

NOTIZIARIO



Stop the war !

We want to Play



Cari colleghi Allenatori, stiamo uscendo da due anni di pandemia, anni che ci hanno segnato in modo indelebile, tutti noi ricorderemo per sempre le difficoltà, la mancanza delle partite, degli allenamenti, dei nostri ragazzi ma la nostra Associazione, anzi io la chiamerei Famiglia, non ci ha lasciato mai soli. Abbiamo messo in campo tutta la nostra forza con nuove iniziative, con continui webinar formativi, con la crescita esponenziale delle scuole portieri, con la formazione di nuovi allenatori attraverso i corsi. Abbiamo in mente tante idee da mettere in campo per il futuro, per fare crescere l'AIAP. Siamo diventati una realtà riconosciuta e stimata sia in termini di serietà che in termini di professionalità. Per continuare a crescere abbiamo bisogno del contributo di tutti voi, che siete e sarete la nostra linfa vitale.

Purtroppo questi ultimi due anni hanno segnato un incremento dell'abbandono precoce da parte dei giovani nelle attività calcistiche (vedi gli ultimi report della FIGC). Le motivazioni sono molteplici e si ripercuotono senza dubbio nel nostro ruolo. Non dobbiamo chiedere cosa può fare la FIGC per arginare la perdita ma dobbiamo chiederci cosa possiamo fare noi per tenere i ragazzi sui campi. Sicuramente dobbiamo metterci più impegno e passione, trasmettere ancor meglio le conoscenze fino ad ora acquisite e stimolare i nostri ragazzi. A tal fine abbiamo come Associazione intrapreso una serie di percorsi. Vedi i webinar e gli articoli della Dott.sa Gasperini che saranno di grande aiuto. I concorsi per Miglior Allenatore Aiap, il Miglior Portiere Settore Giovanile e Miglior Portiere Prima Squadra. Vogliamo incrementare il nostro contributo sul Calcio Femminile. E cosa di non ultima importanza apriremo una finestra sul calcio diversamente abili!

Aiap sempre oltre..... Buon Lavoro a tutti

Michele Chicconi

GRUPPO COSTITUTIVO

Lovecchio Carmelo (Presidente)
Gennari Maurizio (Vice Presidente e Segretario)
Bonini Riccardo (Consigliere)
Loddo Marco (Consigliere)

AREA TECNICA SCUOLEPORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE
Costantino Giovanni:
areatecnicaaiap@gmail.com

AREA ORGANIZZATIVA SCUOLEPORTIERI

Lovecchio Carmelo\Gennari Maurizio:
scuolaportieriaiap@libero.it

MAGAZINE

Direttore di redazione: Michele Chicconi

notiziarioaiap@gmail.com

Supervisori di redazione e Grafica

Salvatore Pirrello, Mirko Zecca

Collaboratori: Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello

Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan, Marco Bertossi, David Gini

CONSIGLIERI SPECIALI

Babini Stefano
Bonini Riccardo
Carta Senette Salvatore
Creddo Claudio
Falbo Maurizio
Filipponi Luca
Gini David
Goracci Alessandro
Lanna Guido
Nicolini Giancarlo
Polledri Rinaldo
Ricci Luciano
Tripodi Giovanni
Unali Salvatore
Zanirato Claudio

COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio

SPORTELLO PREPARAZIONE FISICA

Marziano Mirko

SOMMARIO

Anno 2022, n°4



4

L'INTERVISTA*Conosciamo un nuovo Mondo**Mr. Andrea Argento**Mr. Mimmo Barresi*

8

Come supportare con dati statistici la valutazione dei portieri del settore agonistico delle realtà dilettantistiche

Mr. Marco Bertossi

11

Tempi di reazione nel portiere e scelta del gesto tecnico

Mr. Raffaele Zazzera

18

La Match Analisi dalla partita all'allenamento del Prof. Lovecchio Carmelo

20

La storia dei guanti a cura di Mister David Gini

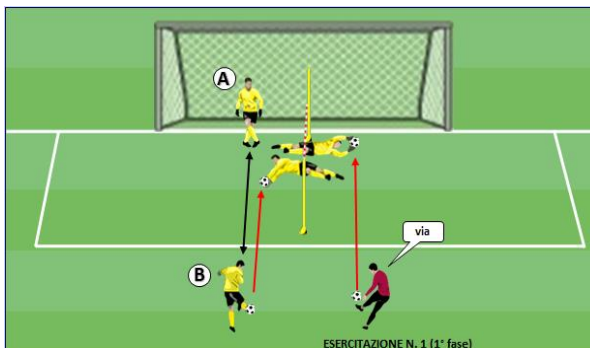
ALLENAMENTO

25

*L'Allenamento a Fumetti**Di Mr. Maurizio Gennari*

27

La Settimana tipo di un Portiere del Settore Giovanile (Agonistico)

Di Mr. Marco Bertossi

30

La Settimana tipo di un Portiere del Settore Giovanile (attività di base)

*Di Mr. Francesco Zambino***SCUOLE AIAP**

36

*Scuola Portieri Aiap**Azalee Calcio Femminile*

38

*Scuola Portieri Aiap**Solbiatese Calcio 1911*

40

*La Postura del Portiere**Mr. Roberto Cola**Mr. Raffaele Zazzera*

42

Il Portiere oggi, qualcosa è cambiato

*Prof. Arturo Gerosa***L'ANGOLO MEDICO**

45

Concussione Cerebrale nello Sport

Dott. Alessio Arecchi

49

La Coscienza e il valore nei giovani Portieri

Dott.ssa Isabella Gasperini

50

Il Calcio è un gioco di squadra ma non lo deve essere la nutrizione

Dott. Rudy Alexander Rossetto

56

*Allenarsi con gli stimoli**Di Mr. David Calabria*

58

L'angolo dei libri

59

*Area formazione**Corsi AIAP*

60

Distribuzione scuole AIAP sul territorio nazionale

Direttore di redazione: Chicconi Michele

Redazione: Michele Chicconi, Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a notiziarioaiap@gmail.com

Il materiale inviato (foto, loghi, testi) non verrà restituito, ogni articolo inviato non dovrà superare di massima le due pagine.

La presente pubblicazione non rappresenta una testata giornalistica in quanto viene pubblicata senza alcuna periodicità. Non può pertanto considerarsi un prodotto editoriale ai sensi della n.62 del 07.03.2011

CONOSCIAMO UN NUOVO MONDO: **intervista a mister Andrea Argento e mister Mimmo Barresi**

Di **Michele Chicconi**

Con grande piacere apriamo una nuova rubrica sul nostro Notiziario dedicato al mondo degli atleti paralimpici o con disabilità. Ci aiuteranno in questo percorso un nostro tecnico mister Andrea Argento e il suo collaboratore mister Domenico Barresi. Ma iniziamo a conoscerli.

Mister Andrea Argento, lei ha un curriculum di tutto rispetto: Allenatore Calcio a 11 con Licenza Uefa B, Allenatore Calcio a 5 abilitato Figc, Allenatore dei portieri Dil. e Settore Giovanile Figc, dal 2016 ricopre la carica di presidente provinciale dell'Aiac di Messina e dal 2017 si occupa di allenare atleti paralimpici, ci racconta come è iniziata questa esperienza?

Lo sport è la mia vita e lo seguo a 360° da sempre, compreso quello Paralimpico. Da allenatore ho trovato nelle mie squadre alcuni ragazzi con disabilità (Andrea Augimeri ed Umberto Marin, ndr) che ho spinto a provare a confrontarsi in questo mondo sia nel calcio che nell'atletica leggera. Il desiderio di continuare a seguirli come tecnico mi ha motivato nell'approfondire ulteriormente, studiare, formarmi sempre più e meglio per essere un allenatore all'altezza della situazione. Partendo da loro, abbiamo messo in piedi una importante squadra paralimpica, l'ASD Pol Fc Contesse di Messina, realtà a livello nazionale del calcio a 7 per cerebrolesi. Oggi lavoriamo con portieri con diverse disabilità, non solo con cerebrolesione. Insieme a me Domenico Barresi, collaborano tecnici importanti quali Giuseppe Locandro, Erman Calafati e Daniele Mortillaro.



Mister Domenico Barresi, anche lei vanta un curriculum niente male, come è stato il passaggio da allenare atleti normodotati ad atleti con disabilità?

Per quanto mi riguarda, il passaggio ad atleti con disabilità, inizialmente, non è stato semplice in quanto devi prima studiare le caratteristiche del portiere, capire quale sia il miglior approccio possibile e scoprire nel corso dei primi allenamenti ciò di cui sono capaci nonché capire dove si possono verificare le maggiori difficoltà. Ben presto ci si accorge però che relazionarsi con loro non è poi così diverso dagli altri, anzi vogliono lavorare nel modo più "normale" possibile ed hanno una carica ed una voglia di mettersi in gioco superiore ai normodotati per ridurre il più possibile i gap esistenti, proprio attraverso volontà ed impegno.



Dopo aver concluso il percorso di formazione dell'Aiap, conseguendo l'attestato Master, avete aperto una scuola portieri Aiap, condividerete la vostra esperienza in questo settore, anche con gli altri allenatori dell'associazione?

La volontà è quella di mettersi a disposizione, attraverso l'AIAP, di tutti gli allenatori che si trovano a dover allenare ragazzi con disabilità. Inizialmente un tecnico può avere dei dubbi, non sentirsi all'altezza, credere di non poter acquisire le competenze necessarie per mettersi a disposizione del suo giocatore con disabilità nel modo migliore. La difficoltà nasce anche dalla carenza di informazioni e di letteratura specifica. La volontà è quella di colmare questa mancanza.

E' difficile relazionarsi con gli atleti che allenate?

No, non lo è affatto. Li trattiamo come Atleti, punto. Sono ragazzi che vogliono fare sport, divertirsi, crescere, migliorare, confrontarsi con gli altri e vivere le stesse sensazioni di qualsiasi altro sportivo. Quando si va in campo nemmeno ci si fa più caso a nulla, se non al lavoro da sviluppare.



Come viene costruita una settimana tipo di allenamento?

Al netto delle difficoltà legate a questioni lavorative dei ragazzi o relative alla pandemia, cerchiamo di fare sempre uno-due allenamenti a settimana, specie perché i nostri ragazzi li invitiamo a fare anche altre discipline sportive, cosa che consigliamo vivamente. La loro "polisportività" crea poliedricità, sicurezza, aumento dell'autostima e quello che ritrovano in altri sport, ci torna utile dal punto di vista fisico e coordinativo.

Oltre al fatto che si divertono, fanno esperienze importanti e vivono il contesto gara con maggiore frequenza per sopperire alla carenza di impegni agonistici nel calcio che sono quantitativamente limitati, sebbene molto intensi.

Quali sono le differenze di metodologia di allenamento?

La parola d'ordine è una e la ripeteremo spesso nel corso dei nostri interventi: ADATTARE.

Partendo da metodologie d'allenamento per normodotati, queste vanno modulate, diversificate ed appunto adattate alle possibilità ed esigenze di atleti con diversa disabilità. Perché la proposta allenante per un normodotato può essere differente da quella per un cerebroleso, così come quella per un amputato ha delle differenze rispetto a ciò che proporremmo ad un ragazzo con disabilità intellettiva o relazionale. Anche nel contesto della medesima



disabilità, ci sono livelli differenti rispetto alle limitazioni funzionali o funzionalità residue.



Seguite una linea comune oppure ogni preparatore segue il suo programma?

Seguiamo una linea quanto più possibile comune che cerchiamo di arricchire con le nostre personali esperienze e percezioni durante il lavoro. Noi partiamo dalla programmazione mensile AIAP e da lì, ogni singola esercitazione, cerchiamo di adattarla (il termine ricorrente) alle varie disabilità dei nostri ragazzi.

Giusto per fare un esempio, che non mancheremo di approfondire in futuri articoli, come si allenano la velocità, agilità e rapidità?

Fisiologicamente non cambia la risposta se parliamo di questioni che rientrano nella sfera prettamente della capacità condizionali. In alcuni casi vanno modulati tempi, distanze, intensità, ripetizioni, difficoltà nello svolgimento di un determinato lavoro. Sappiamo che ci sono alcune piccole cose che non è possibile proporre perché le limitazioni presuppongono un adattamento rispetto a quanto faremmo con i normodotati, altre le scopriamo strada facendo e, con naturalezza, modifichiamo la proposta in corso d'opera. Un tecnico paraolimpico deve

saper fare questo con serenità.



Quali caratteristiche psico-fisiche deve avere un portiere?

Le caratteristiche che occorrono a questi ragazzi non sono diverse da quelle dei normodotati: spirito di sacrificio, voglia di allenarsi per ottenere un costante miglioramento, coraggio, saper organizzare il reparto difensivo e l'essere carismatico con i compagni. In poche parole, tutto ciò che fa parte del ruolo in generale. Partiamo da un presupposto: sono portieri, la sostanza non cambia!



Qual è il primo consiglio che darebbe ad un ragazzo che vuole fare il portiere?

Il consiglio che posso dare ad un ragazzo che si avvicina al ruolo è semplicemente quello di avere passione e dedizione, con essi si superano le continue difficoltà che si incontrano strada facendo.

Quali sono gli errori mentali che commettono i portieri?

Anche qui nulla è differente: le capacità decisionali ed il timing devono essere padroneggiate in ogni circostanza ed



è ovvio che su questo ci si deve lavorare molto. Tutto ciò fa parte del ruolo. Poi sappiamo che alcune disabilità creano più o meno difficoltà dal punto di vista cognitivo, altre dal punto di vista fisico.



Che consiglio darebbe ad un altro allenatore che si avvicina a questo mondo?

Di non avere alcuna remora e di aprire la propria mente, poi osservare, ascoltare, percepire, confrontarsi e pensare solo a come adattare le proprie conoscenze alle necessità del portiere che sta allenando.

Grazie per la piacevolissima chiacchierata e a presto per altri consigli

Una storia da raccontare



Maestri Artigiani Italiani S.r.l.
Via Orvieto, 9 – 05015 – Fabriano (TR)
Info: 0763 832575 - Servizio Clienti: 327 1526743
<https://caffeeuropa.eu/>

COME SUPPORTARE CON DATI STATISTICI LA VALUTAZIONE DEI PORTIERI DEL SETTORE AGONISTICO DELLE REALTA' DILETTANTISTICHE IL MODELLO UTILIZZATO DALLA SCUOLA PORTIERI AIAP ELITE UNIVERSAL SOLARO

DI Mister **Marco Bertossi**

Oggi più che mai siamo sommersi dai dati e dalle informazioni.... ma quanto ci possono essere utili nel processo di valutazione della crescita dei nostri numeri uno?

Partiamo dal presupposto che per effettuare un buon monitoraggio ci deve essere necessariamente un lavoro di staff fra l'allenatore dei portieri e i tecnici delle singole squadre, tenuto conto che il preparatore NON può seguire tutte le gare delle diverse categorie (prendiamo come esempio un gruppo di portieri Giovanissimi ed Allievi).

PRIMO STEP DI RACCOLTA DATI

Creazione di un file con dati anagrafici portiere, società di provenienza, categoria di appartenenza e dati peso e altezza. Questo è un buon punto di partenza, a cui

possiamo abbinare delle rilevazioni periodiche, per verificare l'evoluzione fisica durante la stagione.

SECONDO STEP DI RACCOLTA DATI

Qui entra in gioco il lavoro di staff, perché si inseriscono i dati di minutaggio fra gare di campionato, amichevoli e tornei e, come accennato sopra, è necessario il puntuale aggiornamento settimanale da parte dei tecnici delle singole squadre. Prendendo il nostro esempio (Scuola Portieri Aiap Elite Universal Solaro) abbiamo monitorato a fine dicembre 2021 una quantità di 9 numeri uno delle Categorie Giovanissimi ed Allievi (dal 2005 al 2008) su cui abbiamo registrato dei valori di minutaggio complessivo compreso fra 1350 e 40.

Il portiere più impiegato ha saltato una sola partita di



campionato più due spezzoni, il meno impiegato è stato infortunato fino ad inizio dicembre con conseguente minutaggio ridotto.

Nelle gare comprese nel conteggio sono state inserite anche le cosiddette amichevoli interne strutturate simil gara (due tempi dai 35 ai 45 minuti ciascuno) fra categorie (ad esempio l'ultima di dicembre Allievi 2005 vs Allievi 2006).

TERZO STEP DI INTERPRETAZIONE DATI

I dati sopraelencati di minutaggio NON vanno valutati in assoluto, ma completati con note aggiuntive che li chiariscono come ad esempio:

Portiere infortunato nel periodo da data X a data Y

Portiere tesserato a stagione in corso in data X

Portiere aggregato alla squadra X dal periodo X (in precedenza nel gruppo Y)

Minutaggio portiere per la durata di X maturato su altra categoria X

Perché si rende necessario questo terzo passaggio?

Perché un valore assoluto può essere fuorviante, e solo completandolo con queste note assume un valore più rispondente alla realtà.

Parlando del nostro caso specifico, ad esempio abbiamo registrato esordi sotto leva di:

1 – un portiere 2006 nella categoria Allievi Elite 2005

2 – due portieri 2007 nella categoria Allievi Regionali 2006

3 – un portiere 2009 nella categoria Giovanissimi

Provinciali 2008 (anche se non inserito nel monitoraggio in quanto ragazzo appartenente al gruppo Attività di Base).

CONSIDERAZIONI FINALI

Dati alla mano si possono fare numerose considerazioni, con la necessità di condivisione con i mister delle singole squadre e con figure quali i Direttori Sportivi o Tecnici.

Nello stesso modo i dati analitici di minutaggio devono essere noti anche ai portieri stessi, perché diventino per loro uno stimolo, un obiettivo di miglioramento.

Inoltre un monitoraggio continuo della situazione del gruppo portieri consente tempestivamente di coprire le assenze, arrivando anche a sopperire nelle sedute di allenamento. Ad esempio se in una categoria ho 3 portieri l'assenza in una seduta di un collega della categoria superiore può dare la possibilità di distribuire i 4 numeri uno su due sedute, aiutando anche le singole squadre nell'aver a disposizione una coppia di portieri ogni seduta.

A completamento di questa attività, che non presuppone necessariamente una tecnologia avanzata, c'è la possibilità di sviluppare anche sul settore giovanile una match analysis, di cui esponiamo qui di seguito il caso specifico degli Allievi Elite Under 17, attraverso l'intervento del tecnico Giuseppe Puleo.



Lo staff della Under 17 Elite Universal Solaro: da destra G. Puleo (allenatore), M. Colleoni (collaboratore tecnico), M. Bertossi (preparatore portieri), R. Forte (preparatore atletico)

MATCH ANALYSIS NEI DILETTANTI..... SI PUO' REALIZZARE?

Mister Giuseppe, partiamo dalla situazione attuale analizzando qualche dato della tua squadra, l'Universal Solaro categoria Allievi Elite Under 17, Girone A Lombardia, ci puoi indicare in sintesi i principali, soprattutto in fase difensiva?

Al di là dei pronostici occupiamo la prima posizione nel girone A del campionato Elitè dopo il girone d'andata. Abbiamo la seconda miglior difesa del girone con 10 gol subiti in 11 gare disputate, di cui 8 nelle prime 4 partite e 2 nelle restanti 7. Stiamo mantenendo al momento la porta inviolata, da 360 minuti. Il lavoro di programmazione, partito ad agosto, è frutto di un lavoro di uno staff così composto: Allenatore – Preparatore Atletico – Collaboratore Tecnico – Preparatore Portieri.

Soffermiamoci sul ruolo del portiere, quanto può essere utile la match analysis? Un esempio di vantaggio che possiamo fornire al nostro numero uno potrebbe essere la conoscenza dell'avversario che andrà ad incontrare?

La match analysis aiuta tantissimo nella valutazione della performance del portiere.

I ragazzi riguardando la propria prestazione si rendono conto delle loro mancanze o dei loro punti di forza. Molte volte i ragazzi hanno dei ricordi delle partite appena giocate distorti dalla realtà, questo avviene per lo stress emotivo e fisico che subiscono durante una competizione sportiva.

Nel calcio moderno il ruolo del portiere è essenziale poiché i top club mondiali si sono perfezionati nella costruzione dal basso dove appunto la figura del portiere diventa determinante come vero e proprio giocatore di movimento. Non esisterebbe senza il portiere ad esempio il primo rombo di costruzione che è utilizzato maggiormente in Italia per superare la prima linea di pressione avversaria.

La match analysis ci aiuta anche nella creazione di database dove immagazziniamo ad esempio il numero di passaggi chiave eseguiti anche dal portiere. Il passaggio chiave è un passaggio che ci permette di saltare una linea avversaria. Nella match analysis tutto quello che studiamo inerente alla nostra squadra viene definita MATCH STUDIO mentre quando ci soffermiamo ad analizzare i prossimi avversari TEAM STUDIO.

Questo aiuta tantissimo anche il nostro portiere che il più delle volte conosce le caratteristiche degli avversari e i loro schemi sui calci piazzati.

Siamo riusciti a volte grazie a questo studio particolare degli avversari a prevedere dove il rigorista avversario avrebbe calciato un rigore. Sono informazioni determinanti a mio avviso dove si cura ogni piccolo dettaglio.

Che strumenti utilizzi per la raccolta informazioni?

Io utilizzo un software semplice ma completo per quanto concerne la creazione dei vari video taggati da presentare ai ragazzi il venerdì per mostrare loro i prossimi avversari e il lunedì invece dove analizziamo la nostra prestazione.

Ho creato un database dove raccolgo tutti i dati che variano dai passaggi chiave alla zona dove recuperiamo più palloni ad esempio. Ho catalogato tutte le squadre avversarie e i loro mister con relazioni apposite che spero mi torneranno utili nel girone di ritorno.

Aver avuto l'onore di studiare tre mesi a Coverciano e conseguire il diploma da match analyst professionista è stato per me qualcosa di indescrivibile.

Aver superato i test di ingresso a fronte di mille partecipanti per soli 38 posti disponibili è stata una enorme soddisfazione.

Anche perché gli altri aspiranti match analyst erano tutti del settore, qualificati con i vari patentini A e B. I vari professori come Viscidi e D'Arrigo mi hanno aperto nuovi orizzonti calcistici, Gagliardi e Lorenzon mi hanno fatto capire quanto la videoanalisi può determinare gli esiti di un incontro. Soggiornare a Coverciano e vivere la quotidianità con loro è speciale perché anche nelle pause e fino a tarda sera si parlava di calcio, ed erano delle vere e proprie lezioni supplementari che mi hanno arricchito. Non basta però uscire da Coverciano con il massimo dei voti per essere sempre sul pezzo ma bisogna studiare quotidianamente perché il calcio è in continua evoluzione.

