio, ha iniziato a scrivere un diario in cui annotava le sue sensazioni prima e dopo le partite. Scrivere lo aiutava a riflettere sulle sue esperienze e a capire meglio il suo rapporto con l'ansia. Ogni volta che riusciva a parare un tiro, si sentiva più forte e capace di affrontare le sfide future.

Inoltre, l'aspetto comunitario della Scuola Portieri Imparando Foowel gioca un ruolo fondamentale. I ragazzi si sostengono a vicenda, condividendo le proprie esperienze e imparando insieme a gestire l'ansia. I legami di amicizia che si formano tra di loro creano un'atmosfera di cameratismo, dove ognuno si sente meno solo nell'affrontare le proprie paure. La condivisione delle emozioni diventa un potente

strumento per affrontare l'ansia, trasformandola da nemica in compagna di squadra.



In definitiva, l'ansia è una presenza inevitabile nella vita di ogni giovane portiere, ma la chiave sta nel capire il suo ruolo. Può essere un'amica che offre stimoli e motivazione, oppure un nemico da affrontare e superare. Attraverso la consapevolezza, la comunicazione e il supporto reciproco, i ragazzi possono imparare a convivere con l'ansia, utilizzandola come un'opportunità per crescere, sia come atleti che come persone. Con il giusto approccio, l'ansia non sarà mai più vista come un ostacolo, ma piuttosto come una compagna di squadra che accompagna ogni portiere nel suo viaggio verso l'eccellenza.

Domanda di riflessione: *In che modo il supporto delle persone intorno a te può aiutarti a gestire le tue paure?*



Parole dei portieri

Nella Scuola Portieri Imparando Foowel, il dialogo aperto e sincero è fondamentale. Per comprendere le esperienze e le emozioni dei giovani portieri, abbiamo avuto l'opportunità di porre loro una serie di domande. Le loro risposte offrono uno sguardo unico su cosa significhi essere un portiere, affrontare l'ansia da prestazione e vivere il calcio con passione. Questo capitolo raccoglie le loro parole e i loro pensieri, creando un mosaico di esperienze che può ispirare e guidare altri giovani atleti.



Perché hai scelto di fare il portiere?

La scelta di diventare portiere è spesso influenzata da fattori personali, esperienze e passioni. Molti ragazzi hanno

condiviso che la loro decisione è stata alimentata dall'ammirazione per portieri che hanno seguito sin dall'infanzia. Guardando le partite e osservando le parate straordinarie, si sono sentiti ispirati a imitare quelle gesta eroiche. “Mi piace essere l'ultimo a difendere la squadra e sapere che, in un certo senso, tutti contano su di me nei momenti difficili,” ha detto un giovane portiere, evidenziando quanto sia profondo il legame tra il portiere e il suo ruolo. Altri hanno descritto come la loro scelta sia stata casuale, iniziando a giocare in altri ruoli fino a quando non hanno scoperto un amore inaspettato per il ruolo di portiere. Un ragazzo ha raccontato: “Da piccolo, quando mi mettevano in porta, sentivo che quella era la mia vera vocazione.”



Il giorno della partita, che sensazioni provi?

La giornata della partita è carica di emozioni contrastanti. Molti portieri descrivono un mix di ansia e adrenalina che li accompagna fin dal risveglio. “Il giorno della partita mi batte forte il cuore e mi si informicolano i piedi,” racconta un ragazzo. “Sento un po’ di ansia, ma quando entro in campo, quella sensazione si trasforma in carica e voglia di dare il massimo.” Queste esperienze comuni rivelano come, nonostante la tensione iniziale, il momento del fischio d’inizio porti a un cambiamento di stato d’animo, consentendo loro di concentrarsi sul gioco. Un altro giovane portiere ha condiviso la sua routine pre-partita: “Mi sveglio e faccio le mie cose, poi, dopo aver mangiato, inizio a pensare alla partita e cercare la giusta concentrazione. Terminata la partita, il mio umore dipende molto dal risultato e dalla mia prestazione.” La consapevolezza che ogni parata può fare la differenza diventa una motivazione forte e chiara per molti di loro.

Vai volentieri agli allenamenti?

