



PEGASO
Università Telematica

Facoltà di Scienze Umanistiche

**LAUREA MAGISTRALE IN MANAGEMENT DELLO SPORT
E DELLE ATTIVITA' MOTORIE**

**LA PREPARAZIONE SPECIFICA
DEL PORTIERE MODERNO**

RELATORE

PROF. CUSANO POMPILIO

CANDIDATO

CICCIARI GRAZIANO

ANNO ACCADEMICO 2018/2019

Ringraziamenti

Al professor Cusano per avere accolto con entusiasmo l'argomento di tesi, per l'aiuto e la disponibilità ai miei genitori che, con pazienza, mi hanno sostenuto nell'intraprendere e concludere questo percorso.

A mia moglie e mia figlia Anastasia per aver tolto loro del tempo prezioso.

A Manuela e Tiziano conoscitore di Word.

Ringrazio inoltre il Professor Lovecchio C. e Mister Petrelli G. che hanno saputo trasmettermi quella voglia di studiare il ruolo curando i minimi dettagli.

INDICE

INTRODUZIONE	1
1. IL MODERNO PORTIERE DI CALCIO	9
2. LA PRESTAZIONE DI GARA	11
2.1 Il modello prestativo	11
2.2 Componente antropometrica.....	12
2.3 Componente fisiologica.....	14
2.4 Componente tecnica	16
2.5 Componente tattica	18
2.6 Componente psicologica	21
2.6.1 Mental training	21
3. LE CAPACITA' MOTORIE	24
3.1 Le capacità coordinative.....	25
3.2 Le capacità condizionali	25
4. IL CARICO DELL'ALLENAMENTO	27
4.1 Parametri del carico di allenamento.....	27
4.2 Organizzazione dei carichi.....	28
5. I TEST DI INGRESSO	32
6. PERIODIZZAZIONE	44
6.1 Pianificazione.....	44
6.2 Programmazione.....	45

6.2.1 Periodi di allenamento	47
6.2.1.1 Il piano annuale.....	47
6.2.1.2 Il macrociclo.....	47
6.2.1.3 Periodo preparatorio.....	48
6.2.1.4 Il periodo agonistico (o competitivo)	49
6.2.1.5 Microcicli di allenamento	49
6.2.1.6 L'unità di allenamento.....	50
6.2.1.7 La piramide di formazione del portiere moderno.....	51
6.2.1.8 La pausa invernale.....	53
6.2.1.9 Periodo transitorio (o riposo attivo).....	53
7. IL SISTEMA SPECCHIO	55
7.1 Dimostrare più che spiegare.....	56
7.2 Comprendere l'intenzione.....	57
7.3 Come e dove allenare	58
8. L'IMPORTANZA DELLO SCOUTING	60
8.1 Match analysis... ..	60
8.2 Analisi dell'avversario di turno	60
8.3 Esempio di schema di analisi qualitativa.....	61
8.4 Match analysis and training del portiere	65
BIBLIOGRAFIA	67

Introduzione

Il gioco del calcio è in continua evoluzione e con esso anche l'interpretazione del ruolo del portiere.

Le modifiche dei regolamenti e delle caratteristiche dei palloni al fine di rendere ancora più spettacolare questo sport, hanno contribuito a dare ancora più centralità all'estremo difensore.

L'evoluzione iniziò dal 1875, infatti a distanza di 4 anni la possibilità di poter portare la palla fino al centrocampo stile rugbista subisce una limitazione fino alla propria area di rigore inoltre venne aggiunta la traversa a 2.44m di altezza per una larghezza di 7.32 m.

Iniziò così la necessità per questo nuovo ruolo di specializzarsi e sviluppare nuove abilità e di fatto nasce la prima vera figura del portiere.

L'evoluzione che ha interessato negli anni il calcio ha portato anche per il ruolo del portiere ad un notevole cambiamento dei compiti tecnici e tattici.

In tempi relativamente remoti il "numero 1" era solo il guardiano della porta, stazionava sempre a pochi centimetri dalla riga e la sua unica preoccupazione era intercettare le conclusioni verso la rete e una volta in possesso della sfera rilanciarla il più lontano possibile con un bel rinvio di piede.

Successivamente gli fu chiesto di intercettare anche i palloni alti e bassi che transitavano nei pressi dell'area piccola.

Con l'evoluzione tattica degli anni settanta portata dagli olandesi, il portiere fu chiamato per la prima volta a presidiare tutta l'area di rigore e in alcuni casi anche la $\frac{3}{4}$ fungendo spesso da libero aggiunto.

Gli estremi difensori olandesi furono i primi interpreti dell'evoluzione moderna del ruolo.

Jan Jongbloed (portiere olandese anni 70') con la maglia n 8 e senza guanti, preferiva sentire il contatto con il pallone.



In Italia è stato Sarti il primo grande portiere italiano del dopoguerra. Ha vinto tutto negli anni sessanta, con la Fiorentina e con l'Inter. Cambiò un'epoca: prima di lui, prima del suo pensiero di portiere, quel ruolo era tutto istinto, le concessioni alle parate spettacolari, spesso ad uso e consumo del pubblico, erano frequenti.

Negli anni precedenti, all'Inter, fra i pali c'era Giorgio Ghezzi, che chiamavano "Kamikaze".

E alla Fiorentina aveva un vice che giocava in nazionale e che dava spettacolo in porta: Enrico Albertosi.

Sarti giocava di più per la squadra, quando la palla era lontana dalla sua porta lui saliva oltre il dischetto del rigore, un'eresia a quei tempi.

Per caratteristiche e freddezza, Zoff è stato il suo erede.

Zoff aveva sintetizzato la migliore qualità fra i pali: la posizione.

Con lui, il ruolo del portiere aveva assunto una dimensione carismatica che prima non aveva.



Giuliano Sarti



Dino Zoff

1. Il moderno portiere di calcio

Una data che sancisce un'evoluzione significativa a distanza di più di un secolo fu quella del 01 luglio del 1992.

Dai primi anni novanta, quando l'ultimo tocco è stato effettuato con i piedi da un compagno, al portiere è stato impedito di toccare la palla con le mani.

Ciò ha costretto gli estremi difensori a sviluppare una maggiore abilità podalica che fino ad allora era relativa e veniva applicata solo alla fase di rilancio con palla in mano.

Quest'avvenimento supponeva però un cambio di mentalità nel modo di giocare del portiere: gli stessi avrebbero dovuto migliorare il modo di giocare per potersi difendere con disinvoltura quando uno dei propri compagni avrebbe deciso di cedere il pallone nuovamente con i piedi.

La norma ha portato con sé una delle maggiori rivoluzioni nella posizione dell'estremo difensore, dal momento in cui hanno dato due opzioni quando la squadra soffre la pressione avversaria: uscire da dietro, grazie al numero uno.

Chiaro: i giocatori però dovevano fidarsi del proprio portiere e quest'ultimo doveva trasformarsi nell'uomo in più in fase di uscita palla al piede. Le decisioni del numero uno, ora, sono questioni di secondi: bisogna anticiparlo, il pericolo.

E parare ha assunto tutto un altro significato.

È' chiaro che il fattore migliore per una squadra è poter contare con un effettivo in più per riprendere il possesso. Per questo, alcuni allenatori hanno optato per allenare i propri portieri affinché possano realizzare anche questa funzione di uomo extra in uscita, e magari far partire da lì la superiorità che può portare a generare un attacco. E come si allena? Lo si fa abituando il portiere a diverse situazioni mediante la ripetizione: in questo modo andrà a pensare al da farsi con rapidità, a prendere decisioni velocemente.

Ma questa è l'evoluzione naturale del portiere. Dal secolo passato, attraverso una serie di nuove norme, l'estremo difensore si è sempre più allontanato dalla sua teorica zona di comfort iniziale: stile vecchio difensore, stile libero.

Buffon è stato un'evoluzione lui stesso, a Parma era istinto, alla Juventus è diventato

ragionamento.

Ha parato seguendo l'età.

In Italia è stato nel suo periodo che il ruolo del portiere subito questa nuova regola.



Gianluigi Buffon

Con l'introduzione avvenuta nell'ultimo decennio, da parte di tutte le compagini di rigidi schemi tattici difensivi, l'estremo difensore deve fungere da allenatore in campo, guidare e correggere i movimenti dei compagni, anticiparne eventuali errori, essere un supporto attivo nelle azioni di possesso palla.

Quindi il portiere oltre ad essere considerato l'ultimo baluardo difensivo, è anche il primo attaccante e in alcuni schemi tattici assume un ruolo importante nella fase di costruzione della manovra.

2. La prestazione di gara

In qualsiasi specialità sportiva nessuna programmazione dell'allenamento può prescindere dalla prestazione di gara anzi, deve cercare di ricalcarla il più possibile.

Soprattutto nel calcio (sport di situazione per eccellenza), è necessario cercare di proporre esercitazioni che riproducano nelle loro componenti le varie fasi della gara in cui il portiere è chiamato ad intervenire.

“il miglior maestro per l'allenamento è la gara” (Cramer 1987).

“se la gara è il miglior allenamento è anche vero che un buon allenamento deve avere il carattere di una gara (Northpoth).

Il segreto del successo nel calcio sta sempre nell'allenamento (Beenhakker 1990).

Diventa imprescindibile nella programmazione dell'allenamento, analizzare la prestazione di gara dei portieri e tenere conto di tutti i fattori che influenzano la prestazione stessa.

2.1. Il modello prestativo

Lo studio e l'analisi della prestazione è fondamentale per individuare gli obiettivi e poter scegliere i mezzi ed i metodi di allenamento adeguati.

Questo risulta possibile appunto attraverso l'analisi della gara e il conseguente studio del modello prestativo. Parlando di modello prestativo parliamo di prestazione che è il risultato conseguito in rapporto alle capacità di un singolo atleta o di una squadra.

Potremmo considerare il modello prestativo suddiviso in 3 grandi aree: fisiologica,

tecnica e antropometrica dove insieme all'aspetto psicologico comprendono le caratteristiche del portiere moderno.

2.2. Componente antropometrica

L'evoluzione del gioco e delle nuove esigenze del calcio moderno, hanno richiesto non solo un nuovo tipo di preparazione che curasse aspetti fino ad allora non considerati, ma anche un cambio radicale nella selezione degli atleti a livello cognitivo, fisico, antropometrico e condizionale.

Già a livello di settore giovanile si tiene conto della struttura antropometrica in modo sensibile; infatti, se per altri ruoli la statura può non rappresentare un ostacolo all'espressione tecnico-qualitativa di gioco del giocatore, in questo particolare ruolo viceversa è diventata indispensabile.

Se si analizzano alcuni dati raccolti nel campionato di serie a nelle stagioni che vanno dal 2001 al 2006 si può notare come la statura media degli attaccanti e dei difensori sia passata da 183,9 cm a 185 cm.

In passato a fatica si raggiungevano i 180 cm. Già questo è un segnale di come il calcio abbia subito una sua evoluzione, richiedendo sempre più fisicità e centimetri per il gioco aereo. In conseguenza a tutto questo, il portiere è andato ad una nuova selezione.

Basti pensare che si è passati dai 184,1 cm di media dei mondiali usa '94 ai 187,8 cm di Germania '06; Adeguamento avvenuto anche nel campionato italiano con 187,7 cm di media, dove ormai trovare portieri che vadano sotto i 183 cm è impresa ardua. Ovviamente parliamo sempre di calcio professionistico e di alto livello.

Nel campionato di serie a l'altezza media è di 1.90 cm. Prendendo in considerazione i 38 portieri tra titolari e riserve, solo 2 scendono sotto 1.85 cm mentre il 50% supera 190cm.

Ovviamente anche il peso medio aumenta avvicinandosi ai 90 kg.

Andando ad analizzare i portieri della serie a stagione 2017/2018 si può notare come tra i titolari, Cragno rappresenti l'eccezione essendo l'unico a scendere sotto i 185 cm.

Tabella 1 – *Dati altezza portiere Serie A*

ALISSON	ROMA	02.10.1992	191 CM
ANGELO DA COSTA	BOLOGNA	12.11.1983	186 CM
VID BELEC	SAMPDORIA	06.06.1990	192 CM
ETRIT BERISHA	ATALANTA	10.03.1989	194 CM
TOMMASO BERNI	INTER	06.03.1983	185 CM
ALBANO BIZZARRI	UDINESE	09.11.1977	188 CM
NICOLA BORGHETTO	VERONA	25.11.1999	188 CM
DAVIDE BORSELLINI	UDINESE	04.01.1999	180 CM
ALBERTO BRIGNOLI	BENEVENTO	19.08.1991	188 CM
GIANLUIGI BUFFON	JUVENTUS	28.01.1978	192 CM
THOMAS CANDELOORO	BENEVENTO	29.05.2000	195 CM
MICHELE CEROFOLINI	FIorentINA	04.01.1999	191 CM
ALESSANDRO CONFENTE	CHIEVO VERONA	07.06.1998	194 CM
ANDREA CONSIGLI	SASSUOLO	27.01.1987	189 CM
DOMENICO COPPOLA	TORINO	29.01.1999	193 CM
FERDINANDO COPPOLA	VERONA	10.06.1978	188 CM
ALEX CORDAZ	CROTONE	01.01.1983	188 CM
ALESSIO CRAGNO	CAGLIARI	28.06.1994	184 CM
LUCA CROSTA	CAGLIARI	23.02.1998	190 CM
RICCARDO DAGA	CAGLIARI	13.01.2000	190 CM
MATTIA DEL FAVERO	JUVENTUS	05.06.1998	190 CM
ANTONIO DONNARUMMA	MILAN	07.07.1990	192 CM
GIANLUIGI DONNARUMMA	MILAN	25.02.1999	196 CM
BARTŁOMIEJ DRĄGOWSKI	FIorentINA	19.08.1997	191 CM
GIACOMO FIGLIUZZI	CROTONE	12.11.2000	184 CM
SIMONE GHIDOTTI	FIorentINA	19.03.2000	193 CM
PIERLUIGI GOLLINI	ATALANTA	18.03.1995	188 CM
ALFRED GOMIS	SPAL	05.09.1993	196 CM
SAMIR HANDANOVIČ	INTER	14.07.1984	193 CM
GERGELY HUTVÁGNER	SAMPDORIA	01.07.2000	190 CM
SALVADOR ICHAZO	TORINO	26.01.1992	188 CM
TITAS KRAPIKAS	SAMPDORIA	03.01.1999	195 CM
EUGENIO LAMANNA	GENOA	07.08.1989	187 CM

BOGDAN LOBONȚ	ROMA	18.01.1978	185 CM
LEONARDO LORIA	JUVENTUS	28.03.1999	195 CM
GABRIELE MARCHEGANI	SPAL	03.06.1996	189 CM
FEDERICO MARCHETTI	LAZIO	07.02.1983	188 CM
ALEX MERET	SPAL	22.03.1997	190 CM

2.3. Componente fisiologica

Per quanto riguarda l'aspetto fisiologico quello del portiere rimane finora il ruolo meno studiato rispetto ai giocatori di movimento.

È fondamentale quindi che dal punto di vista prestativo si conosca l'impegno metabolico e il conseguente meccanismo energetico.

Il meccanismo energetico rappresenta il sistema metabolico attraverso cui il muscolo ricava energia. I principali meccanismi di produzione di energia nel corpo umano sono:

- Anaerobico alattacido (utilizza la fosfocreatina)
- Anaerobico lattacido (utilizza il glicogeno)
- Aerobico (utilizza grassi, lipidi, e gli zuccheri "glucid").

Nel meccanismo anaerobico alattacido non c'è l'utilizzo di ossigeno, né formazione di acido lattico. Il meccanismo anaerobico alattacido è in grado di fornire moltissima energia nell'immediato, ma può farlo solo per pochi secondi, poiché esaurisce rapidamente le sue riserve.

È più importante negli sforzi intensi ma molto brevi.

Il meccanismo anaerobico lattacido permette di produrre una quantità maggiore di energia rispetto al meccanismo alattacido, però la potenza massima espressa è inferiore ma la durata del sistema è maggiore.

All'inizio di un lavoro muscolare è necessario un certo tempo prima che si metta in moto.

Il meccanismo aerobico avviene in presenza di ossigeno e consente di proseguire l'esercizio per lungo tempo, quindi si avrà una grossa quantità ma una bassa intensità. Per poter comprendere quale sia il metabolismo utilizzato dal portiere in gara basta fare un'analisi prestativa sui km percorsi in gara dal portiere e la durata dei suoi interventi.

