



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO

SETTORE TECNICO

CENTRO FEDERALE COVERCIANO

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

PER ALLENATORI DI PORTIERI PROFESSIONISTI

OGNI TUFFO HA LA SUA STORIA

Ciò che ci qualifica e ci distingue è l'arte del volo

Dario Caglioni

INDICE

Introduzione

1. DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE AL GESTO TECNICO SPECIFICO DEL TUFFO

- 1.1 La macchina corpo ed il suo funzionamento
- 1.2 La strumentazione: gli analizzatori
- 1.3 Lo schema corporeo
- 1.4 Il tuffo è “figlio del volo” e...
- 1.5 Ogni ingranaggio al posto giusto
- 1.6 Il tuffo è “figlio del volo” e... “della terra”

2. PROPOSTE MOTORIE E PRE – ACROBATICHE AL TUFFO 3 -12 ANNI

- 2.1 Gioco: ragni e mosche
- 2.2 Gioco: cavalli ed ostacoli
- 2.3 Gioco: la lavatrice
- 2.4 Gioco: la mietitrebbia
- 2.5 Percorsi motori

3. LA SCALA ORIZZONTALE

- 3.1 Come allenare il coordinamento in volo e l'indipendenza degli occhi in volo

4. IL TUFFO (TECNICA DIFENSIVA)

- 4.1 Definizione intuitiva e tipologie di tuffo

5. IL TUFFO CON SPINTA LATERALE

- 5.1 Punti cardine
- 5.2 Tecnica difensiva: proposta di progressione didattica analitica

6. IL TUFFO CON SPINTA DIAGONALE (“ATTACCO PALLA”)

- 6.1 Punti cardine
- 6.2 Tecnica difensiva: proposta di progressione didattica analitica

7. IL TUFFO CON LEVAGAMBA

- 7.1 Punti cardine
- 7.2 Tecnica difensiva: proposta didattica analitica
- 7.3 Annotazione importante

8. TECNICA DIFENSIVA: LA RIALZATA (O RISALITA)

- 8.1 Definizione intuitiva e tipologie di rialzata
- 8.2 Didattica propedeutica alla rialzata

9. LA RIALZATA OMOLOGA CON LA GAMBA INCROCIATA

- 9.1 Definizione e punti cardine

10. LA RIALZATA OPPOSTA AL LATO DI TUFFO CON PIEDE OPPOSTO INDIRIZZATO

- 10.1 Definizione e punti cardine

11. LA RIALZATA “ALLA BRASILIANA” DETTA ANCHE “GIROCUOLO”

- 11.1 Definizione e punti cardine

12. DALLA TECNICA ALLA REALTA'

- 12.1 Dall'aula al campo
- 12.2 Il cervello
- 12.3 Quantità o qualità?
- 12.4 Dalla partita allenamento: l'effetto transfert
- 12.5 L'istinto non esiste
- 12.6 Sveglia! (l'arousal): alleniamo in situazione

13. TATTICA DIFENSIVA: REALIZZARE PROPOSTE DI LAVORO "ALLENANTI"

- 13.1 La partita, maestra dell'allenamento
- 13.2 Le componenti del calcio
- 13.3 Guardare la partita con gli occhi dell'allenamento (e dell'allenatore)
- 13.4 L'identità della proposta d'allenamento attraverso quattro caratteristiche

Introduzione

Ogni tuffo ha la sua storia

La storia del mio “primo tuffo” inizia con una tumefazione (ed annessa lacerazione dei pantaloni), dopo l’atterraggio sul campetto di asfalto. Non posso ricordarne il giorno o l’anno esatto, ma ce l’ho dentro, perché per tutti, la vera “iniziazione” al Ruolo avviene più o meno allo stesso modo: con la caduta. Benché molti, nell’era moderna vogliano attribuirgli funzioni di sviluppo del gioco più o meno consone, noi sappiamo che il portiere è per definizione colui che sta a guardia della porta. E per svolgere questa funzione gli sono stati forniti due strumenti; il regolamento gli ha consentito di prendere la palla con le mani, mentre Dio gli ha permesso di tuffarsi (volare). Proprio così: Dio, ossia il Creatore del genere umano ha fatto sì che questa macchina perfetta, l’uomo, avesse, tra le varie possibilità quella di svolgere un compito complesso quanto innaturale: coordinare i propri arti inferiori e superiori, per staccarsi da terra ed intercettare una palla in volo, in poche parole “tuffarsi”. Ogni tuffo ha la sua storia. Da Gordon Banks su Pelè, a Buffon su Zidane, giusto per ricordare due parate leggendarie, ogni intervento racchiude in sé un racconto di vite umane, di attimi, di significati, di azioni che hanno determinato o che non hanno determinato. Poiché ogni tuffo non porta con sé in modo automatico una parata, né una parata conduce simultaneamente ad una vittoria. Ma appunto se ciò che ci qualifica e ci distingue è “l’arte del volo”, perché non andare a conoscere veramente quest’arte in ogni suo dettaglio? Per noi che aspiriamo e vogliamo essere insegnanti e formatori del Ruolo, credo che la conoscenza sia la luce che illumina il nostro cammino e quello dei nostri allievi. Nel tuffo del grande campione, ho voluto rileggere a ritroso la storia di ogni singolo tuffo, in sintesi, ciò che ci sta dietro. Ci sta dietro uno sviluppo fisico e mentale non da poco. Non per nulla il ruolo del portiere è spesso definito «una disciplina nella disciplina». Tuffarsi è un’azione che non si limita ad un corpo che per pochi attimi si stacca dal suolo per poi tornare a terra; tuffarsi è essere dotati di una base motoria importante, di spazialità, equilibrio, scelta di tempo, coordinazione, competenza tecnica, rapidità, forza ed intelligenza. Tutte attitudini che possono essere migliorate nell’essere umano a patto che, sottolineo, a patto che, si conoscano potenzialità, mezzi e metodi per poterle sviluppare. Nel mio elaborato ho voluto tracciare, secondo la mia esperienza trasversale di psicomotricista e allenatore dei portieri, una storia del tuffo il più possibile completa. Non ho la pretesa di offrire una verità assoluta, tuttavia parto da quelli che reputo i prerequisiti motori principali (strisciare, rotolare, saltare, correre), passando per l’innalzamento del livello vestibolare (l’equilibrio), il superamento della paura della caduta, fino ad arrivare alle propedeutiche e didattiche del gesto tecnico in modo analitico. Ovviamente maggiori sono le abilità motorie e coordinative dell’allievo, migliore sarà la fase di apprendimento del gesto tecnico. Le tipologie di tuffo che vengono esplicate, così come le tecniche di rialzata, sono come attrezzi che vengono con fatica acquisiti ed inseriti in una sorta di cassetta, pronti all’uso. A questo punto ho voluto soffermarmi sul funzionamento del cervello e sulla necessità, una volta appresi i cosiddetti fondamentali di allenare con cognizione di causa-effetto. Per rimanere nella metafora, è utile avere una cassetta degli attrezzi ben fornita, ma è molto più importante sapere quando e in che modo usare quelli adatti e soprattutto farlo in modo efficace. Noi allenatori abbiamo una grande responsabilità che non è quella di custodire il sapere, bensì quella di condividerlo e divulgarlo formando i nostri piccoli e grandi atleti. Affinché possano scrivere, giorno dopo giorno, volo dopo volo, caduta dopo caduta la storia del proprio tuffo. In fondo, che sia sul campetto d’asfalto di Bianzano o sull’erba dello stadio di S. Siro, il portiere lo distingui dal volo.