La maggior parte dei portieri esprime entusiasmo per gli allenamenti. “Gli allenamenti sono la mia occasione per migliorare e divertirmi con i miei amici,” dice uno di loro. “Ogni volta vado con gran spirito e voglia di fare.” Tuttavia, non mancano le eccezioni. Alcuni ragazzi hanno condiviso che a volte gli allenamenti possono sembrare noiosi, in particolare quando ci sono troppe urla da parte degli allenatori.

“Quando vado a allenarmi con il mister dei portieri, mi diverto sempre. Ma quando vado con la squadra, a volte mi annoio,” spiega un giovane portiere. Questo equilibrio tra divertimento e pressione è cruciale per mantenere viva la passione per il calcio. È importante che gli allenatori creino un ambiente stimolante e coinvolgente, dove ogni sessione di allenamento sia vista come un’opportunità di crescita.



Ti fa piacere che i tuoi genitori vengano a vedere la partita o gli allenamenti?

Le opinioni riguardo alla presenza dei genitori variano notevolmente. Per molti portieri, la presenza dei genitori è una

fonte di supporto e incoraggiamento. “Mi fa piacere che i miei genitori vengano a vedermi agli allenamenti e alle partite perché possono vedere i miei progressi,” afferma un ragazzo con entusiasmo. Tuttavia, altri portieri esprimono preoccupazione per la pressione che la presenza dei genitori può comportare. “Preferisco che vengano agli allenamenti perché in partita ci sono altri genitori che creano tensione e non mi diverto,” dice un giovane portiere. Questo mette in evidenza che, mentre gli allenamenti sono generalmente visti come un’opportunità per crescere, l’approccio degli allenatori e il comportamento dei genitori possono influenzare la motivazione e il benessere del giovane atleta.

Cosa ti dicono i tuoi genitori dopo gli allenamenti o le partite?

Dopo una partita o un allenamento, i portieri cercano spesso feedback dai loro genitori. “Sono sempre curioso di sapere cosa pensano di come ho giocato, quindi di solito vado io da loro a chiedere,” afferma un giovane. “Sono sempre orgogliosi di me, indipendentemente dal risultato, e questo mi dà una spinta in più.” Altri, invece, avvertono la pressione di dover soddisfare le aspettative dei genitori. “Dopo le partite, mi dicono sempre le solite cose: dovevi fare così, perché non ti sei tuffato sul gol,” racconta un ragazzo, esprimendo come questo tipo di commento possa essere opprimente. Le interazioni con i genitori possono quindi variare da un

supporto positivo a una critica che può aggiungere ulteriore stress. È chiaro che il modo in cui i genitori comunicano con i loro figli dopo le partite ha un impatto significativo sullo stato d'animo dei giovani portieri.



Riflessioni Finali

Le risposte dei portieri forniscono un affresco ricco di emozioni e pensieri legati al loro ruolo. La scelta di diventare portiere è spesso influenzata da modelli di riferimento e da una passione intrinseca per il gioco. Le sensazioni provate il giorno della partita oscillano tra ansia e carica, ma la preparazione e l'amore per il calcio sono ciò che prevale. Gli allenamenti rappresentano un'opportunità per migliorare e divertirsi, mentre la presenza dei genitori può essere sia un

conforto che una fonte di pressione.

Un pensiero comune tra i portieri è l'importanza di accettare gli errori come parte del processo di crescita. Molti di loro riconoscono che l'ansia è una reazione normale e che, con il giusto sostegno e le giuste strategie, possono affrontare le sfide con determinazione. La comunicazione aperta con i genitori e gli allenatori emerge come un aspetto cruciale per costruire fiducia e resilienza.

In sintesi, le parole dei portieri non solo rivelano le loro esperienze personali, ma offrono anche una preziosa opportunità di apprendimento per tutti coloro che sono coinvolti nel mondo del calcio giovanile. Ogni giovane atleta porta con sé il proprio bagaglio emotivo e le proprie aspirazioni; ascoltare le loro esperienze può fornire spunti significativi per affrontare l'ansia e promuovere una crescita sana e positiva nel loro percorso sportivo.