Partendo dal presupposto che tra un intervento e l'altro c'è un intervallo di tempo medio di 2-3 minuti, considerando i 90 minuti il portiere ricorre quasi sempre al meccanismo "aerobico".

Questo perché quando non è direttamente coinvolto nell'azione, si muove si sposta cammina o corre percorrendo in media 4 km a partita.

Ma quello che conta di più che è in stretta correlazione con la performance del portiere non è di certo il meccanismo aerobico; bensì il meccanismo anaerobico lattacido che consente di compiere gli interventi ad altissima intensità in tempi brevi e tra un intervento e l'altro il recupero è quasi sempre completo o quasi completo.

Alcuni software come Prozone System hanno indicato che il portiere per il 71-73% dei 4 km che percorre, cammina per 97 minuti di partita:

Per circa 17' sta fermo o si muove leggermente

- Esegue una corsa leggera per 7' circa,
- Corre per 38 "
- Corre velocemente per 15"
- Esegue sprint per 3".

Inoltre ha un possesso palla per 22' e 37" (brambilla 2012).

Ogni intervento tecnico del portiere è molto breve e dura massimo 3" (filippi 2002) ma spesso molto meno.

- Tuffo in presa/deviazione 1,9''
- Uscita alta in presa 1,7''
- Uscita frontale 1,8''
- Uscita fuori area 2,7''.

<https://www.allenatore.net>

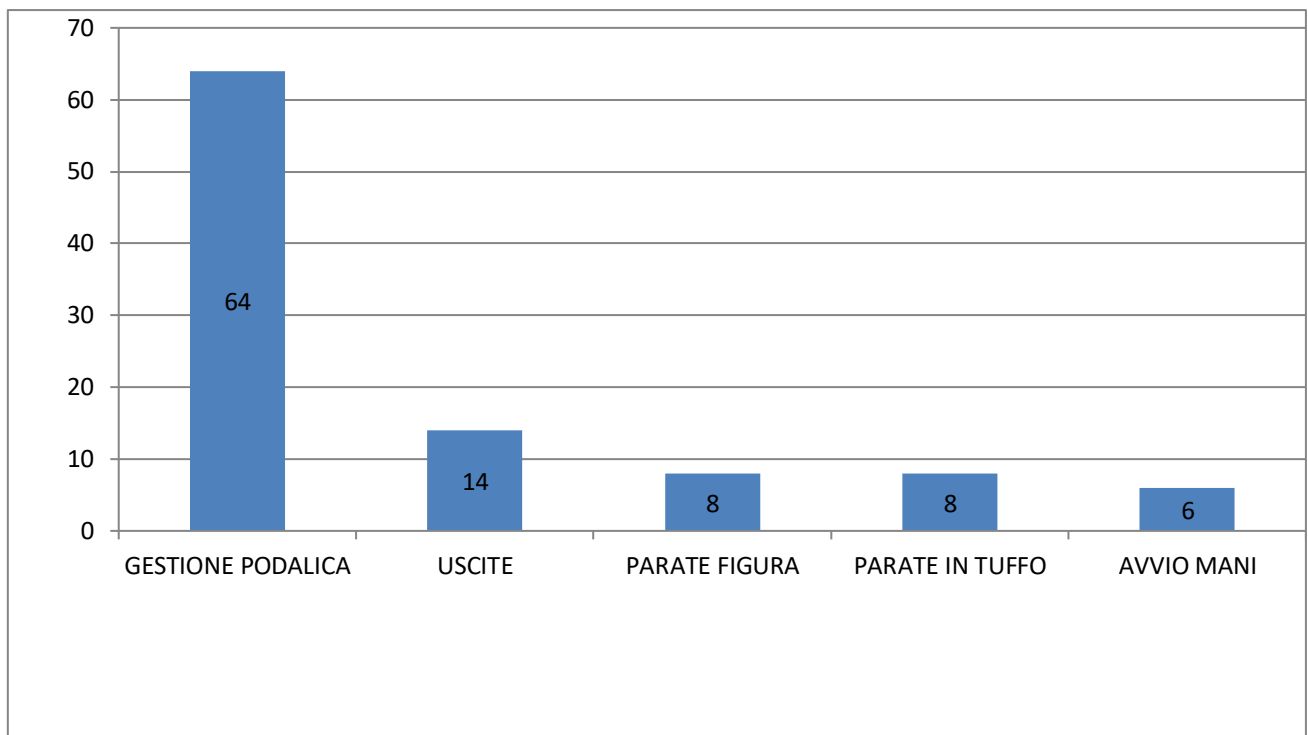
2.4. Componente tecnica

Per analizzare l'aspetto tecnico, ci rendiamo conto come dal punto di vista prestativo per circa 2/3 della gara sia coinvolto in azioni di tipo offensivo.

I portieri sono più impegnati in azioni offensive per via del totale coinvolgimento che questo ruolo sta subendo negli schemi tattici di squadra.

Infatti guardando i numeri in media su un campionato ecco come si suddividono i gesti tecnici:

Tabella 2 *Fondamentali tecnici di studio*



per la maggior parte delle volte nella gestione podalica (64% in media), il 14 % delle volte viene chiamato in causa in uscite, l'8 % in parate in tuffo, l'8% in parate alla figura e il 4% in trasmissione manuale.

Gestione podalica 64% di cui:

- trasmissione corta (sia attiva che rimessa dal fondo) 54%
- -trasmissione lunga 10%

Le uscite (difesa dello spazio)14% di cui:

- Uscite in presa 9%
- Uscite in deviazione / respinta 5%
- Parate (difesa della porta)16% di cui:
 - Parate alla figura (senza tuffo) 8%
 - Parate in tuffo in presa 3%
 - Parate in tuffo deviazione /respinta 5%

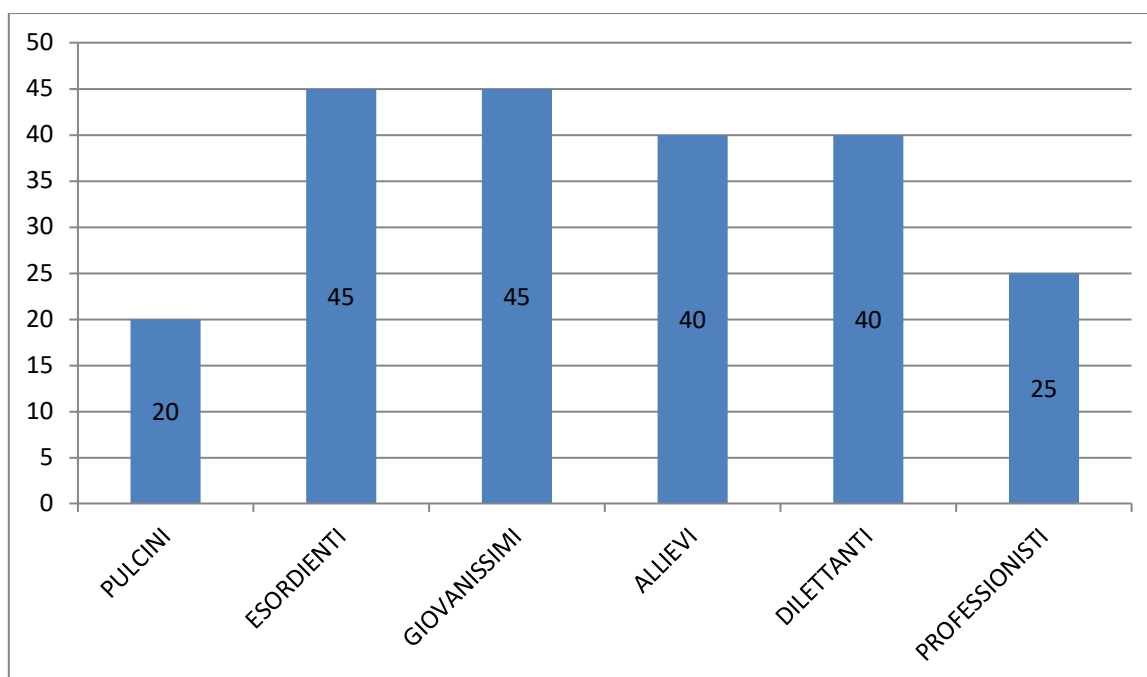
Avvio azione con le mani 6% di cui:

- Distanza corta 4 %
- Distanza lunga 2%

Da questa breve analisi effettuata nella stagione 2015/2016 sulle partite del campionato primavera (squadra Empoli FC) ma che rispecchia in media quello che succede attualmente anche nelle prime squadre dei campionati professionistici, si può evincere come il portiere per la maggior parte dei 90 ' è chiamato in causa prevalentemente nella gestione podalica.

Dai più giovani ai professionisti in una programmazione annuale la tecnica va proposta nelle giuste percentuali

Tabella 3 *Allenamento tecnico in %*



2.5. Componente tattica

L'evoluzione ha portato il calcio a velocità di gioco sempre maggiori complice anche le caratteristiche dei palloni e contemporaneamente si è assistito ad una evoluzione tattica che ha portato ad un aumento dei cross su azione, dei palloni vaganti in area e maggiori contrasti aerei.

Il portiere moderno è un atleta molto più completo orientato verso una serie di richieste per risolvere problematiche proposte dal gioco ogni volta più complesse.

Non è più chiamato solo a difendere, ma addirittura ad essere il primo attaccante, sempre più ricercato nella costruzione della manovra offensiva.

Ogni azione di gioco ha un suo svolgimento e la capacità di attenzione, di osservazione, l'esperienza maturata e l'abilità nella lettura di ogni situazione che si viene a creare, consente al portiere di prevedere, cioè di anticiparne lo sviluppo.

Deve conoscere i principi di ogni sistema difensivo così da poterne assumere le redini del comando svolgendo il ruolo di allenatore in campo. Anche se parlare di tattica può

sembrare prematuro, nel caso di portieri molto giovani lo sviluppo e l'allenamento di questa componente è fondamentale.

Abitua i futuri n 1 ad avere sempre un compito da assolvere, anche quando la palla è lontana dalla porta, con la necessità di rimanere sempre concentrati per prestare attenzione all'evoluzione di ogni fase di gioco.

La componente tattica può essere suddivisa in 3 fasi:

- offensiva
- difensiva
- transizione

La *fase offensiva* è quando il portiere (o un suo compagno) è in possesso del pallone ed a seconda della situazione il portiere ha compiti diversi.

Se è lo stesso ad esserne in possesso assume il ruolo di primo attaccante, quindi deve saperla trasmettere sia con i piedi che con le mani, trovando soluzioni tattiche adeguate.

Quando invece la palla è in possesso dei compagni il portiere partecipa in forma attiva assumendo una posizione tattica tale da fornire un'adeguata risposta diretta con un intervento o un appoggio o indiretta tramite comandi vocali.

Il portiere ha il compito di mantenere il giusto equilibrio tattico della squadra anche in fase di possesso tramite la comunicazione non permettendo che i compagni si facciano cogliere impreparati.

Nella *fase difensiva* ovvero quando sono gli avversari ad avere il possesso della palla il portiere assume un ruolo determinante sia in fase di organizzazione della difesa sia in fase di posizionamento scegliendo una soluzione in rapporto allo stato e alla distanza della palla dalla porta dalla dislocazione dei compagni e degli avversari.

Anche la posizione assunta è un mezzo di comunicazione molto efficace, ad esempio quando è alta mostra personalità e sicurezza.

Nell'organizzazione della fase difensiva il portiere deve apportare le correzioni tramite dei comandi chiari, brevi ed inequivocabili.

Questa fase inizia nel momento in cui comincia l'azione degli avversari.

Un portiere dotato di un'ottima leadership in grado di guidare in modo eccellente la propria squadra può evitare più della metà dei pericoli.

La transizione è il tempo che intercorre da quando una squadra perde il possesso della palla e l'altra inizia l'azione offensiva.

Questa fase va allenata per velocizzare la capacità di lettura e della scelta.

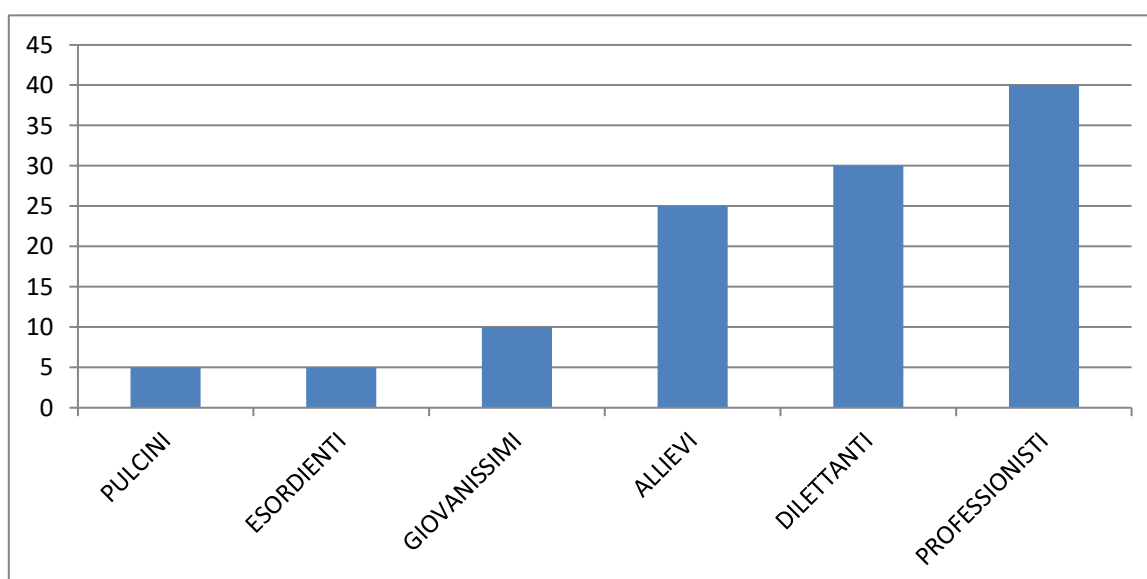
Per il portiere le transizioni possono essere suddivise in:

- transizione da palla inattiva (rimessa dal fondo o una punizione a favore)
- transizione con palla in gioco

Quando intercetta la palla ed ha la possibilità di avviare un'azione d'attacco.

(C. Rapacioli <https://www.allenatore.net>)

Tabella 4 *Allenamento tattica in %*



L'importanza della tattica cresce proporzionalmente alla categoria.

Soprattutto nei professionisti, dove si presume che le abilità tecniche siano ormai ben consolidate, ha una percentuale rilevante.

2.6. Componente psicologica

Un ruolo a metà fra lo sport individuale e lo sport di squadra continuamente chiamato a gestire le situazioni e le difficoltà generate dalla pratica di un'attività in cui svolge il ruolo più delicato, a cui vanno addizionati gli stimoli e le situazioni che ritroviamo negli sport individuali, sia in campo che fuori.

Per poter rispondere al meglio all'infinità di situazioni che incontra, il numero 1 ha la necessità di prepararsi nel migliore dei modi, e per farlo non può trascurare l'aspetto psicologico.

È una componente che va allenata e non può essere lasciata al caso.

È risaputo che il solo allenamento fisico non è sufficiente per poter esprimere tutto il reale potenziale di cui un'atleta dispone.

2.6.1. Mental training

A volte si dice che il ruolo del portiere per l'80% sia "un ruolo di testa".

Beh l'aspetto psicologico sicuramente influisce parecchio, e non può essere sicuramente trascurato e lasciato al caso.

Nella preparazione della gara un ruolo fondamentale lo ricopre la concentrazione:

La concentrazione è innanzitutto un processo, qualcosa che noi mettiamo in atto, è la capacità di dirigere la nostra attenzione.

È dare la nostra attenzione a qualcosa e togliere qualcos'altro dalla nostra esperienza, cancellarlo.

Uno dei metodi più usati per raggiungere una adeguata concentrazione pre gara è il cosiddetto "riscaldamento mentale".

Il riscaldamento mentale è un insieme di azioni volto a creare il giusto atteggiamento mentale all'evento gara ed eliminare i pensieri distraenti. Uno dei punti chiave del processo di riscaldamento mentale è l'abilità di "visualizzare" o creare immagini.

Un altro modo di raggiungere il giusto atteggiamento mentale alla gara è ricorrere ai "rituali" (attrezzatura).

La concentrazione è un aspetto fondamentale dell'essere calciatore. Ogni cosa che fai durante il giorno è tesa a permettere di restare concentrati per quei 90 minuti durante la partita (Edwing Van Der Sar).

