

TARANTO

20 FEBBRAIO - 25 MARZO



Corso allenatori portieri

PORTIERE



CCHI



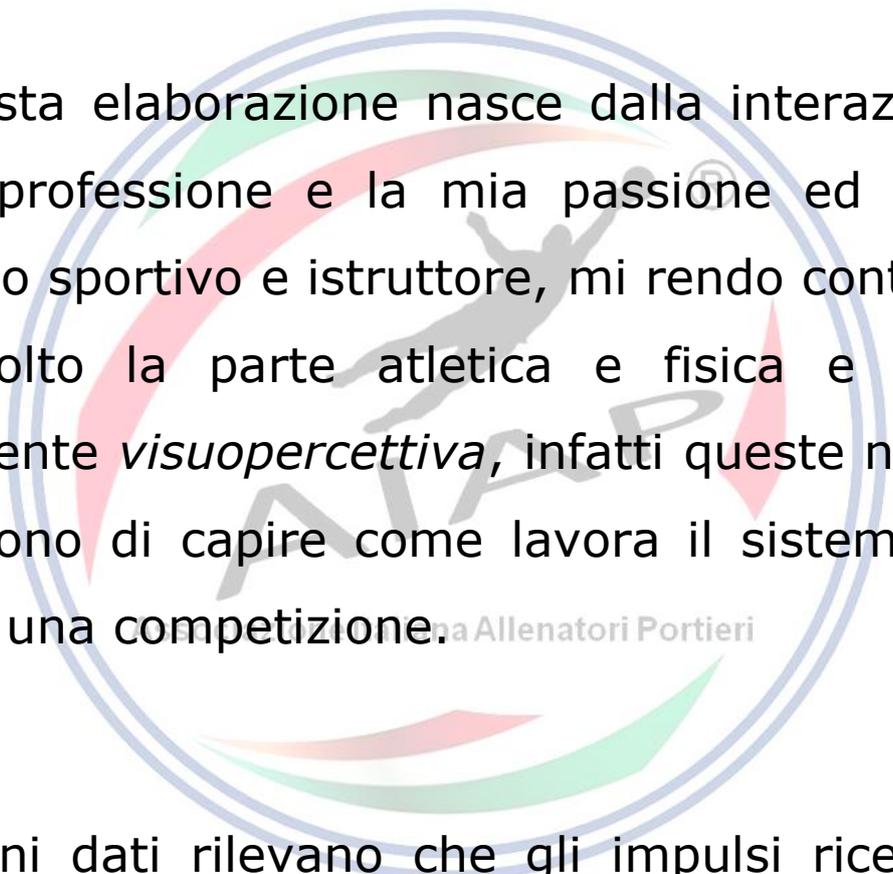
OBIETTIVO: Migliorare tramite le abilità visive e quelle sportive, le prestazioni del portiere di calcio, nel difendere e aumentare il contributo ai risultati della squadra.

CATEGORIA: Portieri di calcio



Test, allenamenti, informazioni e statistiche inerenti la visione e il portiere di calcio, in aiuto dell'intero staff nello stilare un programma annuale inserendo come obiettivo la visione e alcuni esercizi di **visual training**.

Questa elaborazione nasce dalla interazione tra la mia professione e la mia passione ed essendo stato uno sportivo e istruttore, mi rendo conto che si cura molto la parte atletica e fisica e poco la componente *visuoperceptiva*, infatti queste nozioni ci permettono di capire come lavora il sistema visivo durante una competizione.



Alcuni dati rilevano che gli impulsi ricevuti dal cervello sono prevalentemente visivi per circa l'83% e gli errori sono dovuti per il 62% al calcolo ottico motorio, per l'8% al campo visivo e per il 30% ad altro.

Anche nel gioco del calcio, e specialmente per il portiere, è fondamentale saper seguire un pallone in movimento sfruttando *l'acuità visiva dinamica* dell'occhio e *la visione periferica*, per stabilire la giusta posizione in campo dei compagni di squadra e per metterli in condizione di avviare un'azione secondo schemi tattici nel modo più congeniale.



L'allenatore dei portieri deve avere buone conoscenze sulla tecnica, preparazione atletica e psicologica e ogni seduta viene organizzata in funzione di un obiettivo; il lavoro deve seguire un corso, meticoloso, costante, di tempo, di equilibrio, di serie, di recupero, in modo che qualunque debolezza possa essere annullata da un corretto allenamento.

