

CAPITOLO 1

IL PORTIERE DI CALCIO

1.1 CENNI STORICI DELLE ORIGINI DEL CALCIO E DEL PORTIERE

Cronologicamente, le prime manifestazioni di quello che potremmo definire gioco di calcio, si ebbero in estremo oriente. Già nel XXV secolo a. c. l'imperatore cinese Xeng Ti obbligava gli uomini del suo esercito ad allenarsi con un gioco, chiamato *Tsu-Chu*, che prevedeva l'uso di una sfera ripiena di piume e capelli femminili e che doveva essere calciata in porte di bambù usando solo i piedi. Un millennio più tardi, in Giappone, si praticava un gioco simile chiamato *Kemari*.

Nella Grecia antica, intorno al IV secolo a. c., prese seguito un gioco l'*Episkyros* che successivamente venne introdotto a Roma con il nome di *Harpastum* divenendo il passatempo preferito dell'esercito. Probabilmente furono i legionari di Cesare a farlo conoscere ai Britanni durante l'invasione dell'isola.

Ma il gioco del calcio, così come lo conosciamo, è ufficialmente nato in Inghilterra il 26 ottobre 1863 con la Football Association. Nel 1857 fu fondata la prima squadra di calcio al mondo, lo Scheffield football club e l'anno successivo si scrissero le prime regole calcistiche (Scheffield Rules). Le prime partite di calcio si disputarono senza il portiere e per tutti i giocatori era vietato l'uso delle mani. Per molti anni il pallone doveva essere calciato nella porta delineata da una linea bianca e da due pali verticali senza essere parato con le mani. Dal 1862, data di separazione del calcio dal rugby, nessun giocatore poteva toccare la palla con le mani, se non per riprendere il gioco a partire dalla rimessa laterale.

Storicamente è sempre in questa Nazione, precisamente a Londra nel 1871, che nacque il ruolo del portiere in quanto, grazie ad una modifica del regolamento, fu concesso per la prima volta ad un giocatore di prendere la palla con le mani soltanto nell'area di rigore.

Nel 1875 furono definite le misure delle porte ancora oggi attuali, 7.32 metri di larghezza per 2.44 metri d'altezza, e successivamente furono definiti anche il peso e dimensioni del pallone¹.

Il portiere da allora in poi iniziò a specializzarsi e ad accrescere quelle abilità necessarie per impedire che il pallone finisse in porta.



*“... ogni volta che un bambino
prende a calci qualcosa per la strada,
li ricomincia la storia del calcio”*

(Jorge Luis Borges)

¹ Dietschy P., (2016), *Storia del calcio*, Casa Editrice Pagina Uno.

1.2 REGOLAMENTAZIONE

Nel gioco del calcio si fronteggiano sempre, in ogni caso, due squadre formate da undici giocatori ciascuna e la regola principale consiste nel fare più goal dell'avversario per aggiudicarsi la vittoria. Il regolamento costituisce la base legislativa sulla quale si basa questo sport e ne descrive modo, finalità e struttura. E' composto da diciassette regole, redatte per la prima volta nella metà del 1800 dall'I.F.A.B. (International Football Association Board) ancora ad oggi aggiornate e riviste da questo stesso organo².

La F.I.F.A. (Federation International de Football Association), attualmente la più importante organizzatrice di eventi calcistici a livello mondiale, dal 1904 aderisce alle regole stilate dall'I.F.A.B. per ogni sua competizione e così tutte le Federazioni Nazionali purché non sia fatta nessuna modifica al regolamento.

Alcune eccezioni riguardano le partite fra calciatori con meno di 15 anni, quelle fra calciatori con più di 35 anni e gli incontri femminili. Le modifiche riguardano le dimensioni del campo, circonferenza, peso e materiale del pallone, dimensioni delle porte, il tempo di gioco e le sostituzioni.

Per quanto riguarda la figura del portiere non vi è una precisa regola di riferimento all'interno del regolamento. Nel 1912 viene modificato il regolamento introducendo la norma che egli può toccare la palla con le mani solo all'interno della sua area di rigore e non più in ogni parte del campo.

Nel 1991 viene introdotta la norma che vieta all'estremo difensore il tocco con le mani su un retropassaggio volontario di un compagno di squadra e su un passaggio direttamente da fallo laterale. Tuttavia, alla regola 3 è indicato l'obbligo dello schieramento di un portiere ed alla regola 12 è decretato che toccare deliberatamente il pallone con le mani è una infrazione, fatta eccezione per il portiere all'interno dell'area di rigore. In alcuni casi mano-pallone, può essere soggetto ad infrazioni.

² Regolamento del calcio: <http://www.aia-figc.it>

Queste sono specificate nel paragrafo “*calcio di punizione indiretto*” della regola 12, e sono le seguenti:

- mantenere il possesso del pallone fra le mani per più di 6 secondi;
- una volta liberatosi del pallone il portiere non può toccarlo nuovamente con le mani prima che esso sia toccato da un altro giocatore;
- toccare il pallone con le mani avendolo ricevuto da un passaggio di piede del compagno o direttamente da una rimessa laterale.

Nel caso di un infortunio, mentre per tutti gli altri giocatori è obbligatorio abbandonare il terreno di gioco per essere curati, per il portiere le cure possono avvenire anche sul terreno di gioco.

Inoltre se il portiere si infortuna anche solo lievemente il gioco deve essere immediatamente interrotto eccetto nel caso in cui l'infortunio avvenga prima di subire un goal. In questo caso, l'arbitro convaliderà il punto e subito dopo permetterà le cure.

Il portiere, per differenziarsi dai compagni giocatori di movimento, ha l'obbligo di indossare una divisa che permetterà all'arbitro di capire, in qualsiasi momento della gara, quale sia il calciatore che ha diritto a toccare la palla con le mani. Escluse queste differenze, il portiere, è un calciatore come gli altri e quindi passibile dei medesimi provvedimenti disciplinari.

1.3 CARATTERISTICHE DEL RUOLO DEL PORTIERE

Dalla nascita del gioco del calcio fino a pochi anni fa, il portiere è stato considerato e soprattutto allenato come se fosse uno degli altri dieci giocatori che compongono una squadra di calcio. Nel tempo il portiere si è evoluto e mutato, adeguandosi ai cambiamenti che il calcio ha subito in più di due secoli. Pur essendo uno sport in continua evoluzione il ruolo del portiere, è rimasto per decenni immutato rispetto agli altri ruoli che hanno subito modifiche e trasformazioni nel tempo. Fino ad alcuni anni fa i portieri si allenavano con il resto della squadra, ed i più fortunati, al termine dell'allenamento, venivano personalmente seguiti dal un allenatore specifico, spesso componente dello staff tecnico che, tuttavia, non sempre era in grado di correggere i loro errori. Anche dal punto di vista atletico egli svolgeva lo stesso lavoro dei compagni di squadra, percorrendo vari chilometri di corsa, eseguendo allenamenti per il miglioramento della forza resistente e lavori lattacidi. Questi obiettivi risultavano essere inutili dal momento che il portiere ha necessità di svolgere sedute di allenamento mirate al miglioramento della forza veloce e all'utilizzo del sistema energetico anaerobico-alattacido.

Solo recentemente il ruolo del portiere ha avuto un'evoluzione importante dal punto di vista fisico, tecnico-tattico e psicologico. Ciò è determinato da molteplici fattori tra cui:

- le modifiche apportate al regolamento che, specialmente negli ultimi anni l'hanno limitato notevolmente nei suoi interventi a volte vietandogli anche di usare le mani;
- la velocizzazione del gioco e le pause ridotte al minimo caratteristiche del calcio moderno hanno fatto sì che la tecnica non possa più prescindere da una più che eccellente prestazione fisica;
- il ricambio generazionale dei tecnici con nuove idee e progetti tattici coinvolge molto di più il portiere, con una partecipazione alla costruzione del gioco e della manovra sia difensiva che di attacco più attivo.

Le ottime scuole calcio che sono nate hanno perfezionato le lacune che i primi portieri avevano riguardanti la preparazione fisica, tecnico-tattica (posizione, uscite, presa, tuffo, lanci, condizione palla) e psicologica.

La principale mansione del portiere è quella di proteggere la linea di porta e l'area di rigore è la zona di sua competenza all'interno della quale oltre che con i piedi gli è concesso di usare le mani. Le sue caratteristiche sono molteplici tra cui: esplosività, rapidità, elasticità, senso di posizionamento. E' un atleta completo, capace di utilizzare in modo coordinato e corretto tecnicamente le mani e i piedi, di eseguire movimenti che, esaminati singolarmente, possono racchiudere diverse discipline. Inoltre, osserva, agisce con scaltrezza, prontezza e coraggio.³

Gli è concesso di compiere tuffi, parate, effettuare uscite sia alte sia basse per intercettare un passaggio o fermare un avversario, inoltre, controlla la linea difensiva dirigendo i compagni nel gioco. Per muoversi fra i pali sono necessarie scioltezza, equilibrio e rapidità di movimento. Per le parate in tuffo deve possedere agilità, una buona forza esplosiva sulle gambe e una coordinazione testa, busto, braccia e mani nella fase di volo che ne determinano l'efficacia del gesto.

L'evoluzione del gioco del calcio ha portato il portiere a non essere più considerato come l'ultimo difensore ma come il primo attaccante contribuendo alla costruzione del gioco della propria squadra. Al portiere è richiesto quando è in possesso del pallone, di far partire un'azione d'attacco che può essere eseguito con un rilancio con le mani (miglior precisione ma minore gittata) o con i piedi, in questo caso è necessaria una certa dose di padronanza podalica e controllo del pallone per non incorrere in errori potenzialmente pericolosi.

Per la corretta esecuzione delle uscite necessita di un'ottima lettura del gioco, anticipazione, tempismo e individuazione della traiettoria della palla, senso di posizione, ovvero essere in grado di valutare il proprio posizionamento in funzione dell'ubicazione palla (maggiore è la distanza della

³ Bonizzoni L., Leali G., (1996), *Il portiere*, Società Stampa Sportiva.

palla dalla porta più alta sarà la sua posizione, mentre minore è la distanza della palla dalla porta più bassa sarà la posizione del portiere). Prima di un tiro deve saper scegliere il luogo di partenza del gesto da cui è possibile coprire la maggior porzione di specchio della porta diminuendo gli spazi a disposizione dell'attaccante e di conseguenza ridurre le possibilità di subire un gol. Deve saper valutare le traiettorie, le distanze per le uscite, i possibili rimbalzi del pallone, senza perdere la sensibilità per una buona presa con le mani o un controllo con i piedi. Un'altra dote che il portiere deve possedere è la capacità di adattamento. Accade che a volte in una determinata circostanza il portiere decida di intervenire in un certo modo, ma a causa del modificarsi della situazione deve adattare un nuovo schema motorio.

Ma l'aspetto da considerare importante secondo il mio punto di vista è quello psicologico. Come affermano le statistiche, a seguito della diminuzione dell'età media dei portieri chiamati a difendere la porta nelle prime squadre, egli per essere competitivo deve saper affrontare tutte quelle problematiche e responsabilità che per la sua giovane età forse non sono ancora necessarie avere (pressioni interne ed esterne, interessi economici, etc.).

Il portiere di calcio quando commette un errore o subisce gol è soggetto a sopportare un carico di responsabilità maggiore rispetto agli altri giocatori.

Per concludere, posso riassumere la figura del portiere come atleta polivalente che compie una vasta gamma di azioni motorie con una prevalenza delle capacità coordinative su quelle condizionali. Da questo si deduce che il portiere è un atleta atipico con caratteristiche allenabili diverse da altri giocatori di calcio.

CAPITOLO 2

LO SVILUPPO DELL'ALLENAMENTO DEL PORTIERE DI CALCIO

2.1 PREPARAZIONE FISICA

La preparazione fisica è fondamentale per gli atleti di tutte le attività sportive perché sviluppa, fin dall'inizio della carriera, l'efficienza fisica in termini di capacità motorie quali senso-percettive, condizionali e coordinative e permette di raggiungere e conservare per un lungo periodo di tempo, la massima prestazione possibile.

Secondo il Professore Carmelo Lovecchio, diplomato ISEF, laureato in scienze motorie e in scienze e tecniche delle attività sportive, per effettuare un programma di preparazione fisica devono essere presi in considerazione l'età degli atleti e se minori, le tappe generali e individuali del loro sviluppo al fine di stabilire carichi di lavoro adeguati, gli obiettivi da raggiungere, le caratteristiche morfo-funzionali, le attitudini motorie e psichiche, i mezzi e i metodi da utilizzare.

Nei ragazzi con età inferiore ai 12 anni la preparazione fisica è prevalentemente di tipo coordinativo e tecnico, invece nei ragazzi in fase puberale fino ai 16 anni, a seguito del miglioramento delle funzioni dei sistemi organici e del massimo picco di sviluppo coordinativo, si introduce nella preparazione fisica e in modo graduale carichi sempre maggiori per migliorare forza, velocità e resistenza specifica⁴.

L'allenatore dei portieri quando decide di programmare la loro preparazione fisica deve considerare i meccanismi energetici coinvolti nel ruolo e nella gara.

⁴ Lovecchio C., Ochotorena J.M. (2016), *L'allenamento del portiere di calcio dal settore giovanile alla prima squadra*, eBook.

Quindi a tale proposito, essendo il sistema anaerobico lattacido quello più utilizzato dal portiere (circa il 70%), le esercitazioni effettuate devono durare non più di 15 secondi.

Il calcio, come tutti gli sport aciclici e situazionali, richiede un mix di velocità, potenza e resistenza specifica. Lo sviluppo di una capacità motoria specifica del portiere quale può essere la destrezza, la rapidità, la potenza, la forza esplosiva, la flessibilità, l'equilibrio o la coordinazione, deve avvenire seguendo una logica ben definita, perché può influenzare positivamente o negativamente sulle altre capacità, come ad esempio quando si allena prevalentemente la resistenza a discapito della forza e della velocità.

Quindi è opportuno non utilizzare nella stessa seduta di allenamento esercitazioni lattacide con quelle lattacide, ma utilizzare un solo sistema energetico ad ogni seduta di allenamento o alternarli durante un microciclo utilizzando quelli più specifici del portiere (gli esercizi lattacidi precedano sempre quelli lattacidi). Altre accortezze che l'allenatore deve tener presente durante la programmazione della preparazione fisica del portiere sono:

- i movimenti ad alta intensità devono prevalere su altri gesti (principio della specificità metabolica);
- i tipi di contrazione utilizzati e i movimenti degli arti devono essere svolti in base alle richieste del calcio (specificità meccanica).
- gli esercizi che richiedono concentrazione e lucidità mentale, gli esercizi tecnici, di velocità e di potenza devono essere effettuati dai portieri all'inizio degli allenamenti;
- gli allenamenti sulla rapidità non devono essere combinati con altri sistemi energetici;
- gli allenamenti sul rinforzo muscolare vanno svolti nei giorni meno impegnativi dal punto di vista del volume e dell'intensità;
- il recupero tra gli esercizi e tra gli allenamenti deve essere proporzionale al volume della seduta di allenamento, importante per dare la possibilità all'organismo di adattarsi, potersi esprimere al meglio e prevenire gli infortuni;
- i gruppi di lavoro devono essere diversificati in base agli obiettivi di ognuno.