Un'altra componente dell'aspetto psicologico da tenere sotto controllo è: l'*ansia da prestazione*.

Non è l'ansia in sé che blocca la prestazione, il fattore determinante è come l'atleta percepisce le manifestazioni ansiose e come indirizza questo tipo di attivazione e di energia (Arousal).

Il segreto di una prestazione non ostacolata dall'ansia risiede nell'equilibrio che si forma tra incitamento e calma (Dott. Fabrizio Di Vincenzo – psicologo dello sport).

La visualizzazione

Una delle tecniche utilizzate dai mental coach per preparare le menti alle migliori performance è la "visualizzazione creativa".

Visualizzare significa rappresentarsi mentalmente un gesto, un movimento o una situazione.

La ripetizione mentale a differenza dei sogni che avvengono inconsapevolmente è un'attività che si svolge sotto il controllo cosciente dell'individuo, che produce e dirige precise immagini da lui scelte.

Creare immagini è un fenomeno del tutto naturale insito in ogni individuo che crescendo tende a mettere da parte.

Con l'”allenamento mentale” si riesce a recuperare con una pratica costante.

Questa tecnica mentale funziona perché la nostra mente inconscia (alimentata dalla parte destra del nostro cervello) trova più semplice accettare le immagini piuttosto che le parole.

Inoltre l'inconscio non ha le capacità di distinguere tra un input proveniente dall'immaginazione o dai 5 sensi.

Quindi fa sì che il nostro inconscio ci possa credere capaci di fare qualsiasi cosa.

Come con la pratica fisica, anche la pratica mentale richiede disciplina e costante allenamento. (Stefano Tavoletti – vedi prima con la mente, poi con gli occhi e infine col corpo).

3. Le capacità motorie

3.1. Le capacità coordinative

Le capacità coordinative o destrezza, agilità, coordinazione, son determinate dai processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento.

Coordinare significa ridurre la discrepanza fra quanto programmato a livello corticale e l'azione effettivamente realizzata.

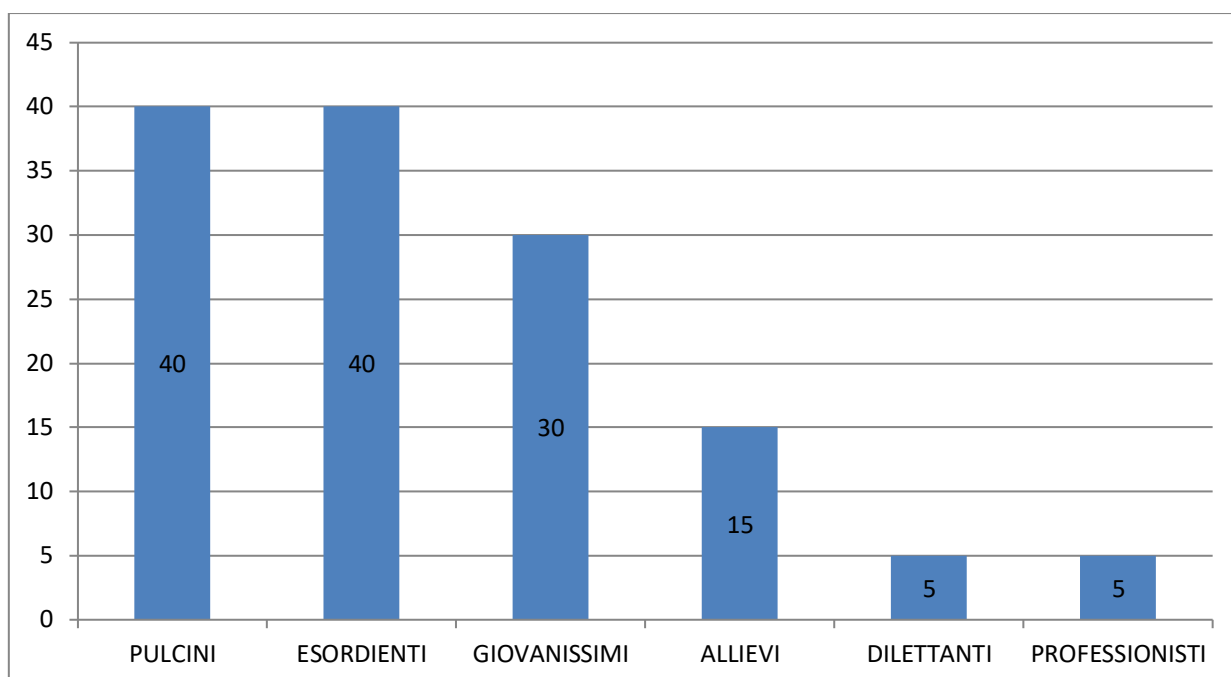
Ogni azione motoria che mettiamo in atto, a prescindere che si tratti di attività sportiva o vita quotidiana, è il risultato dell'azione delle capacità coordinative coadiuvate dalle capacità condizionali.

Il semplice camminare, guidare la macchina, andare in bicicletta o parare un tiro sono il risultato dell'azione coordinativa più o meno affinata.

Ovviamente più queste capacità vengono esercitate (soprattutto nelle fasi sensibili come l'età dell'oro 6-12 anni) e migliore sarà il risultato.

Se consideriamo il tuffo di un portiere, quasi tutte le capacità coordinative vengono chiamate in causa e l'esatta esecuzione del gesto tecnico dipende fondamentalmente dalla qualità e dalla quantità di allenamento che in età giovanile è stato dedicato a queste abilità.

Tabella 5 *Allenamento capacità coordinative in %*



3.2. Le capacità condizionali

Le capacità coordinative e condizionali sono strettamente connesse in quanto rappresentano il substrato l'una dell'altra per l'apprendimento.

Una buona base di coordinazione è molto importante per il miglioramento delle singole capacità condizionali.

Come lo sviluppo della forza esplosiva tramite le esercitazioni di pliometria.

Se nell'esecuzione dell'esercizio non vi è la giusta coordinazione tra i vari segmenti corporei, il risultato che otterremo in funzione di un miglioramento della forza sarebbe sicuramente inferiore.

Quindi lo stesso esercizio per migliorare la forza, al tempo stesso migliora la coordinazione.

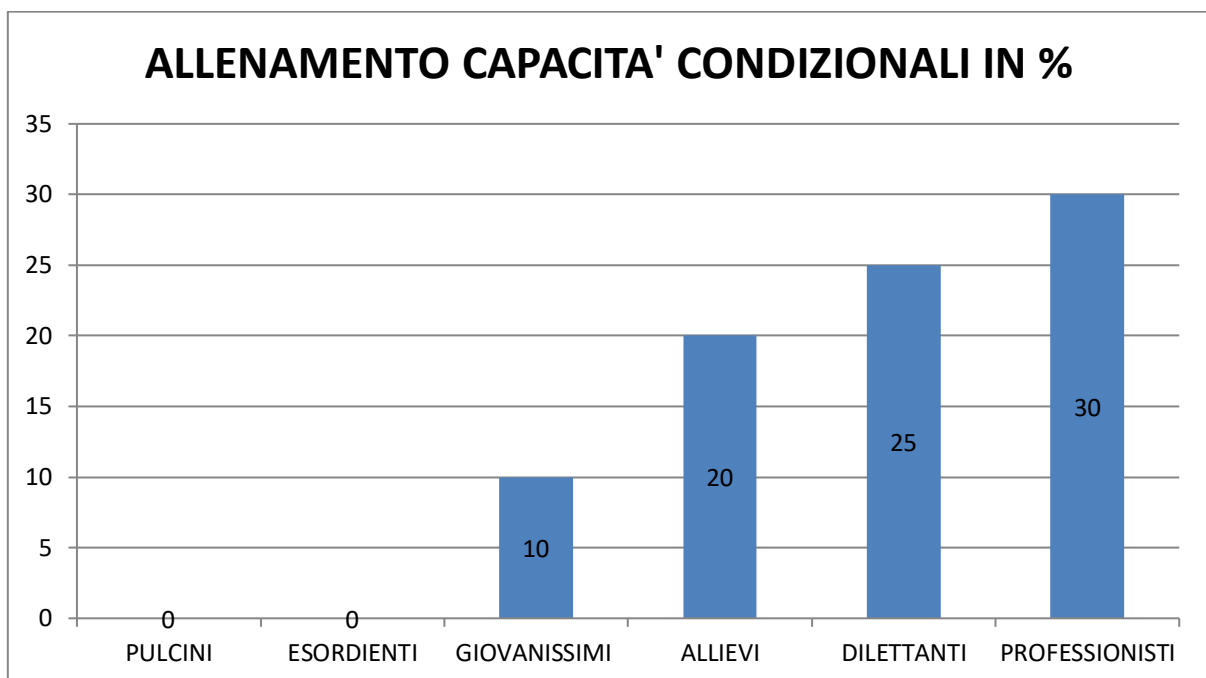
Non esiste nessuna azione coordinativa che non richieda un minimo impiego di forza, e se volessi eseguirla velocemente ho bisogno della rapidità, e se volessi eseguirla con la giusta ampiezza e il minimo dispendio energetico ho bisogno della giusta

mobilità ed infine eseguendola per un certo periodo non posso fare a meno della resistenza.

Quindi possiamo classificare le capacità condizionali in:

- forza
- velocità
- resistenza
- flessibilità e mobilità articolare

Tabella 6 *Allenamento capacità coordinative in %*



4. Il carico dell'allenamento

Per carico di allenamento si intende la misura (quantità + qualità) del lavoro realizzato in allenamento attraverso il quale si causano trasformazioni funzionali, biochimiche, morfologiche e psichiche che sotto forma di allenamento portano allo sviluppo della prestazione sportiva.

In passato si distingueva tra carico esterno (descrizione metodica delle componenti del carico es. 3 serie di sprint sui 30 metri) e carico interno (processo individuale del superamento del carico esterno cioè la reazione immediata dell'atleta al carico).

La somministrazione di un carico in funzione della realizzazione di una prestazione produce nell'organismo determinati stimoli che individualmente agiscono come sollecitazioni. (Aiap - portieridicalcio.net corso di formazione per allenatori dei portieri di calcio).

4.1. Parametri del carico di allenamento

A. Caratteristica funzionale (in base alla sua funzione)

1. Finalizzazione del carico. Caratteristica qualitativa e quantitativa del risultato dell'allenamento verso cui è orientato l'allenamento stesso (cioè quel tipo di allenamento ha come fine il miglioramento della tecnica del tuffo);
2. Specificità del carico. Corrispondenza tra effetti allenanti e caratteristiche qualitative dell'attività di gara, per quanto riguarda il regime di lavoro dell'organismo, la fonte energetica utilizzata ed il meccanismo di trasformazione

- dell'energia. (cioè quel tipo di allenamento deve essere quello giusto e quindi "specifico" per il miglioramento della tecnica del tuffo);
3. Intensità del carico. Livello dell'entità e della specificità dell'effetto del carico sull'organismo, cioè misura dell'intensità del regime di lavoro dell'organismo. (cioè quantità e qualità degli esercizi che vengono proposti per migliorare la tecnica del tuffo);
 4. Potenziale allenante del carico. Intensità dell'effetto del carico sullo stato funzionale dell'atleta. Più elevato è il potenziale allenante del carico (rispetto allo stato attuale dell'atleta) più è elevata la probabilità di cambiamento del livello della capacità speciale di lavoro dell'atleta. (scelta degli esercizi che hanno maggiore effetto allenante per l'obiettivo del nostro allenamento cioè nel caso dell'allenamento della tecnica del tuffo scegliere quegli esercizi migliori dal punto di vista del raggiungimento dell'obiettivo.

B. Entità

1. Volume. Caratteristica quantitativa del carico di allenamento svolto (e serie di 12 sprint sui 15 metri Specificità del carico);
2. Durata. Caratteristica temporale che indica la durata dell'utilizzo nel processo di allenamento di carichi con diversa finalizzazione prioritaria. (cioè per quanto tempo nel contesto di una programmazione utilizziamo determinati esercizi. Ad esempio per lo sviluppo della forza utilizzo i pesi solo nel periodo preparatorio);

4.2. Organizzazione dei carichi

1. Distribuzione dei carichi. Modalità della loro organizzazione nel tempo, cioè nel quadro di una determinata tappa di allenamento.

2. Rapporto reciproco, tra carichi di allenamento con diversa finalizzazione prioritaria. Combinazione razionale dei carichi nel tempo che assicura il raggiungimento del necessario effetto cumulativo di allenamento.

I carichi si distinguono in carichi a finalizzazione primaria cioè quelli specifici per il raggiungimento di un determinato obiettivo e carichi a finalizzazione secondaria, cioè quelli non specifici per il raggiungimento di un determinato obiettivo.

Per esempio l'esercizio della presa in tuffo da una posizione d'attesa è a finalizzazione primaria.

Un esercizio di potenziamento dell'arto di spinta per il tuffo è a finalizzazione secondaria in quanto indirettamente andrà a far ripercuotere i suoi effetti sul tuffo.

C. Rapporto percentuale.

Tra carichi di allenamento con diversa finalizzazione prioritaria. Definizione della quota % ottimale di ciascun carico nel volume totale dei carichi.

D. Regime del carico.

Importanza dell'utilizzazione di quella combinazione razionale tra lavoro e riposo (recupero) nell'unità di allenamento che assicura la più efficace attivazione (sollecitazione) dei processi metabolici nell'organismo.

<http://www.aiapcalcio.it/>

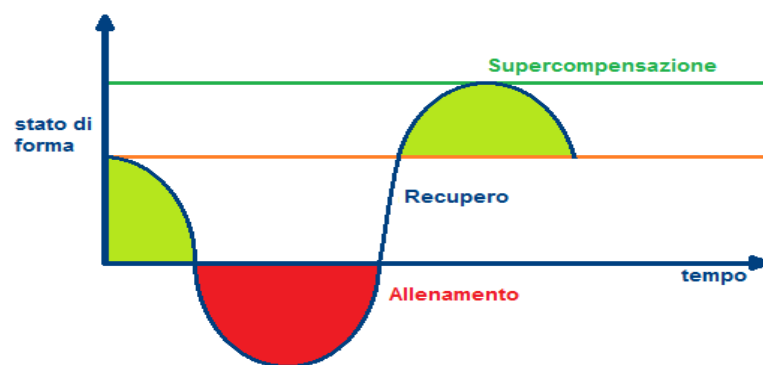


Figura 1 *La Supercompensazione*

L'effetto allenante del carico rappresenta il risultato dell'influenza esercitata dal carico dell'allenamento sull'organismo che si esprime nel cambiamento concreto delle capacità atletiche-tecniche e tattiche dell'atleta. Gli effetti dell'allenamento vengono classificati in base a tre parametri:

Qualitativo

a) Parziale b) Cumulativo

Quantitativo

a) Notevole b) Scarso

Temporale

a) A breve termine (Verkhoshansky)

b) A lungo termine (Matveyev)

Criterio qualitativo.

Esprime specificità delle reazioni di adattamento dell'organismo determinata dai contenuti e dal rapporto tra i mezzi di allenamento utilizzati. Si esprime sotto forma di:

Effetto parziale. Risultato dell'effetto sull'organismo di un determinato mezzo di allenamento o di un carico con una sola finalizzazione prioritaria.

Effetto cumulativo. Risultato della generalizzazione da parte dell'organismo dell'effetto dei carichi con diversa finalizzazione prioritaria che vengono utilizzati contemporaneamente o in successione.

Criterio quantitativo.

Caratterizza l'entità dei cambiamenti funzionali raggiunti con l'uso dei mezzi dell'allenamento.

L'effetto può essere:

Elevato se i mezzi utilizzati provocano una reazione stabile dell'organismo che influenza notevolmente lo sviluppo della capacità speciale di lavoro dell'atleta e l'andamento del processo di allenamento in generale.

Scarso se l'espressione di tale reazione è bassa, che non necessariamente deve far pensare ad un errore di programmazione.

Criterio temporale.

Caratterizza la durata del mantenimento del carico di allenamento (durata volume).

A breve termine. Reazione osservata direttamente durante la realizzazione del carico e che lascia tracce a breve periodo

A lungo termine con due modalità:

- a. Mantenimento di uno stato funzionale migliore raggiunto grazie all'aumento graduale del volume dei carichi con carattere di sviluppo.
- b. Effetto non immediato ma dopo un determinato periodo di tempo successivo alla realizzazione del carico.