Attraverso le loro storie, diventa chiaro che, anche se ognuno di loro affronta sfide uniche, la chiave per superare l'ansia risiede nella passione per il gioco, nel supporto reciproco e nella volontà di affrontare ogni esperienza come un'opportunità di crescita. Ogni giovane portiere può imparare a vedere l'ansia non come un nemico, ma come un segnale che indica che sono pronti a dare il massimo. Con il giusto supporto e la giusta mentalità, possono affrontare le sfide con coraggio e determinazione, trasformando ogni partita in un'occasione per brillare.

Domanda di riflessione: *Quali insegnamenti o esperienze degli altri portieri ti ispirano di più e perché?*



Oltre il campo: la visione dei genitori

Nella Scuola Portieri Imparando Foowel, la crescita di un giovane portiere non si limita solo alle parate e agli allenamenti sul campo. È un viaggio che coinvolge anche le famiglie, in particolare i genitori, i quali svolgono un ruolo cruciale nell'accompagnare i propri figli in questa avventura sportiva. Le loro esperienze, emozioni e prospettive offrono un quadro ricco e complesso, fondamentale per comprendere il mondo dei giovani atleti e le sfide che affrontano. Questo capitolo raccoglie le parole dei genitori e offre uno sguardo unico su come vivono il percorso sportivo dei loro figli.

Chi ha scelto questo sport?

La scelta del calcio da parte dei figli è spesso frutto di un forte desiderio e interesse. Molti genitori raccontano come il calcio sia entrato nelle vite dei loro ragazzi fin dalla tenera età, spinti da una curiosità naturale. “Mio figlio ha iniziato a giocare a calcio da molto piccolo, e da allora non ha mai smesso,” racconta una madre con un sorriso affettuoso. “L'amore per questo sport è cresciuto insieme a lui.” In alcu-

ni casi, i genitori notano che il calcio non è solo uno sport, ma una vera e propria passione che avvince i loro figli.



Chi ha scelto il ruolo del portiere?

Il ruolo di portiere viene spesso scelto dai ragazzi in modo autonomo, scoprendo una naturale predisposizione per questa posizione. “Quando il mister chiedeva chi voleva stare in porta, lui era il primo a alzare la mano,” spiega un padre. “Da quel momento, non ha mai voluto cambiare

ruolo.” Alcuni genitori evidenziano come i loro figli, anche nei giochi tra amici, fossero sempre attratti dalla porta, rivelando un legame speciale con quella posizione.

Che sensazione provate quando gioca vostro figlio?

Le emozioni vissute dai genitori durante le partite dei figli oscillano tra orgoglio, ansia e gioia. “Quando mio figlio è in campo, sento sempre un po’ di tensione,” ammette un padre. “Il suo ruolo è particolare, e io prego affinché non subisca gol. Ma alla fine, ciò che conta è che si diverta.” Molti genitori si ritrovano a dover bilanciare il desiderio di vederlo eccellere con la consapevolezza che ogni errore è parte del processo di crescita.



Dopo le partite o gli allenamenti, c'è dialogo tra voi e vostro figlio? Se sì, di cosa parlate?

Le conversazioni tra genitori e figli dopo le partite o gli allenamenti sono momenti preziosi che possono influenzare profondamente il modo in cui i giovani portieri affrontano le proprie emozioni. “Dopo ogni partita, cerco di parlare con lui senza mettergli pressione,” spiega una madre. “Gli chiedo semplicemente se si è divertito e cosa ha imparato.” Questo approccio aiuta a costruire un ambiente di fiducia, dove il bambino si sente libero di esprimere le proprie emozioni senza paura di essere giudicato. Molti genitori cercano di mantenere la leggerezza e incoraggiare i loro figli, sottolineando l'importanza del divertimento.

Riflessioni Finali

Le parole dei genitori offrono una prospettiva unica su cosa significhi davvero essere un giovane atleta e su come ogni partita, ogni allenamento e ogni errore sia un'opportunità per apprendere e crescere. La presenza dei genitori nel percorso sportivo dei loro figli è fondamentale, sia per fornire supporto, sia per creare un ambiente di apprendimento positivo.

