

NOTIZIARIO



- **Cari Soci,**

sono ormai trascorsi quasi due anni dall'inizio della pandemia che ha portato ad un periodo di restrizioni e provvedimenti per contenere la diffusione del virus e ha coinvolto anche il mondo dello sport di cui facciamo parte. Il protrarsi delle chiusure ha messo a dura prova molte attività sportive influenzando anche la nostra vita personale e limitando ogni possibilità di contatto e incontro con gli altri. E' proprio in questa situazione che la nostra associazione AIAP ha cercato e dimostrato di essere sempre al vostro fianco organizzando stage, corsi, lezioni e riunioni di aggiornamento online coinvolgendo anche professionisti. Abbiamo incentivato l'apertura di nuove scuole in tutta Italia, ad oggi più di 50, e di questo ne siamo fieri. Ci siamo occupati della realizzazione di un notiziario che riguarda l'allenamento dei portieri settore giovanili, adulti e calcio femminile. Ci siamo impegnati anche nella pubblicazione di un libro a fumetti e altre iniziative sono in arrivo... Abbiamo tentato di esprimerci al meglio e di farci conoscere, formando un organigramma con responsabili che stanno dando il meglio di loro stessi.

Sono orgoglioso di quanto stiamo facendo... E' tempo di speranza e mi auguro che rimanga sempre vivo questo spirito di condivisione e voglia di FARE. Voglio augurare a tutto lo STAFF, Presidente, responsabili e a tutti voi soci AIAP, Buon anno e buone Feste.

- **VICE – PRESIDENTE AIAP**

- **Maurizio Gennari**

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

Supervisor di redazione e Grafica

Salvatore Pirrello, Mirko Zecca

Collaboratori: Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan, Marziano Mirko, Marco Bertossi, David Gini

COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio

SPORTELLO PREPARAZIONE FISICA

Marziano Mirko

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

SOMMARIO

Anno 2021, n°3



4

L'INTERVISTA

*Intervista al Presidente dell'AIAP
Prof. Carmelo Lovecchio*

6

La Barriera sui calci di punizione

*Mr. Salvatore Pirrello
Mr. Mirco Zecca*

15

Empatia e dialogo:

*Due elementi imprescindibili
dell'Allenatore dei Portieri*

Mr. Ivan Turetta

17

La Match Analisi

*dalla partita all' allenamento
del Prof. Lovecchio Carmelo*

19

Lo sapevate che?

a cura di Mister David Gini

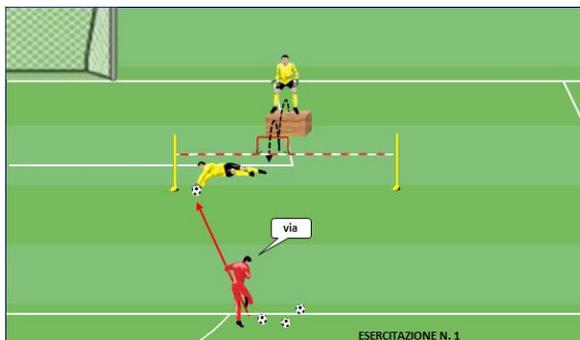
ALLENAMENTO

20

*L'Allenamento a Fumetti
di Maurizio Gennari*

23

*La Settimana tipo di un Portiere
Dilettante nel periodo competitivo
Di Mr. Stefano Francesco BABINI*



27

*La Settimana tipo di un Portiere del
Settore Giovanile*

Di Mr. Salvatore Carta Senette

STATISTICA

32

*L'Analisi del Portiere
Pier Vincenzo Mureddu*

SCUOLE AIAP

35

*Scuola Portieri Aiap
Asd Grotte Santo Stefano*

37

*Scuola Portieri Aiap
U.S. Sestri Levante*

40

*Lo Sviluppo delle competenze
Sportive in relazione alle fasce
d'Età*

Mr. Mirko Marziano

43

*Come creare un'area Portieri
Mr. Marco Bertossi*

L'ANGOLO MEDICO

46

*I processi motivazionali alla base
della Pratica Sportiva
Prof. Manolo Cattari*

49

*Infortunio del giovane portiere
«dolore acuto dopo aver calciato
la palla»*

*Dott. Paolo Colombo
Mr. Tiziano Fumagalli*

51

*Alimentazione in tempo di covid
Quando ci può aiutare nella
ripresa dell'attività Sportiva e
nella Prevenzione infortuni*