Abbiamo visto l'importanza dello studio dell'anatomia e della fisiologia, le capacità coordinative, le capacità condizionali, tecnica e la tattica.

Ora è arrivato il momento di organizzare tutte queste conoscenze nella formulazione di un programma di lavoro, logico e scientifico, che tenga conto di tutti gli aspetti dell'allenamento e che ci permetta di raggiungere i risultati programmati.

5. I Test di ingresso

Prima di stilare il programma di preparazione atletica per i portieri, è necessario conoscere le qualità fisiche di partenza e per questo motivo, è indispensabile eseguire dei test di valutazione che, attraverso il rilevamento di valori numerici, forniranno la misura dello stato attuale della condizione fisica dell'atleta.

I test atletici per i portieri di calcio svolti in questo periodo andranno ripetuti ogni tre mesi, in modo tale da tenere sotto controllo la condizione atletica degli atleti, così da poter valutare il lavoro svolto e se necessario apportare modifiche o correzioni.

Per cui, ogni tre mesi, sarà buona abitudine effettuare delle verifiche sul livello di preparazione atletica e fisica, dove la comparazione dei valori rilevati ed annotati nel tempo in schede specifiche, permetterà di comprendere al meglio come l'allenamento abbia favorito il miglioramento delle qualità fisiche dei portieri.

Le schede individuali sono strumenti molto importanti: conterranno le annotazioni sui dati antropometrici, per il calcolo del BMI (Body Mass Index) e sulle capacità fisiche.

Questo permetterà di conoscere a fondo i portieri.

Con questi test atletici e fisici si possono valutare: l'equilibrio, velocità di movimento, flessibilità;

Forza del tronco, forza esplosiva (altezza/lunghezza), forza funzionale, velocità di corsa-agilità.

I test di ingresso antecedenti la preparazione atletica dei portieri di calcio, servono anche per evidenziare le differenze negli aspetti tra i propri numeri e, in armonia con le caratteristiche fisiche, aiutano nel lavoro per portarli in una forma fisica ottimale in tempi ragionevolmente brevi, oltre che a migliorare le varie abilità tecniche.

Il fine è quello di elaborare un lavoro che aiuti i tecnici a pianificare razionalmente il programma di lavoro per raggiungere gli obiettivi previsti, dove per piano di lavoro si

intende l'elaborazione di una determinata strategia e, di conseguenza, la sua organizzazione razionale, cioè la possibilità oggettiva di controllo e analisi vengono effettuati test di valutazione per valutare sia le capacità condizionali specifiche (forza e velocità) che quelle coordinative (coordinativi e di destrezza), con lo scopo di sapere in maniera oggettiva: i progressi del singolo atleta, gli obiettivi dove concentrare il lavoro specifico, e le reali possibilità di effettuare uno studio longitudinale sull'evoluzione delle qualità atletiche nel corso degli anni.

UN ESEMPIO DI BATTERIA DI TESTS PER PORTIERI DI UN SETTORE

GIOVANILE

Prof. Marco Campolo (Preparatore Atletico S.G. Sampdoria)

Il seguente lavoro è stato sviluppato per avere una panoramica completa delle qualità atletiche di tutti i portieri del settore giovanile, dai più giovani, nati nel 1998 delle categorie "Esordienti", ai più grandi nati nel 1989 della categoria "Primavera".

Il fine è quello di elaborare un lavoro che aiuti i tecnici a pianificare e razionalmente il programma di lavoro per raggiungere gli obiettivi previsti, dove per piano di lavoro si intende l'elaborazione di una determinata strategia e, di conseguenza, la sua organizzazione razionale, cioè la possibilità oggettiva di controllo e analisi.

Vengono effettuati test di valutazione per valutare sia le capacità condizionali specifiche (forza e velocità) che quelle coordinative (coordinativi e di destrezza), con lo scopo di sapere in maniera oggettiva: i progressi del singolo atleta, gli obiettivi dove concentrare il lavoro specifico, e le reali possibilità di effettuare uno studio longitudinale sull'evoluzione delle qualità atletiche nel corso degli anni.

I TEST:

- 1) Antropometrico (altezza, peso, plicometrica)**
- 2) Sprint sui 10 metri**

- 3) Salto (CMJ e CMJL)
- 4) Tecnico-coordinativo (percorsi specifici)
- 5) Destrezza (percorso specifico)
- 6) Reattività (percorso specifico)

DESCRIZIONE DEI TEST

TEST ANTROPOMETRICO

Serve a valutare altezza, peso e percentuale di massa grassa. E' stata rilevata l'altezza con asta centimetrata e il peso con bilancia pesa persone; per la rilevazione della massa grassa è stato somministrato il test plicometrico seguendo il protocollo di Jackson & Pollock (1978) che elabora tramite complessi calcoli matematici i valori dell'età, pliche toraciche, addominali e coscia anteriore (per la rilevazioni delle pliche si è presa in considerazione la media matematica dei due valori degli emisomi), le circonferenze del braccio contratto e dei fianchi al fine di ricavare il valore di riferimento corrispondente alla percentuale di massa grassa.

TEST DI SPRINT

Ha lo scopo di valutare la capacità di accelerazione.

Per effettuare il test vengono usate due fotocellule poste alla distanza di dieci metri l'una dall'altra e viene considerato il miglior tempo effettuato su quattro prove.

L'atleta parte da fermo con il piede anteriore alla distanza di circa mezzo metro dalla linea teorica che unisce le fotocellule. L'intervallo di tempo fra le prove deve essere sufficiente all'atleta per recuperare completamente dallo sforzo effettuato.

TEST DI SALTO

Si intende valutare le qualità di "forza esplosivo-elastica" degli arti inferiori. Viene utilizzata come strumento di riferimento la pedana a conduttanza "OptoJump"; si effettuano prima quattro salti in contro-movimento (CMJ) con le mani ai fianchi seguiti

da altri quattro salti con le braccia libere (CMJL). Vengono prese in considerazione le due migliori prove per i tipi di salto e poi calcolata la media matematica. Anche in questo caso l'intervallo di tempo fra le prove deve essere sufficiente all'atleta per recuperare completamente tra i salti.

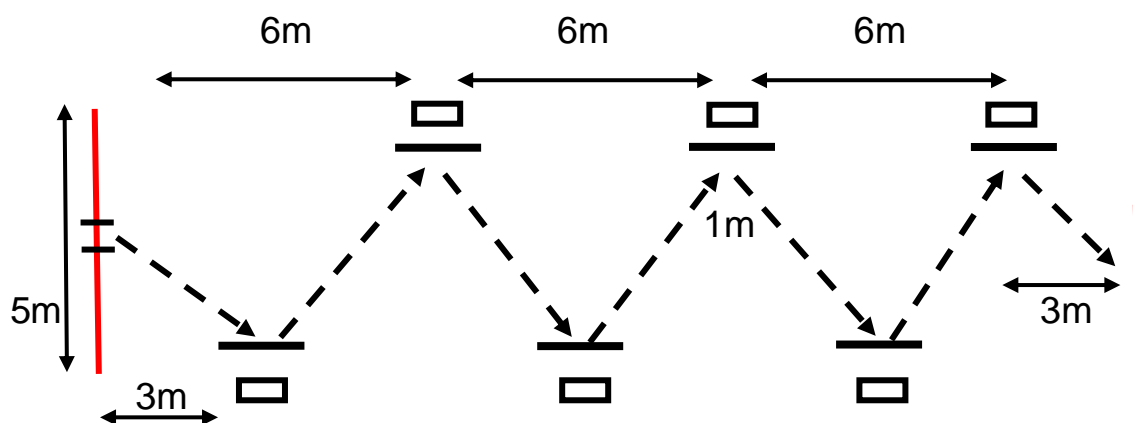
TESTS COORDINATIVI

Si effettuano due tipi di test coordinativi. La ragione per cui si è fatta questa suddivisione va ricercata nella volontà da parte dei tecnici di rendere queste prove quanto più attendibili e di semplice esecuzione, dividendo i portieri in due fasce a seconda dell'età: prima fascia atleti nati dal 1989 al 1994; nella seconda fascia atleti nati dal 1995 al 1998. La diretta conseguenza è che nello studio dei risultati dei test si prenderanno in considerazione due gruppi a seconda della fascia considerata.

Per ogni esercizio saranno effettuate 3 prove; verrà considerata la media delle due migliori.

Test Tecnico-coordinativo Nr.1:

Si effettuano alla massima velocità 6 balzi laterali, a distanza l'uno dall'altro di 5 metri, alternando il piede di stacco (sinistro e destro) con superamento di un ostacolo di 20 cm (altezza variabile in base all'età;



Variante:

a) Numero 6 balzi alternati con libertà di scelta del piede di stacco per portieri di 1° fascia.

b) Numero 4 balzi alternati con libertà di scelta del piede di stacco per portieri di 2° fascia.

2° Test Tecnico-coordinativo:

Mantenendo le stesse distanze sostituire i cinesini con il pallone: si effettuano numero 6 tuffi in attacco alla palla alternando piede sinistro e destro con applicazione tecnica di rialzo; delle tre prove si considera la migliore. Anche in questo caso si differenzia il test in base all'età, in particolare effettuano i 6 tuffi i portieri di prima fascia e 4 quelli di seconda.

TESTS DI DESTREZZA

Anche per i test di destrezza viene considerata la suddivisione in base all'età descritta in precedenza.

Test di destrezza Nr.1:

Palleggiare con i piedi per 30 secondi; si contano i palleggi effettuati con il piede destro e con quello sinistro.

Si effettuano numero 3 prove e viene presa in considerazione la migliore.

Test di destrezza Nr.2:

Con la mano destra e poi con quella sinistra, per 30 secondi palleggiare la palla contro il muro, mantenendosi a distanza di un metro da esso, cercando di tenerla sempre al di sopra del proprio capo.

Si contano i palleggi totali. Per i portieri di età inferiore ai 13 anni, il palleggio verrà effettuato con entrambe le mani; verranno eseguite due prove e presa in considerazione la migliore.

TEST DI REATTIVITA'

Si effettua al fine di valutare i tempi di reazione degli atleti a un particolare stimolo.

Posizionare 3 palloni di diverso colore a 5 metri dalla linea di porta.

L'allenatore disposto di fronte al portiere terrà in mano 3 cinesini del medesimo colore dei palloni; appena il portiere intuirà il colore che gli verrà mostrato, effettuerà uno scatto oppure un tuffo sul pallone del colore corrispondente.

Le prove effettuate sono 3 e si considera la media delle due migliori.

GRAFICI RELATIVI AI TEST

Di seguito si possono visualizzare in forma grafica i risultati di alcuni dei test effettuati.

Da evidenziare che negli istogrammi dove vengono presi in considerazione due valori i dati sono stati inseriti in grafici a doppia scala al fine di permettere una chiara lettura di entrambe i valori.