Una competizione agonistica eccellente è possibile solo se si hanno a disposizione qualità visive straordinarie: “campioni assoluti” hanno sempre abilità focali fuori dalla norma, che siano innate o sviluppate in addestramento, che permettano di raggiungere risultati di superiorità.

Il cervello acquisisce la maggior quantità di informazioni dal sistema visivo pertanto, perfezionare le proprie abilità visive, raffina e velocizza l’elaborazione dei dati in entrata, migliorando la prestazione sportiva.

Associazione Italiana Allenatori Portieri

Sottovalutare il ruolo della funzione visiva può impedire un miglioramento della prestazione complessiva dell’atleta, mentre preparare esercizi specifici perfezionano le prestazioni sportive, non trasformando tutti in “campioni”.

La coordinazione occhio mano, la visione periferica, la visualizzazione, la percezione stereoscopica e altre abilità visive sono fondamentali per prestazioni sportive ottimali. Anche alcuni risultati scientifici per mezzo di prove effettuate su atleti hanno stabilito che oltre all'aumento della forza fisica anche il potenziamento delle abilità visive è importantissimo.

La visualizzazione aiuta nello gestire lo stress, l'anticipazione e gli infortuni.

Associazione Italiana Allenatori Portieri



Nel libro (The power of visualitation) di Lee Pulos, atleti sovietici della squadra olimpica del 1980 furono divisi in quattro gruppi e fu usata una differente percentuale di allenamento tra fisici e visualizzazione.

Infatti furono vinte il maggior numero di medaglie da parte dell' équipe degli atleti che formavano il gruppo **Delta** che avevano partecipato alle olimpiadi di Mosca e Lake Placid (Stati Uniti D'America).

GRUPPI ATLETI	Allen. %VISUALIZZAZIONI	Allen. %FISICI
Alpha	0	100
Beta	25	75
Gamma	50	50
Delta	75	25