Per personalizzare il programma di allenamento è opportuno sottoporre i portieri all'inizio e alla fine della preparazione fisica a valutazioni funzionali tramite test motori.

Un altro fattore da non sottovalutare è la varietà dell'allenamento nei suoi mezzi e metodi. Ad esempio, per insegnare la presa in tuffo è importante che il preparatore presenti sempre nelle varie sedute di allenamento esercizi diversi in quanto la ripetitività porta a noia, affaticamento nervoso, barriere e impedimenti all'ulteriore sviluppo delle capacità tecniche.

La preparazione fisica deve permettere all'organismo di rispondere agli stimoli stressanti positivamente incrementando sempre più la prestazione sportiva del portiere (principio della supercompensazione). Affinché ciò avvenga l'allenamento deve essere graduale proponendo un lavoro progressivo, ripetuto per essere acquisito adeguatamente, continuo nel rispetto della risposta organica, specifico considerando gli aspetti fondamentali del ruolo del portiere, variabile per evitare la saturazione psico-fisica del portiere effettuando sport polivalenti in diversi ambienti e personalizzato a seconda le caratteristiche psico-fisiche del portiere.

Durante il periodo della preparazione fisica del portiere risulta fondamentale dedicare una particolare attenzione alla sua postura durante il gesto tecnico. Quindi è importante far svolgere esercizi a carattere posturale che non sollecitano in maniera esclusiva i muscoli e le articolazioni implicate nel gesto atletico ma l'intero corpo e che educano il portiere ad avere consapevolezza corporea, controllo neuro-muscolare per un corretto ed economico gesto tecnico. Un'attenta valutazione posturale che miri a recuperare gli atteggiamenti "viziati" permetteranno al portiere di raggiungere equilibrio, massima performance, stato di forma eccellente e prevenire traumatismi.

Infine, è opportuno che gli allenatori prima, durante e dopo gli allenamenti facciano sempre eseguire ai propri portieri esercitazioni di stretching al fine di prevenire infortuni, preparare i muscoli ad impegni maggiori, favorire il recuperare della fatica muscolare. Tanto maggiore è la capacità di allungamento e di elasticità muscolare, tanto più i movimenti diventano ampi, la forza aumenta, si risparmia energia e la coordinazione si perfeziona.

2.2 CAPACITÀ MOTORIE NELL'ETÀ EVOLUTIVA

Esistono molteplici definizioni e classificazioni di capacità motorie da parte di vari autori e studiosi. In senso generale, si definisce capacità motoria l'insieme delle funzioni che regolano, dirigono e controllano il movimento, invece nello specifico in un contesto sportivo come il calcio, sport situazionale ed aciclico, si intende un complesso di pre-requisiti di carattere fisico organico, coordinativo e senso-percettivo, che permettono al soggetto di esprimere azioni motorie, efficaci e consapevoli, tanto più complesse quanto più evoluto risulta il grado di sviluppo e di prestazione raggiunto.

Il professore Carmelo Lovecchio dà una definizione personale delle capacità motorie che io condivido in quanto la ritengo di facile comprensione e di semplice chiarimento. Egli in merito afferma: *“Le capacità coordinative generali sono quelle che più comunemente vengono definite “schemi motori di base” come il camminare, il correre, il saltare, l’arrampicarsi, ecc, che fanno parte del patrimonio genetico motorio di ogni essere umano e che rappresentano la base insostituibile su cui costruire le capacità coordinative speciali del ruolo, quali la presa, il tuffo, la respinta, ecc. E’ impensabile di sviluppare efficacemente la tecnica specifica senza uno sviluppo degli schemi motori di base. Nel settore giovanile l’attenzione è centrata sullo sviluppo delle capacità coordinative, ma ci sono alcune capacità condizionali che hanno la massima espressione proprio in questa fascia di età.*

Ad esempio, la rapidità, che dipende dalla capacità del sistema nervoso di inviare stimoli ad alta frequenza ai muscoli; è proprio in questo periodo che ha la sua fase sensibile, come del resto la mobilità articolare. Lo sviluppo di queste due capacità motorie permetteranno in futuro, al portiere di esprimersi al massimo delle sue possibilità”.

Esse sono classificate in:

- capacità condizionali, ovvero l'insieme delle caratteristiche biochimiche e morfologiche che contraddistinguono le potenzialità fisiche di un individuo e che rappresentano le qualità

funzionale che intervengono sui grandi apparati dell'organismo, condizionando il rendimento e la prestazione dell'atleta;

- capacità coordinative rappresentano le qualità funzionali fondate sulle esperienze motorie che caratterizzano lo svolgimento di processi di controllo del movimento specifici e adeguati alla situazione e che quindi consentono di eseguire un gesto, anche complesso, in maniera armoniosa e economica, cioè, in altri termini, è la capacità di regolare e controllare il movimento. Il termine coordinazione può essere utilizzato come sinonimo di destrezza, intesa come capacità di assolvere un compito motorio in modo ottimale, in rapporto allo scopo prefissato.

Mentre le capacità coordinative sono determinate essenzialmente dai processi di organizzazione, controllo e regolazione del movimento, quelle condizionali risultano determinate dai processi energetici, plastici e metabolici dell'organismo. Le capacità condizionali sono la forza, la velocità, la resistenza.

La forza rappresenta l'energia prodotta dai muscoli per opporsi a una resistenza esterna. Essa dipende non soltanto dalla volume della massa muscolare ma anche dalla capacità del sistema nervoso di stimolare molta tensione nel muscolo stesso.

Senza addentrarci in concetti anatomo-fisiologici riguardanti il sistema muscolare la forza può essere altrettanto classificata in base all'effetto interno che essa produce se ci riferiamo al tipo di contrazione che viene espressa (concentrica o superante, eccentrica o cedente, combinata o pliometrica e isometrica o statica) oppure in base all'effetto esterno espressa in forza massimale, veloce, resistente.

La velocità è la capacità dell'atleta di compiere azioni motorie nel minor tempo possibile. In passato, veniva impropriamente definita come rapidità.

Viceversa, la rapidità non rappresenta altro che uno dei tre differenti aspetti della velocità, sulla quale hanno influenza una serie di componenti, tra cui il tempo di reazione motoria che si colloca tra le

capacità senso-percettive, la rapidità del singolo movimento che si colloca tra le capacità coordinative e la frequenza e l'ampiezza dei movimenti si colloca tra le capacità condizionali. Inoltre, non va dimenticato che la velocità, in particolar modo se riferita all'aspetto del tempo di reazione motoria, risulta interdependente con le capacità psichiche (velocità mentale). Infatti, l'attenzione e i processi di memorizzazione dell'informazione permettono di captare subito il segnale per far partire una rapida reazione riflessa, la motivazione predispone all'aspettativa e mantiene corpo e mente pronti all'azione e infine il controllo emotivo aiuta ad allontanare quelle emozioni che bloccano la ricezione del segnale e rendono contratto il gesto, ostacolandone e rallentandone i tempi ottimali di risposta.

La resistenza è la capacità dell'organismo di sopportare uno sforzo prolungato, controllando e superando i disagi della fatica. E' classificata rispetto agli obiettivi e alla disciplina sportiva praticata in resistenza generale, punto di partenza per qualsiasi forma di allenamento che dipende dal corretto funzionamento degli organi interni e in resistenza speciale se riferita a una prestazione sportiva ben definita.

Se invece la classifichiamo in base al criterio della durata, si ha una resistenza di lunga durata quando il tempo dell'impegno organico cardiorespiratorio e muscolare supera i 10 minuti per proseguire anche per 2-3 ore e più (dote detta di "endurance"), resistenza di media durata quando coinvolge sia il meccanismo aerobico che quello anaerobico-lattacido e il tempo di impegno organico può durare tra i 2-10 minuti circa, resistenza di breve durata quando il lavoro impegna il meccanismo anaerobico-lattacido e il tempo è protratto per circa 45-120 secondi. In quest'ultima capacità è richiesta un buon sviluppo della resistenza alla forza e alla velocità.

Le capacità coordinative sono strettamente collegate ai processi senso-percettivi che sono all'origine del movimento stesso e secondo Hirtz si distinguono in cinque capacità:

1. capacità di differenziazione cinematica attraverso la quale i movimenti vengono finemente dettagliati e graduati sulla base di informazioni cinematiche provenienti dai muscoli e dai tendini;

2. capacità di orientamento spazio-temporale basata sull'osservazione e sull'elaborazione di informazioni prevalentemente visive per l'orientamento nello spazio in un determinato tempo del controllo del movimento;
3. capacità di equilibrio intesa come il mantenimento o il recupero della stabilità in situazioni mutevoli;
4. capacità di reazione complessa che permette di iniziare ad eseguire al momento giusto azioni motorie di brevissima durata a seguito di segnali diversi;
5. capacità di ritmo intesa come la comprensione, memorizzazione e riproduzione di strutture dinamico-temporali prefissate o contenute nel movimento stesso⁵.

La mobilità articolare è l'unica capacità motoria che si colloca tra le capacità coordinative e quelle condizionali per questo è detta capacità intermedia. Si identifica come la capacità di eseguire dei movimenti dell'intero corpo e/o dei singoli segmenti corporei con la massima ampiezza consentita dalle strutture anatomiche (*ROM = Range Of Motion*), in maniera però sempre coordinata. L'età infantile è quella in cui si hanno crescite significative di tale capacità, anche se l'età puberale è ritenuta da alcuni studiosi come quella del massimo sviluppo. Pertanto, la fascia di età 8/14 anni resta quella in cui bisogna esercitarsi maggiormente, poiché in popolazioni poco o male allenate si riscontra un maggior tono muscolare associato a una forte riduzione della mobilità.

Durante questo periodo evolutivo, sia nei maschi sia nelle femmine, è abbastanza facile incidere sulla mobilità articolare in quanto, a una massa muscolare ridotta, si unisce una struttura tendineo-legamentosa particolarmente elastica.

Dopo l'adolescenza con la maturazione progressiva dell'apparato muscolare, l'elasticità inizia a decrescere. Le donne, anche per la presenza di una minore massa muscolare, quindi meno tono, presentano generalmente una maggiore mobilità articolare rispetto ai maschi.

⁵ Martin D., Klaus C., Lehnertz K., (1993), *Manuale di teoria dell'allenamento*, Società Stampa Sportiva.

La mobilità articolare può essere limitata da diversi fattori quali la rigidità dei tendini e dei legamenti, la forma particolare delle ossa, il contatto delle parti vicine del corpo, la resistenza dei gruppi muscolari che si oppongono al movimento specifico.

Lo sviluppo di suddette capacità avviene in relazione a periodi diversi della crescita, dette fasi sensibili, in cui vi è una maggiore disponibilità al loro sviluppo.

L'allenatore dei portieri ricopre un ruolo molto importante per lo sviluppo del giovane atleta. Dalla creazione di un gruppo portieri si passerà alla creazione del programma di lavoro con l'obiettivo prevalente di formazione e consolidare le capacità coordinative, prerequisiti fondamentali per l'apprendimento delle abilità tecniche.

La categoria "*piccoli amici*" per il momento dovrebbe essere esclusa dalla specifica differenziazione del ruolo del portiere. Il bambino deve avviarsi a tale ruolo in maniera spontanea. Il percorso di formazione calcistica giovanile può essere racchiuso in un determinato tempo della vita che va tra i 6-7 ed i 16-17 anni di età.

Questo decennio di attività è caratterizzato in due momenti fondamentali: quello pre-puberale in cui prevale la formazione tecnico-coordinativa e dove lo sviluppo fisico viene sollecitato attraverso la pratica del calcio e quello post-puberale in cui la formazione tecnico-tattica si accompagna a criteri di allenamento che favoriscano con più intensità lo sviluppo delle varie qualità fisiche più utilizzate in questo sport.

Per quanto riguarda l'allenamento della velocità, resistenza aerobica, forza rapida, si nota una buona recettività nell'allievo già in età pre-puberale (11-12 anni). Le capacità che presentano invece una fase sensibile relativamente ritardata, sono la resistenza anaerobica lattacida perché in età pre-adolescenziale si è incapaci di produrre e sopportare elevate concentrazioni di lattato e la forza massimale attività da esercitare solo dopo i 15-16 anni.

Lo scopo della preparazione fisica giovanile deve tendere a rafforzare lo stato di salute, prevenire e correggere squilibri sul piano morfo-strutturale (paramorfismi e dismorfismi giovanili), potenziare le

funzioni fisiologiche, sviluppare le capacità motorie di base, favorire un'ampia gamma di movimenti aspecifici e specifici del calcio, partendo dal consolidamento delle schemi motori di base.

In più anni se il lavoro dei tecnici è svolto professionalmente e con passione e dedizione, si potrà raggiungere nei giovani portieri un livello di abilità, sia motoria che tecnica, progressivamente sempre più elevato, utilizzando prevalentemente la preparazione multilaterale basata su una vasta gamma di esercizi che svilupperanno la coordinazione dei movimenti e la rapidità di esecuzione.



Ivan Beghi, istruttore e preparatore dei portieri professionistici e Claudio Rapacioli presidente dell'Associazione Sportiva Italiana Preparatori dei Portieri di Calcio (APPORT), dopo aver analizzato che i portieri nelle categorie giovanili, Pulcini ed Esordienti, sono in difficoltà nell'effettuare una trasmissione di qualità già sulle brevi distanze, hanno sviluppato, un progetto strutturato che fornisce i fondamentali per l'esecuzione dei gesti utili in partita.

Essi si sono accorti che i giovani portieri hanno dei limiti sia da un punto di vista organico che tecnico-tattico. Le valutazioni funzionali e specifiche effettuate hanno evidenziato una carenza di forza, velocità, coordinazione con conseguente incapacità di comprendere le traiettoria della palla e le situazione di gioco.

Per questi motivi i due preparatori ritengono che i portieri debbano essere allenati sin da piccoli a lavorare sulla qualità fisiche e tecnico-tattiche e psicologiche. Per strutturare le sedute di allenamento su questi aspetti occorrono almeno 4-6 portieri. Per migliorare queste qualità sin da piccoli è fondamentale abituare i giovani portieri ad avere continuità di attenzione per tutto l'arco della seduta allenante. Le file di portieri in attesa di eseguire un'esercitazione della durata di pochi secondi a discapito invece del tanto tempo di attesa prima di ripetere in compito motorio, non è costruttivo.