In questo capitolo, emerge chiaramente che il viaggio di un giovane portiere non è un affare solo personale, ma un'esperienza che coinvolge tutta la famiglia. Molti genitori si mostrano entusiasti di accompagnare i propri figli, ricono-

scendo il valore del calcio non solo come sport, ma come strumento di crescita personale e sociale. Attraverso l'ascolto, il sostegno e l'amore incondizionato, i genitori possono aiutare i loro figli a vedere l'ansia non come un nemico, ma come un compagno di squadra che li accompagnerà nel loro viaggio sportivo.

Con il giusto supporto, ogni giovane portiere può affrontare le sfide con coraggio e determinazione, pronto a scrivere il proprio capitolo nel grande libro del calcio. La comunicazione aperta e il sostegno reciproco tra genitori e figli non solo rafforzano i legami familiari, ma creano anche un ambiente dove i giovani atleti possono fiorire. In definitiva, il cammino di ogni portiere è un viaggio che si arricchisce di esperienze condivise, e ogni passo porta verso un futuro luminoso e pieno di possibilità.

Domanda di riflessione: *Come pensi che il supporto dei tuoi genitori possa influenzare il tuo percorso sportivo?*





La Prospettiva dei Giocatori di Movimento

Nella Scuola Portieri Imparando Foowel, il portiere non è solo il custode della porta, ma anche un elemento chiave che influisce sull'intera squadra. Per comprendere meglio il ruolo cruciale del portiere, abbiamo chiesto ai giocatori di movimento di condividere le loro esperienze e opinioni. Le loro risposte offrono una nuova prospettiva su come i compagni di squadra vedano i portieri e l'importanza della loro presenza in campo.

Il primo giocatore ha sottolineato l'importanza del portiere, descrivendolo come un ruolo molto significativo nella squadra. "Deve essere di aiuto per la difesa," ha affermato. Per lui, un buon portiere deve essere sveglio, avere personalità e, soprattutto, non avere paura. Questa visione è condivisa anche da un altro compagno, che ha dichiarato: "Il portiere è fondamentale per una squadra; penso dia fiducia a tutti noi." La fiducia che un portiere trasmette è essenziale per creare calma e determinazione in campo.

Quando si parla di come la prestazione di un portiere in-

fluenzi le dinamiche della squadra, le opinioni dei giocatori sono chiare. Un portiere che gioca bene e fa parate decisive carica la squadra di energia, mentre un errore può mettere in difficoltà i compagni. “Se il portiere è sicuro e comunica bene, ci sentiamo tutti più tranquilli,” ha detto un altro giocatore.



Tuttavia, è fondamentale anche che i compagni sappiano sostenere il portiere nei momenti difficili. “Quando il nostro portiere ha sbagliato un’uscita e abbiamo preso gol, dispiace molto, perché so che lui ci tiene e si sente in colpa,” ha affermato un giocatore. “Però l’importante è restare uniti e continuare a giocare.”



La pressione è un aspetto comune nel ruolo di portiere. I giocatori di movimento hanno riconosciuto che possono offrire supporto e incoraggiamento. “Quando vedo il mio portiere sereno e sorridente, penso che carichi tutta la squadra,” ha condiviso un compagno. È evidente che la comunicazione e il sostegno reciproco sono fondamentali per affrontare l’ansia e la pressione che il portiere può sentire durante il gioco. La personalità e la sicurezza del portiere

sono viste come elementi chiave per il morale della squadra. “Un portiere forte può alzare il morale della squadra,” ha affermato un giocatore, sottolineando l’importanza del suo atteggiamento. Quando un portiere riesce a mantenere la calma, anche dopo un gol subito, contribuisce a mantenere concentrati i suoi compagni. “Apprezzo quando non cambia in modo negativo la sua prestazione dopo un gol e resta concentrato,” ha detto un altro compagno.

Le conversazioni tra i compagni di squadra e il portiere offrono anche spunti di riflessione. “Ho imparato a riflettere sulla prospettiva del portiere e come si sente durante una partita,” ha condiviso un giocatore. Questa consapevolezza aiuta a costruire una squadra coesa, dove ognuno riconosce le sfide degli altri. “Il portiere è un ruolo molto più difficile di quello che sembra,” ha detto un altro, “e serve tanto carattere. Anche noi compagni dobbiamo sostenerlo, perché da solo non può fare tutto.”