Dott. Rudy Alexander Rossetto



57

*Lavoriamo con gli stimoli
Di Mr. David Calabria*

59

L'angolo dei libri

61

*Area formazione
Corsi AIAP*

62

*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



L'INTERVISTA

Intervista al Presidente dell'AIAP, Prof. Carmelo Lovecchio

Di Michele Chicconi

Com'è nata l'idea di creare l'AIAP e chi sono i suoi compagni di viaggio.

L'idea è stata una naturale conseguenza di quello che noi già facevamo sotto forma individuale e non associata. Già nel lontano 2007 abbiamo iniziato ad organizzare incontri di formazione nel nord Italia e poi mano a mano visto il seguito ottenuto abbiamo formato un'associazione che nel corso di oltre un decennio è diventata una realtà nazionale consolidata che conta ad oggi centinaia di associati.

Siamo stati i primi a parlare di ALLENATORI dei portieri e non di preparatori, visto le molteplici aree di competenza che abbracciano questi specialisti.

Quali sono le finalità dell'associazione?

Sono quasi esclusivamente di formazione e di confronto per gli allenatori dei portieri. I nostri percorsi formativi si strutturano su 4 livelli e abbracciano le metodologie di allenamento dei portieri che vanno dall'attività di base al portiere adulto terminando nella filosofia AIAP rappresentata dalla PIRAMIDE DI FORMAZIONE, che identifica le nostre linee guida di allenamento.

Attualmente come è organizzata l'AIAP e quali sono i progetti futuri?

Oltre ai ruoli istituzionali che fisiologicamente dobbiamo avere, siamo organizzati in 4 settori. L'area scuoleportieri aiap, l'area scouting, l'area formazione e l'area divulgazione. Quest'ultima rappresentata dal notiziario e dall'Area Social. Ovviamente in ognuna di queste Aree troviamo un coordinatore nazionale e dei collaboratori che formano dei team settorializzati e specializzati nelle varie materie a cui, soci e non, possono rivolgersi mediante dei sportelli dedicati.

Lei ha anche una notevole bibliografia dalla quale prendono spunto per lavorare tanti allenatori, qual è stato il suo ultimo lavoro e se sta lavorando già ad un prossimo progetto.

Per fortuna i miei studi universitari e da autodidatta mi hanno portato sempre a sperimentare sul campo linee teoriche e sono riuscito a produrre tantissimo materiale che



è poi accuratamente andato a formare dei manuali di allenamento con tematiche diverse.

Insieme all'amico Maurizio Gennari, con il quale ormai collaboro da tantissimi anni e che rappresenta una fucina di idee, stiamo lavorando a 5 volumi per le scuole portieri, oltre che ad altri progetti editoriali che ovviamente non rendo noto. Non vorrei che qualcuno ci rubasse le idee.

Parliamo ora del lato professionale, quali sono le caratteristiche che secondo lei, un portiere dovrebbe avere?

In 25 anni da allenatore ho visto tanti portieri e la forte motivazione è quella che metto al primo posto tra le caratteristiche che tutti conosciamo. Con una forte motivazione si possono raggiungere risultati impensabili. Ovviamente oltre alla motivazione è necessario avere anche una struttura predisposta al ruolo e una buona capacità di apprendimento. Il giusto mix di questi elementi rappresenta la base per ottenere ottimi risultati. Non per ultimo bisogna anche avere la fortuna di incontrare un allenatore dei portieri veramente preparato e in grado di tirar fuori il meglio che l'atleta può dare.

Quali sono i primi principi che cerca di trasmettere ai suoi portieri?

Al primo posto la lealtà e il rispetto per tutto quello che facciamo e che ci circonda. I giovani si devono avvicinare

a questo ruolo con amore e divertimento e noi dobbiamo creare le condizioni affinché tutto ciò si possa realizzare. Ma non bisogna mai dimenticare il rispetto dei ruoli e delle competenze, altrimenti si rischia di creare confusione.