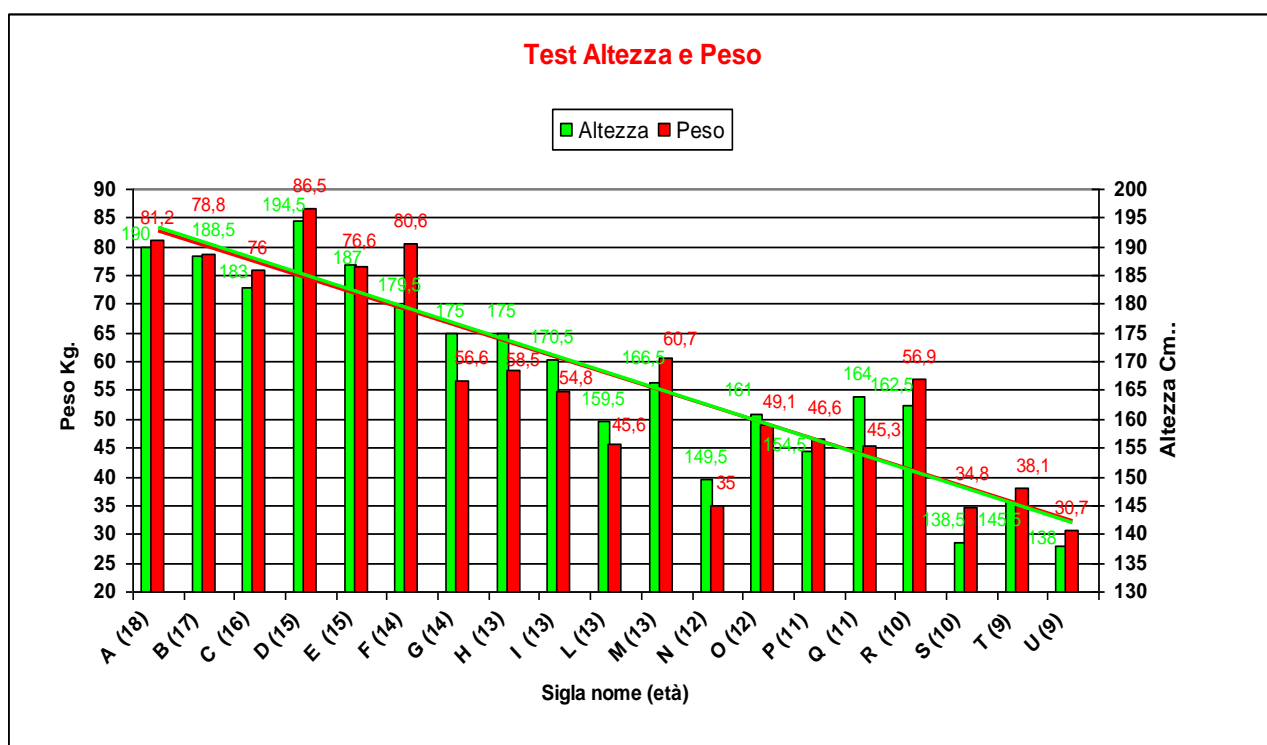


Grafico 1 Valori di altezza e peso

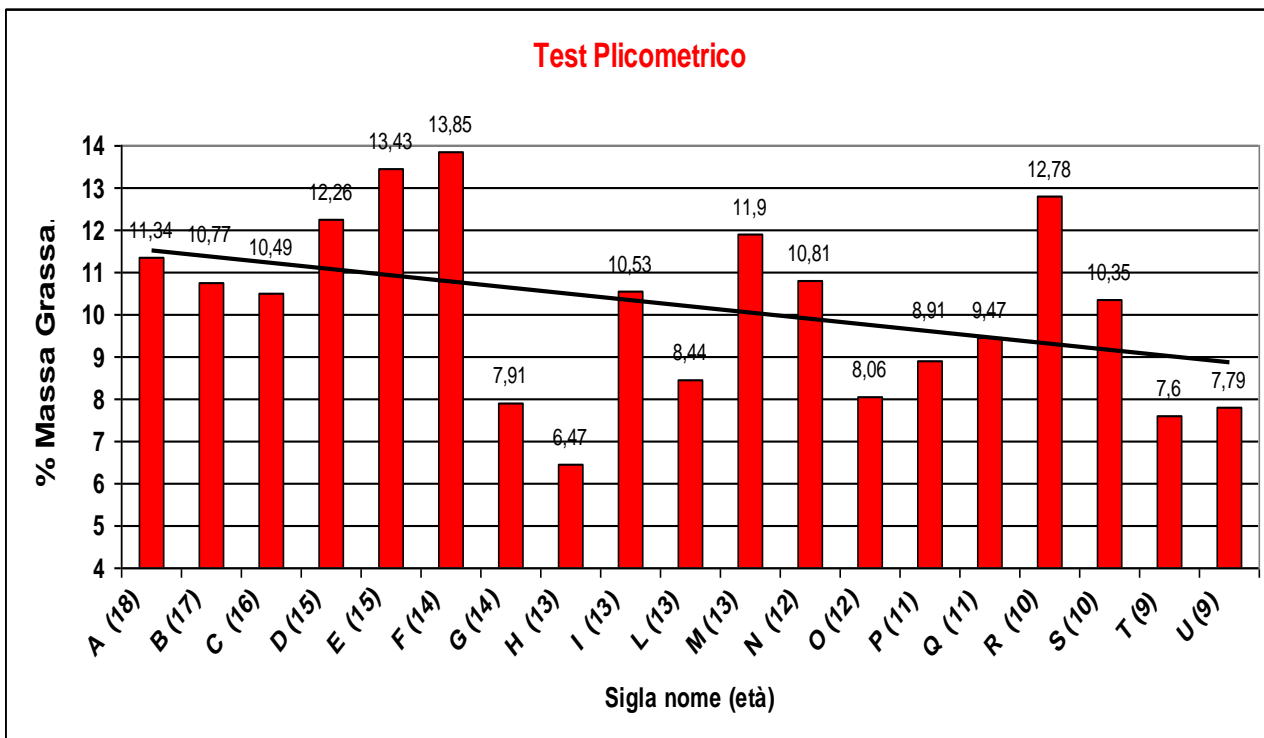


Grafico 2: Valori in percentuale della massa grassa

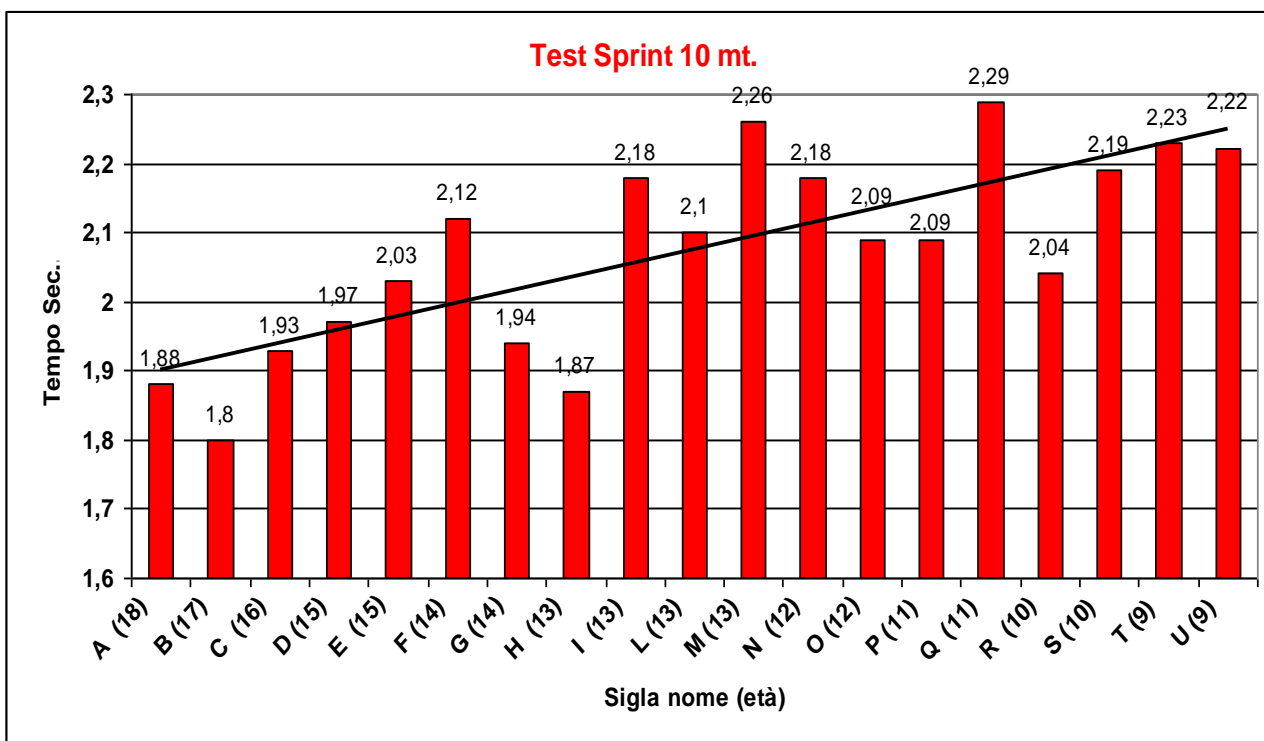


Grafico 3 Test di accelerazione sui 10 m

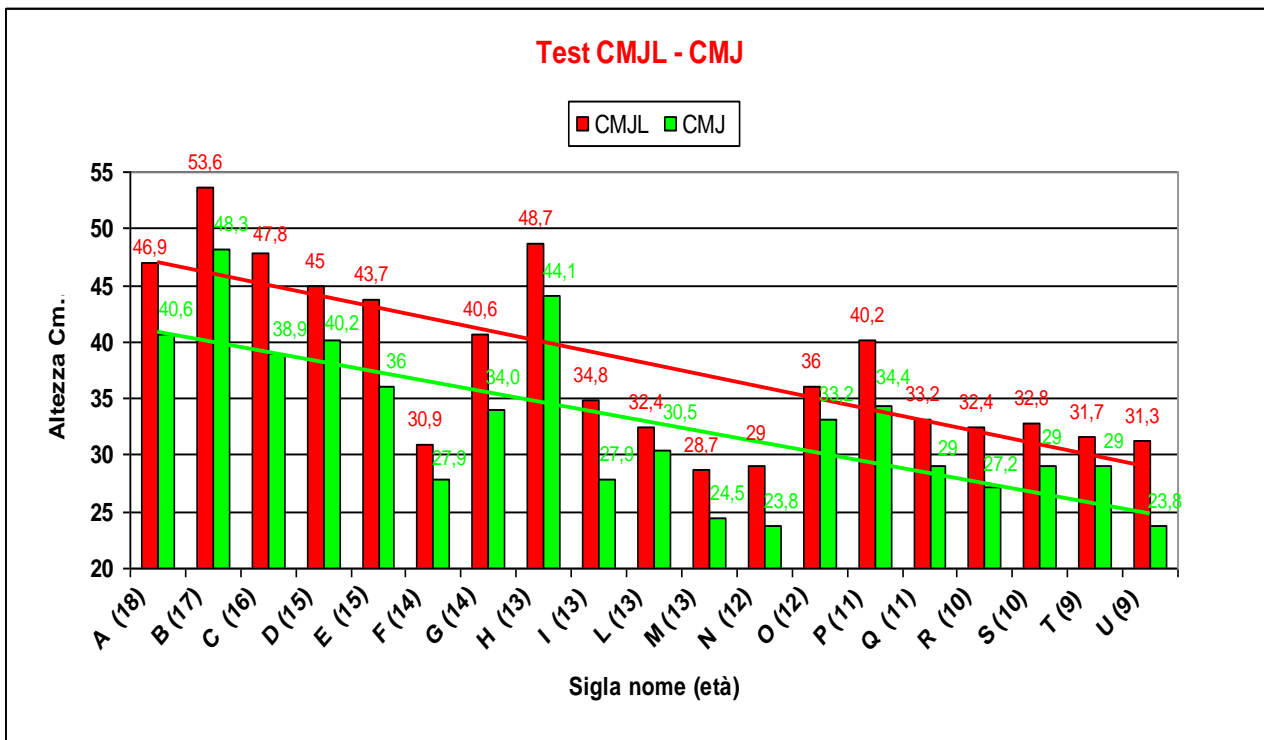


Grafico 4: Test di salto

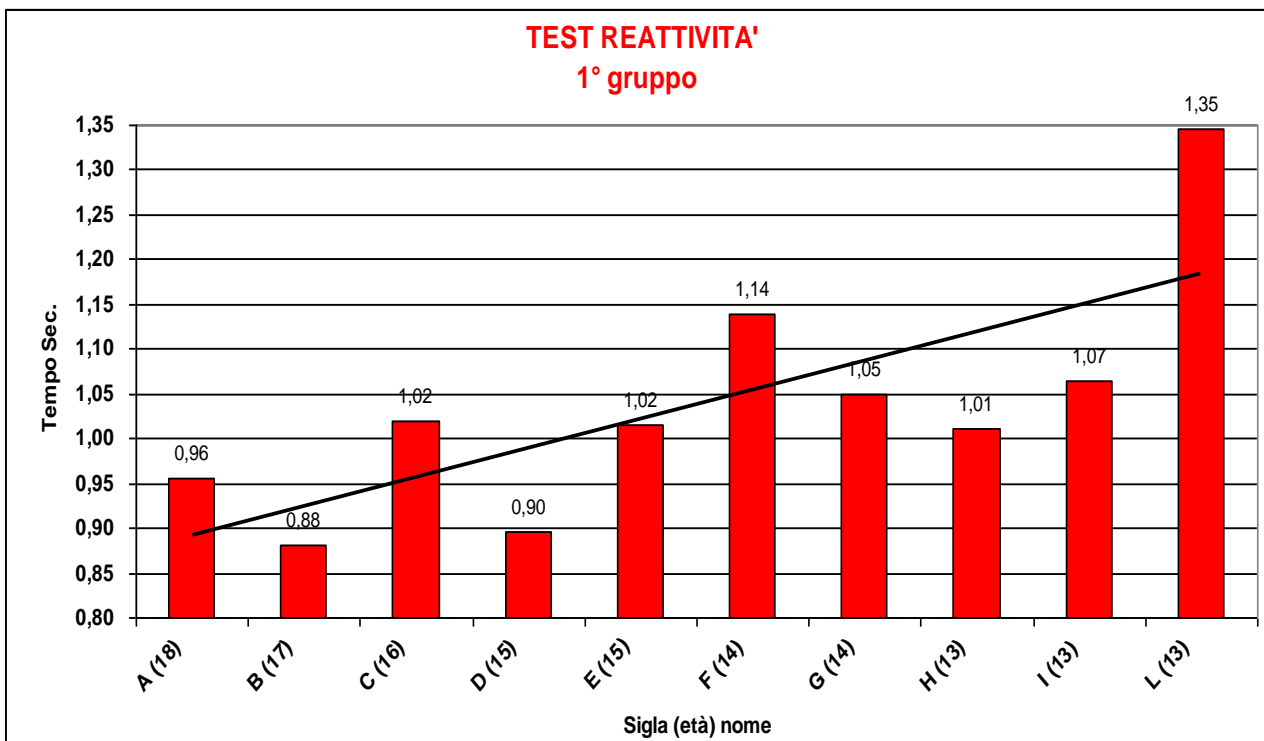


Grafico 5 Test reattività portieri 1° gruppo (portieri della 1° fascia)

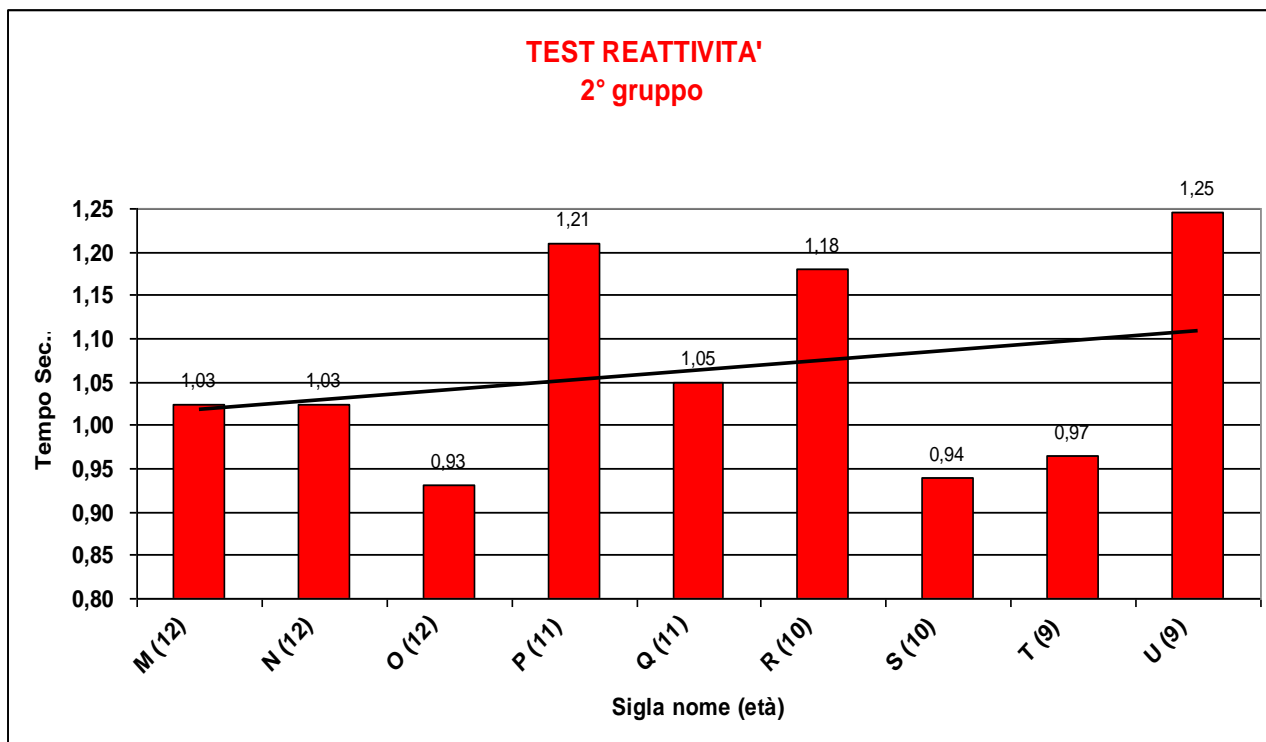


Grafico 6 Test reattività portieri 2° gruppo (portieri della 2° fascia)