Quanto ti è stata utile la tua formazione a Coverciano come match analyst?

Nella mia tesi ho descritto la figura del Leader tecnico e caratteriale e ho effettuato uno studio sugli expected goals. In entrambi gli argomenti la figura del portiere è rilevante.

In tutte le sedute di allenamento ai nostri giovani numeri 1 chiediamo maggiore personalità, un carisma che permetta di guidare l'intera retroguardia. Rivedendosi nei vari video non solo della partita ma anche degli allenamenti il giovane numero 1 cresce anche sotto questo aspetto. Conoscere gli avversari allo stesso tempo è determinante perché permette il più delle volte ai nostri portieri di anticipare la scelta.

Cosa puoi consigliare come base di partenza per un tecnico di settore giovanile dilettantistico che vuole utilizzare la match analysis?

Basta davvero poco, una piccola telecamera di qualche centinaio di euro per cominciare e tanta passione. Girare per i campi e filmare aiuta a migliorare non solo dal punto di vista tecnico-tattico ma anche umano.

La video analisi mi ha permesso di ridurre i tempi morti in allenamento a circa 5 min totali su due ore di allenamento. Gli accorgimenti e le migliorie le affronto nelle varie sedute di video analisi che organizzo con i ragazzi. In campo i ragazzi devono giocare ad alta intensità e non stare fermi ad ascoltare i vari interventi dei tecnici. Rivedendomi ho corretto la comunicazione, la postura e tanti altri aspetti che non mi piacevano del mio essere coach. Lo stesso vale per i ragazzi che sognano di perfezionarsi.

TEMPI DI REAZIONE NEL PORTIERE E SCELTA DEL GESTO TECNICO

Di Mister **Raffaele Zazzera**

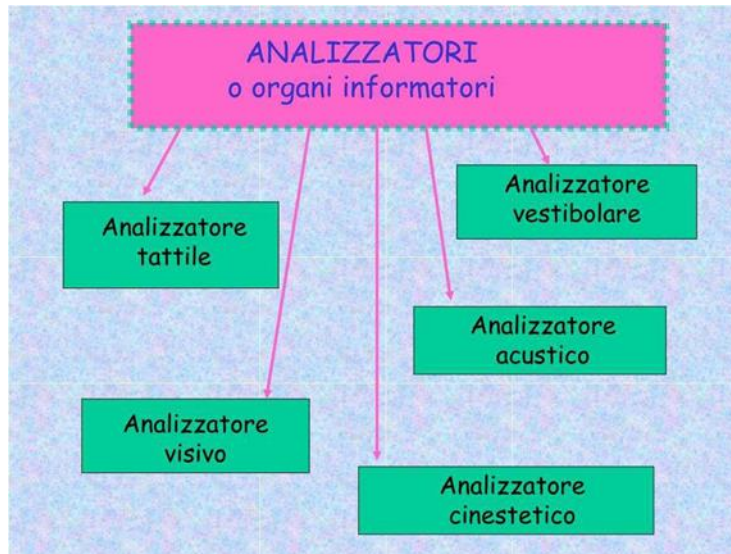
Cosa sono i tempi di reazione? sono la procedura di misurazione del tempo intercorrente tra, uno stimolo ricevuto da un soggetto e la risposta emessa da quest'ultimo.

Nello sport i tempi di reazione ricoprono un tassello importante in molte discipline a corpo libero, e con palle palloni e palline che possono viaggiare ad elevate velocità. Nel calcio di oggi rappresenta una caratteristica importante che, non solo è legata alla velocità motorie, ma è legata anche a quella del movimento.

La reazione nel portiere è legata alla rapidità e alla velocità di movimento, ovvero la maggior parte dei movimenti che effettua (copertura dello spazio, tiri ravvicinati, situazioni di tecnica podalica e altro).

Questi sono i 5 tipi di analizzatori:

1. Cinestetico
2. Statico-dinamico o vestibolare
3. Visivo
4. Acustico
5. Tattile



Per diventare una reazione, il tempo che trascorre dalla percezione e lo stimolo, deve essere minor possibile. Oltre questo tempo, il portiere dovrà avere una conoscenza delle gestuali tecniche in grado di riconoscere la situazione di gioco avendo anche un bagaglio di esperienza.

Nei portieri le componenti della rapidità e velocità sono:

- La percezione del portiere
- Anticipare i tempi
- Decisione motoria
- Tempi di Reazione Movimento con e senza palla
- Tempi di intervento

Andiamo a vedere nel dettaglio le diverse componenti della rapidità nel portiere.

La percezione del portiere: la percezione nel portiere avviene tramite la vista e l'udito, per raccogliere informazioni dentro e fuori dell'area di rigore, relative ai movimenti degli avversari, compagni, palla, e dello spazio dove lui si trova. Tutto questo perché si trova in una posizione dove può focalizzare il tutto.

Anticipare i tempi: la velocità di anticipazione del portiere, è nel riconoscere le probabilità che un avversario manifesta, per poter effettuare un tipo di tiro piuttosto che un altro, o a interpretare rapidamente un determinato sviluppo tattico della squadra avversaria, oltre che a poter fornire per tempo le giuste indicazioni verbali al proprio reparto difensivo.

Decisione motoria: il portiere non ha molto tempo per intervenire sullo sviluppo di un'azione, e lo deve fare nel minor tempo possibile elaborando informazioni motorie adeguate alla situazione davanti a sé.

Tempo di Reazione: è la velocità di esecuzione a fronte di una situazione inaspettata durante una fase di gioco.

Movimento con e senza palla: Saper applicare e coordinare la giusta attivazione motoria che, ti consente di correre con e senza palla, e coprire spazi che intercedono tra il portiere e la palla in movimento.

Tempi di intervento: In questa fase voglio soffermarmi per far capire quanto sia importante la pulizia della gestualità tecnico-tattica, e avere una preparazione fisica altrettanto ottima.

Il tempo di intervento del portiere può arrivare al massimo a 3 secondi.



Alcuni esempi di esecuzione di tecnica di difesa del portiere.

1. Uscita in presa alta 0,6 m/s
2. Tuffo in presa 0,7 m/s
3. Tuffo in deviazione 0,7 m/s
4. Uscita in avanti o presa 0,7 m/s
5. Respinta di pugni/o 0,9 m/s

Tutto ciò avviene in una frazione di secondo. Questo deriva molto anche dalla velocità della palla e dalla posizione del portiere. Facendo un esempio: se un calcio di rigore (la distanza come tutti sappiamo è di 11mt), viene calciato a una velocità di 80km/h, il pallone percorrerà circa 22,22 m/s (metri al secondo) per cui arriverà in porta in un tempo di circa 0,5 secondi. Questo vi fa capire quanto sono importanti i tempi d'intervento del portiere che si dividono in:

1. Semplice 19/20 m/s
2. Complessa 30/32 m/s
3. Più complessa 40 m/s

Un portiere evoluto in media reagisce in 300 millisecondi. Una persona comune impiega circa 700 millisecondi se accidentalmente dovesse reagire per qualche motivo. Il nostro portiere quindi, tutta la settimana lavora sui tempi di reazione, ovvero, ogni qualvolta lavori con la palla a una esercitazione che gli presenta il proprio allenatore o con la squadra. Per cui, dire che il venerdì si deve fare un lavoro di reattività è una cosa sbagliata, perché come detto in precedenza, il portiere lavora sempre con i tempi di reazione, quindi il venerdì ad esempio, si potrebbe lavorare più sulla tecnica di base e sui calci piazzati. Anche perché, i calci piazzati sono un impegno più mentale che fisico, che è quello che alla fine ci interessa particolarmente di più perché in prossimità della gara. E in gara si sa, più importante è l'elemento cognitivo che quello fisico. Dobbiamo tenere alta la concentrazione.

ETA	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
TEMPI DI REAZIONE														
GESTUALE PURA														
GESTUALITA CONTRO RESISTENZA														
FREQUENZA GESTUALE														
FEQUENZA DI APPOGGI														
VELOCITA														

In questo grafico elaborato dal metodo Cometti, come possiamo notare la velocità risulta una caratteristica atletica in parte condizionale ma soprattutto nervosa (esempio tipico di gesto atletico azionato della rapidità di reazione è la schivata del pugilato) per cui a la massima espressione si ha nella fascia di età dei 13-15 anni. Tra i 10-13 anni invece si andrà a lavorare con esercitazioni prevalentemente di ritmo (sarebbe la capacita di dare un andamento ritmico alla azioni motorie), cioè di organizzare gli impegni muscolari di contrazione e decontrazione secondo un ordine.

Alcuni esempi di lavoro di reazione:

1. Un gioco semplice, quello del fazzoletto o bandierina.
2. Due portieri lasciano cadere il pallone e lo attaccano dopo il primo rimbalzo.
3. Gare di velocità con: al primo fischio del mister salti a piedi pari, al secondo ginocchia al petto, al terzo saltelli a gambe divaricate.
4. Il portiere, partendo a occhi chiusi, al suono del rimbalzo del pallone reagisce eseguendo una presa o respinta-deviazione.

Alcuni esempi di lavoro di ritmo:

1. Tipi di corsa diverse: lenta, media, velocità seguendo il ritmo del battito delle mani.
2. Con la corda salti con un piede, con due piedi in posizione frontale, sagittale ecc. ecc.
3. Corsa tra i cerchi usando un appoggio per cerchio.
4. Una serie di paletti posti a terra in spazi alternati piccoli e grandi, per cui il portiere effettuerà uno skip normale negli spazi piccoli e lunghi consecutivi negli spazi più ampi.

Dopo questi esempi (reazione e ritmo, continuiamo a parlare di tempi di reazione semplice e complessa.

1. Semplice: si manifesta quando sia lo stimolo che la risposta motoria sono prestabiliti, cioè già noti al portiere.
2. Complessa: quando la risposta motoria deve essere scelta ed effettuata in riferimento ad un stimolo non predeterminato, quindi non conosciuto al portiere.

Riepilogando, più stimolo presenta una situazione e più il tempo di reazione complessa tende a salire. Invece, la reazione semplice, è limitatamente migliorabile in quando è strettamente legata a fattori nervosi ovvero, alle caratteristiche individuali e dall'età del ragazzo.

Qui sotto vediamo delle istantanee di un video di quando ero allenatore dei portieri del Mosta, squadra che milita nella Premier League Maltese, serie A campionato 2019/20. (il portiere Andreas Vella nazionale under 21, miglior portiere nel campionato) Un colpo di testa ravvicinato su un calcio piazzato dal limite area laterale.

Partenza del tiro, posizione di partenza rivolta verso la palla.



Posizionamento rivolto verso la palla.



Riposizionamento in bisettrice verso la palla



Intervento sul colpo di testa dell'avversario.



Fotogrammi tratti dal video della gara di campionato tra Mosta - Birkirkara 2-0

Andiamo a ricercare in questi allenamenti, situazioni su calci d'angolo e cross con sviluppo di colpo di testa o deviazioni attraverso lo scudo. Lo scudo è un attrezzo che più si avvicina a quello che succede in gara. Il pallone, una volta che ha impattato sullo scudo, può arrivare a rimbalzare ad una velocità che è pari o superiore alla velocità di impatto stesso.

Andiamo nello svolgimento delle esercitazioni:

1. Il portiere posto tra i pali in copertura del palo in bisettrice con il portiere (2) che gli sta avanti al vertice dell'aria di porta. Il portiere (2) calcia un pallone al mister che, a sua volta devia con lo scudo la palla nella porta cercando di fare goal.

Variante

Il portiere (2), invece di indirizzare la palla in porta, può alzarla o smorzarla per una uscita bassa o alta del portiere.

2. Il portiere posizionato in porta in attesa del cross. Il mister calcia una palla forte sul primo palo simulando un tiro cross verso la porta. L'altro portiere (2) posto a meta via, effettuerà una deviazione con lo scudo spizzando la palla, cambiando così la parabola del pallone per una uscita alta o un tuffo o deviazione.

Variante

Il portiere se effettuerà una respinta, dovrà recuperare subito la porta per un eventuale tiro dai portieri sparsi in aria di rigore.

3. Il portiere posto in porta in posizione di attesa per un cross centrale. Il portiere (2) calcia una palla tesa verso il mister posizionato tra il portiere in porta e chi calcia. Il mister quindi eseguirà una spizzata con lo scudo sempre verso la porta o addirittura smorzando la palla per un eventuale attacco palla.

Variante

Il mister invece di spizzare la palla verso il portiere posto in porta, la passa ad un altro portiere posto in area con un altro scudo.

Conclusioni

Durante gli allenamenti dobbiamo lavorare per ridurre i tempi di reazione del nostro portiere. Come? Dividendo i lavori. Prima lavoriamo su tutta la parte coordinativa, poi lavoriamo sulla parte tecnica. In questa maniera andiamo a pulire la gestualità rendendola più veloce. Esempio (il portiere dopo aver fatto uno skip su una scaletta, non può eseguire una gestualità perché non sarebbe pulito nella parte motoria e nella tecnica perdendo di fatto velocità). Invece dividendo le due fasi, andiamo (coordinazione - tecnica) a guadagnare sull'aspetto motorio e tecnico. Nella fase tecnica e motoria solo la ripetizione continua riuscirà a portare benefici sui tempi di reazione, che porteranno il portiere a una esecuzione motoria tecnica più veloce



ALLENATORE DEI PORTIERI PREMIER LEAGUE MALTESE SERIE A

Lavora presso Calcio Foggia 1920

Allenatore dei portieri presso Termoli Calcio
1920

Allenatore dei portieri presso FCD Sporting
Torremaggiore

Allenatore dei portieri presso Asd Audace
Cagnano Calcio

TECNICO ABILITATO FIGC

TECNICO ABILITATO AIAP

REL F

- Guanti portiere
- Abbigliamento tecnico

Tel. 3406847100

www.relfguantiportiere.com



LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento

Di Lovecchio Carmelo

Prendiamo spunto dalle più interessanti azioni di una partita della lega professionisti e creiamo il tuo allenamento situazionale

21 Gennaio 2022

	2	-	1	
Verona				Bologna
Gianluca Caprari 38'				Riccardo Orsolini 14'
Nikola Kalinić 85'				

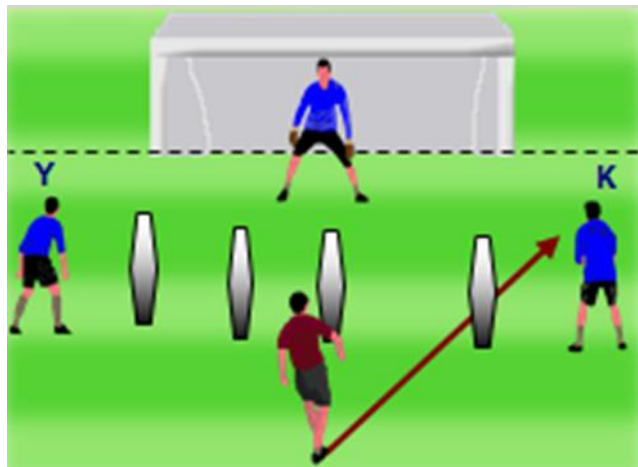
14	Tiri totali	8
6	Tiri in porta	2
57%	Possesso palla	43%
7	Calci d'angolo	2

52' : Simeone arriva davanti a Skorupski e prova a superarlo con uno scavetto, ma il portiere del Bologna chiude con il corpo



Esercitazione – 1VS1.

Vengono posizionati 4 sagome al limite dell'area e all'esterno si posizionano Y e K come da figura. Il preparatore fa filtrare il pallone oltre la difesa in direzione di K o Y. Il portiere deve uscire per chiudere lo spazio attaccando la palla o se in ritardo contrastare sull' 1vs1. **3 serie da 4 ripetizioni**

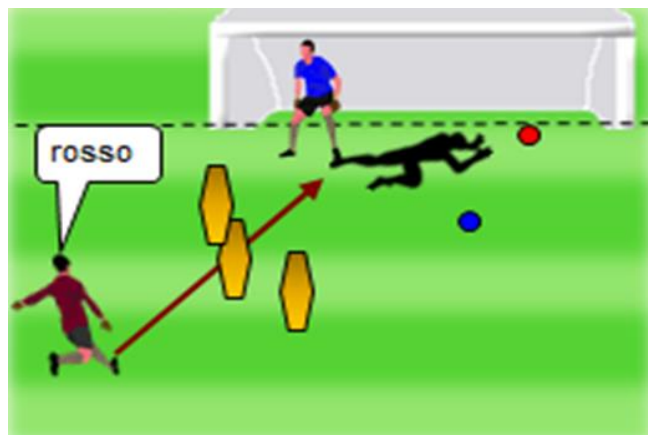


64' : Ripartenza dopo la pressione di Tameze su Dominguez e servizio per Caprari che allarga alla sua destra per Lasagna. L'attaccante appena entrato controlla, se la sposta sul sinistro e con una girata di sinistro dal limite sfiora il palo lontano. I due appena entrati subito protagonisti



Esercitazione – COPERTURA PORTA CON PALLA COPERTA. Il portiere con la visuale semicoperta dalle sagome interviene sul tiro del mister sul 1^a palo. Di seguito attacca in tuffo il pallone comandato posizionato a terra dal lato opposto.

3 serie da 4 ripetizioni dx, centro e sx



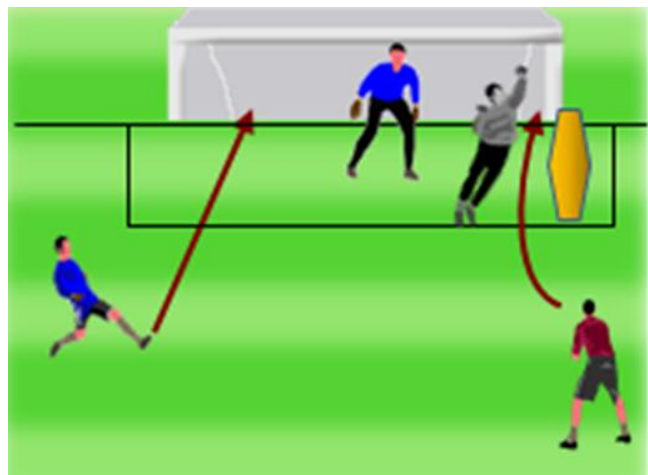
85': Gran discesa a destra di Lasagna, palla perfetta morbidissima in mezzo e Kalinic tutto solo schiaccia di testa davanti alla porta



Esercitazione – USCITA

Il portiere posizionato al centro della porta esegue un'uscita di pugno anticipando una sagoma e di seguito recupera la porta e interviene sul tiro del compagno.

3 serie da 6 ripetizioni dx e sx



LA STORIA DEI GUANTI

A cura di Mister **David Gini**

Le linee guida emanate dalla FIFA dalla Coppa del Mondo 2014 sulle divise consentite per la competizione stabilivano che i portieri potevano "indossare guanti di qualsiasi colore, ma devono essere in contrasto con la maglia.

Il nome o il numero del portiere può apparire una volta a sinistra- guanto consegnato, mentre la bandiera o l'emblema del paese possono apparire una volta a destra ". Per un mezzo così relativamente importante, la storia dei guanti da portiere è piuttosto controversa.

Non esiste una cronologia riconosciuta per quanto riguarda il loro sviluppo, a differenza del pallone da calcio delle scarpe da calcio.

Questa situazione ha portato diversi portieri a essere proclamati come i pionieri dei guanti da portiere, nonostante le prove del contrario.

Un esempio calzante è l'argentino Amadeo Raul Carrizo, che è spesso considerato il primo portiere a indossare i guanti.

La sua pagina Wikipedia lo afferma categoricamente come un fatto e nel 2010 il Daily Telegraph ha informato i suoi lettori che Carrizo è stato davvero il primo a indossarne un paio durante il suo periodo con River Plate negli anni '40.

Ciò sarebbe stato probabilmente una sorpresa per il portiere scozzese Archie Pinnell, che è stato raffigurato seduto contro il suo palo a Dole Lane, casa del Chorley, squadra della Lancashire League, a metà degli anni 1890 con indosso un paio di guanti da portiere rudimentali (per non parlare di un un paio di parastinchi e una coppola alla moda). Un altro termine improprio è la convinzione che l'uso di guanti sia un fenomeno relativamente recente, condiviso dal New York Times nel 2014.

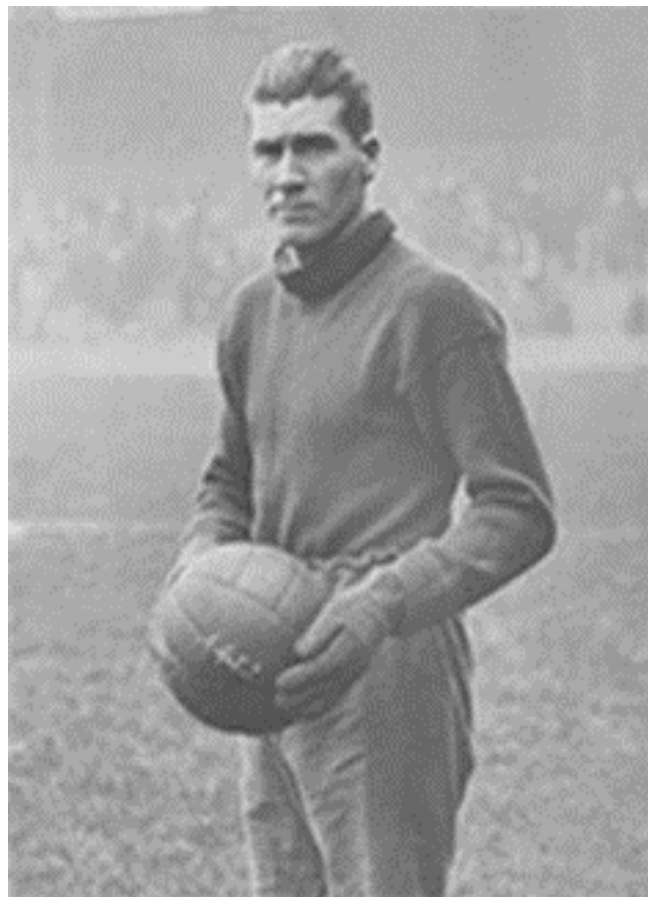
Eppure nel 1885 un produttore di calcio britannico di nome William Sykes ottenne un brevetto per un paio di "guanti di pelle" o guanti usati nel gioco del calcio.

Il design di Sykes incorporava uno strato di gomma indiana per aiutare a proteggere e attutire le mani del custode, ma per ragioni perse nel tempo, ha deciso di non portare a termine la sua idea originale e ha accantonato il suo design piuttosto che entrare nella produzione di massa.

Tuttavia, ciò non ha impedito ai portieri di sperimentare altre forme di guanti.

