

# **LO SCORRERE DELLA VITA**

**di Roberto Cola**

Presentazione.

Sono Roberto Cola Antonini e sono un preparatore dei portieri di calcio. L'esigenza di scrivere questi articoli mensili nasce dalla necessità di preparare i portieri di tutte l'età anche sotto l'aspetto mentale oltre che fisico, atletico, tecnico e tattico. In questa mia esperienza da preparatore dei portieri, in molte società che ho lavorato, non si ha avuto il giusto tempo per l'aspetto mentale. Spero che questi articoli possano integrare il bagaglio informativo dell'aspetto mentale in modo tale da completare la formazione dell'atleta. Questi racconti parlano di aneddoti di vita reale, passata e moderna, dove non è il tempo che ci migliora, ma siamo noi che possiamo migliorare il tempo a nostra disposizione.

Era il 1967 quando Ciro Cola Antonini giocava in porta con il Lucera, squadra in provincia di Foggia che militava in serie C. Ciro era nato nel 1936 a Foggia, aveva 31 anni ed era all'apice della sua carriera.

In quell'anno accaddero molti eventi importanti, ne citerò alcuni, come la morte di Totò, di Luigi Tenco al festival di Sanremo, e di Che Guevara.

Uscì l'album "Pippen's Lonely Hearts Club Band " dei BEATLES , il primo album di Jimi Hendrix "Are You Experienced, il primo album di David Bowie, il primo album dei The Doors, il primo disco dei Pink Floyd "The Piper at the gates of dawn ".

Fu fondata l'azienda della NIKE .

Lars Grini fu il primo a raggiungere i 150 m. nel salto con gli sci. Gimondi vinceva il giro d'Italia.

Il PAPA Paolo VI emana l'enciclica "L'evoluzione dell'uomo non è solo quella economica".

In quell' anno De Chirico entra nel periodo neometafisico. La neometafisica del Maestro è una fase di nuova creatività fondata sulle immagini del proprio passato con nuove soluzioni formali e concettuali.

Ragnar Arthur Granit vinse il Nobel per la medicina. Iniziò a studiare la giunzione neuromuscolare ed il suo funzionamento. Divenne famoso per le sue ricerche sulla psicofisica del sistema visivo e sulle norme d'attuazione per la trasmissione del segnale luminoso nell'occhio.

Al cinema usciva "NICK MANO FREDDA" , " A PIEDI NUDI NEL PARCO ", "BELLA DI GIORNO" "C'ERA UNA VOLTA IL WEST " regia di Sergio Leone.

L'INTER perdeva lo scudetto sconfitto dal Mantova all'ultima partita, consegnandolo alla JUVENTUS. Pelé era già 2 volte campione del mondo e si accingeva a vincere il terzo titolo nel 70.

Quella domenica di metà campionato, a partita iniziata ha notato il fotografo, che come di consuetudine, si dirigeva verso le sue postazioni, ovvero: zona di centrocampo e a metà strada tra la

bandierina e il palo. In quel momento il suo obiettivo è cambiato ed è diventato farsi fare una foto unica in ricordo di tutta la sua carriera. Chiamò il fotografo ad alta voce obbligandolo ad andare da lui . Il fotografo fino a quel momento aveva deciso sempre lui la posizione ideale. Tolsse lo sguardo dall'obiettivo e andò da lui. Una volta arrivato Ciro gli disse di mettersi alla sua sinistra accovacciato vicino al palo, posizione insolita per un fotografo. Poi gli disse di tenersi pronto per scattare la foto mentre era in aria per parare. Il primo tempo era quasi finito e il fotografo lo assecondò. Trascorsi 7 minuti arrivò un tiro alto non violento "ricordo che in quel epoca il pallone era molto pesante rispetto ad oggi ".

Mio padre staccò verso quella palla, in una parata plastica, come se l'aveva fatto un attimo prima con una tale determinazione da mettersi in posa per la foto, ignorando la forza di gravità e sfoggiando una tecnica di presa che solo quando sei a terra puoi fare.

Il fotografo è riuscito a schiacciare il tasto della sua macchinetta fotografica nel momento in cui era sospeso in aria, in assenza di gravità "ricordo che a quei tempi non si poteva scattare più di una foto " immortalando una foto contemplativa.

Da quando ho visto per la prima volta questa foto ad oggi non avevo capito bene il suo messaggio.

Ora ho raggiunto la consapevolezza del messaggio e cercherò di esprimerlo in questo breve racconto.

Partiamo dal fatto che mio padre mi diceva che non aveva capito chi fosse stato più bravo lui o il fotografo. Tutti e due erano dei professionisti, tutti e due avrebbero potuto ripetere questa foto se si fossero organizzati, preparati e dopo tanti tentativi ci sarebbero riusciti. In realtà le probabilità di riuscita di quella foto erano bassissime, stando ai fattori esterni, come aspettative societarie di fare punti, tensioni nello staff tecnico, pubblico esigente. Quel giorno l'obiettivo era diverso, non dipendeva da fattori esterni, ma da fattori interni. Una consapevolezza profonda di poter raggiungere il proprio obiettivo, pur essendo molto difficile, lo portò ad esprimere una forza di volontà tale da riuscire a gestire tutto ciò che lo circondava modificando la realtà del qui ed ora.