1. *DAGLI SCHEMI MOTORI DI BASE AL GESTO TECNICO SPECIFICO DEL TUFFO*

1.1 *La macchina corpo ed il suo funzionamento*

Il nostro corpo è una macchina che vive ed è modificata dall'ambiente. La strumentazione della quale si avvale la macchina corpo sono gli ANALIZZATORI. Essi hanno il compito di raccogliere ed immagazzinare tutte le sensazioni, informazioni e gli input dell'ambiente circostante trasmettendoli al sistema nervoso centrale che li elabora. Da ciò conseguono reazioni ed azioni. Il senso del movimento è dato dall'insieme delle informazioni che gli analizzatori raccolgono e mandano al sistema nervoso. Più un bambino è in grado di riconoscere e discriminare le proprie percezioni, migliore sarà l'apprendimento delle capacità coordinative e dei movimenti

1.2 *La strumentazione: gli analizzatori*

Gli analizzatori del movimento sono cinque:

- I. Analizzatore ottico: la vista;
- II. Analizzatore acustico: l'udito;
- III. Analizzatore tattile: il tatto;
- IV. Analizzatore cinestetico: si occupa della differenziazione degli stimoli, la percezione dello spazio temporale del corpo in movimento, del controllo e della gestione di tutti i movimenti fini;
- V. Analizzatore vestibolare: si occupa dell'equilibrio e della posizione del corpo nel tempo e nello spazio.

1.3 *Lo schema corporeo*

Lo schema corporeo è l'insieme delle immagini mentali create in base alle informazioni raccolte dagli analizzatori. La nostra mente disegna una bozza che si delinea migliorandosi col tempo e con il movimento. Il nostro disegnatore è il sistema nervoso centrale, che matura in modo completo a 12 anni circa.

1.4 *Il tuffo è "figlio del volo" e...*

Dovessi pensare ad una definizione ancestrale ed un po' romantica, per sintetizzare la nascita del tuffo direi che il tuffo è "figlio del volo". Il volo ci fa pensare idealmente a qualcosa di sospeso nell'aria, nello spazio. Tuttavia, parlando dell'uomo non dobbiamo dimenticare che per sua natura egli è un "animale terrestre" che (almeno in partenza) vive con i piedi ben saldi a terra. Farlo staccare dalla terra per lasciarlo sospeso in aria, anche se per breve tempo, significa non solo snaturarlo, ma anche e soprattutto chiedergli un'attività complessa.

1.5 *Ogni ingranaggio al posto giusto*

Perfezionando lo schema corporeo, non solo miglioriamo la qualità della nostra vita, ma ci predisponiamo ad avere i requisiti per prendere parte ad una qualsiasi attività sportiva. I cosiddetti "schemi motori di base" (camminare, correre, saltare, scavalcare, strisciare, rotolare, arrampicare, afferrare, colpire, evitare, mirare, tenere...eccetera...) sono necessari per affrontare la vita di tutti i giorni. Abbiamo apparentemente detto una serie di ovvietà: tuttavia molti sottovalutano che per migliorare un gesto tecnico, nella fattispecie calcistico, la mancanza o la carenza di un dato schema motorio, inficia sia l'apprendimento che l'esecuzione del gesto tecnico.

1.6 *Il tuffo è "figlio del volo e... della terra"*

Proseguiamo nella nostra ricerca (parzialmente) romantica. Il tuffo è "figlio del volo" ma prima di tutto della terra. Abbiamo detto che l'uomo vive per natura con i piedi "piantati" a terra. Pertanto, tra tutti gli schemi motori di base dovremo consolidare in modo particolare il saper strisciare, rotolare, camminare, correre, scavalcare e saltare quasi esattamente in quest'ordine. Coordinarsi a terra non solo ci permette di sfruttare un piano d'appoggio orizzontale per tutto il corpo (il terreno) ma migliora le capacità cinestetiche

e vestibolari della persona. Attitudini fondamentali nel momento in cui il corpo dovrà staccarsi da terra per assumere, una posizione in volo, in cui nella durata del tuffo, occhi e arti superiori (braccia e mani) dovranno essere indipendenti per compiere l'azione di intercettare (deviando o bloccando) la palla. Perché non dimentichiamolo: il tuffo del portiere non è un gesto fine a se stesso, bensì è un'azione alla quale dovrà conseguire un'altra (presa o deviazione appunto) finalizzata alla parata.

2 PROPOSTE MOTORIE E PRE-ACROBATICHE AL TUFFO 3-12 ANNI

Siamo tutti consapevoli di quanto sia carente a livello strutturale, scolastico, sociale e culturale l'educazione motoria. Tuttavia ciò non ci deve né far perdere la speranza, né abbandonare la pratica di ciò che banalmente potremmo definire le cosiddette buone abitudini. Da parte nostra (istruttori, formatori, allenatori) è importante creare situazioni (giochi ed esercitazioni) per stimolare la percezione ed il riconoscimento del corpo, l'acquisizione degli schemi motori di base, come si avverte lo spazio (alto-basso, avanti-dietro, dentro-fuori, destra-sinistra) ed il tempo (prima-dopo, lento-veloce), oltre allo sviluppo coerente della lateralità (arti dominanti). Qui di seguito alcune proposte ludiche a corpo libero e con l'ausilio di attrezzi.



2.1 Gioco: ragni e mosche

In uno spazio ristretto le "mosche" in posizione eretta scappano correndo. I "ragni" a terra devono prendere le mosche. Ogni mosca presa diventa a sua volta un ragno. L'abilità del ragno consiste nel coordinarsi molto velocemente a terra sia nello spostamento che nel toccare il compagno da prendere.



2.2 Gioco: cavalli ed ostacoli

I "cavalli" in posizione eretta scavalcano gli "ostacoli" a terra. L'obiettivo è duplice: per i cavalli che devono scavalcare; per gli ostacoli che devono rimanere a terra, immobili e superare la paura del contatto fisico stando a terra.



2.3 Gioco: la lavatrice

Avete presente la centrifuga della lavatrice? Con un materassino e due cerchi abbiamo realizzato il cestello di una lavatrice. Dentro un bambino disteso, fuori un altro che spingendo questo rotolo, simula appunto la centrifuga della lavatrice. Un modo divertente per iniziare a lavorare sul rotolamento e sul vestibolo.



2.4 Gioco: la mietitrebbia

I bambini a coppie, pancia a terra, si tengono le mani reciprocamente incrociando le braccia. Devono “trebbiare” il campo di grano rotolando. Chi arriva più lontano?



2.5 Percorsi motori

Percorsi motori: strisciare - gattonare, camminare sull’orlo di un burrone (asse di equilibrio), “tuffarsi” nel “cerchio di fuoco come una tigre”, “prendere il volo come un’aquila” sono attività motorie che raggiungono diversi obiettivi: superamento della paura del vuoto e del contatto a terra, partenza da diverse altezze, aumento del vestibolare (equilibrio); il raggiungimento di questi obiettivi crea nel bambino i presupposti (pre-requisiti) pre-acrobatici, vestibolari e motori utili allo sviluppo del tuffo del portiere.