MEDAGLIERE OLIMPIADI

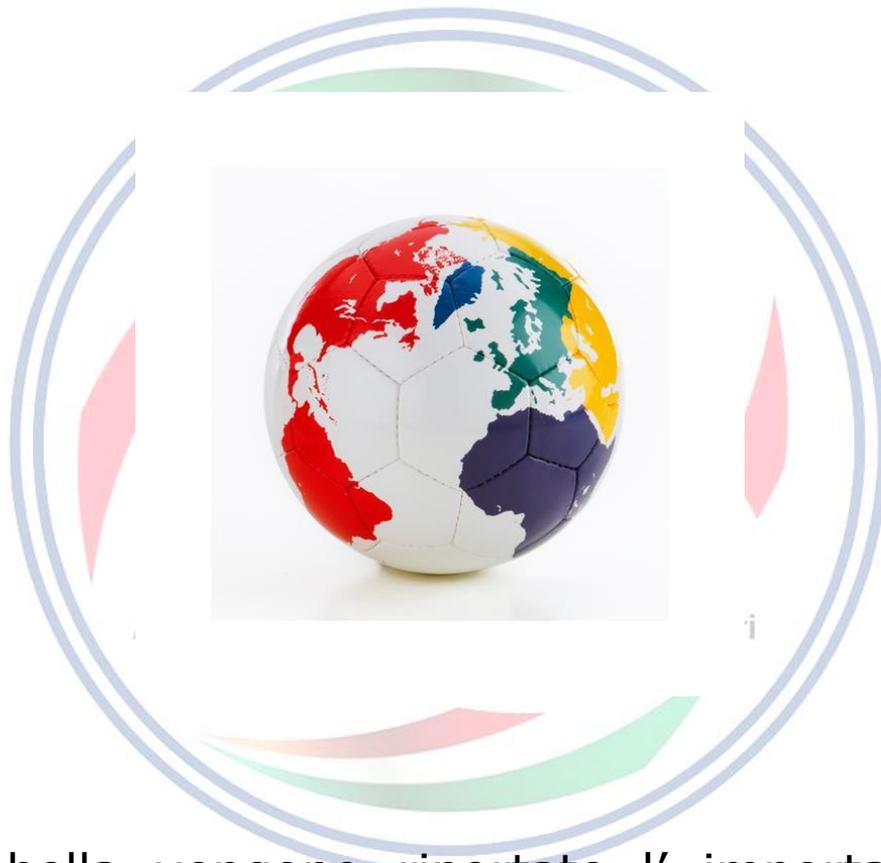
MOSCA E LAKE PLACID

Squadra				Tot.
 Unione Sovietica	80	69	46	195
 Germania Est	47	37	42	126
 Bulgaria	8	16	17	41
 Cuba	8	7	5	20
 Italia	8	3	4	15
 Ungheria	7	10	15	32
 Romania	6	6	13	25
 Francia	6	5	3	14
 Regno Unito	5	7	9	21
 Polonia	3	14	15	32
 Svezia	3	3	6	12

Squadra				Tot.
 URSS	10	6	6	22
 Germania Est	9	7	7	23
 Stati Uniti	6	4	2	12
 Austria	3	2	2	7
 Svezia	3	0	1	4
 Liechtenstein	2	2	0	4
 Finlandia	1	5	3	9
 Norvegia	1	3	6	10
 Paesi Bassi	1	2	1	4
 Svizzera	1	1	3	5
 Regno Unito	1	0	0	1
 Germania Ovest	0	2	3	5
 Italia	0	2	0	2
 Canada	0	1	1	2
 Giappone	0	1	0	1



Effettuare allenamenti misti che comprendano una percentuale ginnica e visiva aiutano l'atleta a raggiungere livelli di eccellenza; infatti migliorare il controllo dell'equilibrio aumenta l'efficienza visiva e anche esercitare la coordinazione oculo-manuale è uno degli elementi base della motricità umana.



Nella tabella vengono riportate l'importanza che hanno le diverse abilità visive nei vari sport e di quanto sia importante dedicare delle sedute di allenamento a queste capacità.

LE DIVERSE ABILITÀ VISIVE HANNO DIVERSA IMPORTANZA, A SECONDA DELLO SPORT PRATICATO

Importance Rating: ■ ■ ■ ■ ■

■ 1 - Least Important ■ 2 - Somewhat Important ■ 3 - Important ■ 4 - Fairly Important ■ 5 - Most Important

Sport Type	VA	DVA	OMS	B/E	DP	ACC	CPA	VRT	VAd	Viz
Archer	4	1	3	5	2	3	5	1	1	2
Baseball hit	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Baseball pitch	3	2	3	4	3	3	5	1	3	5
Basketball	3	3	4	5	5	3	5	5	5	5
Bowling & Bowls	2	1	3	5	3	2	4	1	3	4
Boxing	2	2	5	5	3	3	5	5	5	4
Cricket Batting	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
Cricket Bowling	3	2	3	4	3	3	5	1	3	5
Cricket Wicketkeeper	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3
Cricket Fielding	4	5	4	4	4	4	3	3	3	2
Diving (Spring board and Platform)	2	3	2	3	3	1	5	2	3	5
Rugby/Football	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
Golf	3	1	4	5	5	3	5	1	3	5
Gymnastics	1	3	3	5	5	3	5	5	5	5
Handball	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3
High Jump	3	3	4	3	5	3	5	4	3	5
Hockey Goalie	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3
Hurdles	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5
Kayaking	4	4	4	5	5	3	5	5	4	5
Mountaineering	5	3	2	5	5	3	5	5	3	5
Pool/Billiards/ Snooker	2	1	4	5	5	2	3	1	4	5
Race Car Driving	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5
Racquetball/Squash	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5
Running	1	1	2	1	1	1	4	3	1	4
Shooters	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5
Skiing	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Soccer	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5
Swimming	1	1	1	1	1	1	4	3	1	4

LEGENDA

ACC= accomodazione B/E= coordinazione occhio/mano/corpo CPA= consapevolezza centro/periferia

DP= percezione di profondità DVA= acuità visiva dinamica OMS= oculomotricità VA= acuità visiva

VAD= orientamento visivo VIZ= visualizzazione VRT= tempo di reazione visiva

Il preparatore deve far familiarizzare con tutti gli elementi: guanti, porta, palloni, regole, posture, allenare in base alle categorie bambini, giovani adulti, esercitazioni, corsa, camminare, parti della mano e del piede, palleggi, test, preparazione, programma annuale settimanale giornaliero, dilettanti, professionisti, riscaldamento, fase difensiva, posizioni d'attesa, raccolta, prese, appoggio, lanci, calci di rinvio, ripartenze, capovolta o capriola, tuffo, polso, pugni, lo stacco, uscite, respinta, deviazione, parata di piede, barriera, spostamento tra i pali, bisettrice, attacco alla palla, restringimento della porta, stretching, concentrazione, defaticamento, pause invernali e estive.