Quarant'anni prima di Carrizo in Sud America, il nazionale gallese Leigh Richmond Roose, spesso scendeva in campo con un paio di guanti bianchi ogni volta che il tempo era brutto.

Tra le guerre, gli esperimenti continuarono, con alcuni



avvolgendo i palmi delle mani con bende, mantenendo le dita libere, come dimostrato da Bill Mercer di Huddersfield Town nel 1925. Elisha Scott di Liverpool preferì indossare un paio di lana spessa e guanti fatti un'apparizione sia nella finale di FA Cup del 1922 che in quella del 1924, indossate rispettivamente da James Mitchell del Preston North End e Tommy Jackson dell'Aston Villa (entrambi i portieri finirono dalla parte dei perdenti, per inciso). Nel continente, l'italiano Carlo Ceresoli iniziò a indossarli sia nel club che in nazionale , usandone un paio per affrontare l'Inghilterra nel 1934, così come Giampiero Combi, che optò per un paio di guanti di pelle, mentre Anders Rydberg scelse qualcosa di simile quando la Svezia giocò Argentina ai Mondiali del 1934. Dopo la fine della seconda guerra mondiale, la lana lavorata a maglia era ancora la scelta preferita per molti portieri del Regno Unito che nel resto del mondo, qualunque fosse il tempo ". Si incominciò ad usare i guanti di cotone visti più regolarmente nei giardini di mentre i portieri continuavano a cercare alternative alle varietà di pelle e lana, il nazionale gallese Jack Kelsey è

arrivato al punto di strofinare pezzi di gomma da masticare sui palmi della mano prima di una partita per migliorare la sua cattura.

Eppure anche queste nuove varietà soffrivano ancora degli stessi problemi in caso di maltempo, in particolare in condizioni di pioggia o neve. Sia i guanti di lana che quelli di cotone assorbono l'acqua, causando intorpidimento alle dita, come testimonierà chiunque abbia mai indossato i guanti in una battaglia a palle di neve, mentre i guanti di pelle perdono di flessibilità, rendendo più difficile prendere una palla.

Tuttavia, nonostante queste limitazioni, i portieri come Gordon Banks credevano che i guanti fossero una parte essenziale della borsa dell'attrezzatura di qualsiasi portiere, soprattutto se la palla era scivolosa. Parlando con il Soccer Gift Book di Charlie Buchan nel 1967, Banks consigliò ai giovani lettori di portarne sempre un paio; "La leggera sensazione di scivolamento che si prova è di gran lunga controbilanciata dai vantaggi in una giornata di pioggia", ha consigliato il portiere della vittoria della Coppa del Mondo inglese. "Il mio obiettivo è di usare più i pugni in una giornata bagnata e senza guanti questo è pericoloso". Banks notoriamente indossava i guanti quando l'Inghilterra batté la Germania Ovest a Wembley nel mondiale del 1966 e anche quando fece la sua famosa parata per tenere fuori Intestazione di Pelé. Nel mondiale del 1970 sperimentò i primi guanti moderni. Sebbene ancora realizzati in cotone, questi nuovi guanti presentavano inserti di gomma ruvida, più comunemente associate a racchette da ping pong, sulle dita, sulle nocche e in alcuni casi sui palmi. Progettati per aiutare un portiere a prendere e colpire meglio la palla, hanno trovato rapidamente la loro strada nei negozi di articoli sportivi nei primi anni '70.

I guanti iniziarono anche ad apparire in una varietà di materiali poiché i produttori cercavano di adattarsi a tutte le condizioni meteorologiche e atmosferiche, tra cui spugna, spugna, gomma puntinata, gomma normale e gomma scanalata.

Nel continente, i produttori di sport avevano iniziato a sviluppare un guanto per i portieri a metà degli anni '60, basando i loro sforzi sulla loro gamma di prodotti per lo sci alpino, con Uhlsport in prima linea, producendo in serie una linea di guanti specializzati sia per i professionisti che per dilettanti. Nel 1973 Gebhard Reusch ha lavorato al fianco della Germania Ovest e Sepp Maier del Bayern Monaco per sviluppare quello che il loro sito web afferma di essere il primo guanto moderno da portiere della storia.

Certo, i guanti di Reusch erano un po' più avanzati, utilizzando per la prima volta la schiuma di lattice. Sono stati un successo immediato con la loro reputazione

rafforzata quando Maier ha vinto la Coppa del Mondo l'anno successivo indossando un paio. Non sorprende che Reusch abbia presto affrontato la concorrenza di Uhlsport e Adidas, che hanno anche iniziato a produrre guanti da portiere mentre il loro uso si diffondeva in tutto il mondo



Alla fine degli anni '80 era raro vedere un portiere scendere in campo senza un paio di guanti. L'ultimo portiere a prendere il suo posto tra i pali senza guanti - almeno nel calcio inglese - è noto per essere stato Simon Farnworth del Bolton Wanderers, schierato contro il Bristol City nella finale del Freight Rover Trophy a Wembley nel 1986 a nudo mani. Potrebbe essere solo una coincidenza, ma la sua squadra ha perso 3-0 quel giorno.

Gli sviluppi sono continuati a ritmo sostenuto negli anni Novanta, con il principale progresso nella storia dei guanti da portiere, probabilmente il guanto Fingersave introdotto da Adidas. Dotati di stecche di plastica rinforzata, si sono dimostrati popolari tra molti portieri della Premiership dell'epoca. Ma non piacevano a tutti. Mentre la maggior parte concordava sul fatto di aver aiutato nella prevenzione degli infortuni delle dita, ci si lamentava della loro flessibilità.

I guanti sono diventati più resistenti grazie ai trattamenti in schiuma di lattice, per non parlare dei palmi più appiccicosi per "maggiore tenuta"! Nuovi tagli e stampi hanno fornito una scelta ancora più ampia, molto più ampia di quanto i portieri degli anni '70 avrebbero potuto immaginare.

Guanti dal palmo piatto, pesanti guanti imbottiti per avvolgere le dita, guanti aderenti a taglio negativo per non parlare di diversi colori e stili sono disponibili online e nei negozi di articoli sportivi di tutto il mondo. Eppure, nonostante i progressi nella protezione delle dita, nei materiali e nel design, lo stesso vale oggi come lo era quando William Sykes brevettò il suo primo prototipo. Non importa quanto sia buono il guanto, non ti aiuteranno a tenere la palla fuori dalla rete se ...

Piccole curiosità

Una volta al tedesco Jens Lehmann è stato detto che sarebbe stato eliminato dalla nazionale se avesse continuato a indossare i guanti da portiere Nike invece del paio fornito dall'Adidas! L'avvertimento è arrivato nel 2004 dopo che il portiere aveva appena mantenuto la porta inviolata contro l'Iran. Lo scozzese Alan Rough è stato l'unico portiere a non indossare i guanti durante le finali della Coppa del Mondo del 1978 ed è stato probabilmente l'ultimo portiere a farlo.

Allo stesso modo, il portiere olandese Jan Jongbloed è stato l'ultimo a non indossare i guanti in una finale di Coppa del Mondo, quando l'Olanda fu sconfitta dalla Germania Ovest nel 1974.

Quando il quarto di finale della Coppa del Mondo 2006 tra Inghilterra e Portogallo è andato ai rigori, il portiere portoghese Ricardo ha deciso di togliersi i guanti prima che Darius Vassell si facesse avanti per tirare un calcio dal dischetto con il punteggio di 5-5, parandolo. La statunitense Hope Solo ha provato qualcosa di simile durante i quarti di finale olimpici della sua squadra contro la Svezia, cambiando i guanti prima del rigore decisivo, ma senza risultati.

Nel 2013 Manuel Neuer del Bayern Monaco ha indossato un paio di guanti Adidas Predator appositamente realizzati che avevano solo quattro dita sulla mano destra, con l'indice e il medio combinati per aiutare a proteggere un infortunio che il portiere aveva subito in allenamento.

Potrebbe essere stata una trovata pubblicitaria, ma Ali Al-Habsi del Wigan Athletic avrebbe messo un paio di guanti speciali Sondico "Penalty Saver" nella borsa dei guanti per la finale di FA Cup 2013 contro il Manchester City. I guanti avevano una fettuccia a forma di guanto per le tre dita esterne, creando una superficie più ampia, e sono stati progettati specificamente per affrontare i rigori. Il piano era che Al-Habsi indossasse i guanti se la finale fosse andata ai rigori, ma il goal di Ben Watson ha negato a tutti l'opportunità di vederli in azione.

Le mani della leggenda del portiere Pat Jennings erano così grandi che ha dovuto indossare guanti appositamente realizzati per lui dai produttori.

L'ex portiere della Francia, del Paris Saint-Germain e del West Ham United Bernard Lama rinunciava occasionalmente ai suoi guanti da portiere durante i mesi estivi, credendo di essere in grado di ottenere un migliore contatto con la palla. Ha ammesso che le sue dita sono state "fatte a pezzi" di conseguenza.



Si racconta che Gordon Banks inglese acquistasse il paio di guanti sottili che indossava nella finale della Coppa del Mondo del 1966 per pochi scellini da un negozio dell'Esercito e della Marina, a Londra.

Quando era allo Stamford Bridge, il nazionale belga Thibaut Courtois era così paranoico di dimenticare di fare le valigie o di perdere i guanti prima di una partita che portava sempre con sé tre paia diverse per ogni partita. E nel caso in cui non fosse abbastanza per un'assicurazione, ha anche dato una quarta coppia al kit man dei Blues per ogni evenienza.

Il mignolo dell'ex portiere dell'Inghilterra Rob Green è stato ferito e ammaccato così tanto che ora indossa uno speciale guanto da gara che si adatta alle dimensioni e alla forma uniche del dito.

Norrköping e il portiere svedese Bengt Nyholm hanno adottato un approccio nuovo quando si trattava di prendere una presa pulita. Era solito applicare la colla dalla carta moschicida alle sue mani nel tentativo di far aderire la palla!

I verbali di una riunione del comitato della città di Luton tenutasi nell'ottobre 1891 rivelarono che il club aveva acquistato al proprio portiere un paio di guanti "per le partite".

Alan Knight del Portsmouth ha perso diverse paia di guanti da portiere alla fine di una partita in trasferta contro l'Huddersfield Town nell'ottobre 1981 quando un tifoso opportunisto è saltato oltre il muro a bordo campo, ha tirato la sua borsa dei guanti attraverso la parte posteriore della rete e si è allontanato con loro. A peggiorare le cose, uno dei poliziotti in servizio ha aiutato il ladro a tornare oltre il muro, ignaro che fosse stato commesso un crimine.



Il nazionale svizzero Antonio Permunian è noto per essere stato il primo portiere svizzero a indossare i guanti, acquisendo la prima coppia dopo che la sua squadra perse per un pelo contro l'Ungheria 5-4 nel 1955. Ray Clemence ha adottato un approccio innovativo nelle rare occasioni in cui ha ritenuto necessario indossare i guanti durante gli anni '70, assicurandosi che i suoi guanti non si scontrassero con la sua maglietta. Se indossava una maglietta verde, indossava un paio di guanti dello stesso colore. In alternativa, se indossava una maglietta gialla, ha optato per il nero. Secondo Steve Ogrizovic, che ha giocato con Clemence ad Anfield, i guanti erano realizzati in cotone a due strati o pelle di camoscio, sebbene entrambi gli stili presentassero un solo bottone al polso, simile ai guanti da guida che erano di moda all'epoca.

Nel 2009, Puma è venuto in aiuto di un giovane portiere nato con solo due dita per mano Joseph Pritchard, otto anni, stava lottando per trovare un paio di guanti che si adattassero e quando l'azienda sportiva Puma ha sentito parlare delle sue difficoltà, ne hanno disegnato un paio solo per lui con due dita e un pollice.



David Gini
Corso Base Preparatore Portieri FIGC
3° Livello AIAP
Settore Giovanile Navy Junior Roma
Settore Giovanile Fontenuova
Settore Giovanile VillaFlaminia
Settore Giovanile Trastevere Calcio



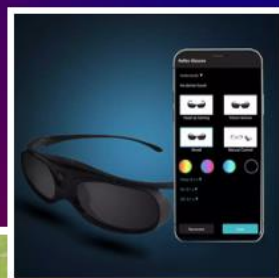
Il futuro dell'allenamento dei portieri



Ideale per le
scuole portieri



Sportlight



Prezzi speciali per i
soci AIAP

Preventivo al 3405437062, Gianluca

L' ALLENAMENTO A FUMETTI

Di Gennari Maurizio

ESERCIZI A SECCO RAPIDITA'/VELOCITA'

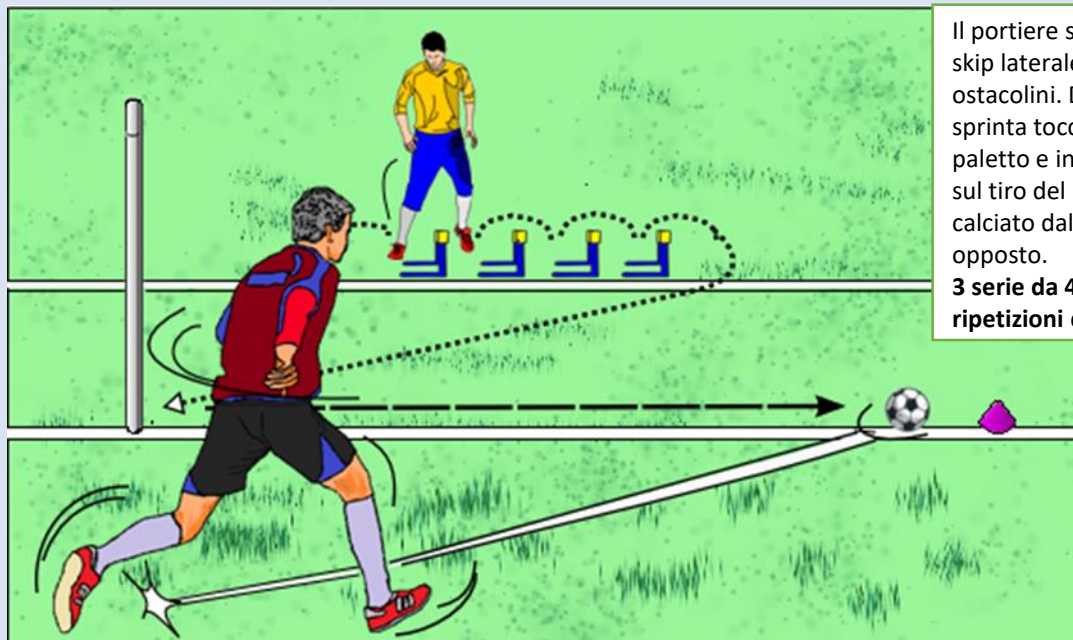


Il portiere supera avanti\dietro una scaletta e dopo fa uno slalom di spalle su 3 paletti con sprint finale di 10m.

**3 serie da 4
ripetizioni dx e sx**



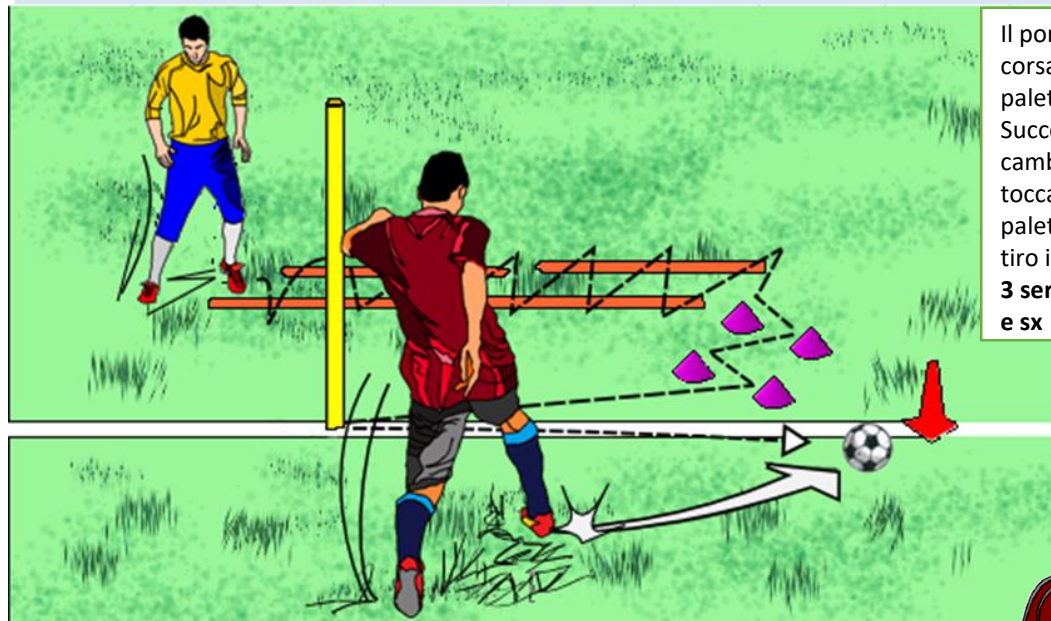
TECNICA: ANDATURA E TECNICA



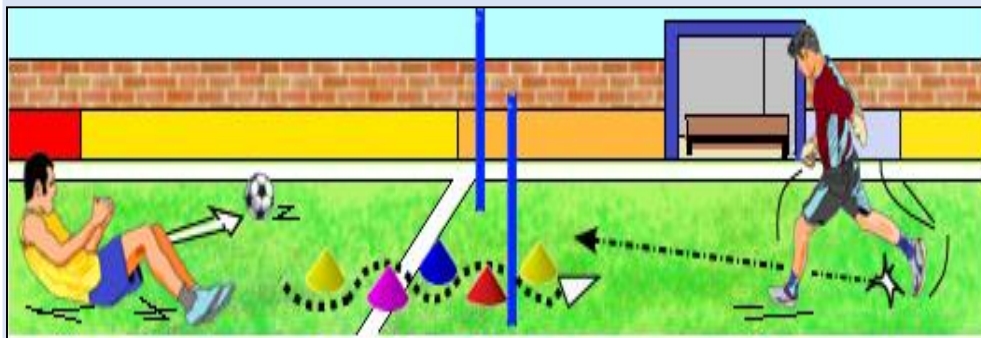
Il portiere supera in skip laterale 4 ostacolini. Di seguito sprints toccando il paletto e interviene sul tiro del mister calciato dal lato opposto.

**3 serie da 4
ripetizioni dx e sx**



TECNICA: ANDATURA E TECNICA

Il portiere supera in sprint corsa avanti\dietro 4 paletti a terra . Successivamente fa dei cambi di direzione toccando i conetti, tocca il paletto e interviene su un tiro in controttempo.
3 serie da 4 ripetizioni dx e sx

**ADDOMINALI LOMBARI**

Il portiere fa 20 addominali/lombari e alla fine va in presa sul pallone a terra. Di seguito si alza velocemente fa uno slalom su 4 conetti molto vicini e interviene in tuffo sul tiro del Mister.
4 serie addominali \ lombari



GENNARI MAURIZIO
Allenatore dei portieri

Corsi e master di approfondimento organizzati da Accademia Portieri, AIAP, CSI, Portieri di calcio

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE

SETTORE GIOVANILE

(Agonistico)

Di Mister BERTOSSI Marco

CATEGORIA
GIOVANISSIMI/ALLIEVI

SEDUTA N.1

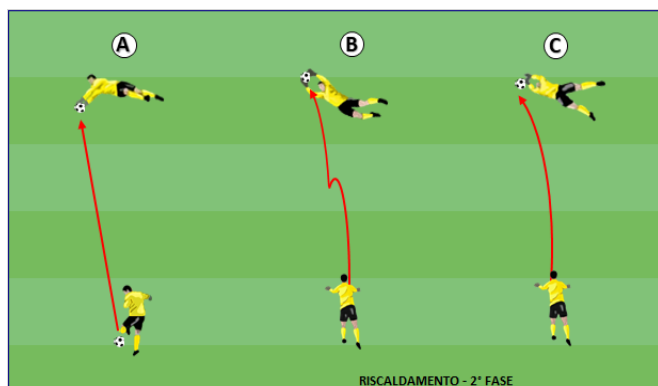
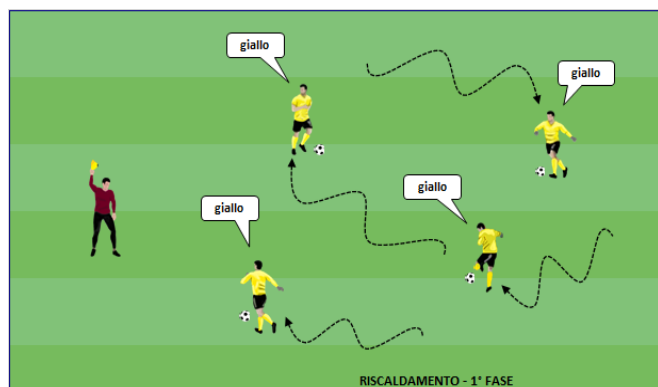
RISCALDAMENTO

1° fase - In un riquadro (all'incirca delle dimensioni di metà area di rigore) i portieri effettuano una conduzione palla utilizzando entrambi i piedi. Per favorire lo sguardo rivolto al campo il preparatore alzerà un cinesino il cui colore dovrà essere chiamato dai portieri. Sempre per la tecnica podalica si introdurranno due palloni in contemporanea che i portieri dovranno passarsi tra loro, scegliendo volta per volta il compagno libero (andare in direzione del compagno a cui ho giocato palla).

2° fase - la fase finale del riscaldamento è l'adattamento a terra. Si eseguiranno ripetizioni a coppie da serie da 4 tuffi: *palla radente* - *palla rimbalzata* - *palla a mezz'altezza*. Il portiere partirà prima in ginocchio, poi con un ginocchio piegato e infine dalla classica posizione di attesa (in piedi).

Durata:

15 minuti.



ESERCITAZIONE N.1 (1° fase)

Organizzazione:

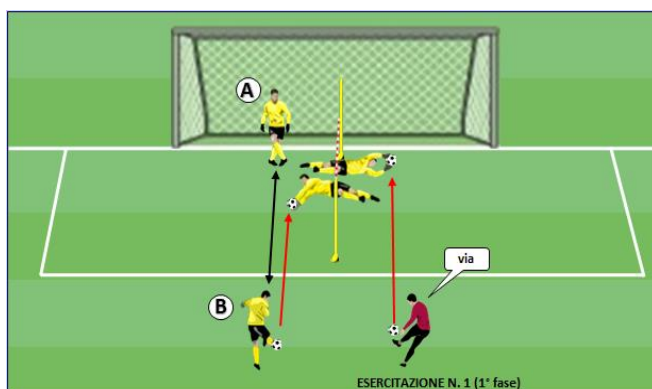
Utilizziamo il nastro e due paletti, posizionandoli a centro porta in verticale (uno sulla riga, uno al limite area piccola). L'altezza del nastro dev'essere circa 110/120 cm.. Il portiere (A) posizionato in porta, mentre il 2° portiere (B) posizionato di fronte al portiere (A), a circa 4/5 metri dal limite area di porta. Il mister posizionato a fianco del portiere (B) a circa 3 metri. Il tutto come in figura.