3 LA SCALA ORIZZONTALE

3.1 Come allenare il coordinamento in volo e l'indipendenza degli occhi in volo

Il gesto tecnico del tuffo prevede il mantenimento dello schema crociato anche in volo. Molti atleti nel momento aereo del tuffo faticano a richiamare gli arti perdendo decimi di secondo preziosi per l'impatto con la palla. Il rallentamento nel richiamo degli arti (le braccia) avviene perché il sistema vestibolare, impegnato nella fase del volo (derivante dalla spinta, con conseguente perdita volontaria dell'equilibrio), non è così sofisticato da permettere alle informazioni propriocettive e cinestetiche di garantire ai quattro arti l'esecuzione del gesto tecnico programmato. Provate ad esempio a saltare e contemporaneamente aprire e chiudere la mano velocemente. La presa della palla con i piedi in terra può essere eseguita velocemente da parte del portiere. Ma l'intercettazione in volo, anche per via della velocità con cui le (braccia e le) mani vanno verso la palla, è strettamente legata sistema vestibolare. Ecco spiegato il motivo per cui quando una persona stacca i piedi da terra spesso il gesto motorio della presa al volo risulta più lento. Ciò avviene in quanto parte dell'energia vestibolare è impegnata nel salto. Il mantenimento di un corretto schema



crociato coordinato in volo, può essere allenato velocemente utilizzando la scala orizzontale. Spesso braccia e gambe non sono indipendenti perché impiegati a mantenere l'equilibrio. Anche la rotazione del capo e l'aggancio degli occhi sulla palla nel seguire la traiettoria subiscono l'interferenza del sistema vestibolare. Prima di iniziare a parlare della scala orizzontale dobbiamo spiegare perché questo attrezzo permette il coordinamento. Lo studio di questo strumento viene dal mondo militare dove era necessario che i soldati riuscissero a correre, salire, scendere, sdraiarsi, rotolare, nascondersi, rendendo le loro braccia indipendenti nella gestione dell'arma. L'esercitazione in tal senso viene mutuata ed ereditata dall'osservazione delle scimmie. Ecco che l'allenamento di questa parte può avere una ricaduta eccellente sul coordinamento in volo del portiere. La parata in volo del portiere, come gesto tecnico, è sovrapponibile al gesto motorio della scimmia che salta di ramo in ramo. Il bambino – atleta deve iniziare l'uso della scala imparando a restare appeso per almeno 1 minuto. Dopo aver raggiunto questo obiettivo può iniziare a spostarsi da un piolo all'altro imparando a dondolare utilizzando lo schema crociato e alzando le ginocchia per bilanciarsi. Ogni piolo deve essere segnato a metà con un anello di scotch colorato. Il riferimento visivo sul piolo della scala è importante per l'accomodamento della convergenza degli occhi durante la fase in volo.

Gli spostamenti sulla scala orizzontale vanno eseguiti senza forzare sulle braccia, ma utilizzando solamente il dondolamento crociato con le ginocchia. Inizialmente non è facile trovare lo schema e occorre molta pazienza e dedizione. Non conta la forza muscolare, ma la capacità di spostarsi dondolando.

4 IL TUFFO (TECNICA DIFENSIVA)



4.1 Definizione intuitiva e tipologie di tuffo

Il tuffo consiste nel lanciarsi verso la palla attraverso una spinta o una perdita più o meno volontaria dell'equilibrio inizialmente verticale della figura. Un tuffo si suddivide sostanzialmente in tre momenti:

- I. La spinta;
- II. Il volo;
- III. La caduta.

Dobbiamo distinguere almeno tre tipologie di tuffo:

- a. Spinta laterale;
- b. Tuffo in diagonale (attacco palla);
- c. Levagamba (con possibile spinta con la gamba opposta).

5 IL TUFFO CON SPINTA “LATERALE”

5.1 Punti cardine

- L’apertura del piede di parte in base alla direzione del tiro (piede destro se il tiro va a destra e viceversa se il tiro va a sinistra) e leggermente maggiore di 180°
- La gamba del piede di parte è leggermente piegata;
- Tallone sollevato da terra e peso sull’avampiede di spinta;
- Spalle leggermente “chiuse”;
- Braccia protese che si allungheranno coordinandosi con la spinta della gamba di parte;
- La testa deve rimanere in mezzo alle braccia.





5.2 Tecnica difensiva proposta di progressione didattica analitica

PROPOSTA DIDATTICA STATICA

A) *Prima fase: da terra impatto "zero"*

1. Portiere posizionato sul fianco;
2. Mani a terra indirizzate verso la palla;
3. Spalle leggermente chiuse;
4. Il portiere scivola in avanti verso la palla;
5. Si "avvita" terminando a terra sul fianco;
6. Braccia lunghe e mani sulla palla.



B) *Seconda fase: intermedia senza spinta*

1. Il Portiere posizionato con il ginocchio orientato verso la palla;
2. Busto "schiacciato" verso il terreno;
3. Il Portiere scivola con le mani e le braccia verso la palla;
4. Nell'inerzia della caduta mantiene le braccia verso la palla;
5. Atterra sul fianco ed afferra la palla in presa.



C) *Terza fase: tuffo da posizione di attesa*

1. Il Portiere è in posizione di attesa con palla ferma laterale;
2. Apertura del piede di parte con la punta rivolta leggermente sotto la linea della palla;
3. Il Portiere appoggia le mani a terra indirizzandole verso la palla;
4. La gamba di parte è piegata ed il busto "schiacciato";
5. Il Portiere coordina:
 - I. Lo scivolamento delle braccia e delle mani verso la palla;
 - II. La spinta del piede di parte;
6. Il Portiere atterra sul fianco ed afferra la palla.



PROPOSTA DIDATTICA CON PALLA IN MOVIMENTO:

E' consigliato un lavoro a coppie, mantenendo i medesimi canoni della progressione didattica, sostituendo la palla ferma con una palla in movimento calciata dal mister o, meglio ancora, dall'altro portiere.

6 IL TUFFO CON SPINTA “IN DIAGONALE” (O IN “ATTACCO PALLA”)

6.1 Punti cardine

Nel tuffo in diagonale, detto anche attacco palla si va ad attaccare la palla, pertanto:

- La punta del piede di spinta è indirizzata verso la palla;
- La gamba del piede di parte è leggermente piegata;
- Tallone sollevato da terra e peso sull'avampiede di spinta;
- Spalle leggermente “chiuse”;
- Braccia protese che si allungheranno coordinandosi con la spinta della gamba di parte verso la palla;
- La testa orientata verso la palla deve rimanere in mezzo alle braccia.

6.2 Tecnica difensiva: proposta di progressione didattica analitica



PROPOSTA DIDATTICA STATICA

- Il Portiere è in posizione sagittale;
- Pallone fermo posizionato in diagonale;
- Punta del piede orientata in direzione della palla;
- Il Portiere spinge attaccando in tuffo la palla in diagonale



PROPOSTA DIDATTICA CON PALLA IN MOVIMENTO

- Il Portiere è in posizione sagittale;
- In diagonale c'è un compagno (o il mister) con una palla in mano;
- Punta del piede orientata in direzione della palla;
- Il compagno (o il mister) lascia cadere la palla;
- Appena la palla rimbalza a terra il portiere spinge verso la stessa;
- Il Portiere blocca la palla in tuffo.

7 IL TUFFO CON LEVAGAMBA



ANNOTAZIONE IMPORTANTE:

In questa proposta didattica vengono forniti e mostrati i concetti per sfilare la gamba di parte dietro la gamba opposta, ma mantenendo la medesima didattica, è possibile far passare la gamba di parte davanti a quella opposta. Trattasi di una scelta del tutto personale, dettata da diverse variabili come: postura iniziale, spostamento (dinamica dell'azione) e baricentro del portiere (alto o basso).

7.1 Punti cardine

Ci sono situazioni nelle quali per vari motivi il portiere non fa a tempo a spingere con il piede (gamba) di parte. Pertanto:

- sfilare (levare) la gamba di parte;
- la punta del piede quasi sfiora il tallone dell'altra gamba;
- sfrutta l'inerzia della caduta dovuta alla perdita volontaria dell'equilibrio (conseguenza del "levare la gamba") con un'eventuale parziale o totale spinta della gamba opposta.