Potrebbe sembrare una favola, ma è ciò che accade a tutti noi quando abbiamo la consapevolezza di Potenza di volontà. Questa consapevolezza ha le sue basi su solide esperienze, di quel determinato



obbiettivo , in modo tale da elevarsi sempre più in alto salendo sui gradini della volontà, senza alcun limite. Ed è questo il messaggio che vorrei dare ai giovani atleti che alleno.


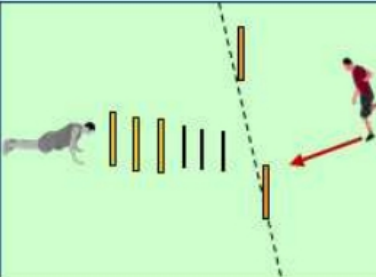


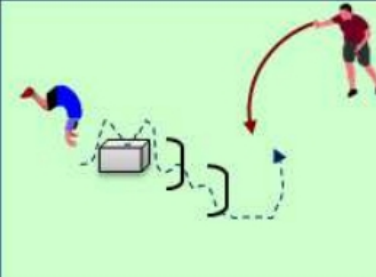
Con queste storie di vita reale cercherò di dare un aiuto a tutti coloro che leggendole troveranno delle risposte esaurienti al loro cammino. La morale è che bisogna credere sempre in se stessi. La forza di volontà non si può comprare né imparare, è qualcosa che abbiamo dentro tutti noi. Dobbiamo solo usarla per superare tutte le difficoltà e raggiungere i nostri obiettivi. Il concetto di auto-realizzazione è il bisogno di conoscere, esprimere e sviluppare i tratti delle nostre potenzialità, fondendo le conoscenze, le competenze e le capacità per trasmettere noi stessi e il nostro carattere in quello che vogliamo ottenere. Tutto questo ci accompagna nel percorso verso gli obiettivi che ci prefiggiamo, con la consapevolezza che la vera FELICITÀ non sta solo nel raggiungimento del traguardo, bensì scaturisce proprio dall'utilizzo delle nostre POTENZIALITÀ ed è proprio mentre siamo nel FARE che sentiamo uno stato di benessere fantastico che ci portano nella vera essenza della parola FELICITÀ. ALLENA i tuoi tratti morali/caratteriali



perché è lì che si cela quella spinta di energia vitale a farti raggiungere il tuo successo personale.