Descrizione esercizio:

Il portiere (A) effettua degli scambi rasoterra col compagno portiere (B), al via da parte del mister, il portiere esegue un'intervento passando sotto il nastro sul tiro radente da parte del compagno portiere (B), quindi si rialza rapidamente ed esegue un altro intervento dall'altro lato passando nuovamente sotto il nastro sul tiro radente da parte del mister.

Durata:

10/15 minuti



ESERCITAZIONE N.1 (2° fase)

Organizzazione:

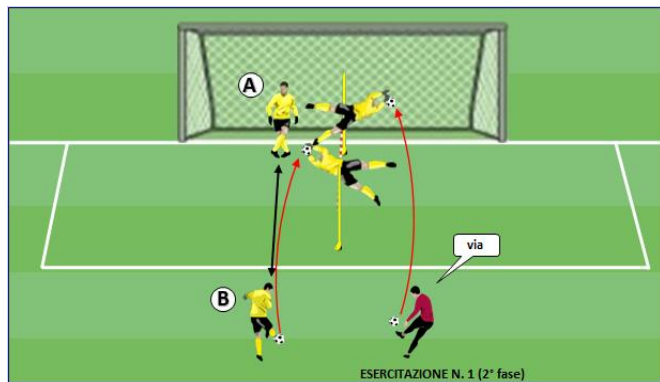
Disposizione del materiale e delle posizioni dei portieri e del mister come da esercizio N.1 (1° fase), con la sola differenza di porre il nastro all'altezza di circa 40/50 cm.

Descrizione esercizio:

Il portiere (A) effettua degli scambi rasoterra col compagno portiere (B), al via da parte del mister, il portiere esegue un'intervento passando sopra il nastro sul tiro da parte del compagno portiere (B), quindi si rialza rapidamente ed esegue un altro intervento dall'altro lato passando nuovamente sopra il nastro sul tiro da parte del mister.

Durata:

10/15 minuti



ESERCITAZIONE N.2

Organizzazione:

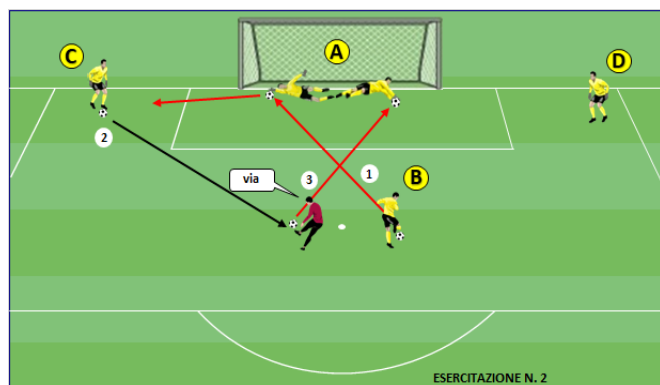
Il portiere (A) posizionato in porta. 2 portieri (C) e (D) posizionati rispettivamente a destra e sinistra fuori dell'area di porta e a 2 metri della linea di fondo. Il mister e d un 4° portiere (B) posizionati centralmente nei pressi del dischetto di rigore.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, Il portiere (A) esegue un intervento in deviazione sul tiro da parte del portiere (B) (1). Il portiere (C) quindi, recupera il pallone deviato e lo rimette in mezzo con un cross (2) rasoterra verso il mister che conclude di prima intenzione (3) in porta per un successivo intervento da parte del portiere (A). Ripetere l'esercizio dall'altro lato interessando il portiere (D).

Durata:

15 minuti



SEDUTA N.2

RISCALDAMENTO

1° fase - tramite l'utilizzo di 2 speed ladder (scalette), 2 meduse e 1 fitball, si formano 5 stazioni che si ripeteranno per 2 volte:

A - sulla prima scaletta si esegue uno skip laterale basso dentro e fuori (al secondo giro alto), ritorno corsetta blanda.

B - sulla seconda scaletta movimenti laterali "a quattro zampe" per la cura del core.

C - sulla prima medusa si sale e scende in posizione presa frontale (palla in mano). Prima con entrambi i piedi, poi alternando piede destro e sinistro (curiamo l'equilibrio).

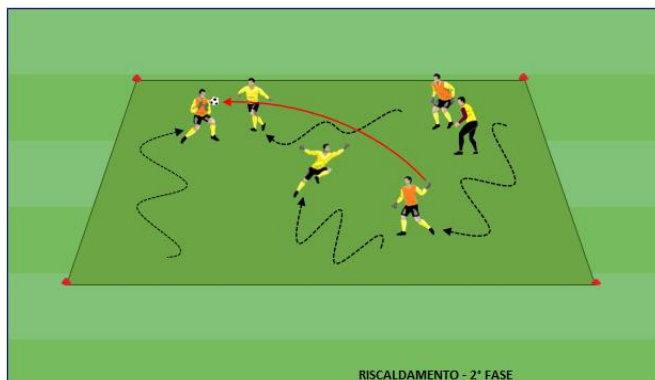
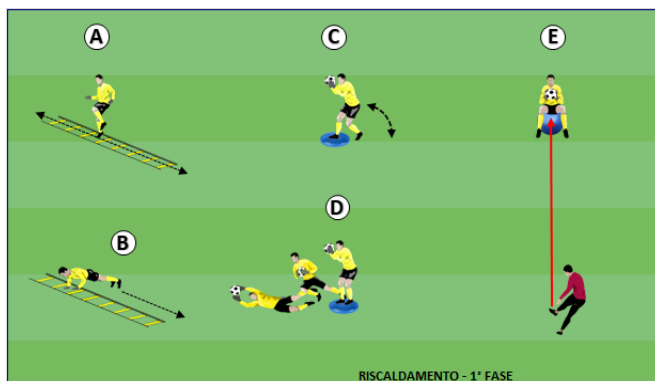
D - sulla seconda medusa saliamo palla in mano (posizione presa formale) e poi curiamo l'adattamento a terra col tuffo (sempre tenendo la palla in presa).

E - tramite l'utilizzo della fitball, il portiere vi si siede e va in equilibrio a ricevere la palla calciata dal mister sulla figura.

2° fase - La seconda parte del riscaldamento è dedicata a un 3 vs 3 (partecipa anche il mister). In uno spazio delimitato da cinesini in cui l'obiettivo è passare la palla ai compagni con le mani, mentre i portieri avversari cercano di intercettare il pallone. Lo stesso esercizio verrà ripetuto coi piedi (3 tocchi max.) per migliorare la tecnica podalica e la velocità di scelta.

Durata:

25 minuti



ESERCITAZIONE N.1

Organizzazione:

L'esercitazione è una tipica "staffetta" con due coppie di portieri contrapposte. Quindi si fanno due mini circuiti con 4 palloni per gruppo, posizionati a spina di pesce dove alla fine dell'ultimo pallone vi è posizionato un conetto. I portieri partono da un cinesino posto all'inizio dei rispettivi

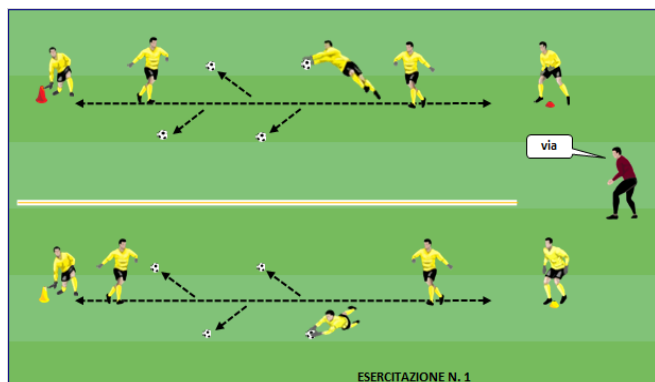
Circuiti.

Descrizione esercizio:

Al via, i portieri di corsa vanno ad attaccare i palloni in tuffo con successiva rialzata ed attacco della palla successiva. Alla fine del quarto tuffo, i portieri con un breve scatto andranno a toccare il conetto ed andranno in corsa alla partenza dove si daranno il cambio con il compagno. Si eseguono 4 sfide, quindi 4 ripetizioni per ciascun portiere (16 tuffi complessivi). Le coppie verranno ovviamente variate durante l'esercitazione.

Durata:

35 minuti



ESERCITAZIONE N.2

Organizzazione:

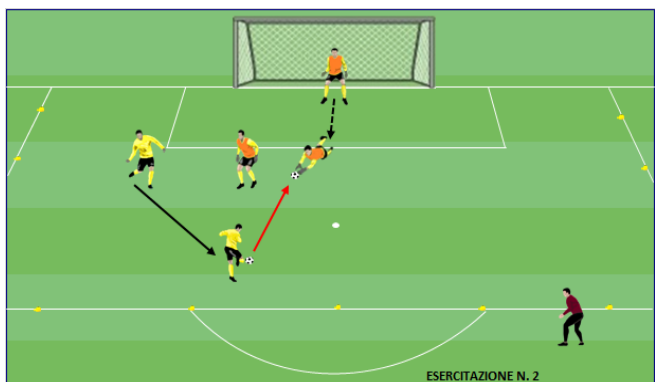
utilizzando l'area grande due portieri si alternano nelle uscite basse (1 a testa) a seguito di un 2 vs 1 fra gli altri 3 portieri che simulano un difensore contro due attaccanti che puntano l'area. 2 portieri indossano le casacche.

Descrizione esercizio:

Il portiere che sta in porta deve poter supportare il solo difensore nell'inferiorità numerica. Quindi se arriva una palla filtrante deve saper leggere la traiettoria come non deve anticipare il movimento se la palla è scoperta e l'attaccante può calciare.

Durata:

25 minuti



Marco Bertossi

Corso Master AIAP

Allenatore portieri FIGC

Attualmente allenatore portieri giovanili

(settore agonistico)

presso

A.S.D. Universal Solaro

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE SETTORE GIOVANILE (attività di base)

Di Mister ZAMPINO Francesco

CATEGORIA

PULCINI/ESORDIENTI

SEDUTA N.1

Obiettivo primario della seduta:

Presa generale (base).

Obiettivo secondario della seduta:

Coordinazione.

FASE DI RISCALDAMENTO

Stretching gruppi muscolari arti superiori, arti inferiori, gruppi muscolari della schiena senza e con la palla, corsa all'indietro.

Durata:

10 minuti.

ESERCITAZIONE N.1 (tattile/presa)

Organizzazione:

Formare un quadrato della grandezza adeguata in base al numero di portieri che vi sono all'interno, delimitato da 4 coni. L'esercizio viene svolto a coppia, le coppie dei portieri contraddistinti con casacche di un colore diverso da altre coppie. Usare palloni di diversa grandezza e forma (rugby, palloni n.3. palloni n. 4, palline tennis).

Descrizione esercizio:

Le coppie dei portieri, muovendosi continuamente all'interno del quadrato delineato, dovranno lanciarsi la palla. Le coppie dei portieri, dopo un tempo a discrezione del mister, cambiano tipo di palla e/o numero di grandezza, per l'esecuzione dell'esercizio.

Durata:

10 minuti



ESERCITAZIONE N.2 (controllo e coordinazione)

Organizzazione:

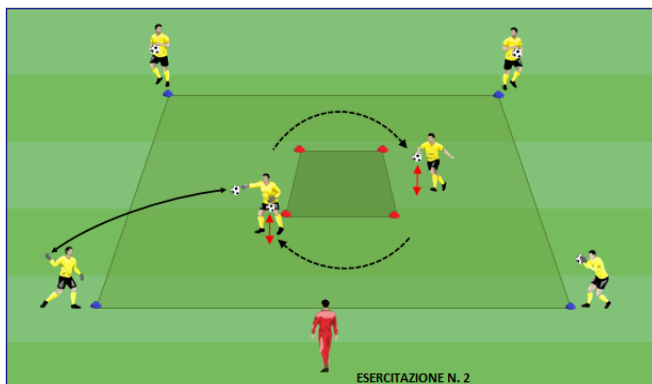
Formare 1 quadrato delimitato ai 4 angoli tramite cinesini blu, formare un altro quadrato più piccolo all'interno delimitato tramite cinesini rossi. 4 portieri posizionati sui cinesini blu del quadrato più grande con ognuno un pallone in mano, mentre all'interno del corridoio formatosi, altri 2 portieri con un ognuno un pallone. Il tutto come in figura.

Descrizione esercizio:

I 2 portieri all'interno girano intorno al quadrato più piccolo palleggiando il pallone con una mano. Una volta che arrivano nei pressi dei portieri posizionati sui cinesini blu, devono respingere con il palmo della mano restituendo (continuando a palleggiare) il pallone che questi gli lanciano.

Durata:

15 minuti



ESERCITAZIONE N.3 (presa e scambio)

Organizzazione:

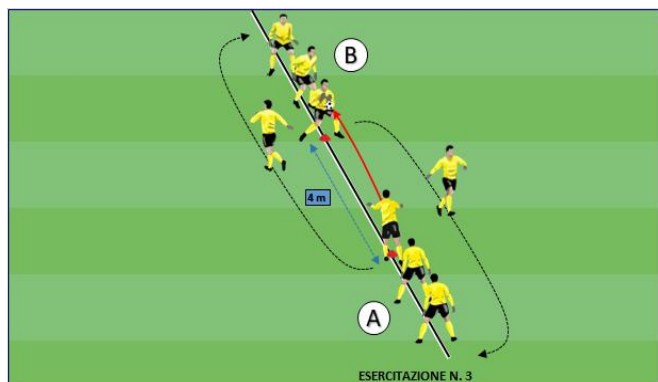
Formare 2 file di portieri disposte uno di fronte all'altro. Posizionare 2 cinesini a una distanza di 4m davanti ai primi 2 portieri della rispettiva fila.

Descrizione esercizio:

Il primo portiere della fila **A** lancia il pallone al primo portiere della fila **B** che esegue una presa. Quindi il portiere della fila **A** effettuato il lancio, si va ad accodare per ultimo nella fila **B**. il secondo portiere della fila **A**, a quel punto avanza e si ferma sul cinesino per ricevere il lancio del portiere della fila **B**, il quale, anch'egli una volta aver effettuato il lancio, va ad accodarsi per ultimo nella fila **A**, e così via.

Durata:

15 minuti

**ESERCITAZIONE N.4 (gioco a tema)****Organizzazione:**

Viene fatto un campo della grandezza di 8 x 4 metri (aumentare le distanze in base al numero di giocatori), delimitato con dei cinesini e diviso in due metà campo mediante un nastro e 2 aste. Alla fine di ogni metà campo posizionare 2 porticine (in assenza, avvalersi di aste come in figura).

Descrizione esercizio:

L'esercizio prevede una sfida tra due squadre di almeno 2 giocatori per parte. Una squadra, dovrà cercare con un lancio di segnare al suo avversario, facendo passare il pallone sopra la rete che divide il campo in due parti. Obbligo della squadra prima di lanciare, è lo scambio tra compagni di almeno 3 passaggi. I giocatori della squadra avversaria dovranno cercare di bloccare il pallone con la tecnica della presa.

Durata:

20 minuti

**SEDUTA N.2****Obiettivo primario della seduta:**

Presa alta, media e bassa in posizione statica

Obiettivo secondario della seduta:

Coordinazione

FASE DI RISCALDAMENTO

Stretching gruppi muscolari arti superiori, arti inferiori, gruppi muscolari della schiena senza e con la palla, corsa all'indietro.

Durata:

10 minuti.

ESERCITAZIONE N.1 (presa alta)**Organizzazione:**

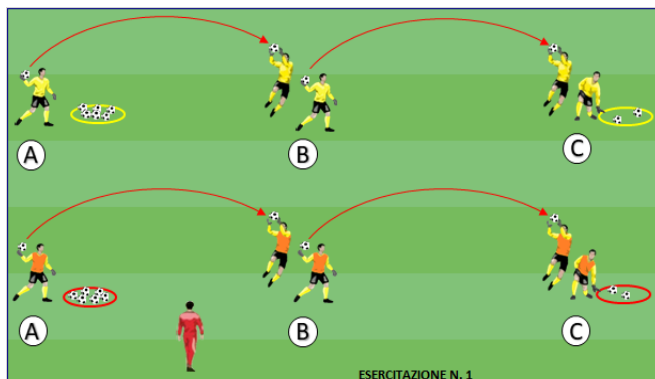
Formare delle squadre con 3 portieri per squadra. I tre portieri saranno ad una distanza tra di loro di 8/10 metri (distanza che può essere ridotta o aumentata in base alla categoria e/o età dei portieri). Un cerchio con dei palloni all'interno sarà posizionato sul 1° portiere (A), di ogni squadra, mentre un secondo cerchio senza palloni sarà posizionato sul 3° portiere (C), di ogni squadra. Il tutto come in figura.

Descrizione esercizio:

Il portiere (A) di ogni squadra, recupera un pallone dal cerchio ed esegue un lancio con le mani dall'alto (bilanciere/giavellotto) verso il portiere (B), che senza farlo cadere, a sua volta dovrà rilanciarlo al portiere (C). Il portiere (C) quindi, lo depositerà all'interno del cerchio. Vince la squadra che depositerà più palloni nel cerchio senza farli cadere durante la fase di rinvio.

Durata:

15 minuti

**ESERCITAZIONE N.2 (presa altezza addome)****Organizzazione:**

Organizzare un mini circuito così composto: posizionare un cinesino (punto di partenza A) e a una distanza di 5 metri dallo stesso piazzare 3/4 aste a terra distanti tra loro circa 1 metro. Di seguito, sistemare alla distanza di 5 metri dalle aste, 4 cerchi a terra (punto di arrivo B). Il tutto come in figura.

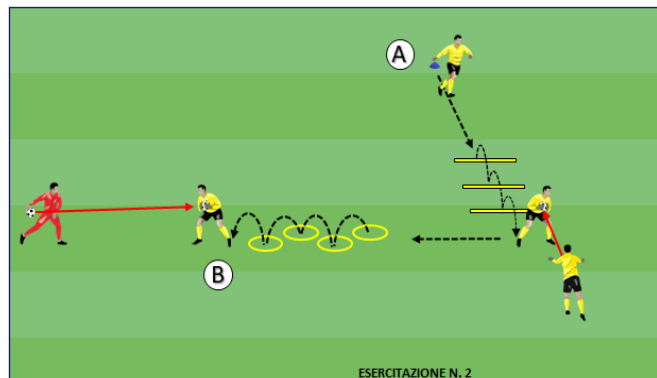
Descrizione esercizio:

Il portiere partendo dal cinesino (punto A), sprinta in direzione delle aste poste sul terreno, le attraversa saltando a piedi uniti, si posiziona ed effettua una presa all'altezza dell'addome sulla palla lanciagli da un

compagno. quindi ridà la palla indietro al compagno e riparte in corsa dirigendosi verso i cerchi, che attraverserà a saltelli poggiando dentro i cerchi con un solo piede, alla fine dei cerchi (punto **B**) si posiziona ed esegue una successiva presa all'altezza dell'addome sul pallone lanciato dal mister.

Durata:

15 minuti



ESERCITAZIONE N. 2

ESERCITAZIONE N.3 (presa bassa)**Organizzazione:**

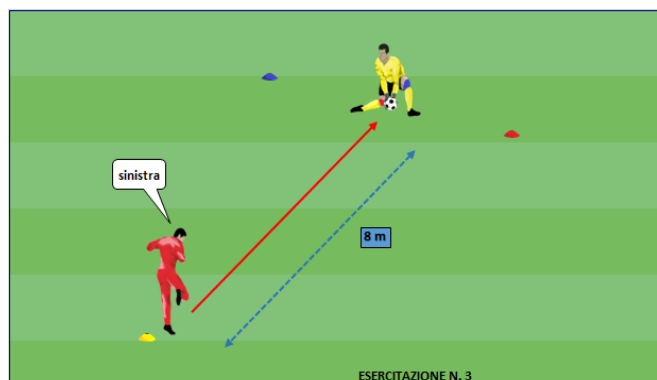
Posizionare 2 cinesini in modo da formare una porticina. Il portiere posizionato nella porticina con una ginocchiera di colore blu e una ginocchiera di colore rosso. Per facilitare l'esecuzione dell'esercizio, i cinesini che formano la porticina sono dello stesso colore delle ginocchiere del portiere. Il mister posizionato su un cinesino ad una distanza di circa 8 metri dal portiere.

Descrizione esercizio:

Il portiere dovrà effettuare delle prese basse sul tiro del mister, coordinandosi e piegando il ginocchio nel modo e nel verso corretto. Quindi piegherà il ginocchio con la ginocchiera rossa (per le prese alla sua sinistra verso il cinesino rosso) blu (per le prese alla sua destra verso il cinesino blu). Inizialmente il mister chiamerà il lato su cui il portiere dovrà fare la presa.

Durata:

20 minuti



ESERCITAZIONE N. 3

ESERCITAZIONE N.4 (circuito riepilogativo)**Organizzazione:**

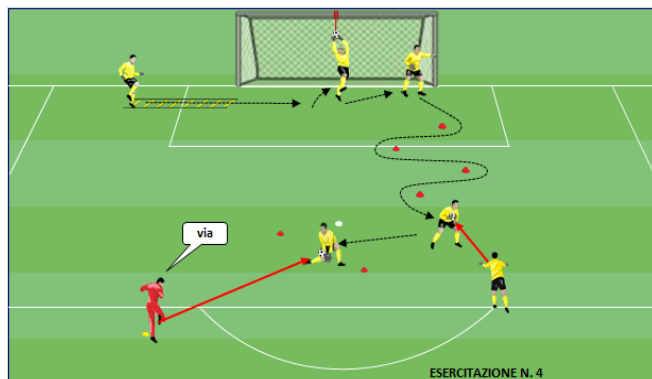
Organizzare un mini circuito così formato: posizionare una speed ladder lateralmente a un palo della porta, quindi appendere alla traversa della porta mediante una forca un pallone. Alla fine dell'altro palo della porta, disporre dei cinesini a slalom ed infine tramite dei cinesini creare una mini porta. Il mister posizionato davanti alla mini porta (formata dai 2 cinesini), mentre un altro portiere si posiziona alla fine dei cinesini disposti a slalom. Il tutto come in figura.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere supera la speed ladder con uno skip, quindi si dirige al centro porta ed effettua una presa sul pallone appeso alla traversa, successivamente tocca il palo e continua con uno slalom tra i cinesini per poi intervenire su una presa all'altezza dell'addome sul pallone lanciato dal compagno. In ultimo si posiziona sulla porticina formata dai 2 cinesini ed esegue una presa bassa sul pallone calciato dal mister.