7.2 Tecnica difensiva: progressione didattica analitica

P.D. STATICA

1. Il portiere è in postura d'attesa;
2. Due palloni dietro di lui posizionati appena dietro i talloni;
3. Due palloni fermi posizionati a destra e a sinistra del portiere;
4. I due palloni a destra e a sinistra avranno un contrassegno numerico ("uno" o "due"), oppure visivo (un cinesino giallo in corrispondenza del pallone di destra ed un cinesino blu in corrispondenza del pallone di sinistra);
5. Al segnale del mister ("Uno" o "Due" oppure "Giallo" o "Blu") il portiere sfilare la gamba di parte;

P.D. CON PALLA IN MOVIMENTO

1. All'inizio è bene mantenere i due palloni dietro al portiere in corrispondenza dei talloni;
2. Il fatto di dover colpire la palla che sta dietro con il tallone "stimola" il portiere a dover sfilare la gamba di parte;
3. Il compagno (o il mister) possono calciare rasoterra o a mezza-altezza, inizialmente indicando precedentemente il lato di tiro;
4. Quando si ha maggiore consapevolezza del gesto tecnico, è possibile alternare destra/sinistra e togliere i palloni posti dietro la figura del Portiere.

8 TECNICA DIFENSIVA: LA RIALZATA (O RISALITA)

8.1 Definizione intuitiva e tipologia di rialzata

Spesso dopo una parata in tuffo accade che il portiere deve rialzarsi velocemente per effettuare un altro intervento. In base a come si atterra, alla direzione ed alla tipologia di situazione da affrontare ci sono tre modi per rialzarsi:

1. Rialzata omologa con la gamba incrociata;
2. Rialzata opposta con piede opposto indirizzato;
3. Rialzata "brasiliana" o "giroculo".

8.2 Didattica propedeutica alla rialzata

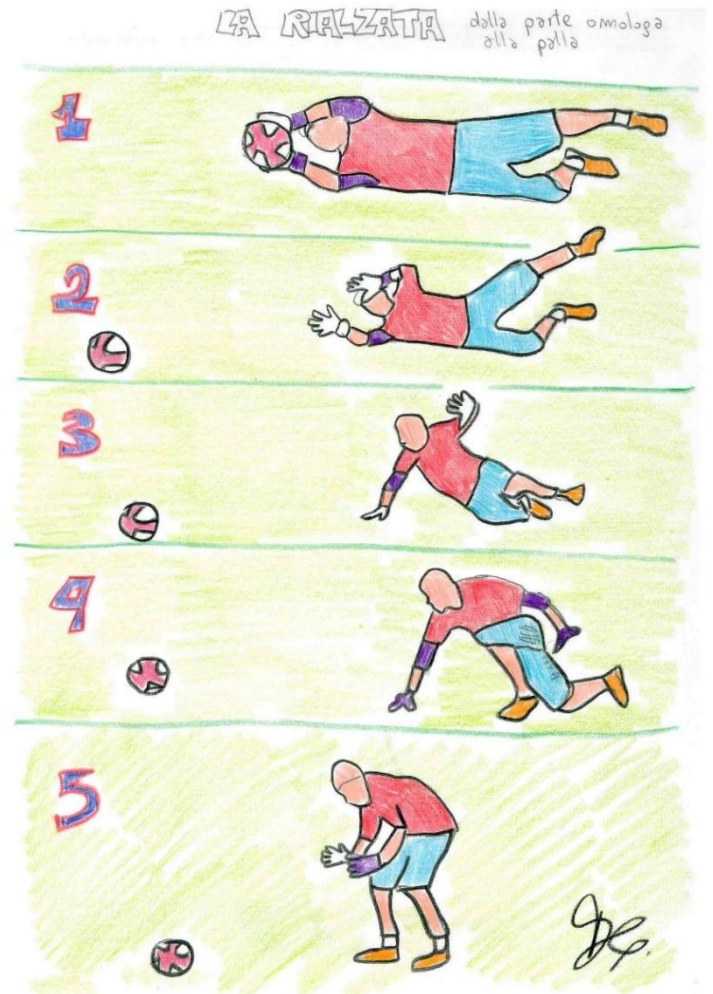
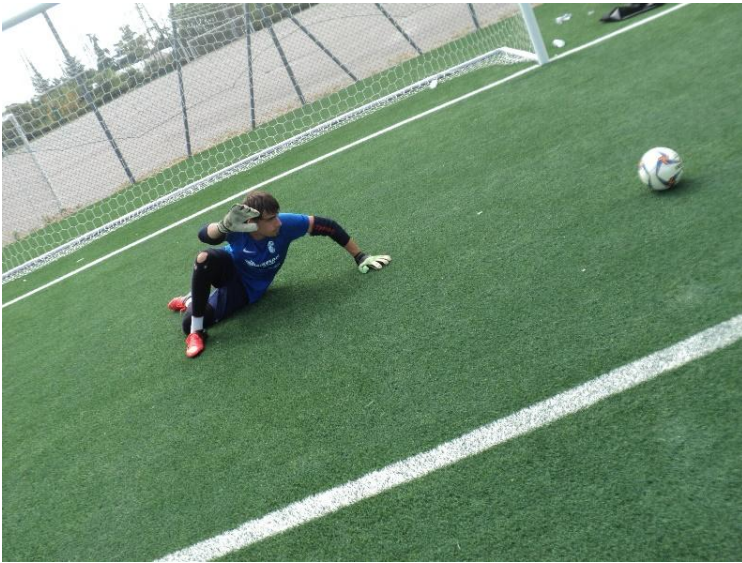
La tecnica della rialzata da terra (declinata nelle diverse tipologie) è uno dei gesti più sottovalutati e spesso meno allenati. Quanto è importante rialzarsi in modo veloce e corretto per poter impostare l'intervento successivo? Pertanto, prima di proporre, analiticamente con la palla ferma le tre tecniche sopra descritte, chiediamo al portiere di andare a parare un tiro (o a compiere un qualsiasi intervento), rialzandosi dalle seguenti posizioni di partenza:

- Prono;
- Supino;
- In ginocchio;
- Seduto;
- Seduto spalle al campo.



Cerchiamo di proporre situazioni ludiche e divertenti che iniziano con una partenza a terra del portiere e culminano con una parata. Il principio dev'essere: rialzarsi più velocemente possibile ed effettuare l'intervento più efficace.