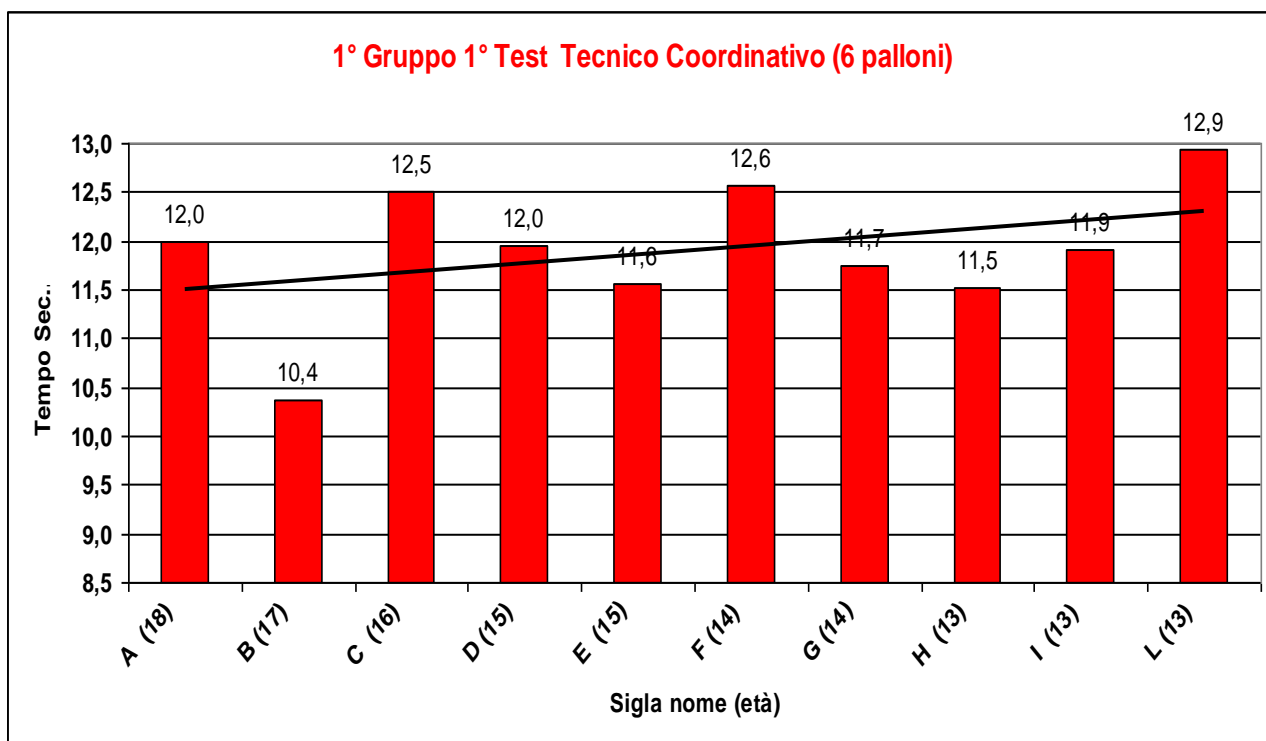


Grafico 7: 1° Test tecnico-coordinativo 1° gruppo

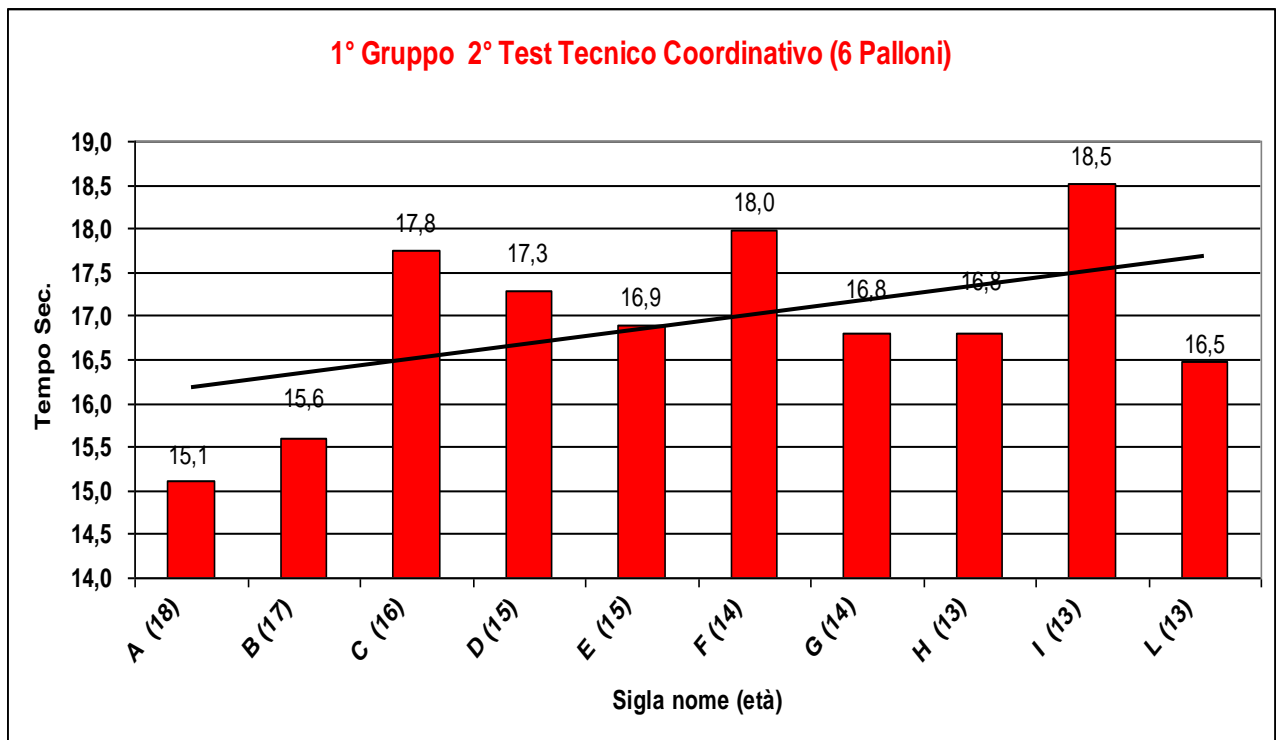


Grafico 8: 2° Test tecnico-coordinativo 1° gruppo

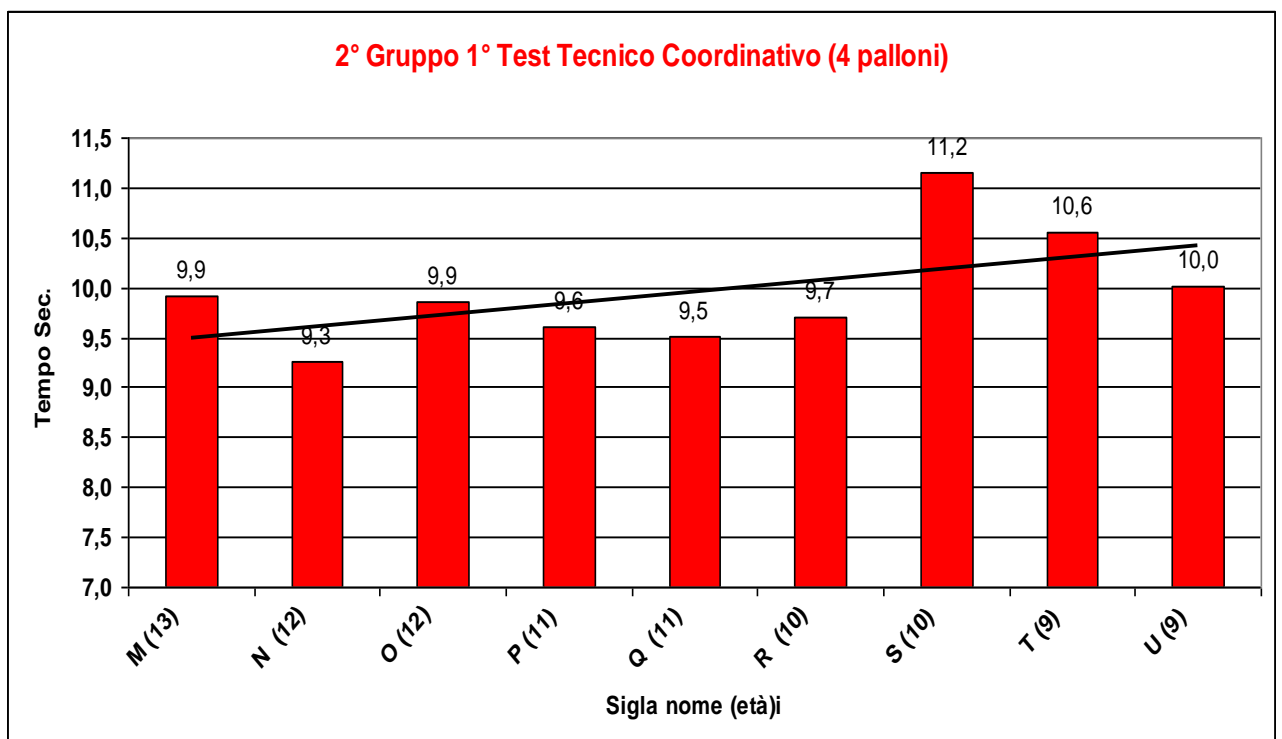


Grafico 10: 1° Test tecnico-coordinativo 2° gruppo

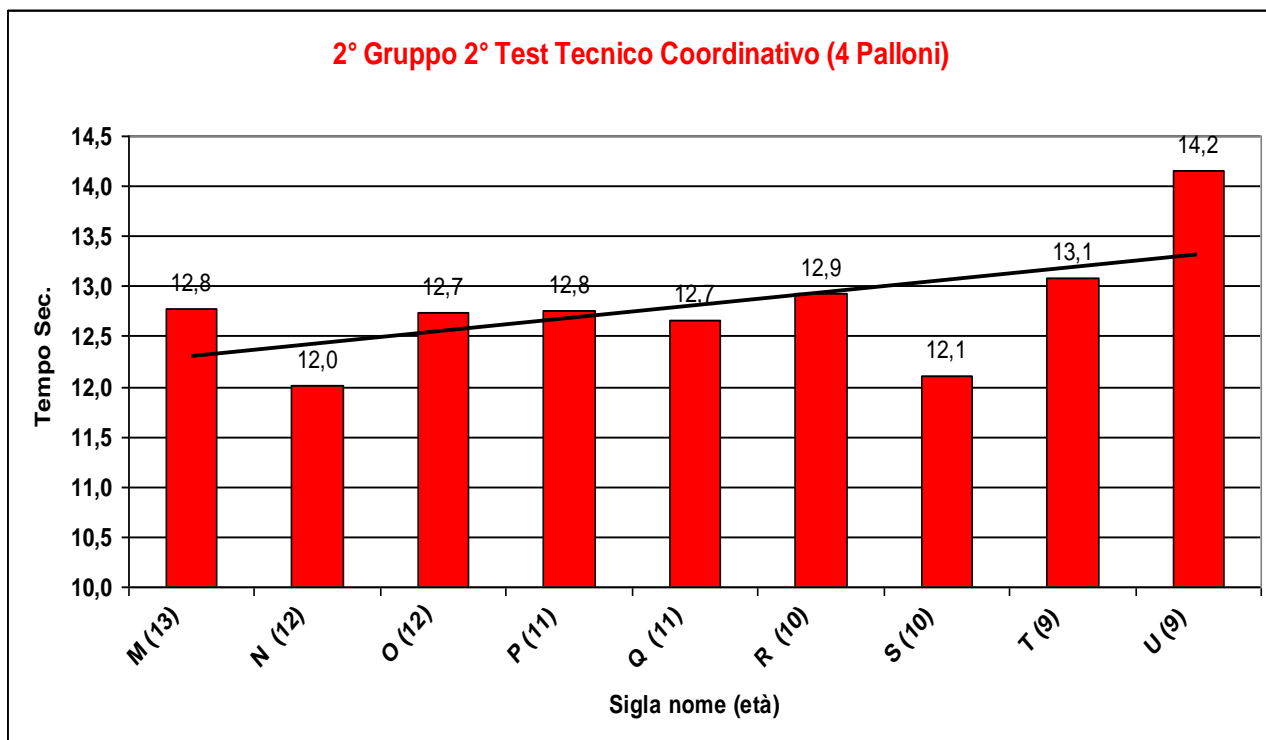


Grafico 11 2° Test tecnico-coordinativo 2° gruppo

CONCLUSIONI

Da un'analisi dei risultati dei test si può notare che, quando si lavora con giovani atleti al fine di studiarne il livello condizionale e coordinativo, non è sufficiente considerare il valore dell'età cronologica, ma è necessario stabilire anche l'età biologica al fine di riuscire a rilevare il reale livello dello sviluppo fisico.

Questa considerazione viene dettata dall'analisi di alcuni valori dei test condizionali (test di salto e di accelerazione), dove alcuni portieri più giovani riescono ad avere valori migliori rispetto a colleghi più grandi.

Ciò suggerisce che, per rendere completo lo studio, sarebbe consigliabile rilevare per ogni atleta l'età biologica, confrontarla con quella cronologica, ed in ultimo eseguire le classificazioni seguendo entrambe le metodiche di rilevazione dell'età, al fine di riuscire a comparare in maniera più completa i valori rilevati.

In oltre diventerà necessario somministrare test coordinativi e di destrezza uguali per tutti gli atleti in modo da poter effettuare considerazioni trasversali a più ampio raggio per tutto il settore giovanile e non solamente in funzione dell'età.

Il suggerimento quindi che verrà dato ai tecnici sarà quello di uniformare tali test, magari utilizzando per tutti i portieri i parametri usati per quelli più giovani, per esempio utilizzando 4 palloni per il test di coordinazione, ed entrambe le mani per quello di destrezza.

6. Periodizzazione

Il primo quesito che deve porsi l'allenatore è l'obiettivo che vuole far raggiungere ai propri atleti.

Per raggiungere questo obiettivo deve avere chiare le caratteristiche principali che il proprio atleta dovrebbe possedere in relazione al modello prestativo.

Solitamente il modello di prestazione è composto da molte variabili quali le caratteristiche antropometriche (peso e statura), il livello specifico delle capacità motorie, le capacità tecniche e tattiche, le caratteristiche psicologiche, ecc.

Dopo queste prime considerazioni si passa alla *Periodizzazione* che si divide in due momenti:

Pianificazione e Programmazione.

La periodizzazione si propone il raggiungimento della massima forma sportiva e quindi estrinsecazione da parte dell'atleta di tutte le sue potenzialità fisiche, tecniche, tattiche e psichiche.

Una razionale applicazione pratica dei principi dell'allenamento e della periodizzazione permette di ottenere uno stato di forma e di mantenerlo per un lungo tempo.

6.1. Pianificazione

La pianificazione è un momento generale di formulazione della strategia, delle grandi variazioni di struttura dell'allenamento riferite ad un ampio arco di tempo e ad obiettivi intermedi.

Pertanto vanno definiti gli obiettivi, le priorità, le scadenze più importanti, i tempi occorrenti per le varie fasi di preparazione, i metodi e i mezzi più idonei.

6.2. Programmazione

Programmare significa, stabilire in anticipo una serie di operazioni e le loro differenti fasi, allo scopo di realizzare un progetto.

Qualsiasi obiettivo ci si prefigge, è necessario che ci sia una programmazione ben chiara e corretta che possa far da guida al raggiungimento dello scopo, essendo tenuti alle verifiche per controllare l'efficacia del metodo adottato, per valutare se certi obiettivi siano stati raggiunti e per capire se la strategia sia adeguata.

La programmazione è un momento particolareggiato di stesura del programma di allenamento sulla base di quanto pianificato in precedenza.

Forma sportiva livello momentaneo raggiungibile solo partendo da una buona condizione fisica e che potremmo definire come quello "stato in cui l'atleta riesce a sintetizzare tutte le proprie potenzialità motorie, energetiche e psicologiche e a finalizzarle per uno scopo ben preciso che è quello agonistico, rendendosi disponibile al massimo rendimento sia da un punto di vista fisico che psichico".

Condizione fisica è lo stato di efficienza quotidiana dell'atleta ed è determinata dal livello delle capacità funzionali dell'organismo (apparato locomotore, cardiocircolatorio, respiratorio, ecc.).

Le fasi di acquisizione della forma sono tre:

- Fase di sviluppo: si svolge in due momenti, uno iniziale indirizzato alla ricerca di una efficienza generale avente lo scopo di aumentare le capacità funzionali dell'organismo, e un momento posteriore in cui si ricercano gli elementi più specifici che portano al raggiungimento della forma vera e propria. Pertanto, da

una iniziale attività multiforme e poliedrica si andrà gradualmente verso un lavoro sempre più specifico sia per quanto riguarda le qualità fisiche che per le capacità tecniche; <http://www.aiapcalcio.it/>

- Fase di mantenimento: ove l'andamento ondulatorio dei carichi di allenamento che si realizza con opportune variazioni della quantità e dell'intensità, influisce sullo stato di forma che subisce leggere ondulazioni positive e negative;
- Fase di perdita temporanea: si identifica con un calo transitorio ove l'attività si riduce, per non indurre a fenomeni di saturazione fisica e psichica e conseguente abbassamento repentino della forma.

La durata delle tre fasi esposte è condizionata dall'età dell'atleta, dalle caratteristiche individuali e dalla condizione fisica generale.

Comunque “occorrono mediamente diversi mesi per realizzare lo stato di forma.

Per i giovani gli obiettivi immediati sono meno importanti e lo scopo principale deve essere quello di alzarne il livello delle qualità fisiche inserendo gradualmente esperienze agonistiche.

Pertanto sarà notevole il tempo da dedicare al primo momento della fase di formazione generale rispetto alle altre fasi.

Nel caso di atleti evoluti, specialmente più anziani dal punto di vista agonistico, la possibilità di incrementare le qualità fisiche si riduce mentre più facile risulta un costante rendimento di buon livello.

Potrà quindi prolungarsi il periodo impiegato al mantenimento della forma e dedicare meno tempo al suo raggiungimento.

Riferendo la programmazione al portiere di calcio adottando un ciclo annuale (periodizzazione semplice), il periodo da dedicare alla ricerca della forma sarà di circa 2 mesi.

Quantità e intensità del carico di allenamento sono in stretta relazione tra di loro condizionandosi a vicenda sia in senso negativo che positivo. Infatti fino ad un certo punto possono entrambe aumentare ma, superata una determinata soglia, si ha stabilizzazione o addirittura decremento di una delle due.

Questi due parametri dovranno essere tenuti presenti non solo nella programmazione del lavoro annuale ma anche nei cicli più ristretti sia mensili che settimanali.

Nei microcicli settimanali solitamente si inseriscono nella prima metà carichi di allenamento caratterizzati prevalentemente quantità, mentre nella seconda si dà spazio alla qualità.

6.2.1. Periodi di allenamento

I principi esposti precedentemente vanno sempre tenuti presenti in fase di periodizzazione annuale o semestrale.

Pertanto da una visione generale del programma di allenamento si tenderà a scendere sempre più al particolare fino alla singola unità di allenamento giornaliero che comprende la programmazione di tutti i macrocicli che costituiscono la programmazione annuale per l'intera stagione sportiva.

6.2.1.1 Il piano annuale

Ogni periodo comprende mesocicli a loro volta composti da microcicli, organizzati in singole unità di allenamento.

6.2.1.2 Il macrociclo

È invece costituito da un numero di mesocicli che varia tra i 4 e i 5 che in linea di massima possiamo suddividere in:

- Periodo preparatorio (suddiviso in tappa fondamentale e speciale)
- Primo periodo agonistico (o pre gara o competitivo)

- Pausa invernale
- Secondo periodo agonistico (o pre gara o competitivo)
- Periodo transitorio

6.2.1.3 *Periodo preparatorio*

È il periodo che precede quello competitivo ed è quindi dedicato alla preparazione per la imminente stagione agonistica.