Durata:

10 minuti



ESERCITAZIONE N. 4

SEDUTA N.3**Obiettivo primario della seduta:**

Presa alta, media e bassa in posizione dinamica

Obiettivo secondario della seduta:

Coordinazione

FASE DI RISCALDAMENTO

Stretching gruppi muscolari arti superiori, arti inferiori, gruppi muscolari della schiena senza e con la palla, corsa all'indietro.

Durata:

10 minuti.

ESERCITAZIONE N.1 (principi di presa con tuffo laterale)**Organizzazione:**

Portiere in posizione centrale seduto sul terreno, con un pallone tra le mani all'altezza del petto.

Descrizione esercizio:

Il portiere partendo da posizione centrale seduto e con un pallone tra le mani (presa), dovrà stendersi a destra simulando una presa a terra (senza mai staccare la mani dal pallone). Quindi si riporta in posizione centrale e ripete a sinistra lo stesso gesto rispettando i medesimi principi.

Durata:

15 minuti



ESERCITAZIONE N. 1

ESERCITAZIONE N.2 (slancio per il tuffo laterale)**Organizzazione:**

Portiere in posizione di attesa, con un pallone tra le mani tenuto all'altezza dello sterno.

Descrizione esercizio:

Il portiere sbilanciandosi con il corpo in avanti, effettua un tuffo diviso in 3 momenti:

- A)** La gamba di uscita dev'essere quella che punta il pallone;
- B)** Lo slancio parte dalla gamba d'uscita che spinge in direzione del pallone;
- C)** Il tuffo a terra avviene poggiando successivamente le seguenti parti del corpo:
 1. Parte laterale inferiore della gamba;
 2. Parte laterale del ginocchio;
 3. Parte laterale del busto;
 4. spalla.

Durata:

20 minuti



ESERCITAZIONE N. 2

ESERCITAZIONE N.3 (tuffo in duplice presa)**Organizzazione:**

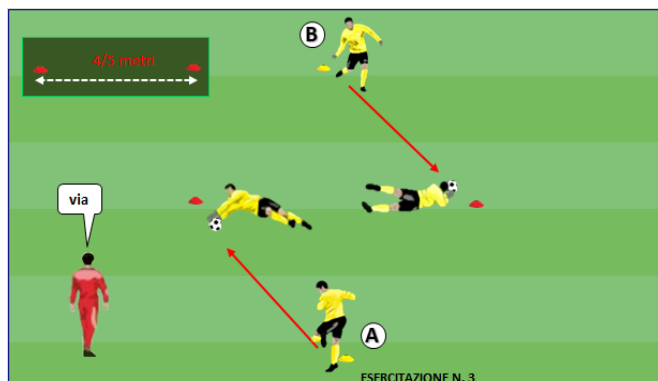
Il portiere è posizionato al centro di una porta larga 4/5 m. delimitata da 2 cinesini rossi. Due cinesini gialli sono posizionati davanti e dietro la porta, rispettivamente ad una distanza circa 7/8 m. su cui si sistemano 2 compagni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere esegue un'intervento sul tiro effettuato dal compagno **A**. Quindi si alza rapidamente si gira ed esegue un secondo intervento sulla palla calciata dal compagno **B**.

Durata:

15 minuti



ESERCITAZIONE N. 3

ESERCITAZIONE N.4 (circuito riepilogativo)**Organizzazione:**

Organizzare un mini circuito così formato: Un portiere (**P**) posizionato al centro della porta girato di spalle. appendere sulla parte destra della traversa di porta mediante una forca un pallone; Posizionare davanti alla porta (sulla sinistra) ad una distanza di circa 4 metri dalla stessa, un'asta a terra e subito dopo una porticina formata da 2 cinesini. Un secondo portiere (**P1**) posizionato davanti la porticina formata dai 2 cinesini, alla distanza di circa 8 metri pronto a calciare. Il mister posizionato prima dell'asta a terra ad una distanza di circa 6 metri. Posizionati alla distanza di circa 4 metri da mister, 4 cinesini paralleli alla linea di porta e distanti tra di loro 1,5 metri. Un terzo portiere (**P2**) fronte ai cinesini e distante da loro a circa 9 metri. Il tutto come in figura.

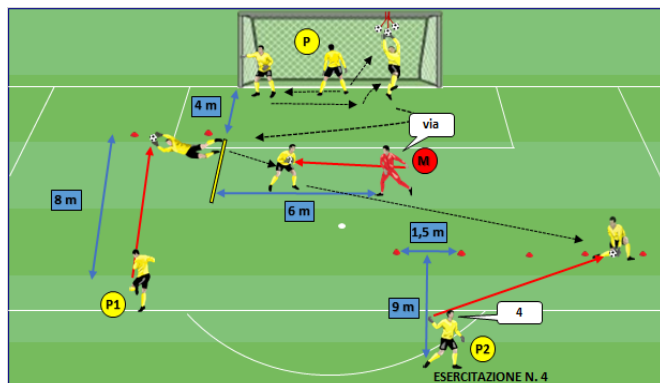
Descrizione esercizio:

Il portiere (**P**) al via da parte del mister, salta, da un colpo con una mano al pallone appeso e va a toccare il palo più lontano. Successivamente, si dirige sul pallone toccato precedentemente salta e va in presa su di esso. Velocemente va all'inizio dell'asta a terra, si posiziona e la supera in passo spinta, intervenendo in tuffo sul pallone calciato nella porticina da parte di (**P2**). Quindi si alza, supera l'asta si posiziona ed effettua una presa all'addome sulla palla lanciata dal mister. A seguire, si sposta verso i

cinesini e si posiziona tra di essi nello spazio chiamato dal portiere (**P2**). Quindi interviene in presa bassa sul pallone lanciato da quest'ultimo.

Durata:

20 minuti



Zambino Francesco

Attualmente Allenatore dei portieri presso
Scuola portieri Gate Guardian 2020



CAMBIA IL TUO MODO DI ALLENARTI **GUANTI DA PORTIERE E ABBIGLIAMENTO TECNICO**

Per info:

+39 340 541 8040

info@guantiportiere.com

www.guantiportiere.com

CHOOSE THE BEST, THE BEST ARE PROFESSIONAL





SCUOLA PORTIERI AIAP Azalee Calcio Femminile

Intervista a mister Turetta Ivan



Buongiorno mister, quando è nata l'idea della Scuola portieri AIAP e quando si è concretizzata?

Mi sono avvicinato all'AIAP nel 2018, attratto dai contenuti formativi proposti dall'Associazione e dal progetto per le scuole portieri. Sin da subito è nata l'idea di instaurare una scuola radicata nel mondo femminile, realtà in cui alleno da diversi anni; ero e rimango fermamente convinto che un mondo fatto di costante condivisione di idee e formazione come quello proposto da AIAP potesse dare ancor più spinta al calcio femminile italiano. Dopo il ciclo formativo, nel 201/2020 nasce «TUTTE IN PORTA presso Asd Azalee Calcio Femminile 1980, realtà storica di Gallarate

Quali sono i primi principi che cerchi di trasmettere ai tuoi portieri?

Determinazione e costanza; spesso mi capita di chiedere ai miei portieri quali siano i propri obiettivi ed ovviamente in loro sorgono grandi ambizioni, quali vincere il campionato, giocare in Serie A, parare un rigore al 90°, allora a quel punto chiedo loro di immaginarli come una scala da salire: ovviamente è impossibile arrivarci con un solo passo ma gradino per gradino. Quindi chiedo loro l'obiettivo in questo allenamento o alla prossima partita e ovviamente il grande obiettivo si sostituisce ad uno più breve; è importante quindi radicare nel giovane portiere che il «grande» obiettivo potrà essere conquistato sono mediante il raggiungimento di tanti piccoli obiettivi, e quindi da una salita graduale e costante senza mai tralasciare un aspetto molto importante, la determinazione, senza la quale non sarebbe possibile

ottenere i risultati prefissati



Quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al giorno d'oggi per un preparatore?

Sarà forse la mia giovane età (28) ma ritengo di non aver mai avuto difficoltà relazionali con i miei portieri; certo, vi sono stati dei problemi inerenti alle dinamiche che si vengono a creare durante gli allenamenti, ma mai a livello relazionale. Come spiegavo nell'articolo scritto sul precedente numero del Notiziario, empatia e dialogo sono due elementi imprescindibili che deve possedere un allenatore dei portieri.



Quali sono le regole che un suo portiere non deve mai infrangere?

Ovviamente tutti vorremmo che i nostri portieri fossero sempre concentrati al 100% durante l'allenamento ma ovviamente ciò è impossibile. Cerco di dedicare un po' del mio tempo alla chiacchierata o alle battute all'interno del gruppo perché una cosa che ritengo fondamentale che mai debba accadere è la distrazione durante la spiegazione di un esercizio o peggio ancora durante l'esecuzione, quindi si dedica anche del tempo allo svago, ma quando si lavora, si lavora



Mister Turetta Ivan

Riesci a darmi un parere sul rapporto coi genitori nella tua scuola?

In tutta onestà cerco di parlare il meno possibile con i genitori, però è impossibile che non accada: lascio che sia lui a venirmi a cercare e pormi delle domande. Normalmente rispondo in modo da non creare mai grandi aspettative poiché potrebbero poi ripercuotersi sui figli stessi. Inoltre, per esperienze passate, ho notato che se ti soffermi a parlare con un genitore, un altro potrebbe manifestare invidie o strani pensieri.. Cose incredibili che a volte mi fanno



SCUOLA PORTIERI AIAP

Azalee Calcio Femminile



pensare chi sia realmente il bambino tra il genitore ed l'atleta

Ora entriamo nello specifico visto che la tua è una scuola portieri femminile: in quali aspetti si diversifica una seduta di allenamento maschile da una femminile?

Vorrei partire da un paio di aspetti mentali che ho avuto modo di constatare diverse volte cioè lo spirito di sacrificio e la sopportazione della fatica delle ragazze in generale è molto superiore a quella dei colleghi maschi; inoltre la ragazza è molto più impostata, esegue fedelmente (molto spesso anche eccessivamente) ciò che viene richiesto. Bisogna infatti prestare attenzione alla seduta poiché difficilmente una ragazza manifesta verbalmente stanchezza o dolore.

Ecco, qui subentra l'allenatore che deve notare le variazioni nella qualità dell'esercizio e saper eventualmente virare nel corso della seduta; per questo ritengo fondamentale instaurare un buon rapporto con le ragazze che alleno, voglio che siano libere di manifestare dubbi, problemi senza alcun problema.

Un occhio di riguardo poi all'aspetto fisico: è ben noto che vi sono differenze atletiche a livello di forza rispetto ai maschi, ma mentre nel periodo dell'attività di base o pre-agonistica non rappresenta un grosso problema, poiché si va principalmente alla ricerca della qualità del gesto, diventa tale se si parla di Prima squadra.

Qui il nostro obiettivo primario è la performance di gara ovviamente e dunque i carichi di lavoro hanno la loro importanza.

La ragazza tende a perdere il lavoro di forza molto più velocemente rispetto all'uomo pertanto le sedute

(3-4 settimanali) vengono studiate.



Cosa pensi dell'allenamento situazionale e come cerchi di allenarlo?

Sono convinto che l'allenamento situazionale sia di fondamentale importanza ma che si possa applicare in allenamento dopo una buona conoscenza analitica dei vari gesti del portiere, la quale rappresenta comunque la corretta "progressione didattica". Mi spiego meglio: quando ci si trova ad allenare un giovane portiere, ovviamente si partirà da concetti semplici come: imparare a mettere le mani nella maniera corretta, saper cadere adeguatamente, etc. etc.... Tutto questo anche per ragioni di "sicurezza" e quindi di prevenzione infortuni. Ad ogni modo, dalla categoria giovanissimi, comincio ad applicare in maniera sostanziale l'allenamento situazionale / globale e molto meno il sistema analitico. Però lo applico in maniera deduttiva ossia propongo l'esercitazione dando

qualche concetto e/o istruzione di base e poi lascio che siano i portieri a trovare la soluzione all'esercizio durante il suo svolgimento. E' comprovato che mediante il sistema deduttivo, l'atleta comprenderà meglio l'insegnamento e saprà riprodurlo più efficacemente nella prossima situazione. Le informazioni "imboccate" secondo me non eguaglieranno mai il valore della "scoperta" e quindi dell'automatico comprendimento del problema e della sua risoluzione. Ovviamente a ciò ci si arriva avendo una base concreta di concetti tecnici del portiere e quindi essendo partiti da degli allenamenti più analitici che passano da una scomposizione dei gesti del portiere.

Vuoi ringraziare qualcuno?

Ringrazio ovviamente AIAP per l'opportunità concessami con il Progetto Scuole e per i contenuti formativi costantemente proposti! Grazie alla nostra redazione del Notiziario per questa intervista e spero di essere riuscito a trasmettere la mia passione per il calcio femminile.

Una menzione particolare va alla Società Azalee Calcio Femminile 1980 di Gallarate per la fiducia accordatami in tutti questi anni, anche prima della creazione della Scuola Portieri.

Un grazie speciale va alle mie piccole e grandi: Vittoria, Giorgia, Nina, Margherita, Chiara, Sofia, Alexia, Rossella e Federica, le quali ogni giorno mi trasmettono passione per questo lavoro!

Intervista a cura di ZECCA MIRCO



SCUOLA PORTIERI AIAP Solbiatese Calcio 1911

Intervista a mister Tripodi Giovanni



La seconda scuola che presentiamo in questo numero è quella di Solbiate Arno(Va) diretta da Mr. Giovanni Tripodi.

Ciao Giovanni, quando nasce l'idea di una Scuola portieri AIAP nella società della Solbiatese?

Mi è sempre piaciuto avere delle idee ben chiare con i portieri. Avere dei programmi degli allenamenti dai più piccoli ai più grandi.

L'idea è nata nel 2014 quando un ragazzino mi ha chiesto se poteva allenarsi in altri giorni da solo. Da qui inizia la nostra storia.

Nel portiere c'è dentro tutto: gambe, testa, responsabilità, coscienza, coraggio...insomma, i miei principi.



Come cerchi di trasmetterli ai tuoi portieri?

Avere un rapporto diretto per me, con i portieri è molto importante. Durante la fase di crescita ho notato che la destabilizzazione l'hanno durante la fase adolescenziale.

Riesci a darmi un parere sul rapporto coi genitori nella tua scuola?

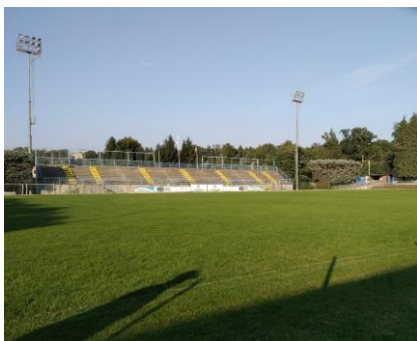
I genitori vanno ascoltati sempre, dobbiamo fargli capire che i loro figli si trovano nel posto giusto.



Cosa pensi dell'allenamento situazionale e come cerchi di allenarlo?

L'allenamento situazione è molto importante per me, perché si avvicina di più alla partita, noi cerchiamo di creare la situazione più reale possibile anche se non è facile, ad esempio spesso faccio uso dello scudo, dove i ragazzi imparano divertendosi.

Il ruolo del portiere è cambiato negli anni, adesso è parte integrante della partita, oltre al gesto tecnico, sono diventati parte essenziale nella costruzione del gioco; ai miei tempi si chiedeva solo di parare. Di conseguenza le esercitazioni che facciamo devono essere impostate molto verso il situazionale.



Stadio Felice Chinetti

Quali sono le regole che un suo portiere non deve mai infrangere?

Ci sono delle regole fondamentali che i ragazzi non devono mai infrangere, mi è capitato, nei primi anni che allenavo, che due portieri entrarono in contrasto, perché uno si sentiva più forte dell'altro; bisogna creare un clima di competizione ma costruttivo.



Come curi l'aspetto psicofisico dei ragazzi durante gli allenamenti e le gare?

Durante gli allenamenti una delle difficoltà è riuscire a tener sempre alta la concentrazione e il morale dei ragazzi. Affrontando campionati difficili e dispendiosi di energie, è importante mantenere un equilibrio a livello mentale, che permetta al ragazzo di essere più performante durante la gara, massimizzando le prestazioni, senza però perdere il lato umano del confronto. Bisogna ricordarsi che i ragazzi hanno anche impegni extra campo, come la scuola ad esempio, che non possono permettersi di trascurare.

In campo scende un solo portiere e quindi, nei più grandi soprattutto, la competizione nei portieri è sempre più netta rispetto ad un giocatore di movimento. Non bisogna mai condizionare il ragazzo, portandolo a lasciare o smettere di allenarsi correttamente, solo perché deluso, per esempio dal basso minutaggio. Quello che ripeto a loro è che la competizione sarà sempre parte delle loro vite, e che scoraggiarsi è la più grande sconfitta.



SCUOLA PORTIERI AIAP Solbiatese Calcio 1911



**Passiamo ora ad un'iniziativa che Giovanni ha voluto introdurre nella sua Scuola portieri AIAP.
Di cosa si tratta Mister?**

Da quest'anno mi faccio affiancare negli allenamenti da un ragazzo conosciuto tempo fa, con cui collaboro ormai da un anno, insegnandogli il più possibile sul nostro ruolo, sia da un punto di vista tecnico che relazionale. È un attaccante, ma si è innamorato di questo ruolo. Conducendo in due l'allenamento con due prospettive diverse, da un portiere a un attaccante, si riescono a curare tantissimi aspetti che altrimenti possono sfuggire.

Quindi due allenatori che si completano a vicenda e che, non solo per aspetto numerico, riescono a tenere i ragazzi sul pezzo.

Il grado di concentrazione da trasmettere ai ragazzi varia dall'età e dal loro profilo personale: essendo in due e avendo tanti ragazzi delle categorie "piccoli amici" e "pulcini", decidiamo di allenare in piccoli gruppi e stazioni precise di allenamento per non disperdere la loro attenzione. Con i più grandi, parlando di allievi o giovanissimi, cerchiamo invece di fissare obiettivi per ogni seduta, creando nei singoli esercizi, anche competizioni, come gare a tempo o a numero di gol presi, senza mai distaccarci però dall'esecuzione tecnica.



Ricordi quella volta che insieme a Mr. Bertossi, abbiamo organizzato una seduta (prima che iniziasse la Pandemia)?

Si certo, una serata di confronto a 360 gradi dove i ragazzi erano molto curiosi ed interessati ad apprendere diverse metodologie di lavoro rispetto a quelle del proprio mister; è uscita una bellissima seduta di confronto dove i ragazzi si sono dimostrati attenti e molto interessati sintomo che vivono il loro percorso di crescita in modo positivo.

Vuoi ringraziare qualcuno?

Ringrazio ovviamente l'AIAP per l'opportunità e tutti coloro che mi permettono di vivere giorno dopo giorno questa fantastica avventura

Grazie a te Giovanni, è stato un gran piacere risentirti.

Intervista a cura di ZECCA MIRCO



LA POSTURA DEL PORTIERE

Di **Roberto Cola e Raffaele Zazzera**



Partenza e postura

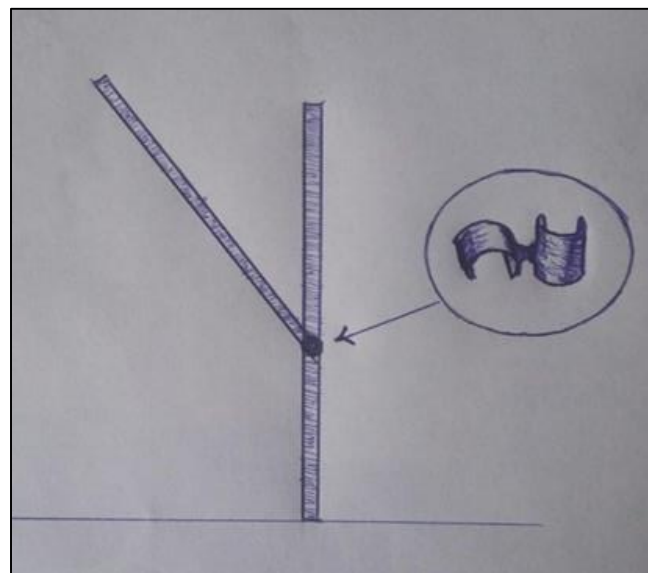
Per partenza intendiamo una postura fondamentale che ci dia la massima efficacia in spazio e tempo. La postura cambia in base alla distanza della palla dalla porta. La postura che andremo ad analizzare, è quella in cui la palla si trova fuori dall'area grande (20-30 metri). A questa distanza dovremo assumere una postura tale che ci consenta di affrontare alcune situazione di gioco, come potrebbe essere un tiro (alto, basso, centrale, ecc.), una palla filtrante (cross-passaggio). Ogni tipo di situazione ha una determinata tecnica di partenza, analizzeremo quindi la partenza con spinta frontale e diagonale. Nell'esercitazione analitica affrontata nel MASTER CLASS DI VICENZA da MISTER GUIOTTO abbiamo notato che alcuni portieri partivano eseguendo un passo indietro e poi la spinta in avanti. Questo tipo di movimento agiva in modo negativo sia in spaziatura che in tempistica. Dato che è un errore, che abbiamo riscontrato anche con i nostri portieri, è nata l'esigenza di correggerlo partendo dalla causa, che è la scorretta gestione dell'equilibrio (www.Treccani.it "UNIVERSO DEL CORPO" di Piergiorgio Strata e Laura Capranica-Equilibrio). Per scorretta posizione si intende la scelta della posizione in base alla distanza della palla.

I tipi di postura

Ci sono tre tipi di posture di attesa fondamentali. Postura più eretta, dove l'angolo al ginocchio supera i 140° con palla alla $\frac{3}{4}$. Con palla al limite dell'area grande, angolo al ginocchio fino a 90° . Mentre gli angoli alla caviglia e quelli del bacino cambieranno abbassando il corpo con palla dentro l'area. L'errore parte dalla scelta. Se noi scegliamo una postura con angolo al ginocchio di 135° , con palla al limite dell'area, non saremo efficaci in rapidità e forza, Perché dovremmo modificare la postura con il passo indietro per partire. Se nelle esercitazioni (analitiche,



tecniche e con diversi obiettivi) iniziamo con la postura da fermo, dobbiamo specificare ipoteticamente dove sia la palla, in modo tale da memorizzare le tre posture per consentire al portiere la scelta rapida e giusta prima dell'intervento. Per determinare ciò ci siamo avvalsi di un attrezzo, che in modo molto pratico ci darà la possibilità di correggere la postura in modo preciso e ottimale. L'attrezzo è formato da un'asta verticale appoggiata al terreno e un'altra regolabile agganciata a quella verticale tramite uno snodo.