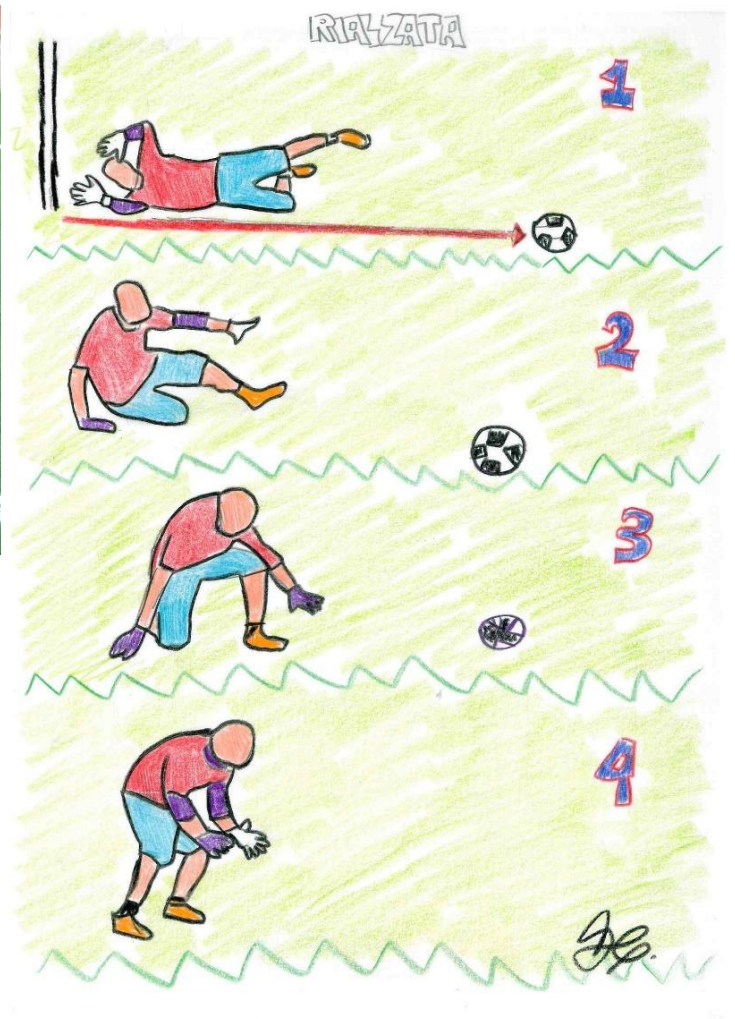
9 LA RIALZATA OMOLOGA CON LA GAMBA INCROCIATA



9.1 Definizione e punti cardine

- Si effettua per rialzarsi nella stessa direzione del tiro parato (e quindi della caduta). Ad esempio: mi tuffo a destra, atterro a destra, mi rialzo a destra;
- Mano di parte a terra con palmo sul terreno;
- Contemporaneamente la gamba opposta (quella che sta sopra) si incrocia;
- Pressione e spinta sul terreno della mano di parte;
- Simultanea e coordinata spinta dell'avampiede della gamba opposta;
- La mano che sta sopra è attiva e pronta per un'eventuale parata improvvisa.

10 RIALZATA OPPOSTA CON PIEDE OPPOSTO INDIRIZZATO



10.1 Definizione e punti cardine

- Si effettua per rialzarsi nella direzione opposta rispetto alla caduta del portiere. Ad esempio: mi tuffo a destra, atterro a destra, mi rialzo a sinistra;
- Mano di parte del lato del tuffo palmo a terra con appoggio al terreno;
- Piede della gamba opposta (quella rimasta sopra nell'atterraggio dopo il tuffo) che va ad orientarsi verso la direzione della rialzata e spinge per rialzarsi;
- La mano sopra è utile per intervenire attivamente in caso di necessità.

11 RIALZATA ALLA "BRASILIANA" DETTA ANCHE "GIROCUOLO"



11.1 Definizione e punti cardine

- Avviene soprattutto nei casi in cui si effettua una parata in recupero;
- Il peso del corpo finisce all'indietro;
- Le braccia finiscono all'indietro e le gambe in avanti;
- A questo punto sfruttando lo slancio e l'inerzia del tuffo il portiere alza le gambe;
- Esegue una rotazione sul sedere;
- Si orienta con la mano di parte a terra;
- Contemporaneamente va ad impostare ed eseguire il successivo intervento;
- E' importante che la testa sia indirizzata verso la direzione di risalita.



12. DALLA TECNICA ALLA REALTA'

12.1 Dall'aula al campo

Fin qui abbiamo visto il gesto tecnico del tuffo in tutti i suoi aspetti didattici e formativi. Sorge spontanea una domanda: perché ci sono atleti che hanno appreso e sanno eseguire il gesto tecnico in modo perfetto nella fase analitica e non sanno replicare in modo efficace lo stesso gesto nella partita? La verità è che in una situazione complessa come quella della partita, *l'atleta è sottoposto ad un vero e proprio bombardamento di input interni ed esterni e deve essere in grado di rispondere, in modo tempestivo, formulando una rielaborazione personale basata su sensazioni altamente soggettive e sull'esperienza maturata*. Esperienza che viene maturata durante le partite stesse o durante situazioni di allenamento che, il più possibile si avvicinano alla gara. Detto così sembrerebbe una "scoperta dell'acqua calda", tuttavia è bene avvalorare tale affermazione supportandola attraverso un metodo maggiormente scientifico.

12.2 Il cervello

Nella prima parte del mio elaborato ho voluto accennare al funzionamento della macchina corpo, un hardware assolutamente perfetto, controllato da un software (il cervello) altrettanto complesso. Il gesto tecnico (nella fattispecie la parata in tuffo) è composto dal movimento coordinato degli arti inferiori (le gambe) e superiori (le braccia). E' il cervello a controllare l'organizzazione e l'esecuzione dei nostri movimenti, questo non lo dobbiamo sottovalutare! Nell'era dell'elettronica, abbiamo scoperto che un'automobile di grossa cilindrata, con un guasto alla centralina, è un'automobile assolutamente in panne. Quindi quando parliamo di allenamento, dobbiamo capire se la nostra proposta è utile a migliorare il nostro cervello.

12.3 Quantità o qualità?

Spesso i nostri allenamenti sono figli di una "cultura del lavoro" sacrosanta, ma che va tuttavia contestualizzata. Rimaniamo ad esempio nella specificità della gestualità tecnica in questione.

I dati raccolti a Russia 2018 ad esempio ci hanno rivelato che un portiere compie in media 44 interventi a partita, della durata all'incirca di 0,25 secondi. Un portiere esegue in media 2,86 parate in tuffo a partita. La domanda è: per allenare un gesto tecnico come il tuffo, eseguito per 3 volte ogni gara, per una durata di pochissimi secondi (o addirittura centesimi) è opportuno programmare sessioni prolungate di tuffi continui ad altissima intensità?

E' chiaro che non esistono ricette assolute, ma questa provocazione ci deve aiutare a *riflettere se ciò che proponiamo è realmente allenante secondo l'obiettivo che ci siamo prefissati*. Questo perché il tempo per lavorare è sempre poco e ciò che conta, essenzialmente, alla fine di tutto è l'efficacia e la prestazione del nostro portiere.

12.4 Dall'allenamento alla partita: l'effetto transfert

Se consideriamo il gesto nella sua natura e valenza neuronale riusciamo a comprendere *la necessità che debba essere una corrispondenza tra ciò che proponiamo in allenamento e ciò che avviene in gara*. Non è semplice capire quali sono i fattori che favoriscono il trasferimento (transfert) di un processo formativo all'altro influenzandone l'efficacia in modo positivo.

L'effetto transfert comporta l'attivazione di modelli semplici che non si rifanno a strutture mentali complesse acquisite nel tempo con la ripetitività, bensì a fattori propriocettivi e biomeccanici di attivazione immediata. *In sintesi: possiamo ripetere un tuffo all'infinito, ma nella partita, il cambiamento delle variabili di spazio e tempo, prodotte dalla decisione dell'avversario, velocità della palla e conseguente spostamento-adattamento del portiere, prima dell'esecuzione stessa del tuffo, ne determinano modalità, qualità ed efficacia*.

Analizzando in modo attento tutti i parametri ci accorgiamo che le azioni, specialmente quelle di un atleta professionista, sono spesso attuate in modo automatico. Nel calcio, che è uno sport di situazione, spesso,

un'azione veloce non è premeditata bensì è provocata dall'avversario. Un po' come nel caso di un animale predatore, le cui azioni sono condizionate dal comportamento della preda. La coscienza dunque svolge un ruolo significativo nel momento della decisione. Il portiere dispone di un certo tempo per tentare di prevedere le intenzioni dell'avversario e pensare ad una vasta gamma di soluzioni di intervento. Quindi non è infondata l'ipotesi che l'effetto transfert possa essere favorito dall'intenzione cosciente, riflesso che consente un utilizzo diretto ed immediato del modello precostituito.

Prendiamo ad esempio in esame un giocatore che sta calciando da fuori area: da che cosa è condizionata la scelta del tuffo che il portiere andrà ad eseguire? *Nella testa dell'estremo difensore in pochissimi attimi passano un'infinità di domande come: quanto porterà ancora la palla in calciatore? Calcerà o passerà? Nel caso in cui dovesse calciare in porta, da che lato, in che modo? Quali interferenze avranno su quel tiro i miei compagni ed i miei avversari rispetto all'azione del portiere? Ostacoleranno la sua visuale? Devieranno eventualmente la palla?*

Potrei proseguire all'infinito con l'elenco delle domande. Pare ancor più evidente che durante la sessione dei "mille tiri a destra e sinistra" codificati, queste domande non sono contemplate.