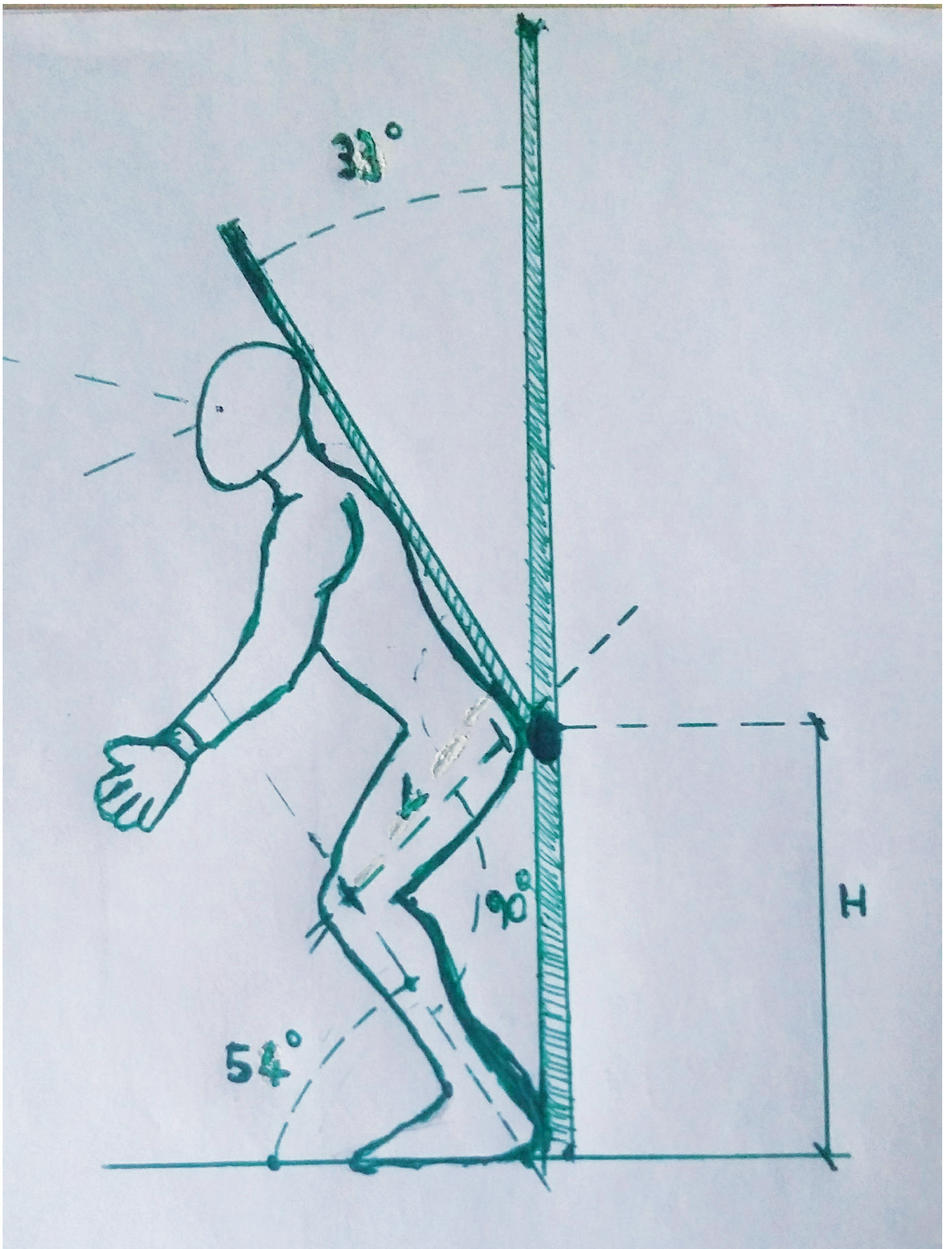
**©www.portieridicalcio.net**

tutti i diritti riservati - vietato qualsiasi utilizzo senza l'autorizzazione esplicita dell'autore. Testo e grafica Prof. Carmelo Lovocchio

<b>Riscaldamento su circuito GENERALE 10 MINUTI</b>	
<p><b>Esercizi da inserire nel riscaldamento</b>            Da fare in corsetta blanda: circonduzioni avanti/indietro - circ.alternati (braccio dx e sx) - spinte avanti/alto-slanci avanti/alto - chiusure al petto - scivolamenti laterali a dx e sx - flessioni laterali colonna vertebrale - accenni di presa alta staccando con il piede dx e sx - flessioni/distensioni braccio opposto con rotazione della testa</p>	
<b>RISCALDAMENTO SPECIFICO CON PALLA 5' ANDATURE E TECNICA</b>	
<p>Il portiere posizionato a terra esegue 4 piegamenti sulle braccia, supera in slalom 3 paletti, supera in sprint 3 paletti a terra e interviene sul tiro del mister. <b>3 serie da 3 ripetizioni</b></p>	
<b>ANDATURE E TECNICA</b>	
<p>Il portiere posizionato su un cubo alto 50/60 cm esegue un salto in basso, supera 2 ostacoli bassi, tocca i paletti ed interviene sul tiro del mister. <b>6 ripetizioni</b></p>	
<b>ANDATURE E TECNICA</b>	
<p>Il portiere da posizione angolo al ginocchio 90°, appoggiato al palo, esegue un balzo verticale, si posiziona immediatamente dopo la caduta ed interviene sul tiro del mister. <b>3 serie da 3 ripetizioni dx e sx</b></p>	
<b>ANDATURE E TECNICA</b>	
<p>Il portiere esegue una capovolta avanti, salta su un cubo alto 60cm e risalta eseguendo un salto pliometrico. Di seguito supera a piedi pari i 2 ostacoli posizionati come da figura e interviene in presa alta su palla lanciata dal preparatore. <b>6 ripetizioni</b></p>	
<b>10' DEFATICAMENTO</b>	

Oggi 5 Ottobre 2019 ho svolto delle sedute di allenamento per portieri, come di consuetudine, suggerite dal prof. Carmelo Lovecchio, presidente dell'AIAP, di cui ne faccio parte. Gli atleti interessati erano 2006, 2004, 2003,1999. La seduta in questione era questa.

A tutti i ragazzi , dopo aver eseguito l'esercizio e arrivato il momento della parata, gli ho calciato la palla leggermente spostata sul lato prestabilito rasoterra e veloce da una distanza di 5 m. ,andavano sempre a terra partendo con le spalle leggermente indietro alla linea dei piedi e colpendo la palla sempre col ginocchio. Era un errore di postura di attesa. Un piccolo accorgimento che io applico per migliorare la postura è quello di sistemare il portiere con il bacino vicino al palo, là dove un' esercitazione partirebbe da una postura di attesa con angolo al ginocchio di 90°, importantissimo è l'angolo tibia/ piede che si formerà portando i talloni vicino al palo. Questa postura ci consentirà di attivare tutte le fibre muscolari degli arti inferiori per una partenza o per una parata centrale/laterale.



Nel prossimo racconto cercherò di parlare del FLOW. In più parlerò di una delle tante problematiche dei ragazzi, rimanendo nell'anonimato, che non riescono a condividere con gli adulti.