Le testimonianze dei giocatori di movimento mettono in evidenza l’importanza del portiere non solo come difensore della porta, ma anche come carica emotiva per la squadra. La fiducia, la comunicazione e il sostegno reciproco sono fondamentali per un buon funzionamento del gioco di squadra. In definitiva, i portieri e i loro compagni devono lavorare insieme per affrontare le sfide e raggiungere il successo.

Domanda di riflessione: Quali strategie utilizzi per sostenere i tuoi compagni nei momenti di difficoltà?



Voci di Esperienza: Le Sfide dei Portieri Professionisti

Nel mondo del calcio, il ruolo del portiere è tra i più sfidanti e affascinanti. Non solo è l'ultimo baluardo della difesa, ma deve anche affrontare pressioni e critiche che possono sembrare schiaccianti. Ogni portiere, dai dilettanti ai professionisti, si trova a dover gestire emozioni intense, specialmente nei momenti decisivi. Le storie di portieri esperti possono offrire preziosi insegnamenti e ispirazione per i giovani atleti che aspirano a intraprendere questo percorso.

In questo capitolo, abbiamo raccolto le esperienze di quattro portieri professionisti: Andrea Sala, Graziano Vinti, Marco Roccati e Nicola Pavarini. Attraverso le loro parole, esploreremo le sfide uniche che affrontano, le strategie che utilizzano per superare l'ansia e le pressioni, e come i momenti difficili li abbiano plasmati come atleti e come persone. Queste voci non solo raccontano il loro viaggio, ma servono anche da guida per chi sta seguendo le loro orme.

In un mondo dove la competizione è agguerrita e le aspettative sono elevate, ascoltare le esperienze di chi ha già af-

frontato queste sfide può essere un faro di speranza e motivazione. Scopriremo come, con determinazione e passione, ogni giovane portiere può trasformare le proprie paure in opportunità di crescita e successo.

Andrea Sala

La prima esperienza di Andrea in campo risale a quando aveva solo 16 anni, durante un'emozionante partita di Serie C2. "Era uno scontro al vertice per la vittoria del campionato," racconta. "Ho percepito sicuramente un po' di paura per la giovane età, ma appena entrato in campo e toccato il primo pallone, ho percepito anche una sana follia." Questo momento di esordio rimane impresso nella sua memoria come un mix di emozioni contrastanti: la paura iniziale si trasformò in una sensazione di appartenenza e determinazione. Andrea ha anche affrontato periodi di grande ansia, specialmente prima di partite decisive. "Li ho superati ritrovando la tranquillità nella quotidianità e pensando solo a lavorare e curare il dettaglio," spiega. La sua strategia è semplice ma efficace: mantenere una mentalità positiva e concentrarsi su ciò che può controllare. Quando si tratta di errori, Andrea ricorda una partita importante in cui sentiva il peso delle aspettative. "In un campo ostico, ho reagito concentrandomi su me stesso e sulla partita," dice. La sua capacità di rialzarsi dopo un momento difficile lo ha aiutato a vincere il campionato alla fine. "L'umiltà porta a grandi

traguardi,” afferma, sottolineando l’importanza di rimanere con i piedi per terra e di non perdere mai di vista la realtà.

Graziano Vinti

Le prime partite che ho giocato a Perugia, per me che sono di Perugia, sono state grandi emozioni; era il sogno che sono riuscito a realizzare. Mi è capitato in carriera di vivere momenti di ansia e di notevole pressione. Chiaramente, da giovane, sono stati momenti che mi hanno condizionato in modo negativo. Poi, con l’esperienza, ho gestito molto meglio la situazione, vivendo i giorni prima delle partite con più serenità e spensieratezza. Ho superato i momenti difficili valutando gli errori fatti, cercando di capire il perché di questi errori, se era un problema tecnico o psicologico, per poi arrivare alla partita successiva al massimo della condizione. Le critiche le ho sempre superate cercando di dargli il giusto peso, non facendomi condizionare e sempre analizzando le situazioni con equilibrio e responsabilità. Il messaggio che mi sento di dare è quello di credere più che mai al lavoro e alla voglia di allenarsi sempre per migliorare qualche particolare, avendo passione per il più bel ruolo del mondo del calcio!