Quali sono le differenze di metodologia di allenamento nel settore giovanile, lei è l'ideatore del programma di formazione piramidale quali sono le caratteristiche principali?

Mancava una linea guida che tracciasse la strada da seguire in ambito giovanile. Spesso i giovani venivano considerati come dei piccoli adulti, e di conseguenza facevano allenamenti di adulti in misura ridotta. Nel settore giovanile bisogna puntare alla formazione. Si va avanti per prove ed errori. Ovviamente bisogna tenere presente che ogni ragazzo è un universo a se e deve essere considerato come tale, con i propri punti di forza e le proprie debolezze. Con il Metodo della PIRAMIDE DI FORMAZIONE abbiamo cercato di dare dei punti fermi di formazione. Facciamo riferimento al metodo scolastico e, con le dovute modifiche, lo abbiamo riportato sul campo.

Lei è un precursore dell'approccio psicologico nell'allenamento dei portieri, quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al giorno d'oggi per un preparatore?

Trovare il codice di comunicazione con i giovani non è affatto semplice, in quanto ognuno è diverso dall'altro. La prima cosa da far capire loro è che noi allenatori siamo dalla loro parte e siamo qui per aiutarli nella loro crescita. Una volta conquistata la fiducia possiamo instaurare un rapporto aperto, ovviamente mantenendo sempre il proprio ruolo. Comunque l'approccio psicologico rappresenta una delle sfide più importanti per noi allenatori che dobbiamo essere bravi a motivare dei giovani che oltre al calcio hanno tanti interessi meno faticosi e più alla portata di mano.

Che consigli può dare a chi vuol iniziare il percorso per diventare allenatore e anche che consiglio a chi è già un allenatore?

Innanzitutto bisogna essere spinti da una forte passione e motivazione, altrimenti, soprattutto nei dilettanti diventa complicato, dove a volte si ha veramente poco a disposizione e bisogna fare veramente dei salti mortali per poter svolgere gli allenamenti nel modo idoneo. E' molto importante seguire i corsi federali perché oltre all'abilitazione ti insegnano tante cose.

In attesa di questi e a complemento degli stessi i nostri corsi AIAP rappresentano un'occasione importante di crescita e di confronto.

Nel corso degli anni i nostri corsi si sono molto evoluti e oltre a trattare l'allenamento del portiere in tutte le sfaccettature, sono stati i primi corsi ad essere multimediali e interattivi con la presenza di tutor sempre pronti a dare una mano ai corsisti.





LA BARRIERA SUI CALCI DI PUNIZIONE



Di: Mister Mirco Zecca e Mister Salvatore Pirrello

CENNI STORICI

Il calcio di punizione diretto, viene istituito all'inizio del secolo scorso, nel 1903, e viene anche fissata in metri 7,20 la distanza alla quale doveva essere collocata la barriera nei calci di punizione. Passano dieci anni, 1913, allorché la distanza della barriera viene portata agli attuali metri 9,15. Trascorrono ancora più di trent'anni, 1935, quando viene inserito il calcio di punizione indiretto (di seconda). Nel corso degli anni sono stati introdotti elementi nuovi per determinare il tipo punizione che meritava uno dei due calci di punizioni considerati e senza fare un elenco lunghissimo pensiamo utili ricordare che nel 1979 si stabilisce che al fine di distinguere tra un calcio di punizione diretto e uno indiretto, l'arbitro deve alzare un braccio sopra la testa per indicare che la punizione è di tipo indiretto; nel 1992 il portiere non può più prendere la palla in mano su retro passaggio, altrimenti viene sanzionato con un calcio di punizione indiretto.