L'allenamento situazionale, legato all'imprevedibilità, accresce in modo notevole l'autoconsapevolezza. Le azioni eseguite al fine di aumentare la coscienza possono poi essere compiute in sequenza automatica, modulata dall'inconscio.

12.5 L'istinto non esiste

Ognuno di noi possiede la capacità intrinseca di predisporre un progetto motorio per decidere come affrontare un ostacolo e comunque mettere in campo le proprie risorse.

Esiste un settore della meccanica che studia il calcolo della traiettoria che un punto mobile soggetto a forze deve descrivere per andare da un dato punto "A" ad un punto "B" nel minor tempo possibile. Questa branca scientifica si chiama *brachistocrona*, dal greco «brachistos» (il più breve) e da «chronos» (tempo). Essa si rifà ad una legge della natura che tende ad ottimizzare tutte le soluzioni secondo il principio del "minus-quam". In poche parole, ciò che noi chiamiamo istinto altro non è che il risultato di una serie di calcoli eseguiti in modo rapidissimo dal cervello.

Quando un portiere decide di tuffarsi in un determinato modo, aggiungendo più o meno passi, attaccando la palla o spingendo con la gamba omologa o quella opposta, l'efficacia del proprio gesto tecnico non sarà conseguenza di un gesto tecnico eseguito perfettamente, bensì della valutazione che ha portato il portiere a fare la scelta corretta ed efficace rispetto a ciò che la situazione richiedeva.

Alcuni studiosi hanno preso in esame l'esempio del bagnino che se ne sta seduto comodamente sul suo trespolo e udendo in lontananza le grida di un bagnante in difficoltà lo localizza e corre in suo soccorso. I matematici hanno dimostrato attraverso formule esatte che su decine e decine di volte che il soccorritore esegue l'azione di salvataggio, egli sceglierà sempre la traiettoria che gli permette di arrivare al bagnante in meno tempo. Ma, la riuscita finale, ovvero il salvataggio del malcapitato, sarà determinata da come egli saprà superare variabili ed imprevisti della situazione.

12.6 Sveglia!(l'arousal): alleniamo in situazione

La gara, ossia la massima espressione delle azioni del portiere, al netto del numero degli interventi ed azioni eseguite, necessita di uno stato di attenzione massima. Per questo dobbiamo tener conto che specialmente in allenamento, l'abitudine a ripetere sempre gli stessi atti causa un abbassamento dello stato di vigilanza. Per mettere in funzione il cosiddetto "AROUSAL", (che è una condizione temporanea del sistema nervoso, determinato da uno stimolo significativo, caratterizzato da un innalzamento dello stato attentivo-cognitivo di vigilanza e di pronta reazione agli stimoli esterni), anche nelle sezioni di allenamento dobbiamo

riprodurre situazioni con variabili ed imprevedibilità tali da allenare il cervello a rimanere vigilante e pronto a trovare soluzioni inerenti alla situazione problematica.

Il pedagogista Luigi Sangalli, da anni consulente nel campo della riabilitazione neurologica consiglia, ai docenti e genitori di bambini con problematiche legate alle competenze aritmetiche, logiche e matematiche, NON di “pressare” i bambini sui libri e sui quaderni, bensì di farli “giocare a nascondino” che è un’attività di spazialità, calcolo e strategia per eccellenza.

Concludendo: non è l’esercizio di stile a fare la differenza, ma l’attuazione dello stesso nella situazione.

13. TATTICA DIFENSIVA: REALIZZARE PROPOSTE DI LAVORO “ALLENANTI”

13.1 La partita, maestra dell’allenamento

Per riproporre in allenamento situazioni di gioco il più possibile vicine alla partita, dobbiamo osservare ciò che accade in gara, scomporre i momenti, osservare le azioni dei singoli giocatori, comportamenti e variabili che inducono il portiere ad assumere un atteggiamento piuttosto che un altro.

13.2 Le componenti del calcio

Il calcio è formato da tre componenti:

Tecnica ossia “l’arte del saper fare”;

Tattica ossia “l’arte del saper scegliere”;

Atletica ossia “tutto ciò che riguarda la prestazione fisica inerente al gioco”.

Queste tre componenti sono apparentemente distinte tra loro, ma in verità sono una cosa sola. Infatti saper colpire una palla in modo perfetto di piede o di testa (TECNICA) serve a poco se non mi so muovere in relazione ai compagni, agli avversari, allo sviluppo complessivo della situazione di gioco (TATTICA), così come correre come un centometrista o come un maratoneta non corrisponde esattamente all’essere un terzino imprevedibile o ad un centrocampista infaticabile (ATLETICA). Pertanto quando alleniamo dobbiamo sempre considerare l’inscindibilità di queste tre parti.

Che cos’è la realtà? Cito una favoletta interessante tratta da «Messaggio per un’aquila che si crede un pollo» di Anthony De Mello.

“Mark Twain ha espresso molto bene il concetto scrivendo: «Faceva talmente freddo che se il termometro fosse stato più lungo di due centimetri saremmo morti congelati» Noi moriamo davvero congelati a causa delle parole. Non è il freddo che c’è fuori che conta, ma il termometro. Non è la realtà che conta, ma quel che diciamo a noi stessi riguardo alla realtà. Mi è stata raccontata una storiella interessante su un agricoltore finlandese. Quando si stava tracciando il confine russo – finnico, l’agricoltore doveva decidere se preferiva stare in Russia o in Finlandia. Dopo lungo tempo, decise che preferiva stare in Finlandia, ma non voleva offendere gli ufficiali russi. Questi vennero a fargli visita, e vollero sapere perché preferiva stare in Finlandia. Il contadino rispose: «E’ sempre stato mio grande desiderio vivere nella Grande Madre Russia, ma credo che alla mia età non sopravviverei ad un altro inverno russo». La Russia e la Finlandia sono solo parole, concetti, ma non per gli esseri umani, per i folli esseri umani. Non guardiamo quasi mai alla realtà.”

Anche noi spesso alleniamo (o abbiamo allenato) senza considerare la realtà. In Internet, sui libri c’è ormai di tutto. E spesso si fa del “copia incolla”, si arriva al campo e si dice “oggi facciamo questo, quello e quell’altro”. Ad un certo punto della mia carriera di allenatore dei portieri, (assurdità) quasi non mi ponevo più il problema della prestazione del mio portiere, bensì che il mio portiere fosse riconoscibile per stile e competenze rispetto agli altri. Tradotto “guarda quel portiere come si tuffa”, oppure “guarda quel portiere come si rialza”, o “come respinge la palla”; si vede che è allenato da...” Tutto ciò sembra una barzelletta,

tuttavia è ciò che molti allenatori di ogni categoria e latitudine fanno oggi. 4-4-2, 3-5-2. Centrocampo a rombo, albero di Natale, “Metodo Pincopallino” eccetera eccetera. Viene prima la nostra proposta o i giocatori che abbiamo a disposizione?

13.3 Guardare la partita con gli occhi dell'allenamento (e dell'allenatore)

Qui di seguito proviamo a richiamare quattro interventi in tuffo, eseguiti in tre partite differenti, da tre portieri diversi tra loro, per età, caratteristiche ed esperienze pregresse. Utilizzerò i “frame” tratti dalle immagini video, con un commento cronachistico per poi “disegnare” tre allenamenti situazionali.