Marco Roccati

Marco, con il suo inizio di carriera tra i professionisti, si è trovato a giocare con campioni che fino a poco tempo prima

vedeva solo in televisione. “Le paure iniziali erano quelle di non essere all’altezza,” ammette. Tuttavia, con il tempo, ha capito che era lì grazie alle sue capacità e al lavoro duro. Un approccio mentale che gli ha permesso di affrontare ogni partita con determinazione. Marco ricorda il suo esordio a San Siro e l’attenzione particolare che sentiva quando si affrontavano squadre forti. “Col tempo ho capito che non dovevo preoccuparmi troppo, ma gestire ogni partita allo stesso modo,” spiega. Questo insegnamento lo ha aiutato a mantenere la calma anche in situazioni di grande pressione. Riguardo agli errori, Marco racconta di un momento difficile contro il Milan. “Feci un errore clamoroso,” ricorda. “Era un momento difficile per la squadra e quell’errore mi pesò molto.” Tuttavia, grazie al supporto del suo allenatore, riuscì a superare la situazione. “Ho imparato che gli allenatori possono essere fondamentali nel sostenerti nei momenti difficili,” afferma. Infine, il rapporto di Marco con i media è complesso. “Ho sempre avuto un pessimo rapporto con i giornalisti,” dice. “Non mi sono mai venduto e ho sempre accettato le critiche.” La sua resilienza e la capacità di non lasciarsi influenzare dalle cattiverie altrui hanno forgiato il suo carattere.

Nicola Pavarini

Nicola ha iniziato la sua carriera nel calcio dilettantistico a 12 anni, affrontando una figura del portiere che era anco-

ra distante dal contesto di squadra. “Non avendo neanche un supporto di un allenatore specifico, è stato un periodo di autodidatta,” spiega. Questa mancanza di supporto ha reso le sue prime esperienze particolarmente sfidanti, ma ha anche forgiato la sua determinazione. Durante la sua carriera, Nicola ha vissuto momenti di grande pressione, specialmente quando giocava in grandi stadi. “Il pre-partita era un momento difficile,” ammette. “Inizialmente sprecavo tante energie nervose, poi ho imparato a focalizzarmi sulla mia prestazione.” Questa evoluzione gli ha permesso di gestire meglio la pressione e di migliorare le sue performance. Riguardo agli errori, Nicola riconosce che ognuno di essi ha segnato la sua carriera. “Il ruolo porta a fare errori,” dice, con un tono riflessivo. “Ho cercato di superare quei momenti da solo, senza alcun supporto.” La sua esperienza ha insegnato l’importanza di avere qualcuno che possa guidare e sostenere i giovani portieri nei momenti di difficoltà. Infine, Nicola ha imparato a gestire le critiche dei media. “Inizialmente mi davano fastidio,” ammette. “Ma poi ho capito che non valeva la pena lasciarsi influenzare da opinioni non informate.” Il suo messaggio ai giovani portieri è chiaro: “Oltre alla parte tecnica, c’è una formazione mentale che deve essere affrontata.”

In conclusione, le storie e le esperienze condivise da Andrea, Graziano, Marco e Nicola non solo illuminano il cammino

tortuoso che ogni portiere professionista deve affrontare, ma offrono anche insegnamenti preziosi per i giovani atleti che aspirano a intraprendere questa carriera.

Ogni portiere ha affrontato momenti di ansia, pressione e sfide, ma tutti hanno trovato modi per canalizzare queste emozioni in motivazione e determinazione.

La chiave del loro successo risiede nella consapevolezza di sé, nella capacità di rialzarsi dopo un errore e nella forza del supporto reciproco. Hanno imparato che la resilienza non è solo una qualità personale, ma anche il risultato di relazioni solide con compagni di squadra, allenatori e familiari. Queste connessioni possono fare la differenza nei momenti di difficoltà e possono trasformare l'ansia in un alleato prezioso.

Pertanto, a tutti i giovani portieri che leggono queste pagine, vi invitiamo a riflettere su ciò che avete appreso dalle esperienze di questi atleti. Considerate come potete applicare questi insegnamenti nella vostra vita quotidiana e nel vostro percorso sportivo. Non abbiate paura di affrontare le vostre paure; invece, cercate di vederle come opportunità per crescere e migliorare.