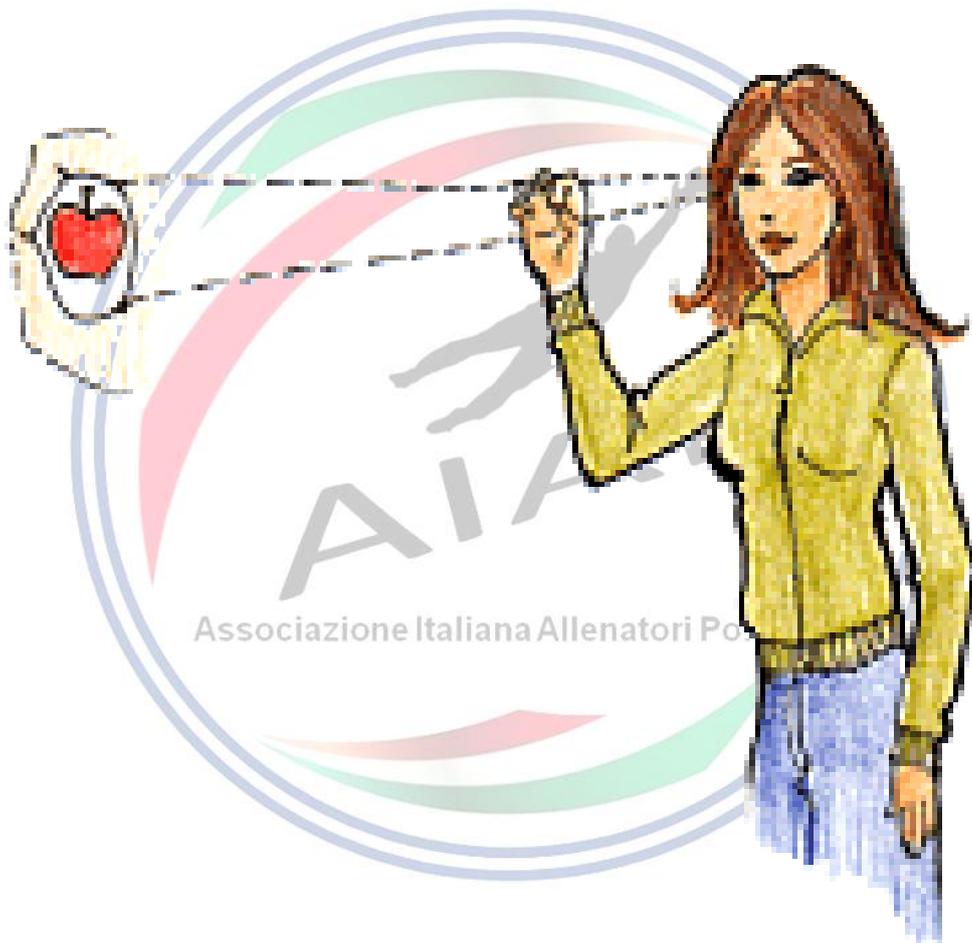


Il lavoro preparato cerca di spiegare tutto il team, in modo semplice, come effettuare dei test visivi insieme ad alcuni allenamenti da eseguire in campo alternandoli a quelli atletici e fisici che sono molto utilizzati, di fatto anche gli esercizi **visuo-percettivi** sono anche di fondamentale importanza, come descritto precedentemente, per migliorare le prestazioni del portiere di calcio.