INTRODUZIONE

Lo scopo della barriera è quello di proteggere una porzione della porta durante i calci di punizione principalmente diretti. La disposizione della barriera è il portiere a deciderla, in funzione della distanza e dalla posizione dal quale viene calciata la punizione. Per sistemare correttamente la barriera, il portiere deve impartire le posizioni partendo dal palo che intende far proteggere. Generalmente vengono impiegati quattro o cinque giocatori in barriera, ma se la punizione è piuttosto distante o abbastanza defilata, possono essere impiegati anche meno uomini. Nella disposizione della barriera (partendo dall'esterno), il secondo uomo in barriera è sistemato sulla linea immaginaria formata da pallone e palo. Generalmente (nelle punizioni indirette) l'ultimo uomo verso il centro è quello che deve andare incontro al pallone. La disposizione della barriera è un'operazione molto importante che deve far parte dell'organizzazione tattica di qualsiasi squadra di calcio. La predisposizione della barriera, a questo proposito, rappresenta un elemento da valutare e curare con attenzione; dev'essere un punto di riferimento che diventa solo superabile da un pezzo di bravura di un calciatore esperto. Ecco perché è molto importante esercitarsi in allenamento anche nella disposizione della stessa e delle possibili varianti.

1. NUMERO GIOCATORI IN BARRIERA E ORGANIZZAZIONE DIFENSIVA SUI CALCI PIAZZATI

OBBIETTIVI E COMPITI DEL PORTIERE

Durante i calci piazzati da lunga media e breve distanza, il portiere deve impostare le soluzioni difensive in particolare su:

- il numero di uomini con i quali comporre la barriera;
- la posizione da tenere in relazione a palla, porta, compagni e avversari;
- gli eventuali dettagli riguardanti la posizione che assumono i giocatori avversari.

A. PUNIZIONI DALLA MEDIO/LUNGA DISTANZA E/O POSIZIONE DEFILATA

Se il punto di battuta della punizione è intorno ai 30/35 metri o da posizione defilata (**Figura 1 - zona del campo blu**), il portiere disporrà in barriera uno o al massimo due compagni. L'estremo difensore altresì disporrà la difesa a stare alta, in modo da poter intervenire su eventuali parabole che possano arrivare nell'area di rigore. In caso invece di punizione defilata quindi laterale, il portiere disporrà la difesa a stare in linea con il pallone.

B. PUNIZIONI DALLA MEDIO/BREVE DISTANZA

Se il punto di battuta della punizione è inferiore ai 30 metri, il numero di giocatori in barriera aumenta. In genere si posizionano da 2 a 3 giocatori in base se il calcio di punizione avviene da posizione più defilata o centrale (**Figura 1 - zona gialla del campo**), al fine di coprire maggiormente lo specchio della porta. L'estremo difensore in questo caso inviterà gli



uomini della barriera a stare compatti e gli altri compagni estremamente attenti alle marcature per intervenire tempestivamente su un'eventuale respinta.

C. PUNIZIONI DA BREVE DISTANZA CENTRALE

In questo caso l'estremo difensore deve formare una barriera da 4 o più uomini (**Figura 1 - zona arancione del campo**) il cui fine è quello di proteggere la parte di porta del lato del pallone. È importante che la squadra sia organizzata per rispondere a tale situazione, sia nella scelta degli uomini che nell'ordine (il più alto sul palo all'esterno) della loro posizione. Il tutto deve essere automatico con il compito del portiere di individuare la linea giusta del primo uomo.