Nella pratica il portiere deve ridurre al minimo i tempo morti ed avere il maggior numero possibili di contatto con la palla. Per far questo la struttura delle esercitazioni deve essere creata dall'allenatore in modo tale da coinvolgere totalmente e costantemente i giovani portieri, proporre esercitazioni sempre diverse, prestare la massima attenzione a tutti e correggere gli errori tecnici di esecuzione e quelli tattici delle scelte intraprese.

Ad esempio, per favorire una maggior confidenza oculo-manuale, anche in gara con la palla è consentito ai portieri di raccogliercela con le mani anche su retropassaggio di un compagno.

Per le categorie pulcini ed esordienti l'obiettivo principale dell'allenamento è quello ludico, in quanto i giovani atleti devono sempre divertirsi in un ambiente confortevole e piacevole, ma anche quello coordinativo, in quanto ci troviamo nella fascia di età migliore per ampliare le competenze coordinative e creare i presupposti di basi per un migliore sviluppo delle capacità tecniche in seguito.

Da un punto di vista tecnico-tattico l'obiettivo della programmazione del lavoro è quello di apprendere, secondo specifiche progressioni didattiche, i gesti tecnici, gli schemi di gioco e di far sentire il portiere integrato nella squadra, attivo protagonista nelle azioni di gioco.

In particolare nella categoria pulcini le capacità motorie che i bambini devono sviluppare sono principalmente quelle di cui sono già dotati nella loro fascia di età e fase evolutiva.

Quindi l'istruttore-allenatore farà sviluppare la mobilità articolare, la forza rapida attraverso esercitazioni esclusivamente di carattere anaerobico.

Le capacità tecnico-coordinative una volta acquisite, successivamente, nelle categorie superiori, verranno perfezionate e consolidate al fine, come già detto in precedenza, di creare solide basi per lo sviluppo futuro delle capacità più tecnico-tattiche.

Nei “pulcini” il preparatore dei portieri deve proporre esercitazioni tecniche in forma ludica, così da mantenere alto il livello di concentrazione e partecipazione. Per migliorare e stabilizzare le abilità motorie è utile introdurre esercitazioni e giochi svolti anche da altre discipline sportive (polivalenza disciplinare).

Negli “esordienti” essendo questo il periodo durante il quale forza e velocità migliorano in modo naturale, l’obiettivo resta ancora quello tecnico-coordinativo, dove è ancora prematuro inserire nelle sedute di allenamento lavori specifici condizionali.

Le attività devono essere sempre proposte in regime anaerobico. Le esercitazioni tecniche con il pallone, con minimi accenni ai primi rudimenti tattici, occupano la maggior parte del tempo nella seduta di allenamento.



2.3 CAPACITÀ COORDINATIVE E CONDIZIONALI DEL PORTIERE

Le capacità motorie che devono possedere, sviluppare e mantenere i portieri sono: forza, coordinazione, mobilità articolare ed elasticità muscolare, rapidità, destrezza e minima capacità aerobica. In questo paragrafo analizzo le loro caratteristiche, considerate a mio parere il presupposto importante per l'apprendimento ed il perfezionamento delle abilità tecnico sportive nonché delle abilità di movimento.

La forza che caratterizza un portiere può essere di diversi tipi:

- forza massimale, cioè la massima forza che il sistema neuromuscolare esprime in una contrazione volontaria e che dipende dalla sezione trasversale fisiologica del muscolo, dalla coordinazione tra i muscoli che lavorano insieme in un dato movimento (coordinazione intermuscolare) e dalla coordinazione interna delle singole unità motorie del muscolo (coordinazione intramuscolare);
- forza rapida, detta anche forza esplosiva, necessaria per saltare, tirare, spingere, scattare è intesa come la capacità del sistema neuro-muscolare di muovere parti del corpo, come ad esempio gli arti inferiori e superiori, oppure oggetti, come il pallone, alla massima velocità possibile e di eseguire azioni motorie in un periodo di tempo minimo;
- forza reattiva, detta anche forza esplosiva-elastica., è la capacità dell'organismo di riuscire a realizzare in un tempo brevissimo il massimo impulso concentrico dopo un movimento frenante eccentrico come ad esempio, una parata dopo un contro movimento e dopo un pre-salto;
- forza resistente intesa come quella capacità di resistere alla forza opponendosi alla fatica;
- forza funzionale, o forza propriocettiva, basato sull'utilizzo del sistema tonico posturale e in particolar modo sull'attivazione dei recettori muscolo-tendinei e articolari che permettono all'atleta di svolgere un allenamento della muscolatura senza sollecitare molto le articolazioni.

Per un portiere acquisite capacità coordinative speciali è indispensabile per controllare e risolvere situazioni che richiedono di agire rapidamente in modo finalizzato, per prevenire infortuni e per costruire le capacità tecniche dell'atleta.

La rapidità è dato da un funzionamento neuromotorio che sequenzialmente prevede il primis la produzione di uno stimolo nel recettore sensoriale, poi la sua trasmissione al sistema nervoso centrale (black box) dove avviene la discriminazione, la valutazione e la scelta della risposta. Per ultimo si ha la formazione del segnale effettore che entra nel muscolo azionandolo.

Si distinguono due tipi di tempo di reazione: quello semplice che intercorre tra uno stimolo ed una reazione motoria stabilita e quello complesso o discriminante che è il periodo durante il quale il soggetto deve scegliere tra più possibilità di risposta, che è più lungo del tempo di reazione semplice.

I tempi di reazione semplice possono essere ridotti accrescendo la familiarità alla situazione percettiva, cioè allo stimolo e allenando l'automatizzazione massimale della risposta motoria per renderla coordinata, rapida ed efficace. Invece la velocità del tempo di reazione complesso nel calcio, è dato dalle esperienze sportive vissute in precedenza, da un evento già vissuto che svilupperanno la capacità di anticipazione e di previsione delle situazioni non ancora iniziate o terminate.

Per questo motivo la reazione complessa è maggiormente migliorabile rispetto a quella semplice mediante allenamenti specifici. Allenare la rapidità significa utilizzare il meccanismo energetico anaerobico-alattacido e quindi effettuare un lavoro mirato all'utilizzo più economico della tecnica, migliorando la coordinazione neuromotoria.

La mobilità articolare e l'elasticità muscolare, rappresentano le qualità fisiche che permettono al portiere di eseguire movimenti di grande ampiezza di una o più articolazioni sia volontariamente sia in presenza di forze esterne e sono un presupposto basilare per l'esecuzione di un movimento migliore da un punto di vista qualitativo e quantitativo. Queste qualità, se ben sviluppate influiscono positivamente sulla facilitazione del movimento, sulla forza, sulla rapidità e resistenza e sulla prevenzione dei traumi.

Tra le molteplici capacità motorie la destrezza è importante perché è collegata in vari modi alle altre qualità fisiche. Secondo Hirtz è la capacità di coordinare movimenti complessi, di apprendere e perfezionare rapidamente l'azione motoria, di saper utilizzare rigorosamente queste abilità ed adattare rapidamente alle esigenze e alle situazioni che si presentano continuamente.

Per il portiere la destrezza è una capacità indispensabile in quanto per la varietà delle azioni di gioco, gli consente di reagire rapidamente nella scelta delle abilità e di modificare e correggere azioni messe in atto nel corso del movimento vero e proprio.

Per contribuire allo sviluppo della destrezza il portiere deve svolgere esercizi che hanno un certo grado di difficoltà sotto l'aspetto coordinativo, deve apprendere costantemente nuovi schemi motori senza acquisire movimenti standardizzati e stereotipati, deve acquisire precisione e rapidità di reazione che permette di iniziare la risposta cinetica il più rapidamente possibile dopo aver ricevuto lo stimolo percettivo.

Negli ultimi anni sta prendendo piede l'allenamento situazionale. Finalmente anche in Italia si è compreso che il portiere, oltre a dover essere in possesso di una buona tecnica specifica del ruolo, deve saperla applicare nel modo corretto secondo le circostanze che si sviluppano nel corso della partita.

Capita di vedere ragazzi molto ben impostati, ma poco lucidi e con idee poco chiare. Questi faticano a riconoscere le situazioni di gioco, hanno scarsa capacità di anticipazione e programmano il gesto motorio in ritardo, il che talvolta può risultare fatale.

Ritengo che ciò sia dovuto a una scarsa abitudine all'allenamento in situazione per sperimentare un numero di esperienze sufficiente per poi riconoscere ed elaborare quella che incontreranno in partita, eseguendo per tempo la scelta tecnica più opportuna.

Le esercitazioni proposte, oltre ad avere un contenuto analitico, devono essere integrate con varianti in situazione col supporto di altri portieri o, meglio ancora, utilizzando i compagni di squadra.

Nel corso della seduta di allenamento, quando il mister propone situazioni di gioco per la difesa o l'attacco, è opportuno che il preparatore segua il lavoro da dietro la porta, analizzando con chi non è impegnato nell'esercitazione le diverse situazioni tattiche e confrontandosi sulle scelte effettuate dal portiere. Meglio ancora se si ha la possibilità di filmare per analizzare le azioni scolte dal gruppo. Va da sé, inoltre, che il numero uno quando si allena deve comportarsi sempre come fosse in partita, sul piano tecnico, tattico e attentivo.



2.4 METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

In questo paragrafo ho voluto descrivere quali sono le metodologie più utilizzate dagli allenatori dei portieri per migliorare le loro capacità fisiche e tecniche specifiche già spiegate precedentemente.

Le metodologie sullo sviluppo delle varie espressioni di forza assumono un ruolo predominante nella preparazione fisica del portiere. Per allenare la forza esplosiva all'inizio della preparazione fisica pre-campionato si utilizzano sovraccarichi e si svolgono esercitazioni specifiche sui vari distretti muscolari come è il metodo bulgaro, denominato metodo a contrasto, perché prevede l'esecuzione combinata di due esercizi con carichi completamente opposti.

Ad esempio, se si vuole sviluppare la forza esplosiva degli arti inferiori con esercizi a catena chiusa e a corpo libero senza l'utilizzo di macchine isotoniche, si farà eseguire lo Squat all'80% della Fmax per 3-4 ripetizioni per 3-4 serie, recupero di 3' tra le serie, seguiti da affondi degli arti inferiori con manubri al 40% della Fmax per 5-6 ripetizioni. Il numero di ripetizioni è inversamente proporzionale al carico, ovvero maggiore è il carico dell'esercizio da svolgere, minori saranno ripetizioni da poter effettuare.

Combinato a questo metodo possono essere utili altri di tipo tecnico e fisico: quello costante (ostacoli più tuffo), piramidale crescente (ostacoli più uscita alta), piramidale decrescente (ostacoli più uscita bassa). Un esempio è quello degli ostacoli con la presa in tuffo e il rinvio, quindi nell'azione di gioco il carico da superare è superiore nel tuffo ed inferiore nel rinvio.

Un altro metodo per sviluppare la forza esplosiva del portiere è il metodo pliometrico (Cometti), utile per definire il tempo di applicazione della forza attraverso esercitazioni di balzi e salti al fine di superare ostacoli di varia altezza.

Si utilizzano ostacoli alti quando il tempo di applicazione è lungo per l'elevato carico da superare con bassa velocità esecutiva e ostacoli bassi quando il tempo di applicazione è breve essendo il carico basso da superare con alta velocità di esecuzione.

Le esercitazioni pliometriche più importanti finalizzate al miglioramento della capacità di forza intramuscolare e intermuscolare sono i balzi verticali con gli ostacoli, quelli orizzontali con i cerchi, quelli alternati con funicella e gli esercizi balistici che utilizzano le variazioni della tensione muscolare (cadere dalla panca e rimbalzare).

Nella fase conclusiva della preparazione pre-campionato rispetto alla fase iniziale assume maggiore importanza l'allenamento della forza elastico-reattiva e della rapidità in quanto essa costituisce una delle capacità fisiche più rilevanti per il ruolo specifico soprattutto in prossimità della gara.

I metodi per sviluppare la forza reattivo-elastica sono basati su esercitazioni tecniche ed atletiche combinate, come ad esempio la caduta dal plinto, balzo verticale con presa alta, uscita alta, uscita bassa ed attacco palla.

Per sviluppare la forza degli arti superiori si può utilizzare il luogo palestra con attrezzi specifici (manubri, bilancieri e macchine isotoniche) creando protocolli di allenamento che abbinano esercizi pettorali e bicipiti o dorsali e spalle. Si possono utilizzare vari metodi e mezzi di allenamento.

Un esempio: il piramidale decrescente con variazione di carico e di percentuale di forza massima. L'esercizio è la distensione del bilanciere su panca piana all'80% Fmax con 4-5 ripetizioni, seguito dal esercizio di distensione del bilanciere su panca inclinata 45° con 60% Fmax con 15 ripetizioni.

Per l'allenamento dei muscoli flessori dell'avambraccio sul braccio (bicipite brachiale e brachio-radiale) si possono svolgere sia gli esercizi di flessibilità muscolare con gli elastici ad alta resistenza che quelli con i sovraccarichi.

Questa metodologia è utile per incrementare la forza massima (concentrica ed eccentrica) pur conservando un elevato livello di mobilità articolare che costituisce un aspetto fondamentale nell'esecuzione del gesto tecnico del portiere.

Un esempio è il curling con manubri alternato eseguito con 4 serie per 8 ripetizioni, oppure i bicipiti su panca Scott con 4 serie per 6 ripetizioni.

Per sviluppare la forza nelle spalle (muscoli della cuffia dei rotatori e deltoide) gli esercizi principalmente utilizzati sono le spinte in alto con i manubri, le alzate frontali e laterali o la Shoulder Press, mentre per il dorso (muscoli grande dorsale, trapezio, romboidi) sono indicate le trazioni alla sbarra, il rematore col bilanciere, Lat Pulley, Lat Machine avanti, Rowing Machine o le aperture dei manubri su panca da prona. Il sistema utilizzato è sempre quello a contrasto.

Per l'allenamento del tronco e degli arti superiori vengono utilizzati anche mezzi di allenamento diversi da quelli con i sovraccarichi, come gli elastici, pulegge, cavi, che consentono un allenamento più funzionale delle catene cinetiche dell'atleta.

Per quanto riguarda l'allenamento della parete addominale, lombare e pelvica, il famoso "core", vengono utilizzati esercizi dinamici e statici che attraverso contrazioni isometriche rinforzano i suddetti muscoli in condizioni destabilizzanti. Utili sono il crunch su panca piana e a vari livelli di inclinazione, il crunch inverso, il crunch con torsione, l'Addominal Machine, ecc.