PARTITA: Darfo Boario Terme vs Ciserano stagione 2016/2017



CATEGORIA: Serie D

PORTIERE: Fulvio Bolis (1998) formazione settore giovanile Albinoleffe, ha sempre giocato in Serie D – Eccellenza

DESCRIZIONE DINAMICA DELL’AZIONE: Panatti (centrocampista) in possesso della palla, passaggio filtrante per Zanardini che riceve nell’area, conduce fino a fondocampo ed effettua un cross destinato appena fuori dall’area piccola. Arriva il n° 9 Lorenzi, che, seguita l’azione, stacca e colpisce di testa. Bolis in tuffo, intercetta la palla e devia.

Il portiere in questa situazione ha dovuto eseguire diversi spostamenti e posizioni, in base a chi riceveva la palla ed alle possibili successive giocate.



**ESERCITAZIONE 1: PARATA SU COLPO DI TESTA CON PALLA PROVENIENTE DA CROSS DAL FONDO,
SUCCESSIVE A SVILUPPO D'AZIONE CON PALLA DALLA TRE QUARTI CAMPO**



Organizzazione dell'esercizio:

- Quattro portieri (uno in porta, tre come giocatori di movimento)
- Due sagome poste come difendenti
- Un pallone

Annotazione: in mezzo all'area in mancanza di un atleta si può posizionare il mister con uno scudo per simulare il colpo di testa

Sviluppo della situazione:

1. A conduce palla ed effettua un passaggio filtrante su B;
2. B conduce palla fino sul fondo (è "contrastato" dalla sagoma)
3. B crossa in mezzo all'area
4. C (o il mister) colpisce di testa appena fuori dall'area piccola

Punti di correzione:

L'obiettivo primario dell'esercitazione è il tuffo, tuttavia annotiamo:

- ✓ La posizione di partenza
- ✓ Lo spostamento e la posizione successiva prima del cross dal fondo
- ✓ Lo spostamento e recupero porta prima della parata sul colpo di testa
- ✓ Un'eventuale rialzata nel caso in cui dalla parata nasca una "seconda palla"

PARTITA: Villa d'Almè Valle Brembana vs Rezzato stagione 2018/2019



CATEGORIA: Serie D

PORTIERE: Matteo Gritti (1980) formazione settore giovanile Atalanta, ex professionista Serie B – C Italia, serie A Svizzera. Ultime stagioni Eccellenza e serie D .

DESCRIZIONE DINAMICA DELL'AZIONE: Sodinha, (mancino molto potente, calcia all'improvviso) in possesso palla; si accentra, dopo una punizione indiretta battuta velocemente e potrebbe calciare. Gioca palla per Sasà Bruno che, spalle alla porta, si gira e calcia da circa otto metri dalla porta. Gritti si tuffa e neutralizza, bloccando.

ESERCITAZIONE 2: TUFFO SU TIRO RAVVICINATO CON ATTACCANTE SPALLE ALLA PORTA



Organizzazione dell'esercizio:

- Quattro portieri (uno in porta, tre come giocatori di movimento)
- Una sagoma posta come difendente davanti alla quale si posiziona, spalle alla porta, C
- Un pallone

Annotazione: al posto di A, in mancanza di un atleta, si può posizionare il mister che effettuerà la prima giocata

Sviluppo della situazione

1. A passa la palla a B
2. B gioca palla su C, che spalle alla porta è "marcato" dal difensore (sagoma)
3. C controlla, si gira sul lato preferito e calcia in porta

Varianti per aumentare l'imprevedibilità:

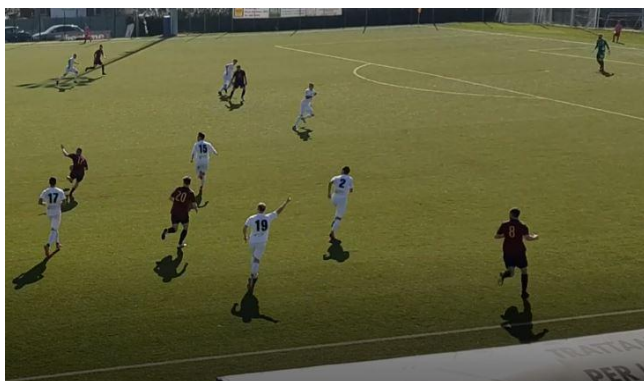
- A (o il mister) può calciare direttamente in porta
- Idem B, dopo il primo passaggio può controllare e calciare in porta da fuori area

Punti di correzione

L'obiettivo primario dell'esercitazione è il tuffo, tuttavia annotiamo:

- ✓ La posizione di partenza
- ✓ Lo spostamento e la posizione successiva prima del cross dal fondo
- ✓ Lo spostamento e recupero porta e la posizione scelta per intervenire
- ✓ Un'eventuale rialzata nel caso in cui dalla parata nasca una "seconda palla"

PARTITA: Villa d'Almè Valle Brembana vs Villafranca stagione 2018/2019

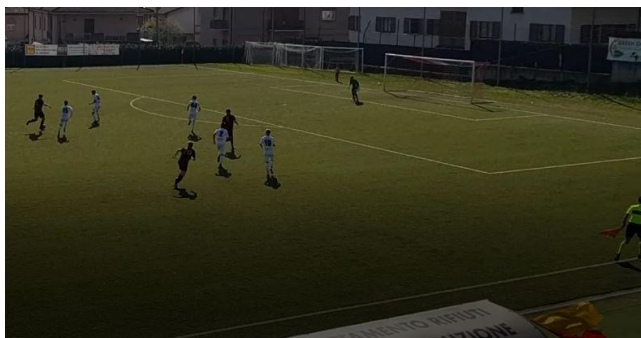


CATEGORIA: Serie D

PORTIERE: Matteo Gritti (1980)

DESCRIZIONE DINAMICA DELLE AZIONI:

Situazione 1: Centrocampista in possesso di palla, in azione di ripartenza. Cambio di campo, inserimento della punta esterna che di prima calcia ad incrociare. Gritti in tuffo para.



Situazione 2: Centrocampista in possesso della palla, conduce in posizione centrale, passaggio in diagonale per l'attaccante che controlla verso l'interno del campo (potrebbe anche restituire la palla al compagno per un eventuale calcio da fuori area e decide di calciare mancino ad aprire. Gritti si tuffa e para.

PARTITA : Ascoli vs Bari stagione 2017/2018



CATEGORIA: Serie B

PORTIERE: Michael Agazzi (1984) formazione settore giovanile Atalanta B.C. ha giocato in serie C, B ed A italiana. Tra le varie squadre Cagliari, Chievo, Milan, Cesena, Ascoli e attualmente Cremonese

DESCRIZIONE DINAMICA DELL'AZIONE:

Anderson gioca dalla distanza una palla aerea per Improta che in area, controlla e gioca verso l'esterno per l'accorrente Nenè che controlla e calcia in diagonale (in mezzo all'area c'era anche l'attaccante del Bari Cissé) Agazzi si tuffa e devia.