Impegnatevi a costruire solidi legami con i vostri compagni di squadra e cercate il supporto degli allenatori e delle vostre

famiglie. Ricordate che ogni errore è un passo verso l'apprendimento e il miglioramento. Ogni volta che vi trovate in campo, portate con voi la passione e la determinazione che hanno caratterizzato i percorsi di Andrea, Graziano, Marco e Nicola. Con il giusto atteggiamento e la volontà di lavorare sodo, potete trasformare le esperienze di chi vi ha preceduto in fondamenta solide per il vostro futuro nel calcio.

Domanda di riflessione: *Quali insegnamenti puoi trarre dalle esperienze dei portieri professionisti per affrontare le tue sfide personali?*



Conclusioni

Verso un Futuro Brillante Diventare il Portiere che Desideri

Il percorso che hai intrapreso attraverso questo libro è un viaggio ricco di scoperte, emozioni e insegnamenti. Ogni capitolo ha offerto uno spaccato unico della vita di un portiere, rivelando le sfide, le gioie e le ansie che accompagnano questo ruolo così cruciale nel mondo del calcio. Ora, mentre ci avviciniamo alla conclusione, riflettiamo su ciò che hai appreso e su come puoi applicare queste lezioni nella tua vita, non solo come portiere, ma anche come persona.

Diventare il portiere che vuoi essere non è un obiettivo che si raggiunge dall'oggi al domani. È un processo, una continua evoluzione che richiede impegno, dedizione e una ferma volontà di migliorarsi. Ogni giorno sul campo è un'opportunità per affinare le tue abilità, non solo tecniche, ma anche emotive. Ricorda che ogni parata, ogni errore e ogni vittoria contribuiscono a costruire la tua identità come portiere. È fondamentale avere chiaro in mente il portiere che aspiri a diventare: visualizzalo, sentilo, e permetti a quella visione di guidarti in ogni allenamento e in ogni partita.

In questo contesto, la Scuola Portieri Imparando Foowel rappresenta un ambiente ideale per sostenere questo percorso di crescita. Qui, non solo avrai l'opportunità di sviluppare le tue abilità tecniche attraverso allenamenti mirati e sessioni pratiche, ma potrai anche cimentarti nella gestione delle emozioni e dell'ansia. Gli allenatori esperti e il supporto dei compagni di squadra ti aiuteranno a costruire una solida base di fiducia in te stesso. La scuola promuove un approccio olistico, dove l'aspetto umano è centrale e dove ogni giovane portiere è incoraggiato a esplorare e comprendere le proprie emozioni. Ricorda ciò che disse un grande allenatore: "La vera misura di un atleta non è quanto corre veloce, ma quanto è capace di rialzarsi dopo una caduta."

L'ansia non ti definisce; è una parte normale della vita di ogni atleta, un segnale che il tuo corpo ti invia per farti sapere che qualcosa di importante sta per accadere. Imparare a convivere con l'ansia significa riconoscerla, accettarla e utilizzare quella tensione per migliorare le tue prestazioni. La Scuola Portieri Imparando Foowel offre gli strumenti necessari per trasformare l'ansia in un alleato. Attraverso tecniche di respirazione, visualizzazione e dialogo aperto, potrai affrontare ogni partita con serenità e determinazione. Non dimenticare: ogni grande portiere ha vissuto momenti di ansia; ciò che conta è come la affronti e la utilizzi per

potenziare il tuo gioco.

Affrontare l'ansia richiede tempo e pratica. Utilizza le tecniche di respirazione e visualizzazione che hai appreso durante il tuo percorso. Respirare profondamente prima di una partita può aiutarti a calmare la mente e a ritrovare la concentrazione. Visualizzarti mentre compi azioni positive sul campo può darti la sicurezza necessaria per affrontare le sfide con determinazione. Ogni errore è un'opportunità di apprendimento, un momento per riflettere e migliorare. Pensa a ogni errore come a una lezione che arricchisce la tua esperienza e ti prepara per la prossima sfida.