Di seguito descrivo un esempio di un protocollo di allenamento a carichi crescenti da far eseguire ai portieri i primi giorni della settimana. Dopo un riscaldamento di 10 minuti con esercizi che mirano all'attivazione della mobilità articolare degli arti superiori ed inferiori ed esercizi di allungamento muscolare, nella fase centrale della seduta allenante vengono svolti esercizi che sviluppano la forza esplosiva delle cosce-gambe o per un tuffo o per uno stacco nel minor tempo possibile. Per il portiere è fondamentale la valutazione dell'angolo peculiare dell'articolazione.

Esercizio 1. Il portiere rimane in equilibrio nella posizione di attesa sulla medusa per quattro minuti mantenendo le ginocchia piegate a 120°. Questo esercizio è utile per l'attivazione dei "muscoli starter".

Esercizio 2. Il portiere con un bilanciere sulle spalle del peso di 10 kg rimane in posizione isometrica per 40". Poi esegue 2 serie da 40" a ginocchia 110°, 2 a ginocchia 120° e 2 a ginocchia 130°. L'angolo della caviglia è a 115°

Esercizio 3. Il portiere esegue un salto pliometrico da un'altezza di 50 cm cercando di arrivare a terra prima del contro-salto con un angolo al ginocchio di 120° e successivamente eseguire saltelli a ginocchia arretrate su 4 ostacoli alti 30 cm distanziati tra loro 50 cm. 3 serie per 6 salti.

Per lo sviluppo della velocità e della tecnica propongo il seguente esercizio: il portiere in posizione d'attesa con gambe piegate a 90° al ginocchio esegue una capovolta avanti arrivando dentro un porticina di 3 metri dove interviene sul pallone calciato dall'allenatore e subito dopo esegue uno sprint di 10 metri. Si effettuano 10 ripetizioni.

Per la massima correlazione tra potenziamento muscolare e la tecnica del tuffo gli esercizi, secondo il protocollo Bosco, sono:

Esercizio 1. Il portiere interviene su una palla corta indirizzata verso un conetto distante 4 metri e con un bilanciere di massimo 30 kg sulle spalle esegue uno Squat Jump in avanti. Poi lascia il bilanciere ed interviene su una successiva palla corta indirizzata verso un conetto distante 4 metri. Si eseguono 4 serie da 2 ripetizioni.

Esercizio 2. Il portiere posizionato al lato del palo di una porticina di 3,5 metri, interviene in tuffo sul tiro di un compagno o dell'allenatore. Poi prende il bilanciere di 30 kg ed esegue lo Squat Jump monopodalico, cioè con il piede sinistro va in appoggio su un cubo alto 50 cm effettuando 4 stacchi verso l'alto in successione. Quindi lascia il bilanciere e interviene su un successivo tiro nella seconda porticina sempre di 3,5 metri. Si eseguono 4-5 serie da 2 ripetizioni destra e sinistra.

Subito dopo, come lavoro tecnico il portiere svolge un protocollo di tipo situazionale con l'ingresso di mezzi statici all'interno dell'area di rigore come le sagome.

L'obiettivo, sul cross proveniente da diverse zone del campo, è l'uscita in passo e stacco in presa alta, valutando le modalità, il tempo, la frequenza di passo e la prontezza di riflesso nella lettura della traiettoria della palla. I nuclei di scelta saranno decisi dal portiere a seconda della difesa, dello spazio o della porta.

Mi preme sottolineare il diverso approccio metodologico sui portieri della categoria “giovanissimi”, quindi enuncio vari esempi di sedute di allenamento per un gruppo di 4-6 portieri della durata di una ora e mezza con differenti obiettivi da sviluppare quali la capacità coordinativa destrezza e le qualità tecniche come la presa, le uscite e i rilanci.

La metodologia di allenamento adottata si basa su esercitazioni a serie e a ripetizioni a giro. I mezzi utilizzati sono dieci palloni ufficiali di gara, conetti, muro e due porte.

La fase di riscaldamento è uguale per tutte le sedute allenanti, dura 15 minuti ed è strutturata in esercizi di destrezza con il pallone in movimento ed esercizi di allungamento muscolare.

I° seduta di allenamento

Obiettivo e capacità coordinativa sviluppata: la destrezza.

Esempio di esercitazioni.

1. L'allenatore posizionato davanti al portiere che ha due palloni in mano, gli lancia un pallone verso la mano destra o verso la mano sinistra in maniera non preordinata e variando sempre la successione. Il portiere per afferrare il pallone che gli viene lanciato, deve liberare la mano corrispondente lanciando il proprio pallone all'allenatore. 4 serie da 10 secondi.
2. Al segnale dell'allenatore il portiere lancia il pallone che ha in mano in alto sopra la testa e nello stesso tempo blocca un altro pallone calciato dal suo tecnico; poi glielo restituisce e cerca di intercettare in presa alta con stacco il pallone precedentemente lanciato sopra la testa.
3 serie da 6 ripetizioni
3. Il portiere esternamente alla porta esegue un gesto coordinativo come una ruota, una capovolta in avanti o indietro o altro a suo piacere; poi si rialza velocemente, si posiziona in porta e cerca di intercettare in presa il tiro calciato dall'allenatore. 3 serie da 6 ripetizioni

II° seduta di allenamento

Obiettivo e capacità tecnica sviluppata: la presa.

Esempio di esercitazioni.

1. Il portiere è in piedi di fronte ad un muro con un pallone in mano e lo fa rimbalzare sulla parete con l'alternanza dalla mano destra e sinistra oppure con entrambe; in seguito si allontana dal muro esegue dei lanci calciati verso il muro e intercetta in presa il successivo rimbalzo. 5 serie da 30 secondi
2. Il portiere in posizione d'attesa in porta e con un pallone fra le mani, attende che l'allenatore gli calcia un secondo pallone che deve ritornargli correttamente respingendolo con il pallone che ha in mano cercando di non perdere quello che ha in mano.

Lo scopo principale di questo esercizio è di far sollevare le braccia contemporaneamente nel modo corretto dal basso all'alto evitando che le mani vadano a forbice sulla palla. 2 serie da 10 palloni.

3. Esercitazione di presa con doppia postazione di tiro: Il portiere in porta deve cercare di parare i tiri calciati dall'allenatore e da un compagno in maniera alternata muovendosi a "V" avanti e indietro con passi piccoli e rapidi (*"piede scaccia piede"*). Sia l'allenatore che il compagno sono posizionati al limite dell'area di rigore, ognuno di fronte ad un palo della porta con un pallone in mano. 8 serie da 4 ripetizioni (prese).

III° seduta di allenamento

Obiettivo e capacità tecnica sviluppata: l'uscita alta e il rilancio calciato.

Esempio di esercitazioni.

1. All'interno dell'area di rigore vengono definite e denominate per numero progressivo cinque zone in senso verticale.

- L'allenatore calcia un pallone da una posizione laterale verso il centro e il portiere dovrà gridare a voce alta il numero della zona in cui andrà ad intercettare in uscita alta il pallone prima che questo inizi la parabola discendente. 2 serie da 10 cross per lato.
2. Il portiere esegue un'uscita alta L'allenatore calcia il pallone da una posizione laterale e il portiere esegue una uscita alta con contrasto semi attivo di un compagno, blocca il pallone e lo restituisce al tecnico; poi aggira un conetto posto al limite dell'area e calcia il pallone, che gli arriva incontro rasoterra dall'allenatore, sulla rete di fondo campo simulando un rilancio calciato su retropassaggio. 2 serie da 8 cross più 8 rilanci per lato.
 3. Vengono posizionate due porte da calcetto nelle zone laterali sulla tre quarti campo, l'allenatore effettua un retropassaggio verso il portiere, il quale a seconda del segnale che riceverà da esso dovrà rilanciare il pallone verso il lato opposto della porta. Contare le reti segnate nelle porte laterali per vedere chi è stato più preciso. 2 serie da 10 rilanci.

2.5 ASPETTI TECNICI E TATTICO-STRATEGICI

Definite le capacità condizionali e coordinative da sviluppare, perfezionare o mantenere durante la proposta di organizzazione del precampionato, in questo paragrafo tratterò tutti quegli elementi tecnici e tattici che il portiere deve avere e che sono frutto della mia esperienza personale in qualità di allenatore. Essi sono: contatto con porta e con il terreno, tuffo in presa e deviazione, uscita alta con presa e deviazione, uscita bassa, diagonali, rilanci e rimesse, situazioni di gara quali fase difensiva e di costruzione dell'azione. Posso classificare le esercitazioni per tipologia in: esercizi generali, esercizi speciali o tecnici ed esercizi di gara.

Gli esercizi di sviluppo generale hanno l'obiettivo di creare un'ampia base di schemi motori utili per la successiva specializzazione al fine di migliorare i fattori psicofisici e le abilità tecniche-tattiche. Per queste esercitazioni non utilizzo la porta, ma una qualsiasi zona del campo e quando si ha a disposizione uno spazio adatto la zona dietro la porta.

In questa fase occorre lavorare per arricchire quantitativamente il patrimonio di movimenti, per imparare le tecniche fondamentali e migliorare i fattori psichici della prestazione. Si è visto che portieri più preparati dal punto di vista coordinativo apprendono più velocemente l'esecuzione tecnica rispetto a quelli che possiedono un ricchezza meno ampia di movimenti. Quindi in questa fase risulta importante lo sviluppo multilaterale attraverso una preparazione generale che sviluppi le capacità coordinative e le abilità tecniche di base.

Una volta appresi gli esercizi a carattere generale, verranno costruiti quelli speciali e tecnici pur perfezionando in forma specifica componenti parziali di quelli generali. In questa fase si introduce la porta ed il resto del campo. Anche la preparazione fisica diventa speciale riferita al gesto tecnico. Domina l'elaborazione di una tecnica adatta alle possibilità individuali, ottimale, personalizzata e in grado di resistere a fattori di disturbo. Hanno importanza i gesti tecnici, gli spostamenti, i cambi di direzione e di senso, le deviazioni, le doppie parate, i contro movimenti, ecc.

Infine, gli esercizi di gara hanno lo scopo di migliorare l'insieme delle componenti della prestazione, in maniera integrata e strettamente riferita alla competizione. In queste esercitazioni si introducono elementi come i compagni di squadra, gli avversari che rappresentano parte o in toto le variabili situazionali del calcio.

Personalmente utilizzo queste tre differenti esercitazioni in base al giorno della settimana, impiegando le esercitazioni a carattere generale all'inizio settimana, le speciali a metà settimana e le quelle di gara vicino alla giorno della partita. E' altresì possibile utilizzare in sequenza tutte e tre all'interno della seduta di allenamento.

Per quanto riguarda gli aspetti tattici e da premettere che il portiere trascorre la maggior parte del tempo isolato con l'allenatore dei portieri, mentre in altri momenti egli lavora con la squadra o con parte di essa sotto l'aspetto tecnico-tattico. Il portiere ha il compito di guidare, dirigere e comandare la difesa e in alcune situazioni di far ripartire l'azione di attacco. Ad esempio, dopo aver conquistato la palla fermando l'azione avversaria, egli esegue il rilancio immediato della stessa verso la metà campo al fine di mettere in difficoltà la difesa avversaria e favorire l'azione del contro attacco. Per far questo deve avere astuzia e capacità di scelta, conoscenze di tattica e delle strategie adottate dal mister.

Siccome il carico di lavoro deve essere incrementato gradualmente in base all'età e alle capacità motorie del portiere, gli esercizi devono essere proposti con una giusta successione di difficoltà e intensità, per cui occorre trovare un adeguato equilibrio tra carico allenante e recupero. L'apprendimento degli esercizi tecnici e tattici sono proposti ai portieri in forma globale, ma poi questi verranno appresi in forma analitica, cioè si scompone l'esercizio complesso in elementi semplici e propedeutici. Si può utilizzare anche il metodo per prove ed errori (deduttivo o induttivo), basato sul far svolgere l'elemento tecnico scelto al portiere il quale, se dovesse sbagliare, verrà corretto fino al raggiungimento di un modello base prefissato.

Pur avendo un confronto aperto e costruttivo con l'allenatore può essere utile al portiere, come già accennato in precedenza, riprendere con telecamera gli allenamenti e le partite per analizzare, confrontarsi e commentare con criticità positiva la propria performance.

Alcuni esempi di esercitazioni tecniche.

1. Parata in contro movimento: il portiere parte in stazione eretta dal palo, esegue uno spostamento verso il paletto ed esegue una parata in contro movimento sul tiro dell'allenatore verso il palo.
2. Serie di uscita alte verso il primo e il secondo palo.
3. Uscita sul primo palo, restituisco la palla ed eseguo una seconda uscita verso il secondo palo.
4. In rapidità una serie di tre parate dalla stesso lato con palla che arriva a differenti altezze.
5. L'allenatore in una serie di quattro tiri alternati cerca di far gol nello spazio tra cono e palo.
6. L'allenatore decide se tirare e far gol in una delle due porticine formate da coni all'interno della porta o giocare palla corta verso un cono per l'uscita a terra del portiere in anticipo.
7. Il portiere parte da terra, al segnale dell'allenatore si alza rapidamente ed esegue la parata.
8. Il portiere esegue in successione una parata centrale alla figura, una a terra verso il primo palo ed una in diagonale verso il secondo.

2.6 CAPACITÀ PSICOLOGICHE

Tra i calciatori in campo il ruolo più delicato dal punto di vista mentale è sicuramente quello del portiere. I suoi errori sono più vistosi, non solo perché nel suo caso il rischio è maggiore, ma anche perché è generalmente investito da un livello di autoefficacia e un problem solving massimo.

Per questo motivo il portiere di calcio deve possedere non solo qualità fisiche e tecnico-tattiche indiscutibili, ma anche doti mentali e caratteriali straordinarie. Oltre ad una personalità autorevole e ben formata, deve possedere la capacità di non farsi intimidire dagli avversari e di mantenere nei momenti più difficili di una gara, concentrazione, reattività mentale e tranquillità difensiva al fine di non trasmettere insicurezza alla squadra. Poiché queste qualità sono spesso minate dai tifosi avversari, talvolta anche dai compagni di squadra, dagli allenatori e dai media è opportuno che il portiere sia supportato da una buona preparazione mentale, oltre a quella fisica e tecnica.

Il portiere deve processare mentalmente decine di informazioni e prendere la decisione giusta, rapidamente e prontamente in pochi centesimi di secondo: uscire dall'area o non rischiare, gettarsi nella mischia o aspettare, tuffarsi o attendere la reazione dell'avversario. In questo caso la sua concentrazione riveste un'importanza notevole ed è caratterizzata da una serie di elementi tra cui la capacità di vivere il momento presente nel "*qui ed ora*", senza lasciarsi distrarre da elementi esterni o pensieri inadatti. Succede tra gli sportivi di pensare a cosa è successo in precedenza o cosa potrebbe succedere: sono pensieri depotenzianti non legate al presente.