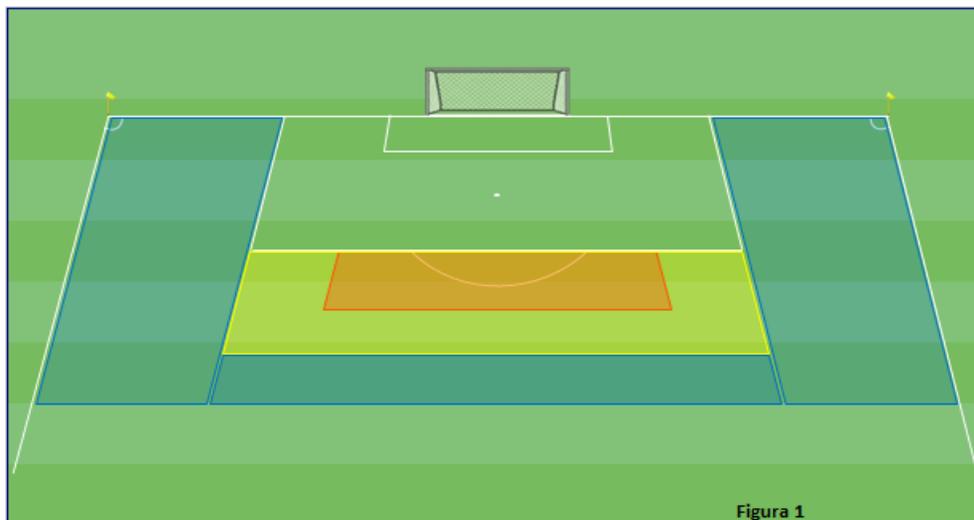


Figura 1

2. LA POSIZIONE DEL PORTIERE

L'estremo difensore deve preoccuparsi di difendere il lato di porta di competenza, cioè quello non protetto dalla barriera, quindi posizionarsi sulla bisettrice del triangolo che si va a formare tra le due linee immaginarie che partendo dal pallone, una va sul palo e l'altra fiancheggia l'ultimo uomo (quello interno) della barriera (**Figura 2**).

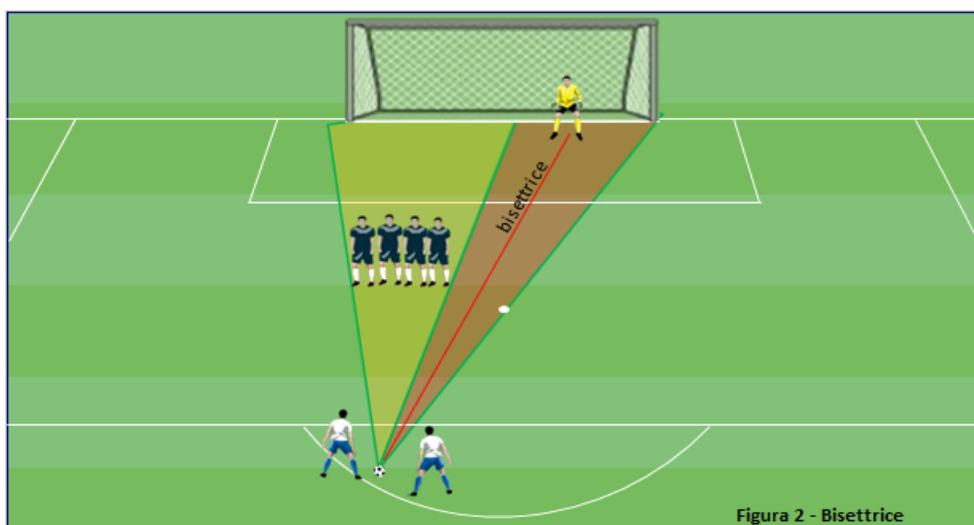


Figura 2 - Bisettrice

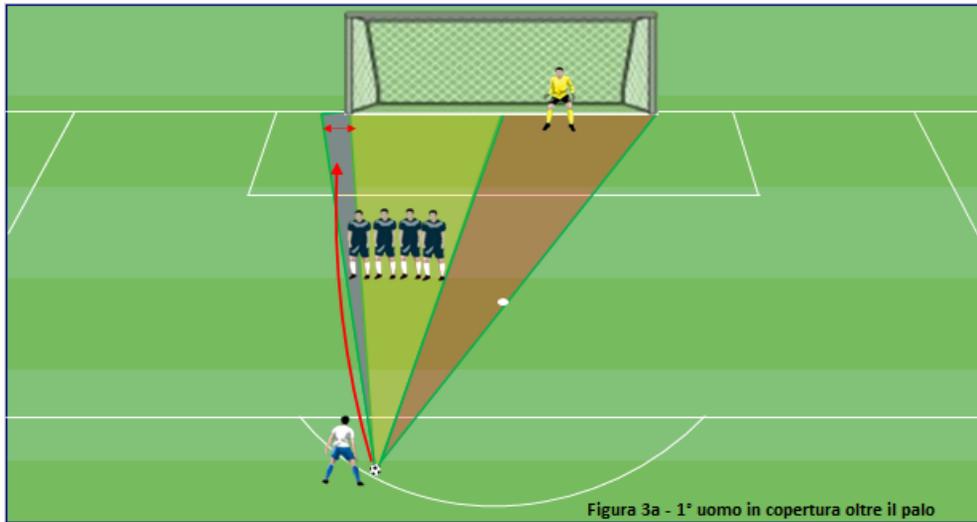
Altra prerogativa è il punto in cui può vedere partire il pallone (anche se questo non è sempre possibile, in quanto normalmente l'avversario tende proprio a nascondere il punto di battuta e il pallone). La postura è la stessa prevista per