ESERCITAZIONE 4: RECUPERO PORTA, PARATA IN TUFFO SU TIRO IN DIAGONALE DOPO AZIONE CHE SI E' SVILUPPATA DALLA DISTANZA; EVENTUALE 1VS1 COME VARIANTE



Organizzazione dell'esercizio:

- Quattro portieri (uno in porta, tre come giocatori di movimento)
- Due sagome poste come difendenti
- Un pallone

Sviluppo della situazione

1. M (Mister) crossa da posizione laterale per A
2. A effettua controllo aereo e gioca su B
3. B controlla e calcia in diagonale

Variante per aggiungere imprevedibilità

- B può controllare, girarsi e calciare
- B Può fare la sponda su C che può a sua volta calciare di prima o affrontare il portiere in 1vs1 con "l'obbligo" di dribblarlo in 5"

Punti di correzione

L'obbiettivo primario dell'esercitazione è il tuffo, tuttavia annotiamo:

- ✓ La posizione di partenza su palla lontana
- ✓ Gli spostamenti e recupero della porta
- ✓ Postura di attesa pre intervento
- ✓ Un'eventuale rialzata nel caso in cui dalla parata nasca una "seconda palla"

13.4 L'identità della proposta d'allenamento attraverso quattro caratteristiche

Come si è visto, ad ogni azione realmente verificatasi durante la partita (ne esistono molteplici e tutte diverse, dettaglio per dettaglio) ho fatto corrispondere un'esercitazione situazionale d'allenamento. Ho impiegato quattro portieri ipoteticamente a mia disposizione (i due della prima squadra ed i due della Juniores/Berretti/Primavera). Credo che sia utile per i portieri essere impiegati nella situazione come giocatori di movimento, non solo per tenerli impegnati, ma anche e soprattutto per imparare a pensare come l'avversario. Mi ha affascinato una definizione di Mister Adriano Cadregari che ha definito "quattro caratteristiche del lavoro allenante":

Relazione: tra giocatori dello stesso reparto - avversari;

Territorialità: allenare nella zona di campo di competenza

Direzione: gioco in un verso del campo e difendo nell'altro

Scelta: non ci dev'essere un esercizio senza scelta

Nelle situazioni proposte notiamo:

- ✓ la relazione con gli avversari (la relazione con i compagni di reparto avviene nelle esercitazioni con la squadra);
- ✓ la territorialità intesa come spazio reale (ci esercitiamo sul tuffo, ma la parata non è fine a se stessa, avviene dopo una serie di spostamenti ed è inserita nello spazio area grande, area piccola, porta);
- ✓ la direzione, il portiere inizialmente proiettato in avanti, deve ricercare una difesa dello spazio prima e della porta poi attraverso spostamenti che gli permetteranno di effettuare l'intervento, nello specifico il tuffo;
- ✓ la scelta, che diventa fondamentale; il portiere deve quasi sempre reagire all'azione dell'avversario, tuttavia, nell'imprevedibilità di ciò che accade, diventano determinanti le singole valutazioni e scelte di spostamento, di postura, di tuffo, di parata (presa o deviazione).

Potremmo infine dire che queste quattro parole (Relazione, Territorialità, Direzione e Scelta) trovano la loro massima espressione nella partita. Pertanto quando vogliamo immaginare situazioni altamente allenanti dobbiamo, nel maggior modo possibile, avvicinarci al concetto della realtà di gara.

Considerazioni finali

Cambiare la nostra prospettiva

*“Che cos’è che fa di un atleta un campione?
Ancora non lo so, però se volete, vi spiego cosa fa di un atleta, un uomo felice”*

Niccolò Campriani

Che cosa c’entra Niccolò Campriani, medaglia d’oro a Londra 2012, olimpionico della carabina italiana con il ruolo del portiere e del tuffo? In uno sport come la carabina dove la ricerca della precisione e del gesto tecnico perfetto sono fondamentali per la vittoria finale, rivedo la ricerca spasmodica e maniacale del dettaglio che fa parte della vita quotidiana di noi allenatori. La nostra passione e professionalità ci portano ogni giorno a cercare di migliorare conoscenze e competenze per ottenere risultati migliori. Lo sport agonistico, soprattutto a livello professionistico è questo.

Poi arrivano le sconfitte o “La” sconfitta, come nel caso di Campriani. A Pechino 2008 perde la medaglia a cui tanto aspirava. Va negli Stati Uniti, schiacciato dal fallimento, ma al tempo stesso con la volontà di trovare la formula della perfezione. Per vincere. Lì comprende che in pochi hanno da insegnargli sulla tecnica del tiro a segno o dell’allenamento, ma molto della vita. Attenzione: non della vita in generale, ma della vita di un atleta professionista.

“Il punto non è vincere; il punto è essere felici” sostiene Campriani. Aggiungendo “Un atleta, un uomo, è felice quando fa il massimo, quando compie un gesto perfetto, quando si guarda allo specchio e non ha rimpianti”

Questo è il nuovo orizzonte che, insieme alle numerose ore di studio ed allenamento Campriani si porta in dote dagli U.S.A.

Un cambio di prospettiva che, oltre la tecnica anche noi allenatori dobbiamo saper trasmettere con coerenza e soprattutto credibilità nei nostri atleti. Amo una frase di don Gallo, prete degli ultimi: “Dio non ci chiederà se siamo stati credenti, ma credibili”. Credibili in ciò che diciamo, ma soprattutto in ciò che facciamo. L’allenatore non è solo colui che conosce il gesto tecnico e come allenarlo. Ma è anche e soprattutto colui che impara a conoscere l’atleta e lo sa far rendere al meglio, che lo sa rendere felice.

Durante il soggiorno americano Campriani rimane trasfigurato da Edward Etzel, medaglia d’oro olimpica a Los Angeles 1984.

Queste le parole dell’allenatore e professore prima della partenza per le Olimpiadi di Londra 2012 dove l’italiano vincerà la medaglia d’oro.

«Pensa e ripensa al gesto che devi compiere. Ripercorri il gesto istante per istante nella tua mente, prima ancora che sia compiuto. Programmallo. Nei dettagli. Pensa alla luce del sole che troverai là fuori, ai rumori, alle parole che ascolterai. Vivi tutto ora, nella tua testa, in maniera tale che dopo, tutto quello che succederà l’avrai già vissuto e non dovrai sforzarti di viverlo di nuovo. In maniera tale che “il gesto” si compia da solo. E senti infine il “colpo” partire naturalmente, da solo, verso il suo destino».

Potessi parafrasare questo discorso, ripeterei le stesse cose ad un giovane portiere che affronta ogni domenica una gara. Un tuffo è tecnica ma è anche sensazione. Vivere la situazione, seguire tutto ciò che c’è intorno, raccogliere le informazioni utili e poi prendere la decisione di volare. Perché oltre le nozioni, la preparazione tecnica, atletica e mentale, c’è lo spirito dell’uomo. Quello che ti permette di volare, non si sa come e dove a compiere quella parata. Ci arrabattiamo su dettagli fondamentali ed importanti, ma, a parer mio, non dobbiamo mai tralasciare, allenando, la componente umana che permette, spesso, all’atleta di andare anche oltre. La consapevolezza che ogni qualvolta un portiere si appresta a “spingere”, non sia un “volo sterile, esercizio di stile”, ma bello o brutto, sia efficacemente il preludio ad una grande parata.

Bibliografia

Bonaccorso, Castelli, Moggi – Un mondo di giochi, ed. Editoriale Sport Italia, 2008
Caglioni Dario - Sognare è un gioco da ragazzi, ed. Technograph, 2015
Campriani Niccolò - Ricordati di dimenticare la paura, ed. Mondadori, 2013
De Mello Anthony - Messaggio per un'aquila che si crede un pollo, ed. Piemme, 1995
Piga Roberto - Il codice Del Piero, ed Mondadori, 2015
Sangalli Angelo Luigi – L'attività motoria compensativa, ed. Unoeditori, 2001

Disegni esercitazioni e schemi grafici Dario Caglioni

Fotografie portieri in azione Roberto Carboni , Luca Rossini Photografer e Portierbook

Fotografie bambini gentile concessione famiglie scuola dell'infanzia "Don G. Ubbiali" – Seriate

Photoframe video match analisi Nicola Zucchelli

Photoframe Ascoli Vs. Bari Sky

I portieri presenti nelle esercitazioni sono:

Agazzi Michael

Bolis Fulvio

Cetrangolo Giulio

Gritti Matteo

Maggioni Mattia

Petrachi Bruno

Petrisor Leonard

Tripicchio Filippo