Nell'applicazione delle metodologie di intervento psicologico nel settore sportivo in generale e in particolare nel calcio, sono molto utili far conoscere al portiere le tecniche di mental training per migliorare il suo approccio mentale al gioco del calcio. L'aspetto più rilevante prima ancora di apprendere queste tecniche consiste nell'imparare a conoscersi profondamente ed avere consapevolezza di certi meccanismi. Solo così le risorse di un buon allenamento mentale, se ben applicate, potranno fornire i risultati sperati.

Tecniche di rilassamento, come il training autogeno o tecniche di self-talk come il “*dialogo interno*” permetteranno al portiere di stabilire una connessione tra mente e corpo, rendendolo maggiormente consapevole dei propri stati emotivi interni. Anche le tecniche di visualizzazione possono dimostrarsi estremamente efficaci, in quanto permettono di gestire determinati momenti critici o di migliorare certi aspetti tecnici o specifici errori.

Un allenamento costante, impegnativo e un'estrema consapevolezza del proprio potenziale tecnico e mentale che equivale ad una profonda conoscenza di se stessi, porterà un estremo difensore a distinguersi dagli altri.



“La vita si deve prendere da dove viene, è come il portiere nel calcio:

prende il pallone da dove lo buttano.

Non bisogna avere paura nella vita.”

Papa Bergoglio, Giornata dello Studente, Roma 17/02/2017

Un noto psicologo dello sport, Aldo Zerbini, che si è occupato della preparazione psicologica di molti calciatori, soprattutto nel mondo del calcio giovanile afferma: *“l’equilibrio affettivo del portiere è esposto più di chiunque altro a polarizzazioni estreme, dalla gioia di un penalty parato, alla vergogna di una leggerezza. Nel momento decisivo, quello del rigore contro, l’estremo difensore torna ad essere “solo”, ma se ha assimilati tutti gli aspetti sopra indicati, tecniche di mental training, avrà fiducia in se stesso, godrà della stima dei compagni, porterà dentro le emozioni della gara, sicché le condizioni psichiche per affrontarlo saranno quelle migliori”*.

Per un portiere di calcio tra le capacità psichiche da possedere, l’attenzione è sicuramente la più importante. La capacità di mantenere un livello di attenzione sempre elevato è un elemento fondamentale in sede di valutazione di un portiere, in virtù del fatto che, durante la gara, ci sono sia momenti di inoperosità che portano inevitabili cali di attenzione, sia momenti di riflessione, dovuti a pensieri di origine interiore, come ad esempio il rivivere un intervento o un errore appena compiuto e ad influenze esterne, come il pubblico o la panchina.

A mio parere questa qualità psicologica marca la linea di confine fra un portiere normale ed un ottimo interprete del ruolo. La storia del nostro calcio è sicuramente piena di portieri, tecnicamente ed athleticamente preparati al meglio ma che non sono riusciti ad esprimersi ai livelli più alti proprio perché presentavano gravi mancanze della gestione della concentrazione, mentre altri, magari meno dotati sotto il profilo fisico e tecnico sono riusciti ad esprimere al meglio le proprie potenzialità grazie a queste caratteristiche mentali.

Proprio questa è, infatti, il punto centrale di molte situazioni di gioco che interessano il portiere. L’attenzione è il processo che dirige la nostra coscienza, rendendo disponibile le informazioni esterne ai nostri sensi.

Comunque la si intenda dal punto di vista scientifico, alcune teorie neuropsicologiche assegnano all’attenzione funzioni di integrazione e selezione o più specificatamente di facilitazione e rinforzo

nella selezione, fornendo un “controllo” dell’attività cognitiva, in quanto facilita la lettura delle situazioni di gioco e fornisce gli strumenti più idonei per effettuare le risposte motorie adeguate.

In ambito di scienza cognitiva si parla di “filtro” o “distribuzione” nella capacità cognitiva stessa. Per la gestione dei processi attentivi il portiere deve imparare a:

- selezionare gli stimoli a cui rivolgere l’attenzione, trascurandone altri non rilevanti;
- spostare l’attenzione al momento opportuno verso informazioni appropriate;
- mantenere l’attenzione sugli stimoli importanti.

Il portiere oggi sta sempre più diventando un ruolo impegnativo in cui l’esperienza assume un’importanza fondamentale nel livello delle prestazioni a causa dei cambiamenti regolamentari che hanno aumentato notevolmente la possibilità di commettere errori e di subire reti, dalla mancanza di una elevata capacità di concentrazione, unita ad una quasi sempre sbagliata, se non assente, gestione degli eventuali errori e delle pressioni interne ed esterne alla squadra.

Il portiere deve apparire apparentemente distaccato dalle pressioni e trasmettere tranquillità cercando di gestire le emozioni. A volte capita che egli si senta totalmente responsabile della sua prestazione e in ogni caso non deve mai farsi eccessivamente carico degli errori e dimostrarsi sempre forte e tranquillo.

Se ha commesso un errore decisivo ai fini del risultato, la capacità di proiettare la mente sempre in avanti, senza guardarsi troppo alle spalle e di mostrarsi sempre sicuro e consapevole dei propri mezzi diventa una abilità decisiva, sia nel rapporto interno alla squadra con compagni ed allenatore, sia con la società e con i media.

L’obiettivo del portiere è quello di percepire e trasmettere la maggiore fiducia possibile intorno a sé, senza farsi minimamente condizionare in vista delle partite future. I compagni e i tecnici devono vedere nel proprio portiere un calciatore che può effettuare degli errori, ma che è pronto ad affrontare la partita successiva con la stessa naturalezza e sicurezza nei propri mezzi.

Non sono d'accordo con chi invece spinge i portieri ad ammettere pubblicamente i propri errori di gioco, perché questo, secondo me, non porta nessun vantaggio all'estremo difensore. Gli errori tecnici commessi non devono condannare il portiere alla frustrazione e responsabilizzazione della sconfitta della sua squadra, anzi, sarà motivo di allenamento durante la settimana.

Il campo deve rimanere quasi un regno inviolabile, assolutamente impermeabile ai cattivi pensieri che possano minare l'autostima nei propri mezzi tecnici.

Questo non significa affrontare gli impegni agonistici senza la giusta tensione che, invece, a mio parere, se incanalata bene apporta soltanto benefici alla prestazione del portiere. Sarebbe necessario non trasformare questa tensione agonistica in una eccessiva carica ansiogena, anche se non è certamente facile. Effettuare interventi ai primi minuti, anche facili come rinvii passaggi con i compagni o uscite in tranquillità, spesso allontana definitivamente l'ansia dalla mente del portiere, quindi sarebbe opportuno che i portieri si prendessero sempre maggiori responsabilità, sia nei rilanci che nella costruzione del gioco, per mantenere questo livello di tranquillità concentrata per il maggior numero di minuti possibile.

Il mantenere la concentrazione per tutta la durata della gara rappresenta la maggiore difficoltà per un portiere di calcio proprio perché la mancanza di sollecitazioni continue e impegno prolungato per tutti i novanta minuti lo proietta in uno stato di isolamento psicologico che può capitare in varie situazioni:

- quando la propria squadra gioca in attacco per diversi minuti consecutivamente;
- a causa di cali di attenzione dovuti ad un risultato ormai chiuso, come una larga vittoria;
- per fattori ambientali, quando fa molto freddo e l'inattività per alcuni minuti può comportare anche un intorpidimento delle capacità cognitive.

In queste sopraccitate situazioni di isolamento psicologico, il portiere è spesso portato a pensare a cose che non hanno niente a che vedere con la partita che sta giocando.

A mio parere per ritornare in uno stato dinamico e ad essere presente sul campo ritengo fondamentale che il portiere sia intraprendente e abbia la voglia di partecipare attraverso particolari accorgimenti come urlare e dare indicazioni ai compagni, saltellare ed effettuare alcuni esercizi di allungamento, in poche parole essere sempre un protagonista attivo.

L'allenatore dei portieri nel raggiungimento di un obiettivo sportivo deve avere la consapevolezza che un atleta mostra le sue modalità di apprendimento secondo il proprio vissuto e le proprie caratteristiche psicologiche che vincolano l'agire. Una metodologia attenta agli aspetti relazionali tra lui e l'allievo si basa, quindi, soprattutto sulla persona e poi sull'atleta.

In un contesto giovanile l'allenatore in una corretta gestione psicologica deve tener conto del ciclo vitale del giovane portiere, cioè del momento specifico della sua crescita ed evoluzione, dei contesti di provenienza e delle aspettative interne ed esterne. Egli si troverà a fare i conti con altri e non secondari aspetti: i modelli proposti (i professionisti) e le aspettative della società e dei genitori.

Qui risulta fondamentale l'età del ragazzo ed il ruolo degli adulti. Ad esempio, il manifestare il sogno di diventare un campione è legittimo per un giovane, diverso è invece se entrano in gioco le attese degli adulti: il genitore che vede in suo figlio il futuro portiere della Nazionale o l'allenatore che un giorno potrà dire *“quello l'ho allenato io”* sono comportamenti che rischiano di portare il giovane portiere al rifiuto o alla frustrazione se non riuscirà a soddisfare le loro aspettative.

Il rischio per un ruolo così delicato, specialmente con i giovani portieri, è che egli perda fiducia nei propri mezzi offuscando le sue prestazioni da eccessiva insicurezza e nei casi più estremi l'abbandono del ruolo.

2.7 PERIODIZZAZIONE E PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Per periodizzazione si intende quel lasso di tempo corrispondente alla stagione agonistica del portiere in cui il lavoro svolto dall'allenatore è organizzato e strutturato in periodi o cicli di allenamento. A seconda della loro durata temporale essi si dividono macrociclo, mesociclo e microciclo.

L'allenamento del portiere come quello degli altri compagni di squadra, deve inevitabilmente rispettare dei parametri di lavoro e di recupero. Ciò vuol dire che all'interno di un mesociclo di allenamento occorre stabilire dei microcicli che consentano di poter utilizzare dei carichi di lavoro adeguati al periodo della stagione e alle condizioni fisiche del portiere.

L'aumento dei carichi di lavoro non può avvenire per un periodo prolungato nel tempo in quanto ciò provocherebbe un conseguente stato di super allenamento (overtraining). Quindi è opportuno che l'allenatore inserisca nel microciclo dei periodi di recupero in modo tale da stimolare nel portiere il meccanismo della supercompensazione.

In base al volume di allenamento, ai mezzi utilizzati, al numero delle sedute svolte, ogni microciclo può avere una durata specifica.

Ad esempio se nel corso di una periodizzazione annuale macro ciclica, si volesse programmare un mesociclo di allenamento, la sua strutturazione potrebbe essere la seguente: nella prima e nella seconda settimana i carichi sono progressivamente crescenti e nella terza settimana si predilige un lavoro meno impegnativo dal punto di vista della forza esplosiva, con un lavoro che sarà maggiormente indirizzato verso l'allenamento di qualità neuromuscolare al fine di interrompere il meccanismo incrementale, favorire il recupero attivo e la supercompensazione.

Infine, nell'ultima settimana si incrementa di nuovo il volume allenante della forza esplosiva a discapito di quella elastico-reattiva.

La programmazione annuale è importantissima al fine di ottenere i risultati auspicati dagli impegni calcistici e permetterà al portiere di avere una preparazione generale di base (condizionamento organico) per poter svolgere al meglio il proprio lavoro per tutto il periodo agonistico.

L'allenamento annuale o "macrociclo" è suddiviso in 5 momenti fondamentali: la preparazione atletica, il girone di andata, la pausa invernale, il girone di ritorno e la pausa estiva.

La preparazione atletica ha una durata di circa un mese, ed è utile all'allenatore e al preparatore per valutare, tramite test motori di efficienza fisica, la prestazione del portiere, analizzare i suoi atteggiamenti ed organizzare i nuovi allenamenti.

La preparazione atletica, che si svolge prevalentemente prima dell'inizio degli impegni calcistici, predomina su quella tattica che, invece, viene effettuata durante il periodo del campionato e può essere suddivisa in varie fasi:

1. quella di attivazione o estensione dei presupposti di base, in cui si svolge un'ampia preparazione generale organico-muscolare ed esercitazioni tecniche di base;
2. quella di costruzione o intensiva dove prevalgono le metodologie di allenamento specifiche, la riduzione dei volumi di lavoro e l'aumento dell'intensità allenante;
3. quella di avvicinamento alla gara in cui l'allenamento è orientato a preparare la competizione.

La fase di attivazione dura una settimana, ha come obiettivi organici lo sviluppo principale ed equivalente della forza massimale e della forza resistente e in minor misura quelle delle capacità coordinative e delle resistenza aerobica. Come obiettivi tecnici è importante riprendere confidenza con la porta, il contatto con il terreno e con il pallone.

La fase di costruzione dura tre settimane, ha come obiettivi organici lo sviluppo della forza rapida in primis non trascurando la forza massimale, la rapidità, la forza resistente e le capacità coordinative. Dal lavoro quantitativo si inizia a passare al quello qualitativo il cui scopo principale è l'aumento della forza rapida ed esplosiva.

Per quanto riguardano gli obiettivi tecnici in questa fase la correzione del gesto è l'aspetto primario in cui tutte le esercitazioni diventano specifiche. Il tuffo viene allenato nelle varianti di presa e deviazione e si inizia a lavorare sulle diagonali/bisettrici (uscite alte in presa e deviazione, uscite a terra proposte con la presenza di attaccante/difensori in forma passiva).

Si svolgono le prime esercitazioni in rapidità soprattutto dopo lavori di forza, con particolare attenzione alla fase di costruzione e ripartenza con mani e piedi. All'allenatore, dopo aver rilevato gli errori dei portieri e le loro cause, spetta il compito di decidere su quali di questi intervenire e scegliere le esercitazioni specifiche per correggerli.

La fase di avvicinamento alle gara dura una due settimane e ha come obiettivi organici lo sviluppo della forza reattiva, della rapidità, della forza rapida/esplosiva e della coordinazione. Ci troviamo in una fase di avvicinamento alle gare in cui tutte le esercitazioni vengono proposte con caratteristiche di reattività e rapidità.

Da un punto di vista tecnico, le esercitazioni vengono proposte ricostruendo tutte quelle situazioni parziali che si possono trovare in partita e hanno le caratteristiche di riproporre situazioni di gara come tiri, diagonali, uscite, prese aeree, lanci con le mani e i piedi, ecc.

Nel girone di andata, seconda fase del macrociclo, il numero di allenamenti settimanali variano da 3-6 sedute se è parte di una società calcistica professionistica, a 2-3 sedute se si milita in una società calcistica dilettantistica.

Il lavoro settimanale, detto "microciclo", ha come obiettivo principale quello di portare alla gara il portiere nelle migliori condizioni possibili. Bisogna effettuare una pianificazione ben strutturata che tenga conto delle esigenze del portiere, dell'allenatore e del gruppo squadra. Proprio per questo è necessaria una collaborazione con l'allenatore per ottimizzare il tempo a disposizione.