Questo periodo in realtà non solo serve alla preparazione di base ma anche come ponte per l'ottenimento dello stato migliore della forma atletica, tecnica e tattica che verrà esaltata al massimo nel successivo periodo agonistico.

I mezzi e le metodologie da usare sono molteplici pertanto è bene suddividere il periodo preparatorio in tre tappe:

Prima tappa (fondamentale o generale) va dedicata quasi esclusivamente alla preparazione generale.

La tappa fondamentale del periodo preparatorio tenderà ad allargare la base generale delle qualità fisiche ovvero considererà quelle doti di base irrinunciabili che sono la forza, la resistenza, la velocità, la mobilità articolare e la coordinazione.

Il miglioramento di queste dovrà essere parallelo per tutte, si interverrà particolarmente su di una qualità rispetto alle altre se l'atleta presenterà per essa vistose carenze.

Il lavoro quantitativo prevarrà in maniera evidente su quello qualitativo che comunque non verrà mai tralasciato.

Seconda tappa (speciale o di collegamento) va rivolta maggiormente alla preparazione speciale e serve per passare gradualmente dalla fase generale a quella specifica.

La tappa speciale del periodo preparatorio vedrà gradualmente prevalere il lavoro speciale su quello generale.

Inizialmente la quantità si manterrà pressoché costante e l'intensità aumenterà progressivamente fino ad arrivare alla fine della tappa, e quindi del periodo preparatorio, all'accentuazione della intensità sulla quantità.

Terza tappa (specifica) va rivolta maggiormente alla preparazione specifica. Esercitazioni tipiche di gara il rapporto di durata di queste due tappe è di uno per la prima e uno per la seconda e uno per la terza.

6.2.1.4 il periodo agonistico (o competitivo)

Tutta la pianificazione dell'allenamento ha l'obiettivo di portare il portiere alla migliore forma che può mantenere per tutto un campionato evitando di avere picchi di forma e fasi calanti questa nuova visione dell'allenamento ci porta ad organizzare il periodo competitivo in microcicli settimanali autonomi in funzione della partita della domenica per cui nella fase iniziale della settimana si lavorerà prevalentemente sulla componente condizionale, nella parte centrale si lavorerà sia sulla componente condizionale che tecnico-tattica, nella parte finale della settimana si lavorerà esclusivamente sulla componente tecnico-tattica.

6.2.1.5 microcicli di allenamento

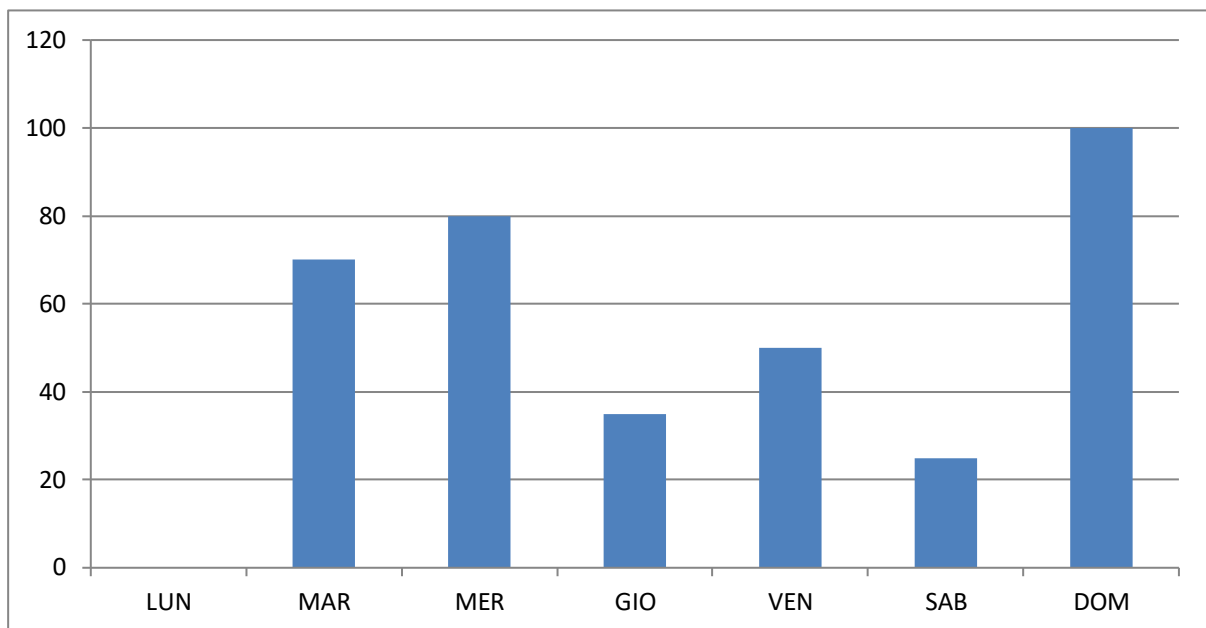
Un microciclo si estende normalmente nell'arco di una settimana per un numero di sedute che può variare da un minimo di 3 fino a 6 e oltre. Il microciclo è la parte più breve ma abbastanza completa dell'intero processo di allenamento.

La strutturazione del microciclo riveste una priorità fondamentale per rendere efficace al massimo il lavoro che si svolge ed è quindi opportuno un approfondito studio degli esercizi, la loro qualità, quantità, successione e pause di recupero. Sommaricamente i microcicli possono distinguersi in:

Microciclo di preparazione: presenta un contenuto decisamente generale ove la quantità del carico prevale nettamente sull'intensità;

- Microciclo di gara: viene ridotta bruscamente la quantità di carico in quanto si cerca di mantenere il livello ottenuto con il supporto della massima quantità di energia psichica e fisica.
- Microciclo di compensazione: di recupero, è a carico nettamente ridotto sia nella quantità che nella intensità.

Tabella 7 Microciclo di gara con carichi in %



Settimana tipo per categorie professionistiche (Rapacioli c.)

6.2.1.6 l'unità di allenamento

L'unità (o seduta) di allenamento si compone generalmente di tre parti:

Parte introduttiva (o preparatoria): detta comunemente "riscaldamento" consiste nel preparare l'organismo a più specifici impegni previsti dall'allenamento.

Si eseguono esercizi di ginnastica generale, mobilità articolare, imitazione del gesto atletico ecc.

La durata va da 10 a 20 minuti e oltre a seconda del lavoro previsto nella parte

fondamentale;

Parte centrale (o fondamentale): varia da 60 a 110 minuti e oltre, a seconda della quantità e intensità del carico prevista.

Questo tempo viene dedicato prevalentemente allo sviluppo della tecnica (apprendimento e perfezionamento) e delle qualità fisiche;

Parte conclusiva (o defaticante): della durata di circa 20 minuti viene dedicata ad esercizi di allungamento e articolabilità, di rilassamento e potrà comprendere anche pratiche di massaggio, sauna, idromassaggio.

6.2.1.7 La Piramide di formazione del portiere moderno

La piramide di formazione del portiere moderno suddivide in 3 macro aree la proposta di allenamento:

- Fisica
- Tecnica
- Tattica

In base alla categoria allenata la strutturazione della seduta di allenamento varierà e di conseguenza varieranno le percentuali delle macro aree allenate.

Settore giovanile (attività di base)

- 60% Lavoro motorio coordinativo (Area Fisica)
- 25% dedicato alla Tecnica specifica del ruolo mani piedi (Area Tecnica)
- 15% situazionale comunicazione (Area Tattica)

Settore giovanile (categoria pre agonistica)

- 35% Lavoro motorio coordinativo (Area Fisica)
- 50% dedicato alla Tecnica specifica del ruolo mani piedi (Area Tecnica)
- 15% situazionale comunicazione (Area Tattica)

Settore giovanile (categoria agonistica)

- 30% Lavoro motorio coordinativo (Area Fisica)
- 35% dedicato alla Tecnica specifica del ruolo mani piedi (Area Tecnica)
- 35% situazionale comunicazione (Area Tattica)

Prima Squadra

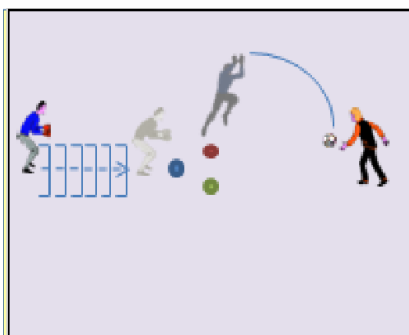
- 30% Lavoro motorio coordinativo (Area Fisica)
- 30% dedicato alla Tecnica specifica del ruolo mani piedi (Area Tecnica)
- 40% situazionale comunicazione (Area Tattica)

ESEMPIO UNITA' DI ALLENAMENTO (SETTORE GIOVANILE CAT. AGONISTICA)

PRIMA FASE DI ATTIVAZIONE

Il **riscaldamento** si basa su esercitazioni di tecnica podalica come slalom su birilli, cambi di direzione con palla, controllo, guida e trasmissione palla che comunque possono essere di volta in volta cambiate dall'allenatore.

BLOCCO MOTORIO COORDINATIVO

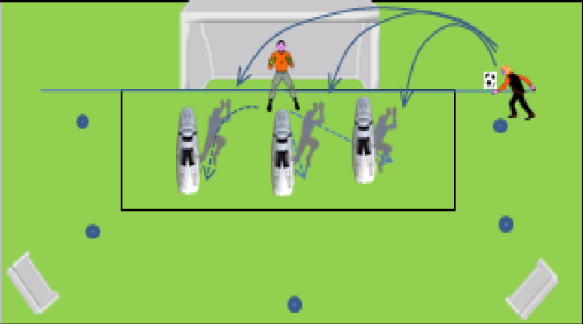
	<p>Il portiere supera i 6 over in skip frontale. Di seguito effettua uno stop e rimane in posizione di attesa sul cinesino blu sino a quando il mister non lancia una palla alta. Il Portiere a questo punto effettua una presa alta staccando con la giusta gamba (posso fare pistare il segnalino rosso con il piede di stacco dx se la palla è alla sua sinistra o viceversa piede dx su verde se la palla è alla sua sx). 3 serie da 4 rip (2 dx e 2 sx) variando da una serie all'altra il numero di tocchi negli over.</p>
---	--

BLOCCO TECNICA SPECIFICA – MANI

Il Mister lancia la palla con le mani ed il portiere dal centro porta in corsa rapida va a compiere l'uscita anticipando la sagoma poi rilancia con le mani centrando una delle due porticine posizionate come in figura al limite della area grande.

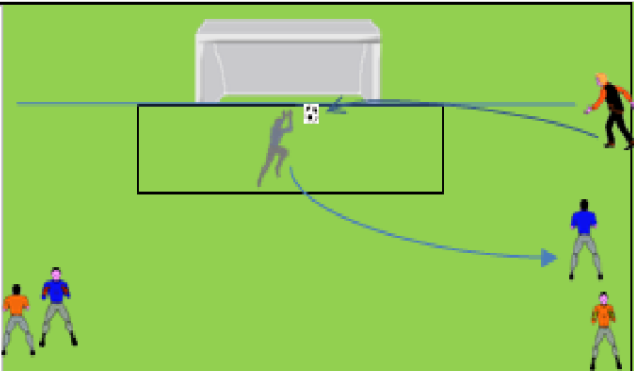
Il Mister varia la posizione di partenza del lancio.

5 serie da 3 ripetizioni



BLOCCO SITUAZIONALE CON COMUNICAZIONE

Il Portiere effettua una uscita alta sul cross del Mister chiamando "MIA" di seguito effettua un rilancio con le mani o con i piedi sul portiere che nel frattempo si è liberato dalla marcatura del compagno chiamando "SOLO" se ritiene che il compagno possa ricevere e girarsi "Uomo" se il compagno è in difficoltà e si propone a sua volta per lo scarico del compagno.



6.2.1.8 la pausa invernale

Solitamente i campionati sono fermi per un periodo variabile da 2 a 6 settimane a seconda della categoria.

Si approfitta così per effettuare un lavoro di richiamo che si avvicina al periodo preparatorio iniziale.

6.2.1.9 periodo transitorio (o riposo attivo)

Il periodo che intercorre tra due stagioni agonistiche è quello che si chiama "riposo attivo" ovvero di lavoro molto ridotto rispetto al periodo precedente, senza però tralasciare le esercitazioni fondamentali che garantiscono il mantenimento delle potenzialità acquisite.

È il periodo in cui si cerca di smaltire la fatica fisica e psichica accumulate in tutto l'arco della periodizzazione, mantenendosi però nelle condizioni di poter riprendere un lavoro impegnativo per l'imminente stagione, senza perdite di tempo, anzi garantendosi una condizione fisica ideale a ulteriori incrementi di carico e di risultato. Va evitato il riposo assoluto in quanto facilita la perdita di quanto acquisito e ritarda i tempi di ripresa per le tappe future.

Mediamente la durata del periodo transitorio è 4/6 settimane, ed è irrinunciabile se si vogliono garantire futuri risultati; è infatti paragonabile al tempo di recupero tra una serie e l'altra e tra un allenamento e l'altro, ovvero di quella pausa necessaria affinché l'organismo assorba il lavoro svolto, si adatti e infine risponda esprimendosi a livelli sempre maggiori.

7. Il sistema specchio

Insegnare è un'arte che l'istruttore usa per semplificare i concetti per ottenere l'apprendimento degli allievi.

Gli allenatori prediligono esercitazioni tecnico-tattiche e fisiche distinte tra loro.

Giacomo Rizzolatti presentò uno studio sull'attività cerebrale in ambito motorio svolto all'università di parma.

La scoperta fu su nuove famiglie di neuroni "i neuroni canonici e i neuroni specchio" con caratteristiche sino ad allora sconosciute, in quanto in precedenza si era al corrente dell'esistenza dei soli neuroni con specificità singole all'interno del cervello poste in aree ben distinte e si attivano in funzione dell'apparato sensitivo (vista, tatto, udito gusto e olfatto).

Questa scoperta che ad oggi risulta la più sconvolgente in ambito motorio, dimostra come le aree cognitive si mettano in collegamento parallelo con il sistema specchio tramite l'intenzione.

L'ambiente dirige l'intenzione, di conseguenza in ogni ambiente diverso ci si comporta con soluzioni diverse pur avendo la stessa intenzione.

La principale caratteristica di questi neuroni è quella di avere più funzioni, sensitiva-cognitiva-motoria.

La neurofisiologia classica conosceva solamente i neuroni con una specifica funzione.

La prima scoperta di Rizzolatti fu quella dei neuroni canonici, i quali si attivano alla visione (funzione visiva) di oggetti conosciuti, che di conseguenza sappiamo manipolare e che permettono la messa in funzione di atti motori finalizzati, che sono appropriati per il loro uso.

In sostanza, l'esperienza fatta con il pallone consente al calciatore un utilizzo appropriato ed efficace.

Questa procedura di apprendimento è definita dalla scienza "esperienza" interagire con un oggetto per poterne comprendere l'utilizzo in funzione di un obiettivo.

Al giocatore deve essere data la possibilità di imparare l'utilizzo del pallone attraverso le proprie esperienze.

Pertanto la soluzione trovata con un tipo di gesto tecnico è unica nel ventaglio di possibilità scelte dal calciatore attraverso un sistema unico che riconosce, comprende, agisce: il sistema specchio.

(Brambilla 2019 - Papere e miracoli)

7.1 dimostrare più che spiegare

Tutti gli sport dove la tecnica ha un valore importante, fondamentale risulta dimostrare nelle fasi di apprendimento.

Tantissime ne sono le dimostrazioni dove chi ha preso come esempio un modello sia migliorato ed abbia raggiunto alti standard di performance.

Emil Audero: "avendo avuto la fortuna di allenarmi per tanto tempo con Buffon è normale che abbia cercato di fotocopiarlo !!"

Woiciech Szczesny: "Non c'è miglior modo di imparare che guardare i migliori nel loro lavoro. Solo essere con Buffon ogni allenamento significa poter vedere come preparava le partite, come comunicava con i difensori".

La scoperta dei neuroni specchio ne ha svelato il meccanismo.

Mentre osserviamo un movimento fatto da un nostro simile, i neuroni specchio ne attivano in noi una riproduzione virtuale, rendendoci così comprensibile quell'azione, per empatia.

I neuroni specchio si attivano sia quando un portiere compie un'azione specifica sia quando la vede fare da un suo collega.

Il portiere ha la possibilità di imitare il proprio compagno di reparto o il proprio modello "famoso" se il gesto da imitare fa parte del suo patrimonio motorio.