Il baricentro

L'aspetto fondamentale biomeccanico della postura è la gestione dell'equilibrio, ovverosia del baricentro. Gestendo il baricentro in modo tale da portare la sua proiezione a terra fuori dagli appoggi e direzionandolo nel punto in cui vogliamo andare, otterremo una postura ottimale. Per riuscire a riconoscere subito sul campo prima dell'esercitazione gli angoli delle articolazione e l'altezza (proiezione del bacino a terra), utilizzeremo, attraverso un'analisi geometrica del problema, basandoci sulla sezione aurea, dove il rapporto tra la lunghezza della gamba e la distanza (bacino - anca) è di 1,618. Il risultato è il seguente:

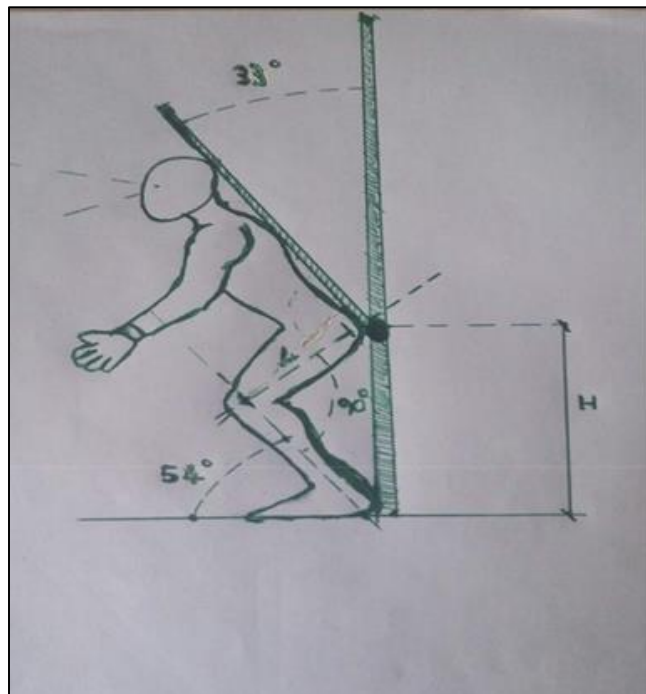
$$h = \sqrt{x^2(1 + 0.6182)} - 1.236x \cos \alpha$$

α = angolo articolazione ginocchio

x = Distanza tra bacino e ginocchio

h = Altezza dal bacino a terra

Per angoli di circa $\alpha = 90^\circ$ l'altezza ottimale risulta essere 1,15 volte la distanza (bacino ginocchio). La cui formula è $h = 1,15x$. L'angolo tra l'asta obliqua e l'asta verticale è di 33° il quale ci permette di ottenere una postura ottimale. L'asta obliqua, toccando la parte parietale del cranio, la dorsale e la sacrale, ci permette di ottenere una postura ideale della colonna vertebrale. Questa postura ci permetterà anche una pre-attivazione di tutte le fasce muscolari degli arti inferiori per una partenza con la



massima efficacia. Tale postura può essere ricercata, attraverso l'uso dell'elettromiografo che ha dimostrato la sua efficacia nel test effettuato dalla F.I.G.C. in collaborazione con ACF FIORENTINA.

Bibliografia

Riferimenti bibliografici e sitografici

www.treccani.it "UNIVERSO DEL CORPO" (1999) di Piergiorgio Strata e Laura Capranica – Equilibrio-.

L'attrezzo in figura è stato brevettato dall'allenatore Ernesto Nani.

Test dell'elettromiografo analizzato nella tesi - Corso di specializzazione "Allenatore di portiere P.S. e S.G." corsista Alessandro Danti relatore prof. Ferretto Ferretti S.S. 2015/2016".

Roberto Cola

Corso Master Aiap
Scuola Portieri AIAP Asd Virtus Palese

Raffaele Zazzera

Patentino FIGC
Corso Master Aiap
Scuola portieri AIAP San Severo
Allenatore portieri Calcio Foggia 1920



IL PORTIERE OGGI, QUALCOSA È CAMBIATO

Del Prof. **Arturo Gerosa**

L'evoluzione delle metodologie di allenamento ha portato dettagli importanti nella cura dei rapporti che si instaurano tra portiere e preparatore, nei mezzi di allenamento e nella connessione con il resto della squadra. Ogni dettaglio viene minuziosamente osservato, analizzato, curato e progettato con il fine ultimo della prestazione ottimale in gara. Il calcio, per sua essenza, è un gioco imprevedibile e fatto di situazioni spesso figlie della casualità, di momenti non previsti che creano quel fascino che da sempre appassiona chi lo segue. È proprio da queste considerazioni che il ruolo degli staff deve essere sempre attivo, preparato e reattivo nel leggere le situazioni che si presentano nel corso di una stagione. Oggi non ci si allena più come una volta, e questo è il primo spunto di riflessione, vedere i portieri in un angolo del centro sportivo a parte con il loro preparatore confinati come gli indiani nelle loro riserve non è più attuabile, appartiene ad un passato ormai superato e sepolto. Il leggendario Sepp Maier, portiere del Bayern e della nazionale tedesca (campione del mondo nel '74) negli anni '60-'70 ha dichiarato – "Ai miei tempi il portiere in allenamento veniva poco considerato, quasi desse fastidio all'allenatore che doveva architettare chissà quale tattica per far gol perché quello era l'importante" -. L'allenamento del n.1 era limitato a tiri in porta a fine seduta dove a calciare erano il mister della squadra o gli attaccanti (perché erano quelli che calciavano meglio). I primi preparatori dei portieri fanno la loro comparsa negli anni '70 e saranno una figura che si rinforzerà in quelli '80 che porterà ad inevitabili miglioramenti nella cura e nello sviluppo della tecnica specifica dei portieri al punto che la scuola italiana diventerà in seguito una scuola di riferimento mondiale.

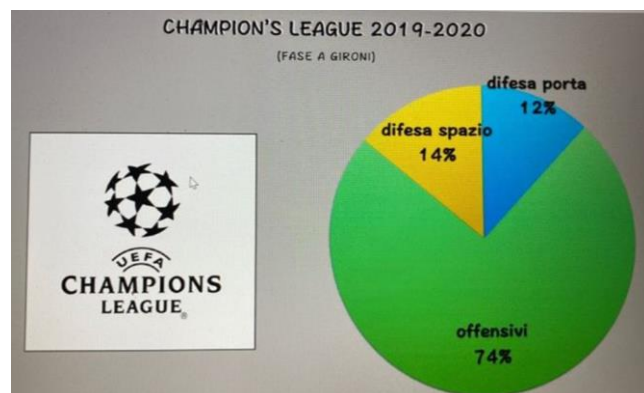


Da allora però nella vita e nel calcio tante cose sono cambiate e tutt'oggi migliorate grazie soprattutto all'osservazione del ruolo in partita e ai conseguenti ragionamenti su quello che è meglio portare nella gestione quotidiana degli allenamenti.

Sono i numeri e i dati che hanno acceso e dato vita a questa "rivoluzione" metodologica, proviamo ad analizzarne qualcuno.

La distanza media totale di metri percorsi dal portiere durante la partita è di 5611 +/-613 m. di cui 56 +/-34m. ad alta intensità e 11 +/- m. a sprint, cammina per il 73% della gara, mentre la sua spesa energetica è solamente del 2% ad alta intensità.

Questi primi dati ci fanno già capire quanto ora il portiere partecipi attivamente e in misura maggiore rispetto ad un tempo quando il suo compito principale si limitava al difendere la porta. In una statistica fatta sulla fase a gironi della Champions League 2019-20 risulta che il portiere partecipi in gara al 74% delle situazioni offensive mentre solo il 26% in difesa di spazio e porta.



Se prima veniva allenato analiticamente nei gesti tecnici specifici e partecipava con il gruppo solo nelle esercitazioni di finalizzazione e nella partitella finale ora diventa fondamentale la sua presenza attiva e partecipativa nelle esercitazioni tecnico/tattiche, nei possessi, nei giochi di sviluppo, in tutte quelle situazioni in cui ci sia un inizio gioco (costruzione), l'appoggio per gli scarichi sulle pressioni avversarie o una superiorità numerica nel giro palla difensivo. Tutto ciò è importante non solo per affinare il controllo e la gestione della palla ma anche per creare feeling, sintonia, empatia, abitudini consolidate e

coordinazione di reparto con i compagni di squadra nelle fasi del gioco. Ne consegue che per i portieri evoluti queste percentuali devono essere rispettate anche nelle sedute del microciclo settimanale della squadra. Se prima veniva allenato analiticamente nei gesti tecnici specifici e partecipava con il gruppo solo nelle esercitazioni di finalizzazione e nella partitella finale ora diventa fondamentale la sua presenza attiva e partecipativa nelle esercitazioni tecnico/tattiche, nei possessi, nei giochi di sviluppo, in tutte quelle situazioni in cui ci sia un inizio gioco (costruzione), l'appoggio per gli scarichi sulle pressioni avversarie o una superiorità numerica nel giro palla difensivo. Tutto ciò è importante non solo per affinare il controllo e la gestione della palla ma anche per creare feeling, sintonia, empatia, abitudini consolidate e coordinazione di reparto con i compagni di squadra nelle fasi del gioco.

La domanda che a questo punto bisogna farsi è come fare spazio a questa partecipazione attiva con il gruppo squadra, cosa si deve togliere, aggiungere o sacrificare nel tempo che si ha a disposizione durante le sedute settimanali?

Escludendo il microciclo standard dei professionisti (6 allenamenti settimanali) e quello dei dilettanti nelle categorie più basse (2 allenamenti) proviamo ad analizzare il programma settimanale di un team dilettantistico di livello medio alto (eccellenza/serie D) che ha una disponibilità di 4/5 sedute a settimana

Dall'ipotetica tabella vengono confermati i tempi medi passati a lavorare con la squadra (65') e solo con il preparatore dei portieri (27') confermando la situazione che si verifica in gara in cui il 75% del tempo il portiere interagisce attivamente con il team mentre nel restante 25% compie azioni di difesa della porta e dello spazio. Il lavoro specifico con il preparatore dei portieri viene così distribuito nei 4 allenamenti andando a toccare tutti gli aspetti da allenare analiticamente senza dover rinunciare o tralasciare nulla nel menù, ogni esercitazione programmata trova lo spazio adeguato. La novità, rispetto a prima, consiste quindi nell' interagire per 2/3 del tempo con la squadra diventando così un valore aggiunto che lo eleva a protagonista attivo del progetto tecnico tattico di squadra.

	WARM UP 10'	TECNICA APPLICATA 20'	LAVORO ATLETICO 20'	GIOCHI DI POSSESSO 20'	GIOCHI DI SITUAZIONE 20'	TOT. CON TEAM	TOT. CON PREP.
Mar	Warm up a secco	Spostamenti con gesto tecnico in difesa della porta	Lavoro di prevenzione	Sostegno e vertice	Partita in metà campo	60'	30'
Mer	Warm up con la squadra	Spinte + gesto tecnico	Forza funzionale	Sostegno e vertice	Small side games	60'	30'
Gio	Warm up tecnico	Difesa dello spazio con cross+attacco palla	Pliometria (10')		Partita 11vs11 a tutto campo (60')	70'	30'
Ven	Warm up con la squadra	Reattività in difesa della porta	Reattività rapidità	Sviluppo gioco + finalizzazione	Partita in spazi ridotti	70'	20'
Media TOT.						65'	27'



ARTURO GEROSA, preparatore atletico professionista attualmente presso A.C. MILAN UNDER 18 e in passato preparatore di prime squadre : PAVIA,REGGIANA,PADOVA,JUVE STABIA,MONZA,CREMONESE,PRO PIACENZA

gerrygerosa@live.it

WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Il sito degli allenatori dei portieri



WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

Allenamenti Settimanali | Video Allenamenti
Settimanali | Lezione in campo | Esercitazioni Tattiche | Articoli
Tecnici | Video Esercitazioni | Capacità Tecnico
Tattiche | Capacità Fisiche | L'allenamento Mentale | Mach
Analysis | Forum Tecnico | Archivio Tesi |

CONTATTI :

area@portieridicalcio.net

LIBRI E DVD

CONCUSSIONE CEREBRALE NELLO SPORT

A cura del Dott. **Alessio Arecchi**

In ambito sportivo uno dei temi legato agli infortuni negli sport di contatto, che si sta affrontando in modo particolare per la sua rilevanza, e per la ridotta consapevolezza all'interno dell'ambiente tecnico delle società sportive, soprattutto dilettantistiche, sono gli infortuni da traumi concussivi.

La concussione cerebrale di origine traumatica ha come conseguenza un danno temporaneo della funzione cerebrale, l'infortunio si può verificare come conseguenza di un trauma diretto alla testa, al viso, al collo o in altre parti del corpo con una forza impulsiva trasmessa alla testa che determina una brusca sollecitazione meccanica al cervello.

Se si escludono gli eventi più gravi che manifestano la loro severità attraverso dei chiari segni clinici che possono essere, la nausea, il vomito, la perdita di coscienza, che portano al tempestivo intervento medico, nei casi apparentemente più lievi si corre il rischio di sottostimare il trauma per l'assenza di sintomi evidenti o che comunque tendono a regredire velocemente, consentendo così all'atleta di continuare a giocare, senza quindi avviare una valutazione approfondita anche nelle giornate successive dove il trauma può comunque presentare un carattere evolutivo.

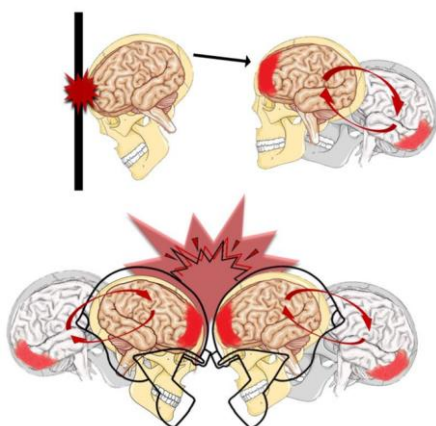


Figura 1

E' chiaro che diventa fondamentale riconoscere alcuni segni per poter gestire ed eventualmente indirizzare l'atleta ad eseguire degli accertamenti, tenendo appunto in considerazione che in alcuni casi i sintomi si possono rilevare anche a distanza di qualche giorno, e che con una scorretta gestione, il trauma può evolvere in forme più gravi e compromettere la partecipazione sportiva, le attività scolastiche e sociali.

La difficoltà nel valutare un probabile infortunio di questo tipo è data ovviamente dalla situazione contestuale della gara, dove nel mezzo di una competizione va eseguita una valutazione con la pressione portata da un "vincolo" di tempo e dall'atleta desideroso di giocare.

Quindi in un breve lasso di tempo, oltre ad escludere altre lesioni dovute all'infortunio, vanno eseguiti una serie di osservazioni per indagare i possibili segni clinici cognitivo-comportamentali, di equilibrio e fisici, questa complessità fa intuire che in certi casi, anche alla luce di pochi indizi senza avere il supporto diretto di un medico la strategia di gestione ottimale ci deve portare a "sbagliare" per eccesso di cautela, sostituendo l'atleta per avviare accertamenti specifici.

Sintomi più comuni

Come è stato anticipato, i sintomi che si possono manifestare in questi casi possono essere di tipo fisico, cognitivo, emotivo, e relativi alla qualità del riposo. Sebbene il sintomo non è di per sé sufficiente per diagnosticare una commozione cerebrale, diventa comunque fondamentale registrarli per gestire al meglio la presa in carico e avviare le procedure di soccorso. (1)

SINTOMI	
SINTOMI FISICI	Mal di testa Nausea Vomito Confusione Vertigini Problemi di equilibrio Problemi visivi Fatica Sensibilità alla luce e al rumore
SINTOMI COGNITIVI	Difficoltà di concentrazione Perdita di memoria Difficoltà nel rispondere alle domande
CAMBIAMENTI EMOTIVI	Irritabilità Tristezza Ansia
DISTURBI DEL SONNO	Sonnolenza Dormire più del solito Dormire meno del solito Problemi ad addormentarsi

Epidemiologia

In uno studio pubblicato da Kiran Chatha et al. (2), i ricercatori hanno indagato con quale frequenza e con che modalità i meccanismi traumatici venivano riportati dagli atleti di calcio in età pediatrica negli Stati Uniti, i dati sono stati ottenuti dall'organo di sorveglianza nazionale sugli infortuni che registra gli accessi al pronto soccorso, escludendo quindi tutti i casi che sono stati gestiti senza accedere nella struttura ospedaliera,

riportando di conseguenza solo una parte dei casi totali, ai quali vanno aggiunti anche quelli probabilmente non diagnosticati. Negli otto anni di studio sono stati registrati una media di 386 commozioni cerebrali ogni anno, l'età media era di 13,5 anni e non sono state osservate differenze rilevanti tra i sessi.

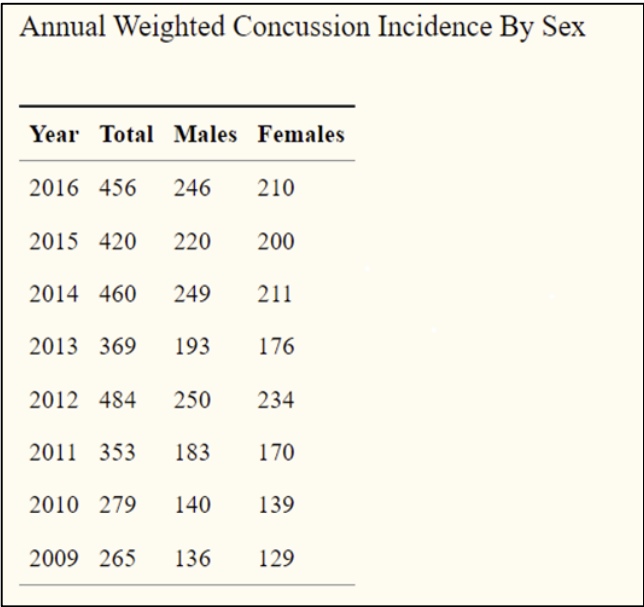


Figura 2

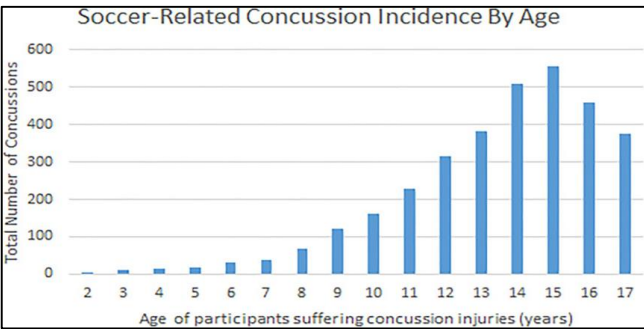


Figura 3

La causa più comune di commozione cerebrale rilevata era dovuta principalmente al contatto tra due giocatori, mentre la maggior parte degli infortuni che hanno portato al ricovero erano dovuti a causa dell'impatto della testa con il terreno. Diversamente, Abigail C. Bretzin et al. (3) hanno esaminato un campione di 43.741 atleti di calcio maschi e 39.637 femmine. 1507 degli 83.378 atleti di calcio (1,8%) hanno avuto una commozione cerebrale, 557 ragazzi (37,0%) e 950 ragazze (63,0%). Inoltre è stato osservato che mentre per i maschi la

causa principale dell'infortunio era dovuto al contatto con un avversario, per le femmine si sono registrati più casi per altre cause.

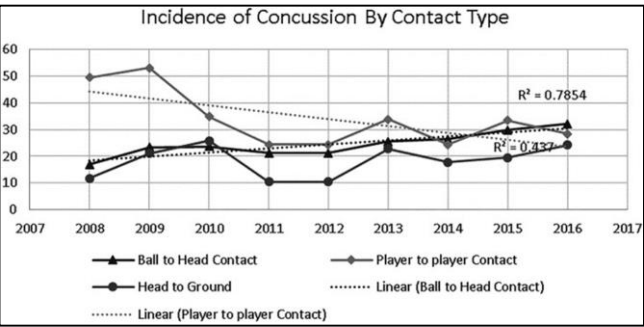


Figura 4

Mechanism of Injury for Sport-Related Concussion

Mechanism of injury	No. (%) of athletes			P value ^b
	Total	Male ^a	Female	
Contact with object	571 (38.2)	173 (31.7)	398 (41.9)	<.001
Contact with person	567 (37.9)	264 (48.4)	303 (31.9)	
Contact with playing surface	233 (15.6)	67 (12.3)	166 (17.5)	
Uncertain	125 (8.4)	42 (7.7)	83 (8.7)	

Figura 5

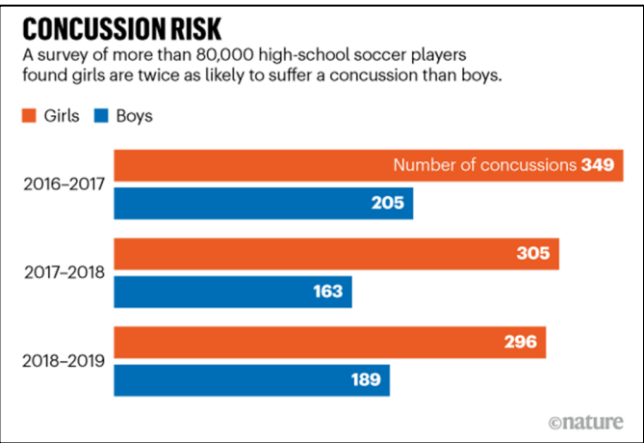


Figura 6

In altri studi è stato osservato il grado di mancata diagnosi di questi traumi mettendo alla luce l'importanza di formare atleti, allenatori, genitori, staff sanitario sull'esistenza e le problematiche di questi infortuni, William P. et al (4) in una loro indagine su 486 atleti hanno rilevato che il 30% aveva subito precedentemente una commozione cerebrale non diagnosticata.

Cosa valutare sul campo?

In genere già assistendo alla dinamica dell'infortunio è possibile intuire la gravità e le possibili conseguenze del trauma, velocizzando e ottimizzando così le procedure di intervento.

Nell'immediato vanno esclusi quadri clinici severi di gestione specialistica e se è necessario avviare le procedure di primo soccorso. (5)

Valutare ed escludere disturbi dello stato di coscienza, vomito, cefalea, debolezza o formicolii agli arti, stato di agitazione, alterazioni comportamentali, visione doppia.