In linea di massima nei primi giorni di allenamento si andrà a proporre le sedute più impegnative che prevedono un lavoro di forza, mentre negli altri allenamenti sarà più opportuno lavorare sulla velocità e sulla qualità dei gesti.

La terza fase del macrociclo è la pausa invernale, detta anche I° fase transitoria, della durata variabile dai 7 ai 15 giorni, corrispondente al periodo natalizio in cui, approfittando della sosta, viene proposto un lavoro di richiamo della forza simile al lavoro effettuato in preparazione.

Nel girone di ritorno, quarta fase del macrociclo, il lavoro svolto dal portiere rispecchia quello del girone di andata e l'organizzazione dell'allenamento non subisce variazioni ad eccezione della minor intensità nei mesi più caldi.

Non sempre però ci si può soffermare a ciò che si è organizzato ad inizio stagione in quanto bisogna far fronte a molti imprevisti quali in primis considerare le caratteristiche dei portieri allenati (età, abitudini, giovamento del lavoro proposto), la disponibilità degli spazi e del materiale, le esigenze dell'allenatore e quelle della società (tornei, tour, ecc.).

I preparatori del portieri si sono resi conto che è sempre più difficile programmare un progetto annuale di allenamento visti i molteplici fattori condizionanti. Oramai il loro intento è quello di avvicinare in condizioni ottimali il portiere alla gara ed è proprio per questo che ritengo importante lavorare sul microciclo settimanale, che anch'esso può essere suddiviso in "corto" o "lungo", come ad esempio, quando bisogna far fronte a più partite settimanali o quando la condizione atletica del portiere non è ottimale.

Detto questo, ogni creazione dell'allenamento deve far riferimento ad un'analisi che riguarda il gruppo di portieri dal punto di vista atletico, le esigenze tattiche della squadra e gli obiettivi da raggiungere in funzione delle richieste dell'allenatore.

La seduta di allenamento o "unità allenante", struttura più elementare dell'intero processo di allenamento, è composta da tre momenti: il riscaldamento o fase preparatoria, la fase centrale e il defaticamento o fase conclusiva.

Il riscaldamento o warming up, è quel momento della preparazione della durata di alcune decine di minuti che precede la seduta di allenamento o la gara, durante la quale vengono effettuati esercizi di breve attività aerobica e anaerobica-alattacida a bassa intensità, per preparare il corpo ad un impegno

maggiore e predisporlo all'allenamento e per eseguire una corretta coordinazione del gesto tecnico. Essi sono generali e speciali e possono essere svolti a corpo libero o con il pallone, mirati alla mobilità degli arti e della colonna vertebrale, all'allungamento delle catene cinetiche muscolari specifiche con il fine di prevenire e ridurre traumatismi di natura muscolo-tendinea-legamentosa e osteo-articolari. Nella fase centrale si svolgeranno esercitazioni sui contenuti fondamentali, cioè sugli obiettivi dell'allenamento, mentre nel defaticamento si effettueranno esercizi blandi e attività aerobiche a bassa intensità atti a favorire lo smaltimento della fatica accumulata.

Sono d'accordo su ciò che afferma Gianluca Spinelli, preparatore dei portieri della nazionale italiana di calcio riguardo i suggerimenti didattici da adottare. Egli dice: *"...tutte le proposte didattiche, le esercitazioni proposte agli atleti, hanno una funzione propedeutica e non avrebbero senso se non si concludessero con una trasposizione degli stessi in un contesto che rispecchi situazioni reali legate alla gara."*

CAPITOLO 3

L'ALLENATORE DEI PORTIERI

3.1 II RUOLO DELL'ALLENATORE DEI PORTIERI

In questo paragrafo ho voluto evidenziare le caratteristiche che la figura dell'allenatore dei portieri deve avere per essere oggi competente, professionale e soprattutto indispensabile nelle società calcistiche professionistiche e dilettantistiche. Gli "ingredienti" sono molteplici: innanzitutto, come ho già descritto nel precedente capitolo, alla stessa maniera del preparatore atletico, deve avere una approfondita conoscenza della metodologia dell'allenamento, della fisiologia dell'esercizio, della biomeccanica dei gesti tecnici, della tattica, della psicologia, dei modelli tecnico-tattici per far svolgere le esercitazioni e cercare di migliorare e colmare le lacune degli atleti.

Partiamo dal fatto che conoscere tutti i principi che fanno parte dell'insegnamento del calcio e saperli spiegare e dimostrare affinché siano appresi, fanno l'allenatore dei portieri una figura da rispettare e lodare. Per un insegnamento efficace non bisogna soltanto avere conoscenze specifiche da integrare in un progetto tecnico e conoscere dettagliatamente la materia calcio, ma avere un continuo desiderio di comunicarla e condividerla.

L'insegnamento è un'arte dove la comunicazione e la capacità di relazionarsi assumono un ruolo importante: si possono avere tutte le qualifiche possibili o si può essere stati il migliore giocatore del mondo, ma senza la capacità di comunicazione non si raggiungono grandi risultati. Ci sono dei comportamenti che possono migliorare il rapporto di comunicazione allenatore-portiere tra cui quelli che riguardano le attenzioni e la fiducia necessaria offerte ai propri portieri per superare i momenti di crisi.

L'allenatore dei portiere per motivare i propri atleti a svolgere il loro ruolo nel miglior modo possibile, deve stabilire fin da subito, all'inizio stagione, il lavoro (macrociclo) che intende svolgere spiegando il perché ed il fine, cercando di capire quali lacune tecniche colmare e quali aspetti qualitativi migliorare. Nei momenti negativi di una stagione l'allenatore dovrà essere coerente con le sue scelte e capire insieme al portiere le motivazioni di un'eventuale periodo di prestazione poco efficiente.

Partendo dal presupposto che il risultato sportivo si costruisce con un lavoro multidisciplinare in team, per avere successo è necessario che l'allenatore abbia sempre viva la voglia di imparare e confrontarsi, non sentendosi mai completo, perché solo la volontà di apprendere cose nuove mette nella condizione di aumentare il bagaglio culturale specifico. In breve gli aspetti fondamentali che caratterizzano un buon allenatore dei portieri sono:

- sapersi rapportare con gli atleti, organizzare e programmare in qualità e non in quantità;
- stabilire degli obiettivi ben precisi;
- avere disciplina, non improvvisazione, esperienza, forte motivazione;
- avere pazienza, voglia di sacrificarsi;
- favorire la crescita umana dell'atleta;
- stabilire un rapporto interpersonale fondato sulla stima e sulla fiducia reciproca;
- creare una atmosfera positiva in cui gli atteggiamenti negativi diventino positivi.



3.2 RAPPORTO PROFESSIONALE TRA PORTIERE, ALLENATORE E PREPARATORE ATLETICO

Il comportamento dell'allenatore dei portieri ha una valenza enorme nel favorire l'armonia di gruppo tra gli estremi difensori di una squadra, rendendo così migliore la ricerca della prestazione ottimale. Spesso quando un portiere di riserva si sente insoddisfatto del suo ruolo usa alcune strategie per minare la fiducia del compagno e per farsi notare agli occhi dell'allenatore e del resto della squadra. Questi comportamenti si manifestano in varie situazioni sia in campo che fuori dal campo. Ad esempio, quando nel corso delle partite di allenamento si posiziona subito nella porta in cui il terreno risulta essere nelle migliori condizioni e dove sono più vicini i tifosi, quando senza una espressa scelta dell'allenatore si schiera nella squadra della presunta difesa titolare, quando esaltare eccessivamente i propri interventi, quando si apparta con l'allenatore dei portieri, quando si propone di parlare frequentemente con la società o con i giornalisti in rappresentanza della squadra sminuendo l'operato del mister o quando tenta di entrare nel gruppo dei giocatori più esperti e rappresentativi.

E' compito dell'allenatore dei portieri attenuare questi comportamenti e verificare inoltre l'effettivo buon rapporto tra il titolare e il portiere di riserva, la definitiva accettazione del ruolo di comprimario, guidare e dirigere il loro rapporto in modo tale da non creare dei conflitti ma solo un sano dualismo, e cooperazione. E' anche vero che l'allenatore dei portieri non deve dare mai per scontato che tra loro ci sia armonia e in campo deve istituzionalizzare sempre i ruoli durante le sedute di allenamento.

Stabiliti i rapporti di gerarchia interna, credo a mio avviso che quelli fra il portiere il suo allenatore sono regolati da alcuni concetti base che dovrebbero essere seguiti da ogni tecnico. Per quanto riguarda i comportamenti fuori dal campo, l'allenatore dei portieri dovrebbe sempre dimostrare fiducia al proprio portiere soprattutto nelle occasioni pubbliche, negli incontri con la squadra, con la stampa e metterlo a suo agio senza generare in lui tensioni e insicurezze.

Allo stesso tempo dovrebbe stabilire un rapporto personale molto sincero con il portiere, il quale, viceversa, deve ricambiare la fiducia ricevuta dall'allenatore dandogli garanzie tecniche e tattiche.

Durante la settimana, nell'analisi della partita precedente, l'allenatore non deve colpevolizzarlo di eventuali errori davanti ai compagni di squadra, altrimenti ne minerebbe la credibilità davanti al gruppo.

D'altro canto il portiere deve essere disponibile alle richieste dell'allenatore, mostrandosi sempre pronto ed entusiasta, anche qualora venisse coinvolto in situazioni non propriamente stimolanti.

Ritengo sia molto importante che l'allenatore dei portieri debba essere stato un portiere al fine di comprendere al meglio le mille situazioni tecniche, psicologiche che si presentano durante lo svolgimento della gara e le innumerevoli sfaccettature di questo ruolo.



Per quanto riguarda invece l'analisi del rapporto fra il portiere ed il suo preparatore atletico la maggior parte delle volte quest'ultimo si limita nel recupero o gestione della riatletizzazione perché, come ho già citato in precedenza, tra le molteplici competenze dell'allenatore dei portieri, vi sono anche quelle del preparatore atletico specifico.

Facendo uso delle sue conoscenze e competenze, egli deve saper scegliere il momento giusto per determinate le analisi tecniche o tattiche, cercando di trasmettere le proprie esperienze. Come avviene per l'allenatore, il preparatore deve cercare di accrescere sempre l'autostima di un portiere, intervenendo a mio avviso più singolarmente che in gruppo e cercando il momento giusto per farlo.

Il preparatore dei portieri deve saper costruire un vero e proprio rapporto di scambio, quasi amichevole, diverso da quello che esiste tra i portieri e l'allenatore della squadra

In particolare deve saper riuscire a raccogliere le confidenze che i suoi atleti sono portati a fargli e riuscire ad avere un dialogo trasparente.

Non essendo mai direttamente identificato come il responsabile delle scelte riguardo a chi va in campo, il preparatore ha la possibilità di incarnare le caratteristiche positive di un allenatore, che lo fanno somigliare più ad un maestro che a un tecnico, sempre disponibile ad aiutare i portieri a migliorare fisicamente e tecnicamente, pronto a raccogliere le impressioni e gli sfoghi dei suoi allievi. Infine, per quanto riguarda i rapporti fra allenatore e preparatore dei portieri è augurabile che vi sia una buona intesa, cooperazione e comunicazione tra di loro per evitare avversioni che andrebbero sicuramente a danneggiare l'efficienza psicologica dei portieri stessi. Tale sintonia può essere favorita applicando la regola del rispetto dei ruoli.

Un esempio? L'allenatore non dovrebbe intervenire sul tipo da allenamento specifico, non dovrebbe sottolineare gli errori tecnici prima di rapportarsi con il preparatore che ha l'esclusiva responsabilità, e al contrario il preparatore non dovrebbe mai esprimere il suo giudizio sulla formazione e su chi schierare in porta se non espressamente chiamato in causa dall'allenatore.

Ancora oggi in panchina "siedono" l'allenatore ed il suo vice, ma vista la qualità professionale del preparatore bisognerebbe considerare questa figura alla pari degli altri membri dello staff tecnico in termini di importanza.

CAPITOLO 4

L'INTERVISTA

In questo capitolo farò delle domande a professionisti del settore, (atleti, tecnici e cultori di materia), per comprendere i loro punti di vista riguardo la figura del allenatore dei portieri.

Ho scelto di intervistare un portiere ancora in attività, Carlo Pinsoglio tesserato nell'U.S. Latina Calcio, due preparatori dei portieri professionistici, Fabrizio Zambardi, preparatore dei portieri dell'U.S. Latina Calcio e Mario Capece, preparatore dei portieri del Partizan Tirana e un cultore delle scienze motorie applicate al calcio, il professore Carmelo Lovecchio.

L'intervista del portiere professionista come Carlo Pinsoglio è stata da me voluta per annoverare il punto di vista di un atleta sul rapporto istaurato con allenatore dei portieri e quanto questo sia stato utile o non per la sua carriera.

I due preparatori sono stati selezionati tra tanti per la differenza della carriera svolta: mentre Fabrizio Zambardi è stato prima un portiere professionista e dopo un allenatore, per cui in un certo senso il passaggio di ruolo professionale è stato fisiologico, la carriera di Mario Capece rappresenta il sogno di chi, come me, non ha giocato ad alti livelli, ma con passione, caparbietà e sacrificio è riuscito a diventare un preparatore dei portieri professionista.

Non è stato certamente facile perché in Italia vi è la convinzione che per allenare a certi livelli si deve aver giocato in campionati professionistici a volte sottovalutando cultura e capacità.

Infine, ho voluto fare l'ultima intervista ad un cultore delle scienze motorie adattate al ruolo del portiere, il professore Carmelo Lovecchio il quale ha evidenziato l'importanza che riveste lo sport per lo sviluppo psicomotorio e soprattutto pedagogico e sociale dei ragazzi.

Le scuole calcio hanno un forte impatto sulla educazione e formazione dei giovani pari alla famiglia ed alla istituzioni scolastiche, ma purtroppo, ancora oggi, questa responsabilità viene data a persone

incompetenti. Per colmare queste lacune didattiche il professore Lovecchio ha pubblicato dei libri che molti tecnici del calcio hanno tutt'ora nella loro biblioteca.

Il professore essendo un preparatore dei portieri, sottolinea l'importanza di un professionista laureato in scienze motorie che in qualità di insegnante nei settori giovanili e/o direttore sportivo delle scuole calcio si occupi della crescita dei ragazzi da un punto di vista motorio, in particolar modo di quella dei portiere per le sue caratteristiche allenanti non solo fisiche ma soprattutto psicologiche che lo contraddistinguono dagli altri giocatori.

4.1 INTERVISTE AD ALLENATORI E PORTIERI PROFESSIONISTI

4.1.1 Intervista a Carlo Pinsoglio, portiere dell'U.S. Latina Calcio.

1° domanda. Qual è stata la sua carriera nel mondo del calcio?