Più esperienze motorie sono state fatte più gli sarà facile imitare un modello rispecchiando al proprio intento ciò che vede rendendolo più familiare.

Facciamo delle esperienze, ci pensiamo su, sviluppiamo una teoria e poi tiriamo le somme, così funziona l'apprendimento.

L'allenatore della famosa Serena Williams alla domanda su come fosse migliorata la sua atleta ha dichiarato: "il segreto di Serena? Guarda e impara".

7.2. Comprendere l'intenzione

Alcuni studiosi come Rizzolatti affermano inoltre che i neuroni specchio sarebbero coinvolti nella vera e propria comprensione dell'intenzione di una determinata azione osservata.

È come se questi neuroni ci permettessero di capire al volo che cosa sta facendo o vorrà fare chi ci sta di fronte come un avversario e di entrare in empatia con lui.

Per questo riveste fondamentale importanza allenare le situazioni di gara, proposte di volta in volta dagli avversari in allenamento, come può essere anche l'analisi video.

Studiare per comprendere.

Lo studio degli avversari aiuta a scoprirne le caratteristiche, come si muovono, come calciano, come mettono il corpo in particolari situazioni.

L'azione dell'altro comporta un coinvolgimento di chi osserva, un'esperienza

immediata come se fosse lui stesso a compierlo.

Riprodurlo in allenamento dà la possibilità di vivere l'esperienza dal vivo e di provare le soluzioni al problema.

7.3 come e dove allenare

Durante l'allenamento è meglio far vedere subito la tecnica per intero senza frammentarla in sottomovimenti, in quanto i neuroni specchio sono interessati più all'obiettivo che al dettaglio.

L'attenzione del portiere sembra essere attratta più da un'azione con un esito finale ben preciso piuttosto che da un frammento di essa.

Nella prima fase della lettura della situazione non è opportuno insistere sui particolari, che andranno invece curati in un secondo momento attraverso le ripetizioni per prove ed errori.

Alcuni studi hanno dimostrato come un neurone risponde ad un'intera azione e non a parti di essa.

Le progressioni diventano importanti per spiegare ciò che vogliamo.

In precedenza si raccomandava un insegnamento per step, scomponendo il movimento ed imparandolo pezzo per pezzo, ora si raccomanda di far praticare la tecnica per intero e curarne i dettagli in una fase successiva.

Le esercitazioni propedeutiche servono quindi a spiegare e non sono sufficienti per apprendere dunque diventa importante e fondamentale la pratica che permette al sistema di fare esperienza.

Quindi se l'esperienza acquisita è sufficiente, il sistema specchio permetterà di riconoscere prima le intenzioni degli altri e di anticipare la propria azione motoria.

La tecnica inoltre va mostrata alla giusta velocità. Se si dimostra troppo velocemente non si dà tempo di registrare l'immagine in modo corretto, se troppo lenta non si dà la

reale immagine rispetto a quella che si intende dare.

I movimenti dipendono anche dallo spazio in cui si svolgono.

Lavorare in allenamento in spazi reali è di fondamentale importanza.

Ci sono i neuroni selettivi che valutano le distanze e neuroni che codificano lo spazio in base che gli individui hanno di poter agire con le persone presenti nell'ambiente.

Tutti i riferimenti quali:

Porta

Area piccola

Area grande

Compagni

Avversari

Palla

Diventano indispensabili, e lo svolgimento di esercizi situazionali deve tener conto di alcune regole che innescano il sistema specchio.

Come ad esempio:

- Svolgersi in spazi reali
- Cose e individui presenti in gara
- Sviluppo di aspetti fisici corretti
- Avere un carico cognitivo
- Tener conto delle esperienze motorie in possesso del portiere.

La presenza di giocatori in area rende l'azione vera, ostruzioni visive sono quasi sempre presenti. I cross, i corner, le punizioni vivono di momenti all'interno dell'area di rigore dove il portiere guarda la palla ma intorno a sé si muove un mondo e non è semplice come quando si crossa e non c'è nessuna presenza dentro l'area.

(Brambilla,2019)

8. L'importanza dello Scouting

Nel calcio moderno l'analisi approfondita e la cura di ogni dettaglio riguardante qualsiasi aspetto della performance collettiva ed individuale sono diventati elementi imprescindibili per 'allenatori e società di alto livello.

Per poter studiare gli avversari oggi rispetto al passato c'è la possibilità dell'analisi video, ci sarà un motivo se sempre più società professionistiche non fanno a meno di avere una figura dedicata come il match analyst all'interno dello staff tecnico.

8.1. Match analysis

Per match analysis si intende un processo utilizzato per oggettivare le azioni messe in atto in occasione della competizione, e riguardano sia la propria squadra che l'avversario o addirittura il singolo atleta.

Vengono dunque generati e selezionati dei dati attraverso la rilevazione di eventi relativi alle varie fasi di gioco durante il match.

Se tale analisi è destinata alla performance della propria squadra possiamo affermare che l'obiettivo è il rilevamento della qualità di gioco in relazione alla struttura ed al funzionamento del sistema progettato in settimana.

Verranno analizzate le situazioni di gioco, la corretta esecuzione di principi e sotto-principi del gioco unite alla valutazione della prestazione dei singoli.

8.2 Analisi dell'avversario di turno.

Questo tipo di scouting è praticato solo in ambienti di alto livello, all'interno dei quali si intendono fornire all'allenatore informazioni specifiche sulle peculiarità e sulle abitudini

della squadra avversaria che deve essere affrontata il turno successivo.

L'analisi individuale e collettiva delle squadre avversarie è un processo di raccolta di informazioni sull'avversario stesso unito ad una analisi sull'effetto che queste informazioni potranno avere sulla nostra squadra.

Si tratta di un processo di raccolta e trattamento di dati, statistiche ed informazioni sulle peculiarità e sulle abitudini unita ad una swot analysis, ossia una analisi sui punti deboli e punti di forza della squadra oggetto di esame.

Lo scouting dell'avversario viene effettuato in 3 diverse fasi:

- *Osservazione*: osservare il match più volte (in dvd o registrato) con l'obiettivo di ottenere informazioni dettagliate sui comportamenti individuali e collettivi della squadra esaminata.
- *Preparazione del report*: le informazioni ed i dati raccolti vengono trattati ed elaborati con l'obiettivo di produrre un report cartaceo ed una clip dvd esaustivi circa le situazioni di gioco rilevate ed analizzate.
- *Applicazione*: utilizzo delle informazioni trattate, pianificazione di eventuali contromisure e modificazione della strategia esistente.

Questo tipo di elaborazione di dati produce due diversi tipi di analisi:

- *Analisi quantitativa*: analisi relativa ai dati statistici e dunque numerici che non spiegano il perché una certa situazione si verifichi, si annulli o si ripeta.
- *Analisi qualitativa*: analisi tecnico-tattica approfondita riguardante tutte le fasi di gioco.

3. Esempio di schema di analisi qualitativa

Sistema di gioco:

- *Analisi del sistema di gioco*

Comportamento generale della squadra:

- *Condizione psicologica*: spirito collettivo, attenzione, temperamento, competitività e discontinuità
- *Condizione fisica*: resistenza ed intensità
- *Condizione/livello tecnico*: corretta esecuzione dei gesti tecnici fondamentali
- *Condizione/livello tattico*: corretta esecuzione dei movimenti tattici individuali e collettivi fondamentali

Fase di possesso palla:

- *Considerazioni generali*: partecipazione collettiva alla fase di gioco, giocano sui riferimenti o meno? velocità con cui gira la palla, volontà di fare la partita o di aspettare, utilizzano possesso o verticalizzazioni o le alternano? dove viene ricercata la superiorità numerica? appoggi e sostegni, movimenti senza palla.
- *Fase di possesso palla basso*: inizio azione del portiere (lunga o corta con le mani o con i piedi), velocità con cui inizia il gioco, condizioni e caratteristiche del giro-palla dei difensori, chi si abbassa ad impostare l'azione? C'è un regista o un riferimento principale? Una volta ricevuta palla come la gioca? comportamento dei difensori esterni e dei centrocampisti.
- *Fase di possesso palla medio*: disposizione a rombo? Se sì con quale scopo? cercano i cambi di gioco? I centrocampisti seguono la traiettoria della palla? Chi si inserisce centralmente e chi sulle corsie esterne?
- *Fase di possesso palla alto (rifinitura e conclusione)*: chi rifinisce l'azione? Quali sono le trame di gioco codificate? Quale attaccante attacca la profondità? Quale

attaccante riceve incontro? Chi fa tagli-sponde-gioco aereo? Come attaccano la porta sui cross laterali? Chi è abile nell'1vs1?

Fase di non possesso palla:

- *Considerazioni generali:* partecipano tutti a questa fase? Chi no? sono corti-stretti? la linea difensiva è alta? applicano il fuorigioco? aggrediscono come atteggiamento? quando parte la pressione? Chi in prevalenza? dove tentano la riconquista della palla? atteggiamento verso le seconde palle? soffrono le ripartenze?
- *Fase di non possesso palla basso:* sono lenti o veloci? concedono spazio o aggrediscono in avanti? Com'è la loro presa di posizione e difesa della porta? Attaccano la verticale della palla o scappano? sono abili in marcatura? sono abili nel gioco aereo? come si comportano su palla centrale e su palla laterale? Su palla libera e palla scoperta? Attaccano il possessore di spalle alla porta?
- *Fase di non possesso palla medio:* i centrocampisti sono bravi in interdizione? sanno scalare in zona esterna? dove vogliono far entrare gli avversari per poi aggredirli? In zona esterna escono in due o in uno? quantità e frequenza dei raddoppi? Lavorano sulle traiettorie per intercettamento? Come si comportano su palla centrale e su palla laterale?
- *Fase di non possesso palla alta (attaccanti):* partecipano attivamente alla fase di riconquista? Tipo di aggressione sul giro palla, tipo di indirizzamento della pressione, aggrediscono il retro-passaggio? vanno in coperture sui metodisti avversari?

Palle inattive:

- *Tipologia*: calcio d'inizio, rimessa laterale, punizioni laterali (medie e alte), punizioni centrali (medie e alte), corner e calci di rigore tutto sia a favore che contro con differenza tra battuta a rientrare e ad uscire
- *Schema e disposizione*: schema numerico, chi va a saltare (da fermo o in corsa), marcano a zona o a uomo? Chi sta sul vertice? Chi fuori area? Chi sul palo? Chi e quanti a marcare? Peculiarità?

L'analisi qualitativa delle fasi di gioco, relative all'avversario ma anche alla propria squadra, conferisce all'allenatore estrema credibilità nei confronti dei calciatori.

Infatti la consueta riunione tecnica pre gara in cui si illustrano su lavagna le peculiarità della squadra avversaria, unite alle esercitazioni settimanali in previsione della gara stessa, non basteranno ad essere esaustivi.

L'allenatore, ed il suo staff, dovranno estrapolare le fasi di gioco più significative relative alla squadra avversaria.

Le clip video dovranno riguardare fase di possesso palla, fase di non possesso palla e palle inattive; dovranno essere mostrati nei giorni immediatamente precedenti la gara e non dovranno superare i 6-7 minuti di durata per non provocare affaticamento mentale nei calciatori.

Mostrare clip video fa capire la veridicità e la realtà delle situazioni di gioco; essendo visibili da tutti sono inconfutabili ed il calciatore si sentirà pienamente coinvolto nel progetto dello staff tecnico.

È necessario sottolineare, però, che al miglioramento non c'è mai fine; a tal proposito il mister potrà isolare delle singole gestualità di un calciatore avversario ed inserirle in un dispositivo (dvd o pen drive) da consegnare al calciatore che, durante la gara, lo contrasterà direttamente.

Viceversa, l'analisi sulla performance della propria squadra oggettiverà le prestazioni dei singoli, in modo che nessuno possa discuterle.

I metodi e le tecniche di match analysis sono tanti, ciò che conta realmente è il messaggio/segnale che viene dato ai calciatori; un messaggio di costante studio ed analisi minuziosa di ogni singola componente che influenza la performance sportiva.

[Http://www.youcoach.it/it/articolo/il-metodo-della-match-analysis](http://www.youcoach.it/it/articolo/il-metodo-della-match-analysis)

8.4. Match analysis e training analysis del portiere.

Abbiamo visto l'importanza che può avere l'analisi video e le informazioni che possiamo ricavarne.

Sia nello studio dell'avversario come individualità e come collettivo.

Quali sono le strategie e le eventuali contromisure per contrastarle.

Tanti sono i software che consentono di filtrare e selezionare le informazioni che più interessano.

Chi calcia, come calcia, la postura che assume...

Tutto ciò che riguarda la nostra squadra e gli avversari di turno.

Ma per il portiere non finisce qui...

I preparatori dei portieri si avvalgono di una o più telecamere dedicate che si occupano di riprendere i propri portieri, sia in gara che in allenamento. Avere delle telecamere dedicate permette al preparatore di poter rivedere in un secondo momento ed analizzare tutti gli errori sia tecnici che tattici e lo supportano costantemente sia negli interventi correttivi che nella programmazione dei microcicli di allenamento.

Per gli stessi portieri, potersi rivedere rappresenta un momento di crescita e comprensione. I metodi e le tecniche di match analysis sono tanti, ciò che conta realmente è il messaggio/segnale che viene dato ai calciatori; un messaggio di

costante studio ed analisi minuziosa di ogni singola componente che influenza la performance sportiva.

Bibliografia e Sitografia

Bellotti, P e Donati A., (1992), *L'organizzazione dell'allenamento sportivo*, Nuove frontiere, Società Stampa Sportiva, Roma

Biffi, M., *L'allenamento del portiere: analisi del gesto tecnico*,
https://www.alleniamo.com/formazione.tecnica/2017/villa/settimana.tipo.microciclo.se ttimanale_2.htm

Biffi, M., *La capacità di reazione e le uscite nei giovani portieri*, fonte:
<http://www.alleniamo.com/portieri/2004/biffi.reazione.htm>

Brambilla A., *Coordinazioni fondamentali per il ruolo del portiere (le capacità coordinative)*, <http://www.alleniamo.com/portieri/2005/brambilla.htm>

Brambilla, A., (2019), *Papere e miracoli , allenare i portieri usando il cervello*, Youcanprint, Vignate (MI)

Campolo, M., *Esempio di batteria di tests per portieri di un settore giovanile*,
<http://www.robortosassi.it/archivio-2/category/42-italiano.html?download=211:tests-portieri>

Capuano, S., *Il ritmo del timing nelle prestazioni del giovane portiere di calcio*,
<https://www.fidal-lombardia.it/071020.pdf>

Capuano, S., *Le capacità cognitive nelle azioni del giovane portiere di calcio*,
<http://www.alleniamo.com/portieri/2003/formazione.portiere.htm>

Capuano, S., *Linee didattiche e metodologiche applicate alla formazione del giovane portiere di calcio*, <http://www.alleniamo.com/portieri/2003/formazione.portiere.htm>

Carta, A., *Progetto e linee guida nella preparazione del portiere professionista*, fonte: *notiziario settore tecnico*, http://www.alleniamo.com/portieri/2003/portiere_carta.htm

Casolo, F., (2002), *Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano*, Vita e Pensiero

Castellani, G., *Il portiere acrobata*, <https://www.fidal-lombardia.it/071020.pdf>

Filippi, C. & Borri D., (2017), *La tecnica del portiere. Didattica, allenamento e consigli pratici*, Correre, Genova

<http://www.fitnessport.it>

L. Di Iorio, L & Ferretti C., (2002), *L'allenamento dei portieri*, Correre, Genova

Lovecchio, C & Berti R., (2012), *L'allenamento delle capacità coordinative per il giovane portiere di calcio*, Calzetti Mariucci, Perugia

Polverosi, A., *Il ruolo del portiere: L'evoluzione dei numeri 1*,
<https://www.ilnumero1.it/evoluzione-dei-numeri-1>

Rapacioli C., *La preparazione stagionale coordinativa , tecnica , tattica e condizionale del portiere*, https://www.allenatore.net/store/prodotto.php?titolo=la-preparazione-stagionale-coordinativa-tecnica-tattica-e-condizionale-del-portiere&ID_prodotto=63

Taraborelli, *Modello prestativo del portiere*,
<http://didattica.uniroma2.it/files/scarica/modulo/168975M1480-Ttd-Degli-Sport-Di-Squadra-li/42334-Materiale-didattico-lezioni-modulo-Calcio-Portieri-2>

Valentini, G., *La piramide di formazione del portiere moderno*,
<http://www.portieridicalcio.net>