Valutazione rachide cervicale

Se l'atleta ha perso coscienza, fino a prova contraria bisogna considerare il collo come parte traumatizzata da gestire con le corrette procedure di soccorso, in caso contrario una prima valutazione può essere eseguita indagando le condizioni con delle domande

- L'atleta riferisce di non avere dolore al collo a riposo?
- Se NON c'è dolore al collo a riposo, l'atleta riesce a muovere completamente il collo senza avvertire dolore?
- La forza e la sensazione agli arti sono normali?

Valutazione dei segni osservabili

Esclusi i segni di carattere più severo, si osservano altre caratteristiche che possono fornire informazioni sulle conseguenze del trauma.

Equilibrio, disturbi di coordinazione, alterazione del passo, lentezza dei movimenti, lesioni sul volto.

Valutazione della memoria

In questa valutazione verranno poste delle domande all'atleta per registrare eventuali deficit della memoria.

Esempi di domande da somministrare

Dove siamo? Cosa è successo? Chi ha vinto l'ultima partita? Chi ha fatto l'ultimo Goal?

Valutazione dello stato di coscienza (Glasgow Coma Scale)

La Glasgow Coma Scale è utilizzata per la valutazione dello stato di coscienza in caso di traumi o danni cerebrali. È una scala a punti in cui si valutano la risposta verbale, oculare e motoria. Questo strumento richiede una preparazione specifica per essere somministrato correttamente, ma avere comunque la consapevolezza di cosa deve essere esaminato in condizioni ottimali, può favorire anche i non esperti a comprendere meglio la situazione in campo.

GLASGOW COMA SCALE : Valutata in questo modo GCS EYES VERBAL MOTOR

Institute of Neurological Sciences NHS Greater Glasgow and Clyde

CONTROLLA **OSSERVA** **STIMOLAZIONE** **VALUTA**

Escludere fattori che possano interferire con la comunicazione, abilità di rispondere e altre lesioni

Apertura degli occhi, contenuto del linguaggio e movimenti del lato destro e sinistro

Sonora: richiesta con voce normale o urlata
Fisica: compressione del polpastrello, muscolo trapezio o forame sovraorbitario

Assegna il valore in accordo con la migliore risposta osservata

Apertura degli Occhi

Criteri	Osservato	Valutazione	Punteggio
Aprire gli occhi prima dello stimolo	✓	Apertura spontanea	4
Dopo richiesta verbale (anche urlata)	✓	Al suono	3
Dopo stimolo del polpastrello	✓	Alla pressione	2
Nessuna apertura in assenza di altri fattori	✓	Nessuna	1
Occhi chiusi per fattori locali	✓	Non Valutabile	NV

Risposta Verbale

Criteri	Osservato	Valutazione	Punteggio
Dice correttamente il nome, luogo e data	✓	Orientato	5
Disorientato ma comunica in maniera coerente	✓	Disorientato	4
Singole parole comprensibili	✓	Parole	3
Solo versi e grugiti	✓	Suoni	2
Nessuna risposta in assenza di fattori locali	✓	Nessuna	1
Presenza di fattori che indicano la comunicazione	✓	Non valutabile	NV

Miglior Risposta motoria

Criteri	Osservato	Valutazione	Punteggio
Obedisce alle 2 parti della richiesta	✓	Obedisce ai comandi	6
Porta la mano sopra la clavicola allo stimolo doloroso su testa/collo	✓	Localizza	5
Flette rapidamente l'avambraccio con caratteri prevalentemente normali	✓	Flessione normale	4
Flette l'avambraccio con caratteri chiaramente anormali	✓	Flessione anormale	3
Estende	✓	Estensione	2
Nessun movimento di braccia o gambe in assenza di altri fattori	✓	Nessuna risposta	1
Puntigli o presenza di altri fattori limitanti	✓	Non Valutabile	NV

Siti per la stimolazione fisica

Compressione del polpastrello Stretta del trapezio Forame sovraorbitario

Caratteristiche della risposta in flessione
Modificata con il permesso di Van Der Haalt 2004
Neil T. Gilchrist, Generalist

Flessione Anormale
Risposta lenta e stereotipata
Avambraccio verso il torace
Polso serrato
Gambe estese

Flessione Normale
Rapida
Variabile
In allontamento dal corpo

Per Maggiori informazioni e dimostrazioni video visitare il sito internet www.glasgowcomascale.org

Figura 7

Ad ogni tipo di stimolo vengono assegnati dei punti e la somma dei tre punteggi costituisce l'indice GCS dal quale è possibile ottenere questa classificazione

Elevata gravità	Gravità moderata	Minore gravità
GCS ≤ 8	GCS 9-13	GCS ≥ 14

La presenza di qualsiasi di questi sintomi e condizioni elencati in questa batteria valutativa devono far sospettare la presenza di una commozione anche in caso di un rapido recupero delle condizioni basali.

Esistono degli strumenti diagnostici, come il test Sports Concussion Assessment Tool SCAT5 - Child SCAT5 o il CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5 che possono aiutare i medici, lo staff tecnico, gli allenatori ad eseguire la valutazione in loco degli atleti.

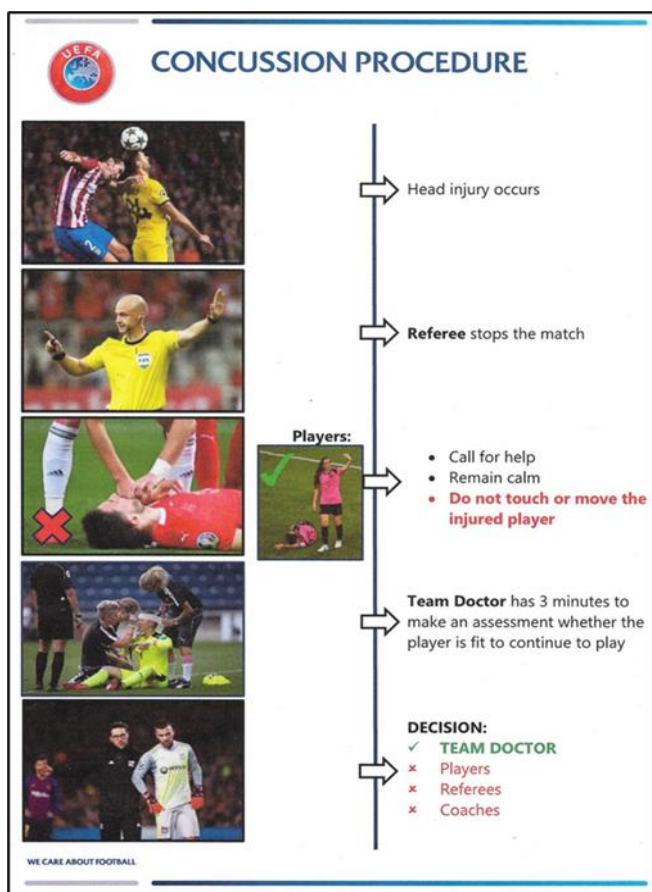


Figura 8

Trattamento e Gestione

Dopo la valutazione specialistica che permette di inquadrare le caratteristiche e le conseguenze dell'infortunio, l'atleta inizierà un percorso che prevede inizialmente il riposo relativo.

Ciò include non solo il riposo fisico, ma anche il riposo mentale, la lettura, il lavoro al computer, i videogiochi, la televisione, dovrebbero essere moderati fino a quando tutti i sintomi non si saranno risolti.

Entro 2 o 3 giorni, nella maggior parte dei casi l'atleta inizia a eseguire esercizi aerobici supervisionati al di sotto della soglia di esacerbazione dei sintomi cognitivi e fisici, con un graduale aumento dell'intensità se tollerato. La manifestazione e le caratteristiche dei sintomi costituiscono l'elemento chiave per la progressione del protocollo riabilitativo. Ripresa dell'attività sportiva. La ripresa dell'attività sportiva deve essere consentita solo dopo un accertamento medico che ne sancisce il pieno recupero. (1)

Anticipare il rientro in campo sottoponendo l'atleta al rischio di subire un'altra commozione cerebrale potrebbe comportare un prolungamento dei tempi di risoluzione del problema, correndo inoltre il rischio di dover affrontare sintomi a lungo termine, come

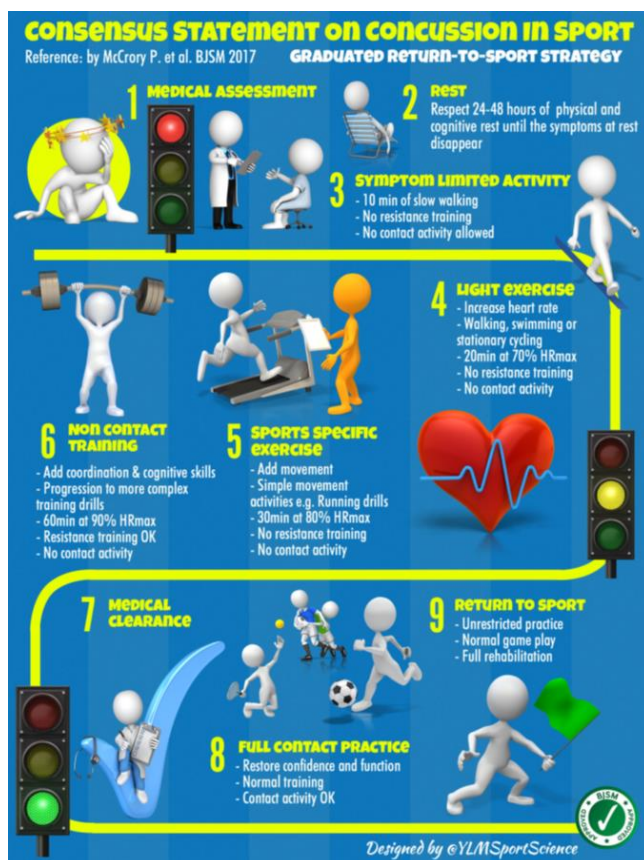


Figura 9

difficoltà di apprendimento, mal di testa cronico e in alcuni casi, danni neurologici, cognitivi permanenti. Poiché è difficile determinare quando una commozione cerebrale è completamente risolta, si sta cercando di portare come procedura di routine l'integrazione di una valutazione neurocognitiva di base pre-stagionale, così da avere dei valori di riferimento da poter confrontare in caso di trauma durante la stagione per poter facilitare l'interpretazione dei dati degli esami post recupero per consentire un rientro in campo più sicuro.

Considerazioni Finali

Attualmente la ricerca deve approfondire ancora molti aspetti per migliorare la gestione di questi infortuni, inoltre non affronta ancora adeguatamente la questione delle diverse fasce d'età e di sesso, categorie che necessitano probabilmente di accorgimenti e una gestione specifica e differenziata. Gli esperti concordano sulla necessità di condurre ulteriori studi, va amplificata inoltre la divulgazione e la conoscenza della problematica, per migliorare il monitoraggio da parte degli allenatori, preparatori atletici e del personale sanitario che deve mantenere un costante aggiornamento per applicare al meglio il processo diagnostico e riabilitativo.

LA COSCIENZA E IL VALORE NEI GIOVANI PORTIERI

A cura della Dott.ssa **Isabella Gasperini**

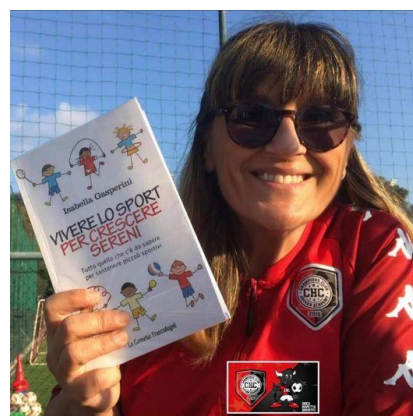


Per aiutare i giovani portieri a prendere coscienza del loro valore e delle qualità che contraddistinguono la loro personalità, bisogna conoscere le emozioni che li assalgono nel momento in cui si pongono tra i pali. A quale scopo? Per insegnare loro a gestirle e trasformarle da possibile ostacolo ad efficaci potenzialità. È questo l'argomento che abbiamo condiviso con più di 100 allenatori dei portieri, durante il webinar al quale sono stata invitata a partecipare dall'Aiap. Un evento formativo coinvolgente, in cui gli allenatori presenti hanno mostrato partecipazione e desiderio di comprendere, evidenziando l'unicità della loro dedizione a crescere e sostenere i giovani che amano indossare il numero 1.



Nel panorama sportivo il portiere, dal punto di vista psicologico, si contraddistingue per la sua forte resilienza, una qualità che connota coloro che riescono a resistere ad ogni avversità. Questo perché egli è allenato a cadere e a rialzarsi sempre e in ogni caso. Per questo il suo allenatore dovrebbe mirare a nutrire in lui due "superpoteri" che gli sono indispensabili: la forza di volontà e la forza d'animo. A quale scopo?

Per indurlo a dominare una palla che a livello simbolico rappresenta il mondo stesso e le sue indiscusse avversità. Il portiere ogni volta che attua una parata realizza involontariamente il tentativo di bloccare tra le sue mani gli eventi avversi che vincono su di lui nel momento in cui subisce un gol. In quel preciso istante si sente battuto ma non sconfitto, se il gol si trasforma da sconfitta in opportunità. Quale opportunità? Quella di continuare a resistere all'attacco subito dagli eventi avversi scalfendo la sua tecnica e la sua reattività nella parata successiva. Perché nello sport si perde non quando la partita è persa, ma quando non si reagisce e si molla.



Quindi l'apporto più efficace che un allenatore dei portieri può dare al suo allievo è fargli comprendere che se subisce un gol deve avvalersi in maniera indiscussa dei suoi superpoteri continuando a non mollare, ed a resistere a testa alta e dignitosamente. A questo punto cosa contraddistingue l'allenatore efficace da quello meno convincente? Quanto lui stesso sappia avvalersi nella sua vita (oltre che nello sport) della propria forza d'animo e della propria forza di volontà. Perché al di là delle parole che l'allenatore può utilizzare per esortarlo, ciò che passa all'allievo è la propria indole battagliera e le proprie convinzioni. Se l'allenatore dei portieri, lui per primo, nel momento in cui la palla sfugge attinge alla forza di rimanere saldo nel cercare una ritorsione, questa convinzione passa nitida e credibile al suo allievo. Agli occhi del quale lui stesso viene visto come un supereroe che il giovane portiere non desidererà altro che imitare, identificandosi in lui. È questo il punto centrale su cui ci siamo focalizzati durante il webinar: l'allenatore dei portieri per essere efficace deve partire dalle sue emozioni, per contaminarle ai suoi allievi nel modo più semplice e incisivo possibile, attraverso una complicità empatica che solo la relazione tra un allenatore dei portieri e i suoi allievi possono stabilire. Perché loro sono numeri 1.

Il CALCIO è un gioco di squadra ma non lo deve essere la Nutrizione

Del Dott. **Rudy Alexander Rossetto**

Può sembrare una provocazione ma non lo è, questa è la realtà, o meglio quello che dovrebbe essere e valere per tutti gli Sport.

La scelta Nutrizionale per un atleta è dettata da molteplici valutazioni, fisiche, strutturali, ormonali, periodi di preparazione, allenamenti, gare, recupero e potremmo scriverne diverse pagine su ciò che influenza le scelte di un Nutrizionista verso il suo atleta, anche perché ricordiamoci che la "benzina" che utilizziamo si ripercuote sulla nostra performance sul nostro recupero e sulla salute.

Se un dato di fatto è che non esiste un uomo perfettamente uguale ad un altro, per caratteristiche morfologiche, fisiologiche e biochimiche, anche il come ci alimentiamo è evidente che debba essere "diverso", differenziando la nutrizione secondo "scienza e coscienza" da parte del professionista, senza mai tralasciare un punto importante, cioè il saper ascoltare le sensazioni del proprio atleta, ed interpretarle nel modo migliore.

Sì interpretarle, perché sia un atleta di alto livello che un comune praticante, hanno sensazioni che vanno sapute ascoltate, del resto l'interpretazione che cos'è? L'arte, oppure viceversa?.



Pensiamoci, molte volte si è sentito dire che anche gli stessi Medici "esercitano l'arte medica", seppur basandosi sempre sulla scienza, e quante volte abbiamo sentito dire che lo stesso Medico, Fisioterapista o un Biologo, visto che qui oggi parliamo di nutrizione, ha saputo far ottenere risultati ad un atleta, ed un altro atleta invece, seguito sempre dallo stesso Biologo Nutrizionista ne ha ottenuti meno o addirittura nessuno? Perché ci sono testimonianze così discordanti sullo stesso professionista tra i due atleti?

Alla base della risposta risiede proprio l'interpretazione che lo stesso professionista sanitario è riuscito a portare nel pratico, proponendo la miglior strategia nutrizionale per il singolo ma anche per la squadra. Questa procedura dovrebbe essere quella corretta, e uso il condizionale proprio perché molte volte, forse troppo spesso, si vede proporre la stessa dieta a tutta una squadra o la stessa identica preparazione, quando, come dicevamo inizialmente, siamo tutti diversi.

- esistono mezzi, strumenti che possono utilizzare i Biologi Nutrizionisti per ridurre il margine di errore verso la scelta nutrizionale al quale l'atleta potrebbe sottoporsi?

Bioimpedenziometria (BIA)

L'impedenziometria è una metodica largamente diffusa nella pratica clinica per l'alto grado di affidabilità e di accuratezza nell'analisi della composizione corporea. In particolare consente la stima dell'idratazione corporea.

Non solo nel caso delle malattie, ma anche nelle condizioni fisiologiche speciali come sport, invecchiamento e crescita, è utile controllare lo stato di idratazione per conseguire il buon stato di salute.

L'impedenziometria, inoltre, misura le componenti magre e grasse del corpo; compartimenti indispensabili per stabilire il corretto peso desiderabile.

Risulta quindi utile nel prevenire e correggere gli stati di malnutrizione legati al sottopeso ed all'obesità. Offre, infine, lo spunto per il calcolo del fabbisogno minimo energetico-nutrizionale, costituendo un riferimento basilare per l'impostazione dei programmi di attività fisica e di dietologia. È un esame molto semplice e non invasivo che viene effettuato, applicando su mano e piede del paziente quattro elettrodi (simili a quelli per fare un elettrocardiogramma) collegati allo strumento via filo. Viene fatta circolare la corrente a bassissima potenza, che, attraversando le strutture corporee, subirà un calo della sua intensità dovuta all'impedenza associata alle strutture corporee. Si basa sul dato fisico che l'acqua sia un buon conduttore di corrente elettrica mentre il tessuto adiposo sia un buon isolante; di conseguenza questa macchina riesce a distinguere tra le "consistenze" e qualità tessutali dei vari compartimenti corporei del singolo paziente, senza ricorrere a statistica o errore di misura/operatore (come invece accade in antropometria e plicometria). In sostanza questo esame serve ad avere una stima della composizione corporea: massa magra (acqua, muscoli, ossa) e massa grassa (tessuto adiposo).

Di base è un ottimo esame diagnostico in quanto non invasivo, non presenta controindicazioni; è escluso dall'analisi soltanto chi è portatore di Pace Maker (stimolatore cardiaco e portatore di neurostimolatori, portatore di impianti per l'udito).

Il paziente si sdraia sul lettino e gli vengono posizionati gli elettrodi su una mano e un piede.

Rimane sdraiato in questa posizione per circa 10 minuti al fine di permettere una buona redistribuzione dei liquidi corporei. Successivamente viene effettuato l'esame che richiede in tutto circa 30 secondi.

L'impedenziometro utilizzato è di nuova generazione e consente di verificare moltissimi parametri, tra cui l'angolo di fase a varie frequenze, permette di applicare varie formule a seconda del tipo di attività (atleta o meno, età ecc) rispettando le variabili di composizione corporea. Anche i portieri hanno a volte necessità "restrittive" o ipertrofiche a secondo delle fasi di allenamento e/o gare, oltre che di monitorare l'aumento del metabolismo basale, proprio grazie a questa apparecchiatura, che ha il grande vantaggio di poter essere fatta estemporaneamente, si può valutare lo stato infiammatorio già il giorno successivo rispetto a un picco di allenamento, valutando così la composizione corporea dei vari distretti e verificando i liquidi riversati a livello extra cellulare.

E' in grado di valutare, oltre a parametri di base, anche l'efficienza della pompa sodio/potassio, traendo anche informazioni circa una possibile iper o ipokalemia, chiaramente da rivalutare con test di laboratorio ematochimici. Con la BIA è interessante valutare l'impatto sull'allenamento dell'angolo di fase e valutare lo stato di nutrizione e BMI rispetto al piano alimentare somministrato.

Con questo strumento si è in grado di monitorare quanto indicato nel piano alimentare, anche a livello di reintegro di proteine/carboidrati e sali minerali, e capire se sufficiente non solo per garantire il miglioramento della performance, ma lo stato di salute, dell'intero organismo. È quindi la nostra cartina tornasole che ci permette un controllo costante. Chiaramente la BIA non può dare tutte le risposte che danno gli esami invasivi o ematochimici, ma certamente elimina una sorta di inerzia di reazione, che purtroppo è collegata normalmente alla rivalutazione a posteriori dell'intake calorico.



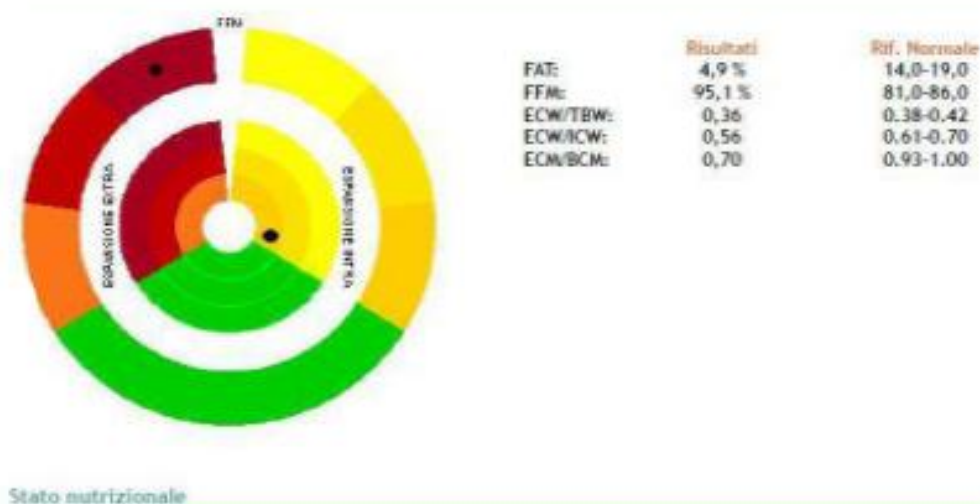
Figura: Bioimpedenziometro multifrequenza

- Una volta rilevati questi dati, eseguito il consulto nutrizionale e valutata la parte di preparazione atletica, che a quanto abbiamo capito è una prassi uguale per tutti gli atleti di una squadra, come cambia l'interpretazione degli stessi e la dieta finale degli stessi rispetto al tipo di ruolo?