Risposta. *Sono cresciuto nella società del mio paese Moncalieri, ma molto presto sono entrato a far parte delle giovanili della Juventus. Ho fatto tutta la trafila del settore giovanile fino a giocare con la primavera. Attualmente il mio cartellino è ancora di proprietà della Juventus. Ho giocato a Pescara, Vicenza, Modena, Livorno e attualmente gioco nel Latina Calcio.*

2° domanda. Quanto è stato importante la figura del preparatore dei portieri per la sua crescita e carriera professionale?

Risposta. *Considero parte fondamentale della mia carriera tutti i preparatori con cui ho collaborato e quelli che tutt'ora collaboro. Ogni allenatore ha i suoi metodi e le sue idee! Dal canto mio cerco di apprendere il più possibile e ringrazio loro se fino ad ora sono arrivato a svolgere il mio lavoro con competenza e professionalità.*

3° domanda. Che tipo di rapporto istaura con il preparatore? Va oltre il rettangolo di gioco?

Risposta. *È difficile non istaurare un buon rapporto con il preparatore! Ci vediamo e lavoriamo insieme ogni giorno! Sono andato via da casa molto presto e all'epoca il preparatore era la figura più vicina a me, perché vista come un genitore che ti dà consigli, t'insegna, ti difende e parliamo di tutto ciò che riguarda il calcio! Certo oggi il rapporto è più di tipo professionale! Durante l'allenamento comunico molto col preparatore. Insieme cerchiamo di studiare le caratteristiche della squadra che andremo ad affrontare e da lì strutturiamo l'allenamento della settimana.*

Subito dopo la partita scrivo su un foglio le mie sensazioni sulla prestazione per poi, nel primo giorno di allenamento settimanale, dirle e commentarle con il preparatore.

A volte se la prestazione non mi è piaciuta, gli telefono il giorno stesso, oppure mi precipito a casa sua per il bisogno di conoscere il suo parere. Le confesso che quando sono in campo durante un incontro cerco sempre il suo sguardo perché so che è e sarà sempre mio complice!

4° domanda. C'è un aneddoto che puoi raccontarmi sul tuo rapporto con il preparatore?

Risposta. C'è stato un periodo in cui pensavo che la mia carriera fosse terminata. Ho passato un anno a Vicenza dove non ho mai giocato e dove non ero considerato. Psicologicamente mi sentivo a pezzi! Poi sono passato al Modena e ho trovato, per mia fortuna, un preparatore che ha creduto in me. Non è stato facile, ma fin dall'inizio mi è stato vicino, abbiamo lavorato molto anche con allenamenti individuali. Lui credeva in me ed io sentivo il bisogno di ripagarlo! Da lì è ricominciata la mia carriera e gli devo molto!

5° domanda. Puoi raccontarmi il tuo percorso allenante da quando hai iniziato ad oggi?

Risposta. Devo dire che sono stato fortunato ad entrare subito in una società professionistica perché ho conosciuto allenatori preparati e trovato mezzi e metodologie all'avanguardia per potermi allenare al meglio. Ricordo che l'allenamento fino alla primavera si basava sul lavoro di coordinazione ed esasperazione del gesto tecnico fino all'automatizzazione.

Ora che sono adulto questi aspetti non sono trascurati, si lavora molto con la forza, dando maggior importanza al lavoro situazionale! Credo sia importante, ad inizio carriera, imparare il più possibile i gesti tecnici per poi, crescendo, utilizzarli in campo nella variabilità del calcio.



4.1.2 Intervista a Fabrizio Zambardi, preparatore dei portieri.

1° domanda. Qual è stata la sua carriera nel mondo del calcio?

Risposta. *Sono stato un portiere professionista e da dieci anni sono un preparatore dei portieri.*

Attualmente lavoro per la U. S. Latina Calcio militante nel campionato nazionale di serie B.

2° domanda. Quanto è stato importante il preparatore dei portieri nella sua carriera da calciatore?

Risposta. *Ho avuto la fortuna di lavorare fin da giovane con il preparatore dei portieri. All'epoca non tutte le Società calcistiche lo avevano nell'organigramma. Ho iniziato a lavorare con preparatori che più che altro dispensavano consigli e gli allenamenti fisici non rispettavano certo le fasi sensibili dello sviluppo!*

Con il tempo, però, ho trovato persone sempre più acculturate e quindi i miei allenamenti e le mie prestazioni sono cambiate. Con tutti ho instaurato buoni rapporti e tutti sono stati importanti. L'intelligenza di un calciatore sta nel saper prendere tutto da ognuno e nel crearsi il proprio bagaglio tecnico. Credo che questo sia fondamentale!

3° domanda. Come hai vissuto il passaggio dal calcio giocato a quello di allenatore?

Risposta. *E' stato veloce, neanche me ne sono accorto! Ho smesso di giocare a giugno e a settembre già allenavo! Indubbiamente mi è stato di aiuto l'apprendere dagli allenatori che ho avuto, il mio entusiasmo e la mia voglia di studiare e di aggiornarmi.*

4° domanda. Qual è, secondo Lei, la differenza tra allenare nel settore giovanile e in prima squadra?

Risposta. *Sicuramente nel settore giovanile si lavora molto sull'automatismo del gesto tecnico ed anche il lavoro fisico è differente da quello svolto nel settore professionistico. Vorrei soffermarmi, però, sul rapporto umano che credo sia d'innanzi a tutto!*

Quando si è chiamati ad allenare dei ragazzi, bisogna instaurare con loro un rapporto amichevole e di fiducia, divenire un riferimento per loro, i quali devono sentirsi protetti, perché poi in campo sono soli.

Quando sbagliano la critica non li perdona, specialmente nella fase pre ed adolescenziale dove caratterialmente sono molto fragili ed il pericolo di un abbandono precoce è sempre in agguato.

Cerco di mettermi sul loro stesso piano, non restando fuori dal gruppo ma diventando uno di loro!

Il mondo dei ragazzi è un mondo dove alla base di tutto c'è il gioco per cui se si vuole ottenere dei risultati bisogna creare degli ambienti dove si divertano e sono felici. A questo punto puoi chiedergli di tutto e ti seguiranno!

Per quanto riguarda il portiere adulto, il discorso è completamente diverso! Ci sono vari fattori da valutare. Il più importante è l'aspetto economico. Il professionista lavora per migliorare la sua prestazione e di conseguenza il suo valore si identifica in contratti sempre più alti. Anche qui alla base c'è la fiducia tra me e l'atleta, ma questa avviene con i risultati!

Siamo dei "collegi" che lavoriamo parallelamente per un obiettivo comune: la mia e la sua carriera!

5° domanda. Come sappiamo, il calcio contemporaneo è cambiato ed è in continua evoluzione e con esso il ruolo del portiere: cosa ne pensa Lei in merito?

Risposta. *Dal canto mio cerco di aggiornarmi sempre, altrimenti la mia carriera sarebbe finita. Quello che è richiesto oggi al portiere non è certo quello di qualche anno fa. Si lavora più sui dettagli, sulla comunicazione, sulla tattica, ecc.*

Tra l'altro oggi noi tecnici siamo fortunati, perché ci sono più mezzi e metodologie a nostra disposizione che prima non c'erano. L'allenatore dei portieri, ad oggi, rappresenta più figure professionali: il tattico, il preparatore tecnico, il preparatore atletico ed il mental coach!

6° Domanda. Mi può raccontare un aneddoto della sua carriera legato al rapporto preparatore-portiere?

Risposta. *Le potrei citare parecchi aneddoti, ma voglio soffermarmi su uno in particolare per far capire quanto sia importante lavorare con persone capaci!*

C'è stato un periodo nella mia carriera che non avevo a disposizione il preparatore dei portieri perciò l'allenamento atletico veniva svolto da un preparatore che mi faceva fare dei lavori con carichi non "idonei"! Mi infortunavo spesso ed ancora oggi mi porto dietro le conseguenze!

7° domanda. Può descrivermi una settimana tipo di allenamento?

Risposta. *Divido la settimana in "spezzoni". Il primo giorno lo dedico al lavoro di forza. Non uso sovraccarichi e prediligo il "metodo Cometti", ovvero un lavoro isometrico e di trasformazione.*

Il secondo giorno, di solito, si effettuano due sedute di allenamento: una di mattina in cui si lavora sulle uscite alte, perché ritengo sia un continuo del lavoro svolto il giorno prima, una il pomeriggio dove il lavoro è prevalentemente tecnico.

Mercoledì si effettua un lavoro di scarico e riposo! Dal giovedì ci prepariamo per la partita, studio le caratteristiche della squadra avversaria e su queste, insieme ai portieri, imposto le sedute di allenamento di preparazione alla gara.



4.1.3 Intervista a Mario Capece, preparatore dei portieri.

1° domanda. Mi parli un po' di Lei?

Risposta. *Non ho avuto una carriera da professionista quando giocavo e vuoi per le mie doti, vuoi per il mio fisico ho smesso presto di giocare, ma la mia passione mi ha portato fin da subito ad allenare!*

Ho iniziato ad allenare nelle scuole calcio di società dilettantistiche fino ad arrivare ad allenare portieri di prime squadre militanti in serie B e C. Non è stato facile! Ho dovuto fare molta gavetta e scontrarmi contro chi pensava che un discreto portiere non potesse allenare a certi livelli.

Ho studiato molto ed ancora oggi continuo a farlo! Ogni giorno! Questa mia professione mi ha portato a viaggiare molto in Italia, ma soprattutto all'estero! Per me questa è stata una fortuna perché ho potuto approfondire le mie conoscenze e confrontarmi con idee e metodologie di allenamento diverse. Sono stato in Libia, America, Australia e dopo una parentesi italiana ora mi trovo in Albania ed alleno i portieri di una società partecipante al massimo campionato!

2° domanda. Come sappiamo, il calcio contemporaneo è cambiato ed è in continua evoluzione e con esso il ruolo del portiere: cosa ne pensa Lei in merito?

Risposta. *Proprio quest'anno ho iniziato una collaborazione con la U.E.F.A. Insieme ad altri colleghi stiamo portando avanti un progetto chiamato "U.E.F.A Goal Keeper". Creiamo incontri con i preparatori ed illustriamo il pensiero del massimo ente calcistico europeo per quanto riguarda i portieri. Mi dispiace che per il momento molte Federazioni, tra cui l'Italia, non sono partecipi!*

3° domanda. Cos'è cambiato?

Risposta. *Sicuramente l'aspetto atletico, ma una cosa che in Europa si dà molta importanza è l'aspetto tattico! Attualmente il portiere partecipi di più nella costruzione del gioco o nella fase difensiva! Fino a qualche anno fa il preparatore dei portieri era colui che lavorava sull'aspetto atletico! Oggi non è più così!*

Egli deve conoscere anche la tattica e lavorare in simbiosi con l'allenatore e la squadra. Negli incontri con la U.E.F.A. principalmente si parla e si cerca di far comprendere l'importanza di avere un portiere tatticamente preparato!

In Italia, ahimè, questa mentalità ancora non è arrivata, vuoi per la Federazione (da anni non vi è un cambiamento generazionale nei centri tecnici) o vuoi per i preparatori ed allenatori non ancora "aperti" a queste nuove idee! Lo dimostra il fatto che in serie A troviamo moltissimi portieri stranieri che magari non eccellano in qualità tecnica, ma hanno una conoscenza della tattica superiore agli italiani.

4° Domanda. Hai allenato nelle giovanili e nelle prime squadre, qual è la differenza?

Risposta. Come le dicevo, veramente sono partito da zero ed ho iniziato dalle scuole calcio facendo la classica trafila sino ad arrivare nelle prime squadre! Il metodo di approccio e di allenamento cambia!

Con i ragazzi effettuo un lavoro di "costruzione" cioè inizio a mettere le fondamenta che saranno l'aspetto umano per il portiere. Con gli adulti è diverso: essi sono già preparati tecnicamente ed il lavoro si baserà principalmente sul mantenimento e, dove possibile, sul miglioramento delle prestazioni. Si lavora molto sotto l'aspetto mentale!

Non mi sono mai distaccato del tutto dai settori giovanili! Prima di venire in Albania avevo una mia scuola portieri ed ancora adesso nei momenti di pausa organizzo stage per giovani portieri che mi aiutano nella tecnica e quando vado ad allenare gli adulti riesco a curare più i dettagli.

5° domanda. Che tipo di rapporto istaura con i portieri che allena?

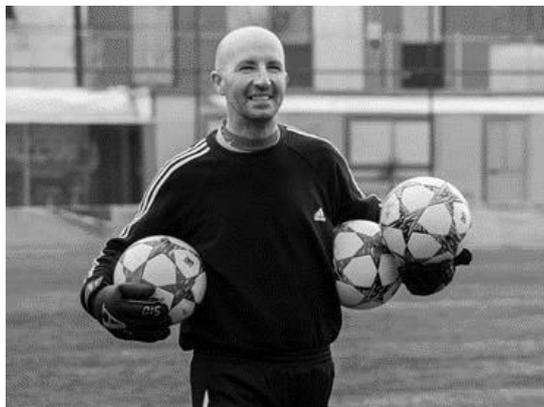
Risposta. Per essere schietto, con i portieri sono sempre sincero, anche quando devo criticarli! Credo sia alla base di ogni rapporto umano e professionale! Mi faccio conoscere prima sotto l'aspetto umano e poi come allenatore.

Questo mio modo di agire mi ha sempre portato a instaurare con i portieri rapporti veri e sinceri anche fuori dal campo!

In campo, poi, le proposte di lavoro e le mie idee le confronto sempre con le loro rendendoli partecipi, sfruttando, ad esempio, molto i video. Riprendo gli allenamenti e le partite e poi guardandoli insieme ci confrontiamo ed, a volte, in base a quello che abbiamo visto e ci siamo detti prepariamo le sedute di allenamento. Questo ci unisce molto! Ah, un'altra cosa importante! Cerco di vivere le loro stesse emozioni!

6° domanda. Può descrivermi una settimana tipo di allenamento?

Risposta. *Il primo giorno lavoro sull'esaminare la prestazione della partita trascorsa e se ci sono stati degli errori lavoriamo su questo, altrimenti prendendo in considerazione le caratteristiche di base della squadra prefisso un obiettivo, che andremo ad affrontare e a lavorare durante la settimana!*



4.1.4 Intervista al Professore Carmelo Lovecchio, diplomato ISEF, laureato in scienze motorie e in scienze e tecniche delle attività sportive.

1° domanda. Qual è stato il suo contributo nel mondo del calcio?