In questo viaggio, hai anche scoperto l'importanza del supporto della tua comunità: allenatori, amici, compagni di squadra e familiari. Ogni parola di incoraggiamento, ogni gesto di supporto, può fare la differenza. Non esitare a cercare aiuto quando ti senti sopraffatto. Parla delle tue ansie con i tuoi allenatori o compagni; condividere le tue emozioni può alleviare il peso che senti. Costruire relazioni forti con le persone che ti circondano ti darà la forza necessaria per affrontare le sfide più difficili. Ricorda le parole di un grande portiere: "Non sei mai solo in porta. Ogni compagno di squadra è lì per supportarti."

Ogni giovane portiere ha il potere di scrivere la propria storia, e il tuo viaggio è unico. Ogni esperienza, sia positiva che negativa, contribuisce alla tua crescita personale e sportiva.

Sii fiero di ogni passo che compi, perché ogni singolo passo ti avvicina al portiere che desideri diventare. Pensa a un momento in cui hai affrontato una sfida e come ti sei sentito quando l'hai superata. Non dimenticare di divertirti lungo il cammino. Il calcio è un gioco, e il divertimento è una parte fondamentale di esso. Gioca con passione, impegno e un sorriso sul volto.

In sintesi, il tuo viaggio come portiere è solo all'inizio. Le sfide che affronti oggi ti preparano per il futuro. Affronta l'ansia con coraggio, costruisci relazioni significative e non smettere mai di sognare in grande. Con determinazione, passione e una mentalità aperta, puoi diventare il portiere che hai sempre desiderato essere. La Scuola Portieri Imparando Foowel è il luogo dove puoi coltivare queste aspirazioni, ricevendo il sostegno necessario per affrontare ogni sfida con fiducia.

Sii audace, sii resiliente, e ricorda: il campo è tuo, e ogni partita è una nuova opportunità per brillare. Il tuo sogno è a portata di mano; è il momento di afferrarlo e vivere ogni attimo con intensità e gioia. Con il giusto supporto e la giusta mentalità, il tuo cammino verso l'eccellenza è solo all'inizio. Abbraccia il tuo viaggio con entusiasmo e determinazione, e preparati a scrivere il prossimo capitolo della tua avventura nel calcio.



La Storia di Beppe Madrigali

Poteva succedere a chiunque, ma la sfortuna si è accanita contro Beppe Madrigali. A soli 53 anni, questo ragazzo ha visto la sua vita cambiare di colpo. Grande appassionato di calcio, Beppe è stato dirigente attivo prima a livello AICS e poi a livello FIGC. La sua passione per il calcio lo ha portato a diventare un tifoso entusiasta nella curva della Lucchese, ma il suo cuore batte anche per un'altra squadra dai colori rossoneri: il Milan.

La sua è una storia incredibile, una vita quotidiana oggi racchiusa in quattro mura. Nonostante le sfide che ha affrontato, Beppe è un uomo che ha ancora tanto da dare e da ricevere. La sua esperienza è un racconto che merita approfondimento e riflessione da parte di chi ha ancora la fortuna di godere della salute e dell'autonomia.

La domanda è: si può fare qualcosa per aiutare Beppe? Si può provare a ridargli un minimo di vita sociale e la possibilità di vivere nel presente e, soprattutto, nel futuro?

Ogni piccola donazione può fare la differenza nella vita di Beppe, permettendogli di riacquistare un po' della socialità e della gioia che merita. Siamo certi che insieme possiamo fare qualcosa di significativo per lui.



Società leader nel settore informatico, specializzata nello sviluppo di software innovativi per società sportive. La nostra missione è trasformare la gestione sportiva attraverso la tecnologia, rendendo ogni aspetto più efficiente, accessibile e coinvolgente.

In Starplane SRL, crediamo nel potere dello sport e dell'innovazione tecnologica per unire le persone e creare esperienze indimenticabili.

Per saperne di più sui nostri prodotti e su come possiamo trasformare insieme la gestione della vostra società sportiva visitate il nostro sito: www.starplane.it

Unitevi a noi, nell'innovazione sportiva.



Alessandro Pieri



Antonio Giordano



Diego Vannucchi



Davide Quironi



Lorenzo Franchi