Certo, il ragionamento che ho cercato di portare alla vostra attenzione è proprio quello che, seppur i metodi analitici per la nutrizione possono essere uguali tra di loro, in verità esiste l'interpretazione su base scientifica che ci porta a dover determinare le differenze proprio tra i ruoli se parliamo del gioco del calcio.

Mi permetta prima di precisare un punto della sua domanda, ha parlato di parte di preparazione atletica per la corretta valutazione nutrizionale dell'atleta, ed ha perfettamente ragione, non si può tralasciare assolutamente questa parte dell'atleta per arrivare a stilare il giusto piano nutrizionale; a tal fine è importantissimo che vi sia un equipe che si confronti, la multidisciplinarietà è un punto cardine nel processo: Infatti io essendo anche Chinesiologo, oltre che Biologo, riesco a

Visione compartimentale



seguire i miei atleti a più ampio spettro, ma qualora non vi fosse doppia professione è bene che il nutrizionista si confronti con il preparatore atletico, per avere ben chiaro le varie fasi, sia macrocicli che microcicli, momenti transitori e anche valutare punti di forza, applicando, laddove necessario, interventi ai fini di miglioramento dell'atleta in quel particolare momento.

Proprio perché Il calcio rappresenta lo sport ad impegno metabolico misto più diffuso tra gli sport di squadra, i suoi molteplici ruoli fanno sì che queste caratteristiche, dal punto di vista nutrizionale, siano fondamentali da valutare per stilare la dieta più idonea per l'atleta, valutando in primis il consumo energetico del giocatore di ruolo rispetto al portiere.

Gran parte dell'allenamento risulta molto simile per tutti i giocatori e si diversifica solo in ciò che invece caratterizza il loro ruolo in campo. Pochi giorni fa sono stato intervistato al Tgcom24 in occasione della giornata mondiale sul sovrappeso e l'obesità, in quell'intervista, che potete trovare sulle mie pagine social, ho dichiarato che uno degli errori più comuni che commettiamo e che spesso commettono anche i portieri, soprattutto giovani, è quello dell'eccesso calorico, pensate che il fabbisogno energetico di un giocatore di calcio è di circa 30-45 kcal/kg BM (body mass) giornaliero.

Ma quello di un portiere, seppur soggetto a sforzi brevi ed intensi, è lo stesso di un giocatore che percorre 8-14 km durante un allenamento o una partita? Semplice, la risposta è no. La letteratura oggi ci dice che il consumo calorico in allenamento per un giocatore elite è in media compreso tra 3500-3900 kcal; ma questo valore non può essere attribuito a tutti i ruoli e recenti studi lo dimostrano ampiamente. Quello del portiere si aggira, parliamo sempre di dati empirici, che andrebbero supportati almeno da un test con il bioimpedenziometro, alle 2900-3000 kcal.

- Quali sono i parametri quindi da tenere presente per i nostri portieri prima di elaborargli la dieta ?

Come dicevo sicuramente uno su tutti è rimanere in un “target” di fabbisogno calorico, tenendo sempre conto delle variabili per stabilire poi l'intake calorico finale, conoscendo i seguenti dati dell'atleta:

Ruolo del giocatore e sua preparazione fisica;

BMR Metabolismo basale: quantità di calorie necessarie per svolgere le funzioni di base, vegetative;

TDEE : dispendio energetico quotidiano totale che varia appunto da ogni singolo giocatore indipendentemente dal ruolo, perché esso dipende dall'età, dal sesso, dal tipo e quantità di attività, attività quotidiana di studio o lavoro che sia;

Pre o Off season, Momento della stagione e stato fisico;

BMI, indice di composizione corporea e valutazione della necessità o meno di perdere peso;

Training session: tipo di allenamento e momento della preparazione atletica.

• BMI	Body Mass Index	Indice di Massa Corporea
• WHR	Waist Hip Ratio	Rischio di Malattia Cardiache
• TBW	Total Body Water	Acqua Totale
• ICW	Intra Cellular Water	Acqua Intra Cellulare
• ECW	Extra Cellular Water	Acqua Extra Cellulare
• FAT	Fat Mass	Massa Grassa
• FFM	Far Free Mass	Massa Magra
• BCM	Body Cell Mass	Massa Metabolicamente attiva
• Ke	Exchangeable Potassium	Potassio Scambiabile
• Nae	Exchangeable Sodium	Sodio Scambiabile
• TBK	Total Body Potassium	Potassio Totale Corporeo
• TBN	Total Body Nitrogen	Azoto Totale Corporeo
• BMR	Body Metabolic Rate	Metabolismo Basale

- Entrando nello specifico, l'alimentazione di un portiere può essere differente pre e post allenamento/gara?

Ricordandovi che non esiste la dieta generica per tutti e come anche esposto nel mio articolo nel numero precedente, riferendomi ai fabbisogni di nutrienti in questi due momenti, voglio però ricordarvi che:

I carboidrati rappresentano la principale fonte energetica dell'organismo soprattutto per i portieri, essendo un ruolo in cui si alternano momenti di esplosività a momenti di forza resistente, ricoprono un ruolo ancora più importante.

Il fabbisogno giornaliero è singolare e variabile in base al tipo di allenamento, che si può tradurre in queste quantità:

Per un allenamento a bassa intensità e/o tecnico 3,5-6 g/kg per allenamenti a intensità moderata 6-10 g/kg

Per allenamenti ad alta intensità o il pasto pre-gara (in genere la colazione), l'introito di carboidrati dovrebbe essere per i più giovani 2-5 g/kg , leggermente inferiore nei portieri adulti.

Potrebbe essere necessario valutare l'assunzione di una razione di carboidrati, in forma liquida a rilascio graduale che trovate nella formulazione DE-19 dalla fine del riscaldamento e negli spogliatoi tra il primo e secondo tempo, dose massima 25-30 grammi diluiti in 400 ml di acqua; ciò permetterà all'atleta di essere coperto senza rischiare l'innalzamento rapido della glicemia ritardando il rilascio di glucosio epatico, preservandone il più possibile i depositi.

L'assunzione pre-gara o allenamento di carboidrati fa sì che il nostro organismo li utilizzi nei momenti iniziali, in modo tale da ritardare il più possibile l'affaticamento dovuto al consumo e l'utilizzo di glicogeno come fonte energetica.



Per quanto riguarda il post-gara è importante la valutazione in primis della zona insulino - indipendente, in un primo momento le cellule muscolari, per l'esposizione del trasportatore (GLUT-4) sono particolarmente recettive al glucosio; quindi prima dell'attività consiglio di assumere 0,7-1,9- g/kg CHO (CARBOIDRATI) essendo i principali responsabili del picco glicemico, successivamente entra in atto la zona insulino dipendente e meglio assumere nelle 24 ore successive l'attività intensa, 7-10 g/kg CHO.

Altro macronutriente fondamentale nell'attività sono le Proteine, la dose consigliata per uno sport misto come il calcio, che prende in considerazione aspetti quali, forza, resistenza, agilità, destrezza fine, corsa in vari aspetti è variabile in base al tipo di allenamento o prestazione sportiva, ma possiamo tener conto del range tra i 1,5-2,0 g/kg, anche se qui ci vorrebbe un articolo intero, con discussione ampia sulla scelta giusta, in quanto ricordiamo che le proteine, rispetto ai carboidrati, seppur producano le stesse identiche calorie per grammo (4) hanno un tempo di digeribilità molto più lungo. Per questo assumerne grandi quantità prima delle gare lo trovo non idoneo, in quanto poi il nostro organismo per digerirle apporterebbe allo stomaco ingenti quantità di sangue che verrebbe sottratto da organi quali, cuore e cervello, che in quindi in calo disangue ossigenato potrebbero far instaurare azioni che porterebbero ad un minor rendimento del nostro atleta sotto tutti i punti di vista. Invece importantissima è l'assunzione di proteine nel post partita, soprattutto per chi si sottopone ad allenamenti intensivi, gare o attività ad altro impatto, è importante assumere una quota proteica nei primi 20-35 minuti dopo l'attività fisica permettendo così all'organismo di immettere gli aminoacidi necessari alla riparazione e alla costruzione delle proteine, quindi integrare con una piccola quota proteica (0,5 g / kg); anche per aiutare nella ricostruzione e "riparazione" cellulare che se presentano " danni " anche solo da attività ad alta intensità con microlesioni muscolari a livello cellulare rallentano la resintesi del glicogeno muscolare.

A tal proposito vi consiglio di rileggere, per completare questa Parte anche l'ultima parte del mio articolo, dedicata a questo tema, presente nella rivista AIAP del mese di Dicembre 2021.



**Dott.
Rudy Alexander
Rossetto**

Nutrizione - Biomeccanica - Chinesiologia

Biologo, Chinesiologo, Biomeccanico

Vice Delegato Lombardia Ordine Nazionale dei Biologi

Biologo Nutrizionista Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana

Docente olimpico CONI Lombardia

Chinesiologo Laurea in Scienze Motorie

Preparatore Atletico, Nutrizionista e Biomeccanico di riferimento in molteplici Sport per Atleti professionisti, Squadre e Federazioni Sportive

Instructor Trainer and Course EFR Emergency First Response, corsi di primo soccorso riconosciuti (Ilcor)

Divulgatore scientifico

Ricercatore della rete EcoFoodFertility



CHI SONO

f

Twitter

LinkedIn

Instagram



Fornitore ufficiale abbigliamento AIAP

**Il Bello
dello Sport**

**MAPA
Sport**

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



GIACCA
TUTA

PANTALONE
TUTA



MAGLIA

BERMUDA



ZAINO



<https://www.mapasport.it/>

Telefono: 371/3304532

Email: info@mapasport.it

ALLENARSI CON GLI “STIMOLI”

Di Mister David CALABRIA

PARTE 3: LO STIMOLO TATTILE

Abbiamo visto come la capacità reattiva rappresenti la condizione necessaria affinché il portiere di calcio a 5 possa leggere le informazioni dettate dal campo nel modo più veloce possibile. Le “letture” nel futsal rappresentano infatti componenti vitali nell’economia prestativa del portiere. Abbiamo dunque distinto tre tipi di stimoli: *visivi*, *acustici*, analizzati nella precedente edizione, ed infine *tattili*, che rappresentano l’oggetto di questa edizione.

Ricordiamo inoltre come sia vero che in fase di partita, il portiere non viene certo condizionato da colori, tocchi o rumori nel situazionale: ma è altresì innegabile come l’utilizzo di questi parametri nelle fasi di allenamento stimolino e amplifichino le componenti di *attenzione* e *concentrazione*.

Lo *stimolo tattile* rappresenta la forma di reazione ad una sensazione di tocco da parte di oggetto o persona: anche in questo caso utilizziamo un paragone già adottato, identificando la reazione al tocco come quella del centometrista allo sparo dello starter.

Proviamo a vedere esempi di esercizi applicati a differenti gestualità tecniche.

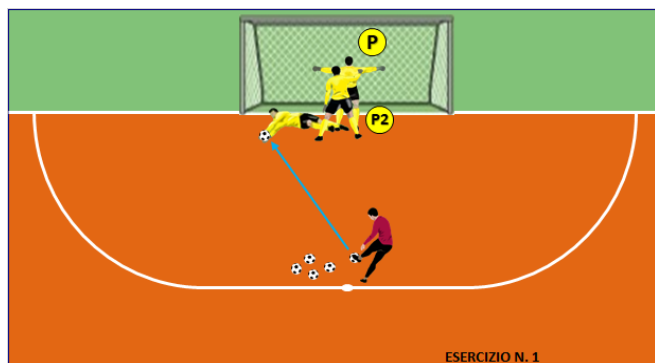
ESERCIZIO N° 1

Organizzazione:

L’allenatore posizionato in area con una buona scorta di palloni, il portiere (P) posizionato sulla linea di porta con le braccia allargate, il portiere a riposo (P2) che si posiziona alle sue spalle.

Descrizione esercizio:

Il tocco di una determinata spalla/braccio da parte del portiere a riposo (P2), determina al portiere (P) lo start per girarsi e parare il tiro sull’angolo opposto alla spalla toccata.



ESERCIZIO N. 1

ESERCIZIO N° 2

Organizzazione:

L’allenatore posizionato al limite area di fronte al portiere attivo (P), normalmente collocato a ridosso della porta. Un secondo portiere a riposo (P2) posizionato dietro alle spalle del portiere attivo. 3 di palloni sono sistemati in tre settori di area, ben identificati seppur a breve distanza (destra, sinistra e centro).

Descrizione esercizio:

Il portiere a riposo (P2) tocca la spalla destra, sinistra o nuca, (che corrispondono rispettivamente alla esatta direzione del pallone in uscita da affrontare) del portiere attivo (P). L’allenatore ovviamente non darà riferimenti iniziali, ma si sposterà anch’egli sul pallone da calciare una volta eseguito il “tocco” indicatore.



ESERCIZIO N. 2

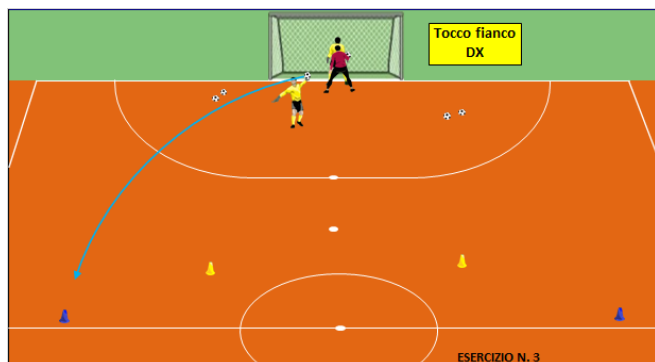
ESERCIZIO N° 3

Organizzazione:

L’allenatore posizionato con una buona scorta di palloni davanti al portiere fermo sulla linea di porta, questi posizionato con le spalle rivolte all’allenatore stesso. Inserire 4 conetti (es. 2 coni blu e 2 coni rossi) come riferimento posizionati a ridosso della metà campo e/o ai dieci metri avversari. Il tutto come in figura.

Descrizione esercizio:

L’allenatore non deve far altro che appoggiare leggermente il pallone su una parte del corpo del portiere, preliminarmente definita con lo stesso affinché la parte “toccata” corrisponda ad un dato gesto tecnico da eseguire: esempio tocco spalla sinistra = rinvio corto settore destro (cono rosso); spalla destra = rinvio corto settore sinistro (cono rosso); fianco destro = rinvio medio lato sinistro (cono blu); fianco sinistro = rinvio medio lato destro (cono blu).



CONSIDERAZIONI FINALI

Lo stimolo tattile accompagna dunque quello acustico e visivo nella costruzione esercitativa specifica. Ancora una volta l'ennesima dimostrazione di come si possa allenarsi tenendo alta la fase attentiva dell'allenamento, mantenendo l'obiettivo dell'allenamento verso uno o più determinati gesti tecnici.



Allenatore

Vittoria Campionato Juniores Fiumicino 1994-1995
 Vittoria Campionato serie D Fiumicino 1995-1996
 Vittoria Campionato serie C Torino 2000-2001
 Vittoria Campionato serie B Torino 2001-2002
 Promozione in serie A2 con l'Ostia Calcio a 5 2003-2004
 Campione d'Italia Rappresentativa Juniores calcio a 5 Lazio 2005
 Vittoria Torneo delle Regioni (fase interregionale) Rappresentativa Lazio 2006
 Campione d'Italia Lazio calcio a 5 Femminile 2013-2014 (record di vittorie 34 partite vinte su 34 giocate).
 Vittoria Coppa Italia Lazio calcio a 5 femminile 2013-2014
 Campione d'Italia Rappresentativa Giovanissimi calcio a 5 Lazio 2016
 Vittoria Campionato Serie D Femminile 2018-2019
 Vittoria Coppa Serie D Femminile 2018-2019
 Vittoria Campionato Serie C Femminile 2018-2019



CONCORSI AIAP

Associazione Italiana Allenatori **Portieri**

PREMIO **AIAP**

Caffè Europa



MIGLIOR ALLENATORE DEI PORTIERI DILETTANTE
MIGLIOR PORTIERE DILETTANTE PRIMA SQUADRA
MIGLIOR PORTIERE DILETTANTE SETTORE GIOVANILE

PARTECIPA AL CONCORSO PREMIO AIAP 2022

Compila la scheda e inviala entro il 15 maggio 22.

****MIGLIOR ALLENATORE DEI PORTIERI DILETTANTE ****

<https://forms.gle/CzSasrpDtFdQWiTA6>

****MIGLIOR PORTIERE DILETTANTE PRIMA SQUADRA ****

<https://forms.gle/f1UpvvbGmDrZDnAv6>

****MIGLIOR PORTIERE DILETTANTE SETTORE GIOVANILE ****

<https://forms.gle/U2cLNqEQMHRPfLDm7>

PROSSIMI EVENTI AIAP

CONTINUA IL PROGRAMMA DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO
AIAP CON 2 WEBINAR DI ALTISSIMO LIVELLO

.... Perchè formarsi...è da N.1.....



Associazione Italiana Allenatori Portieri



WEBINAR



GAETANO PETRELLI

INTRODUZIONE ALLA TECNICA
DEL PORTIERE
L'USCITA BASSA
NOZIONI DI COPERTURA DELLO
SPAZIO PORTA

VENERDI 6 MAGGIO
ORE 21.15

LORENZO FATTORI

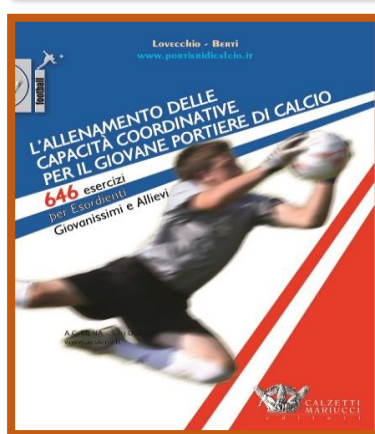
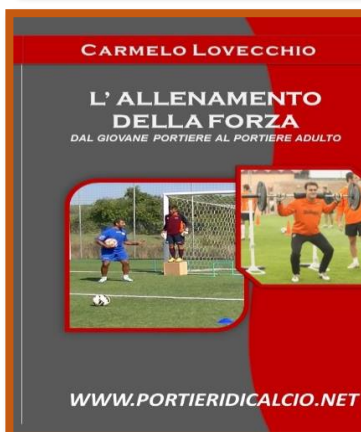
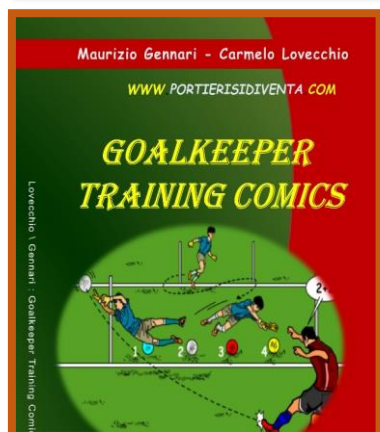
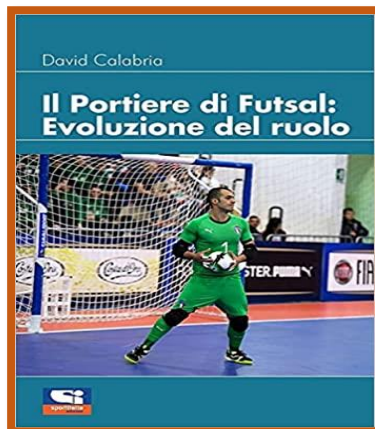
IL TUFFO
E
LE SUE DINAMICHE

VENERDI 27 MAGGIO
ORE 21.15



Associazione Italiana Allenatori Portieri

L'ANGOLO DEI LIBRI



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

AREA FORMAZIONE CORSI

**Attività di base
1^ LIVELLO**

**Settore Giovanile
2^ LIVELLO**

**Attività Agonistica
3^ LIVELLO**

LIVELLO MASTER

L' AIAP

organizza un

percorso di formazione per allenatori dei portieri strutturato su 4 livelli.

Il **primo livello** è relativo all'attività di base, il **secondo livello** al settore giovanile, il **terzo livello** all'attività agonistica e il **livello Master** è relativo alla filosofia di allenamento AIAP determinata nella "Piramide di Formazione". Ogni livello ha la durata di 3 mesi e si svolge completamente on-line, caratterizzato da videolezioni relativi ai moduli di studio e da videolezioni di approfondimento.

Alla fine del corso sarà rilasciato a tutti i partecipanti un "attestato di partecipazione". Ci teniamo a precisare che il corso non è riconosciuto dalla FIGC ma ha solo valenza formativa la quale è molto apprezzata dalle società sportive.

Dall'inizio dell'attività di formazione migliaia di allenatori dei portieri hanno seguito i nostri corsi di formazione, grazie ai quali hanno ampliato il loro bagaglio di conoscenze che li ha portati ad avere un metodo e capacità di programmazione per il lavoro sul campo.

Lo staff corsi è formato prevalentemente da docenti in Scienze Motorie e si avvale della collaborazione di esperti professionisti esterni.

Per qualsiasi ulteriore info potete scrivere alla casella dedicata: aiapcorsi@libero.it



CORSO 1^ LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. Lo sviluppo auxologico
2. L'allenamento delle capacità coordinative
3. Capacità Coordinative Aspecifiche (Capacità di equilibrio, coordinazione oculo/manuale - coordinazione spazio/temporale - ecc..)
4. Capacità Coordinative Specifiche (Capacità di posizione - capacità di presa - capacità di tuffo)
5. Concetti di Anatomia e Fisiologia

CORSO 2^ LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento nel settore giovanile
2. L'organizzazione della seduta di allenamento
3. Capacità Condizionali (forza - resistenza - velocità - rapidità)
4. Capacità Tattico-Strategiche (capacità di gestione della difesa, capacità di contrattacco, ecc..)
5. Il Carico e la Programmazione dell'allenamento

CORSO 3^ LIVELLO

MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento condizionale/tecnico
2. L'organizzazione del microciclo di campionato
3. La valutazione funzionale periodica
4. L'allenamento mentale

LIVELLO MASTER

MODULI DI STUDIO

INTRODUZIONE

1. AREA MOTORIO COORDINATIVA
2. AREA DELLA TECNICA
3. AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE
4. AREA DELLA COMUNICAZIONE

Distribuzione Scuole AIAP sul territorio Nazionale