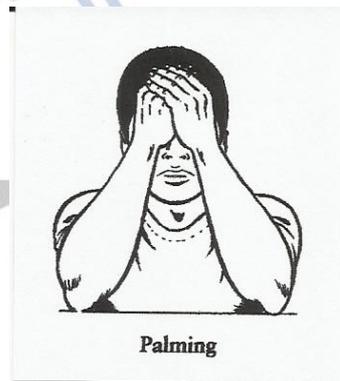
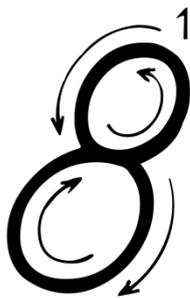
In questa tesi viene trattato l'argomento della percezione visiva: una volta spiegato un semplice test sull'individuazione o meno dell'occhio dominante, si propone come obiettivo l'allenare il campo visivo e l'occhio singolarmente, oltre a concentrazione, coordinazione, equilibrio e spazio.

Andrebbero utilizzati per le categorie:
 1° allenamento fino agli esordienti (*Mosca cieca*)
 2° allenamento fino ai giovanissimi (*Visual*)
 3° allenamento dagli allievi in poi (*pirate*)

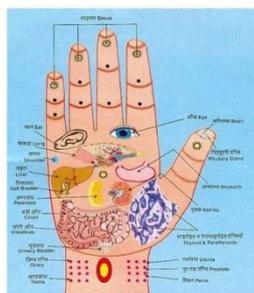
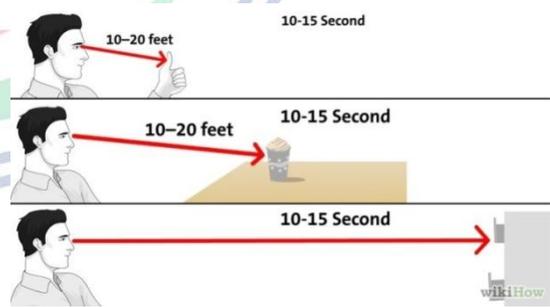
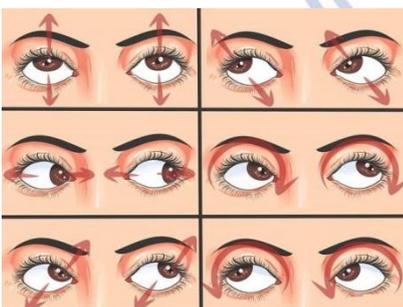
Test: per accertarsi se il portiere abbia o meno un occhio dominante, che è quello con maggiore acuità visiva.



Ulteriori test e allenamenti sulla visione sono stati ideati come supporto per l'allenatore e il portiere, con alcune varianti per il calcio a cinque (futsal) e il calcio femminile.



Associazione Italiana Allenatori Portieri



Conclusioni

Prima di organizzare, programmare e pianificare un allenamento annuale è giusto effettuare un'anamnesi degli atleti insieme a medico sociale, preparatore atletico e allenatore. Nella compilazione della scheda durante l'anamnesi del portiere, oltre ad effettuare test atletici, si potrebbero inserire anche quelli visivi e impostare un percorso di lavoro a seconda se un giovane, agire meno sulla forza e si lavora di più sulle qualità fisiche, o un evoluto dove è preferibile mantenere un buono stato di forma e stabilire diversi obiettivi nel programma annuale, mensile e settimanale, dove nella prima parte si lavora sulla quantità mentre nella seconda parte sulla qualità.

Chiaramente vanno tenute in considerazione le capacità coordinative, visive, tattili, acustiche, vestibolari, cinestetiche, ritmizzazione motoria, reazione, resilienza, equilibrio, compreso il metodo G.A.G. (globale analitico globale) specialmente fino all'età di circa quindici anni.

Durante gli allenamenti si potrebbe alternare l'utilizzo dei guanti alle mani nude, e fare attenzione nello svolgimento degli esercizi intervenendo didatticamente per accorgimenti e miglioramenti su posture, spostamenti, tuffi, presa, deviazione e respinta, uscita alta e bassa, mani, piedi, tattica.

Dopo i carichi di attività è giusto effettuare un periodo transitorio o di riposo attivo.

Tutto questo senza dimenticare divertimento, allegria, una sana competizione coinvolgente, campi sportivi e attrezzature adeguate.



Ringraziamenti a mia moglie e alle nostre figlie per il sostegno in questo mese molto impegnativo. Un affettuoso saluto a tutti i miei compagni di corso e ai bravi insegnanti per le tante importanti nozioni ricevute.

Costantino Gorgoni

Tel.339 5689894

E-mail: otticostantino@gmail.com



PORTIERE



CCHI