Risposta. *Mi reputo un appassionato studioso del ruolo del portiere. Da ragazzo giocavo in porta e una volta tolto i guanti e finiti i miei studi ho ritenuto utile approfondire questa mia passione andando ad analizzare gli aspetti allenanti del portiere. Ci sono stati, in passato, studi e trattati riguardo a questo specifico ruolo ma sono stati sempre approssimativi ed allora mi sono chiesto, perché non dare il mio contributo?*

2° domanda. Lei essendo cofondatore dell'Associazione Italiana Allenatori Portieri, mi può dire quali motivazione l'ha spinta a fondarla e quali sono gli scopi principali e gli eventuali servizi che l'Associazione offre ai soci membri?

Risposta. *Il motivo è semplice: fino a pochi anni fa nessuno, in primis la Federazione, si è mai occupato di fare formazione ai preparatori, anzi preferisco allenatori dei portieri perché la competenza che devono avere è molto più ampia rispetto ad un preparatore, già come terminologia vi è differenza.*

L'Associazione nasce per l'esigenza di creare formazione specifica suddivisa in tre livelli: dal base al master. Sottolineo che questi corsi non sono riconosciuti dal centro tecnico federale.

3° domanda. Ha pubblicato vari libri sulla preparazione atletica e tecnica del portiere. Cosa l'ha spinto a farlo e il loro studio a chi è indirizzato?

Risposta. *I miei libri sono rivolti a tutti quelli che sentono il bisogno di informarsi e di aggiornarsi. "L'allenamento delle capacità coordinative per il giovane portiere di calcio" è il libro a cui tengo di più! Come si evince dal titolo tratta di come e soprattutto quando allenare le capacità coordinative. È rivolto ad allenatori del settore giovanile e nasce da una mia esigenza particolare.*

Spesso mi capita di vedere insegnare una tecnica in una fascia d'età in cui quella tipologia di competenza non può essere appresa dal giovane portiere perché troppo immaturo, rischiando di lavorare senza profitto. Non si può chiedere una prestazione all'atleta quando non è pronto adeguatamente a rispondere rispetto al suo sviluppo psicomotorio. Ad esempio, ho visto allenatori cercare di insegnare l'uscita alta a portierini di 10 anni quando, lo sviluppo della capacità d'orientamento spazio-temporale si acquisisce verso i 13-14 anni.

Il libro ha il compito di indicare le varie fasi di accrescimento e di formazione da un punto di vista psico-motorio e per ognuna di esse allenare, in prevalenza, la capacità specifica. È importante, perché sviluppare un'ampia base motoria faciliterà l'apprendimento della tecnica fine.

4° domanda. La Federazione nei suoi corsi di formazione e qualifica per tecnici del calcio utilizza i suoi testi come materiali didattico e di studio?

Risposta. Non ho esperienza in merito, so che da 2 o 3 anni la Federazione ha iniziato a fare formazione per quanto riguarda gli allenatori dei portieri dei settori giovanili e i contenuti didattici sono tratti dalle esperienze dei docenti (ex portieri o ex preparatori professionisti) e per quanto ne so non vi è un testo o una guida.

Questi si limitano ad indicare dei testi di riferimento tra cui ci sono anche i miei libri. La Federazione è arrivata un pochino tardi ed il progetto formativo è ancora ad uno stadio embrionale!

5° domanda. Come sappiamo, il calcio contemporaneo è cambiato ed è in continua evoluzione e con esso il ruolo del portiere: cosa ne pensa Lei in merito?

Risposta. Certo è cambiato molto, è più atletico e tattico. Però non mi soffermerei alla serie A che rappresenta il vertice di una piramide, ma dobbiamo considerare il calcio nella sua globalità: dalla base dove ci sono migliaia di società, al vertice rappresentato da una ventina di squadre. C'è il rischio che ci si dimentichi del gioco del calcio!

Il calcio è un gioco e nel gioco deve prevalere anche la spontaneità e la creatività soprattutto nei settori giovanili, perché permette di creare soluzioni efficaci. Già in queste categorie i ragazzi vengono “ingabbiati” nella tattica e nelle capacità fisiche tralasciando la tecnica.

Per quanto riguarda il portiere, fortunatamente, vi è una contro tendenza! Negli ultimi anni la maggior cultura degli allenatori dei portieri ha portato a dare una primaria importanza all’insegnamento della tecnica. Il punto di partenza è la tecnica, per poi arrivare a quel gioco che troviamo al vertice! Non può essere il contrario! Non dimentichiamo che le basi tecniche solide sono prerogativa per la tattica!



6° domanda. Lei in qualità di cultore delle attività motorie nella scuola e preparatore dei portieri di settore giovanile cosa ne pensa circa il contributo che può dare un laureato in scienze motorie o ISEF ai ragazzi delle scuole calcio?

Risposta. E' importantissimo! Perché l'abilità motoria è il substrato per le abilità tecniche. La presenza di un preparatore motorio, non solo nelle scuole calcio, è fondamentale!

Ad esempio riprendendo il discorso sull'uscita alta non si può insegnare questo gesto tecnico se il soggetto non sa correre, non sa saltare o non sa afferrare. L'uscita alta è un insieme di abilità motorie concatenate quali il correre, il saltare, la presa ed il lanciare.

Se tutte le Società avessero un insegnante di educazione motoria, laureato ISEF o scienze motorie sarebbe la svolta! Nell'insegnamento vi è una progressione didattica che bisogna conoscere!

Nei settori giovanili vi sono ragazzi della stessa età cronologica ma differente dal punto di vista morfologico, ... non sono standardizzati!

Per cui c'è bisogno di una formazione e conoscenza che solo un laureato in scienze motorie può avere e che non possiede un allenatore che ha conseguito un patentino con un corso di qualche settimana.

7° domanda. Un adeguato progetto formativo ed educativo sia nelle scuole di ogni ordine e grado, sia nelle scuole calcio che tengono in considerazione lo sviluppo psico-fisico, secondo il suo parere può essere utili ai ragazzi e adolescenti di oggi per alimentare il rispetto dei valori sportivi e civili?

Risposta. *Lo sport educa al rispetto delle regole e degli altri ed al rispetto dei ruoli, cosa che manca nella società moderna!*

Lo sport e la scuola hanno il dovere di ripristinare queste regole. Lo sport ha una valenza sociale insostituibile se fatta da persone competenti, ovviamente! Tutti i valori della società si trovano nello sport: il rispetto delle regole, dei ruoli e la solidarietà!

Negli istituti scolastici all'educazione fisica, purtroppo, non viene data la giusta importanza che dovrebbe avere quando sappiamo che l'attività motoria aiuta, in un contesto di attività polivalenti, gli apprendimenti!

Questo purtroppo si ripercuote sulle nuove generazioni che crescono non avendo un'educazione all'attività motoria che oltre a portare problemi di salute porta ad un abbandono precoce dello sport con conseguenze che poi sappiamo. Non bisogna dimenticare che la crescita cognitiva e corporea vanno di pari passo!

Nelle società di calcio, anche a livello professionistico, non si cercano persone competenti ma quelle che non costano niente, allora mi chiedo: potremmo mai avere qualità?

Ci si dirotta su persone che hanno la loro attività lavorativa primaria in altri campi e poi il pomeriggio allenano per hobby, “sentendosi” d'altronde abilitati con un patentino federale conseguito con un corso di solo qualche settimana!

Bisognerebbe investire di più su persone competenti per i settori giovanili che hanno studiato e che sono professionalmente preparati. Anche la Federazione non è sensibile a questo tema perché ritiene più qualificato un allenatore tesserato rispetto a un esperto dell'attività motoria laureato.

Credo sia il caso che istituti d'istruzione e federazioni sportive inizino a collaborare!

Esaminando le risposte degli intervistati, reputo che tutti si sono concentrati sull'aspetto del rapporto umano e professionale instaurato tra portiere e allenatore specifico. Mi attendevo che mi parlassero del loro modo e stile di lavorare in campo, ma a quanto pare hanno ritenuto più importante parlarmi dei rapporti interpersonali tra loro.

Tutti mi hanno evidenziato l'importanza dei valore stima, fiducia e sincerità perché senza di essi, come accade anche nel contesto sociale, non si possono raggiungere obiettivi comuni.

Deduco quindi che il rapporto interdipendente tra allenatore e giovani portieri sia più semplice rispetto a quello che si instaura e si sviluppa con quelli più esperti, in quanto questi possiedono, per esperienza maturata ed anzianità, un bagaglio culturale più ricco, tale da poter riconoscere e differenziare le competenze degli allenatori a loro disposizione.

In ultimo, sottolineo che la filosofia adottata dai due preparatori intervistati sembra essere molto simile. Infatti, essi danno rilievo sia all'aspetto comunicativo attraverso il dialogo e il confronto continuo di idee con i propri portieri, sia a quello di partecipazione attiva, tramite la strutturazione degli allenamenti e degli obiettivi da raggiungere.

CONCLUSIONI

A conclusione degli studi della laurea in scienze motorie ho voluto evidenziare vari aspetti riguardanti sia la preparazione fisica, tecnico-tattica e psichica del portiere moderno dal periodo scolastico alla maturità professionale, sia il ruolo dell'allenatore dei portieri e il suo rapporto con essi.

In particolare spero che questa tesi possa aver dato il giusto risalto al sapere, saper fare e saper far fare dell'allenatore dei portieri, base fondamentale di qualsiasi lavoro atletico efficace ed efficiente. Infatti, per essere competitivi e valorizzati essi devono sempre studiare e mantenere un continuo e permanente aggiornamento.

Considerare l'approccio mentale che i portieri devono dimostrare sul campo e nella vita quotidiana è a mio avviso importantissimo in quanto senza di esso il lavoro atletico, tecnico e tattico non troverebbe quello sviluppo che viene richiesto al portiere.

Inoltre ho voluto sottolineare l'importanza di alcuni aspetti fondamentali riguardanti la crescita globale dei giovani portieri e di chi pratica lo sport del calcio. Se praticato con i giusti presupposti e principi il gioco del calcio apporta un notevole contributo non solo a livello dello sviluppo psicofisico del giovane e adulto atleta, ma anche a livello ricreativo-relazionale in quanto gioco ludico e sociale. La scuola calcio rappresenta oggi l'ambiente ideale per l'apprendimento delle capacità motorie di base e speciali, ma per far ciò è di fondamentale importanza il ruolo dell'allenatore nei confronti del giovane atleta, sia da un punto di vista puramente tecnico-atletico, sia da un punto di vista prettamente educativo e psicologico.

Sono convinto che anche se un giovane atleta ha delle attitudini al calcio, la differenza nello sviluppo di queste lo fa l'allenatore, punto di riferimento e di guida per i suoi portieri, in grado di fornirgli con la sua professionalità una educazione adeguata sotto ogni punto di vista.

E' mio auspicio che l'allenatore dei portieri nel prossimo futuro sia maggiormente considerato e che vengano sempre più esaltate le sue doti specifiche.

Mi auguro che nelle società di calcio e in special modo nelle scuole calcio e nei settori giovanili la formazione sia affidata a tecnici competenti e qualificati, dando il giusto riscontro al suo lavoro che va dalla crescita sportiva alla educazione di un sano stile di vita e alla promozione di valori etici, morali e sportivi.

Concludo la mia tesi con una citazione che condivido di Roger Cousinet, in quanto avvalora il mio credo sul rapporto di empatia che si instaura tra allenatore e portiere, sull'importanza della motivazione e della passione all'insegnamento che non deve mai mancare.

Egli afferma: *“perché i fanciulli siano felici con il maestro, occorre che egli sia felice di vivere con loro”*.

BIBLIOGRAFIA

- Andolfi M., Parigini M., (1989), *Preparazione atletica*, Nicola Zanichelli Editore.
- Arcelli E., (1990), *Che cos'è l'allenamento*, Sperling & Kupfer Editori.
- Bechi I., Rapacioli C., (2015), *Allenare il giovane portiere*, Allfootball magazine.
- Martin D., Klaus C., Lehnertz K., (1993), *Manuale di teoria dell'allenamento*, Società Stampa Sportiva.
- Becchini P., (2015), *Nuova metodologia creativa nella formazione del portiere*, Calzetti & Mariucci Editore.
- Bellotti P., Donati A., (1992), *L'organizzazione dell'allenamento sportivo. Nuove frontiere*, Società Stampa Sportiva.
- Benedetti S., Landi S., Merola G., (2006), *Lo psicologo dello sport nella scuola calcio*, Luigi Pozzi Edizioni.
- Bonizzoni L., Leali G., (1996), *Il portiere*, Società Stampa Sportiva.
- Cacciatori M., (2009), *Il portiere moderno*, Librati Editrice.
- Cei A., (1987), *Mental Training. Guida pratica all'allenamento psicologico dell'atleta*, Luigi Pozzi Edizioni.
- Cei A., (1998), *Psicologia dello sport*, Edizioni Il Mulino.
- Cerullo C., (2013), *Sedute di mobilità articolare e allungamento muscolare per il calcio e gli sport di squadra*, Calzetti & Mariucci Editore.
- Dietschy P., (2016), *Storia del calcio*, Pagina Uno.
- Filippi C., Squinzani L., (2015), *L'evoluzione tecnico-tattica del portiere da USA 1994 a Brasile 2014*, Calzetti & Mariucci.

- Lovecchio C., Ochotorena J.M. (2016), *L'allenamento del portiere di calcio dal settore giovanile alla prima squadra*, eBook.
- Lovecchio C. Berti R., (2012), *L'allenamento delle capacità coordinative per il giovane portiere di calcio*, Calzetti & Mariucci Editore.
- Martens R., Bump L.A., (2000), *Psicologia dello sport: manuale dell'allenatore*, Edizioni Borla.
- Meinel K. (1984), *Teoria del movimento*, Società Stampa Sportiva.
- Robazza C., Bortoli L., Gramaccioni G., (1993), *La preparazione mentale nello sport*, Edizioni Luigi Pozzi Edizioni.
- Sassi A., (2002), *Allenamento e sovrallenamento. Le basi per conoscere e prevenire l'overtraining*, Edizioni Ermes.
- Spinelli D., (2002), *Psicologia dello sport e del movimento umano*, Edizioni Zanichelli.
- Umili A., (2013), *L'allenamento della forza nei giovanissimi*, Calzetti & Mariucci Editore.
- Vieri L., Sassi R., Capanna R., (1999), *Come programmare la preparazione del portiere*, Nuova Prhomos.
- Verchosanskij J.V.E., (1987), *La programmazione l'organizzazione del processo di allenamento*, Società Stampa Sportiva.

SITOGRAFIA

- Le capacità motorie. Definizione e tecniche operative per l'allenamento specifico del portiere, <http://www.scuolanumerouno.it>
- La preparazione precampionato del portiere, <http://www.allenatore.net>
- L'allenamento del portiere nel microciclo, <http://www.allenatore.net>
- Regolamento del calcio: <http://www.aia-figc.it>
- Storia del calcio: <http://www.focus.it>
- Tecnica ed allenamenti per il portiere: <http://www.portieridicalcio.it>