prepararsi a fronteggiare i tiri da lontano, con il baricentro posizionato al centro della linea ideale che unisce i piedi per essere pronti a intervenire su entrambi i lati.

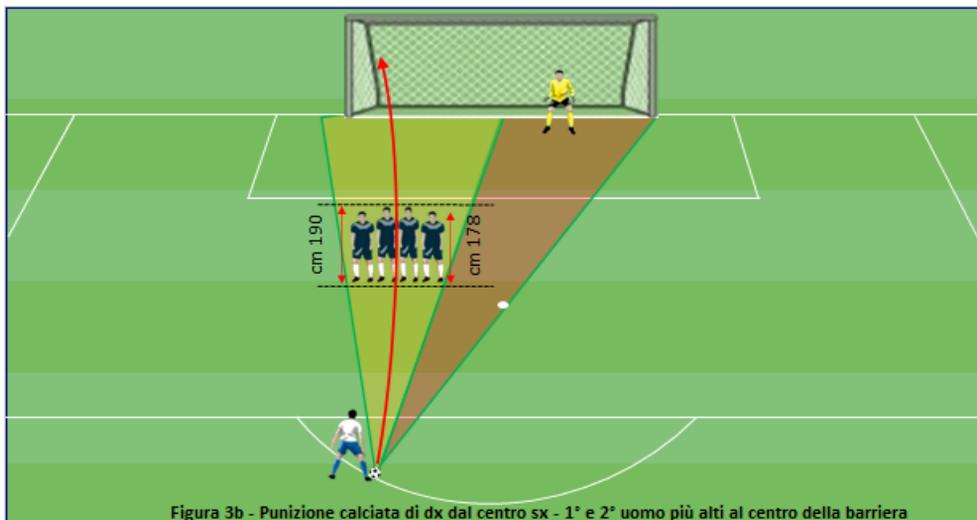
3. L'ALLINEAMENTO DEI GIOCATORI IN BARRIERA

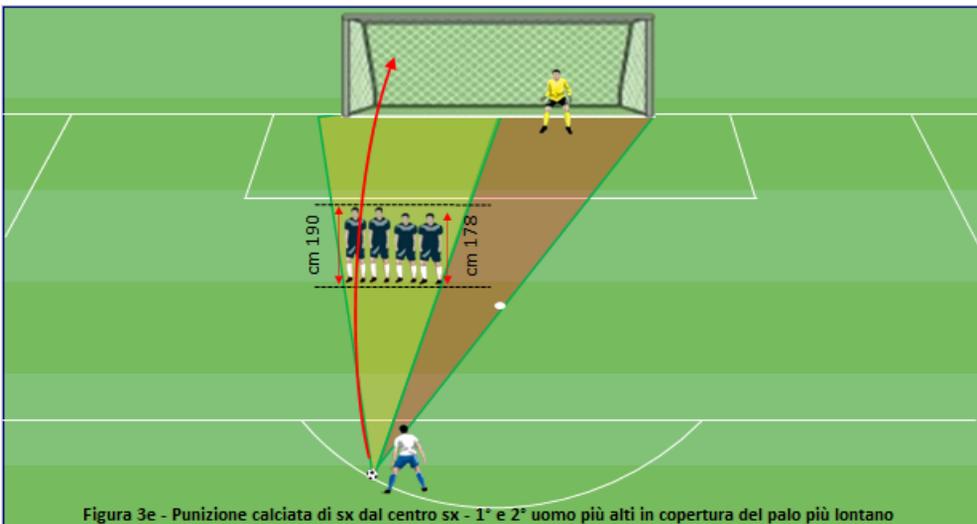
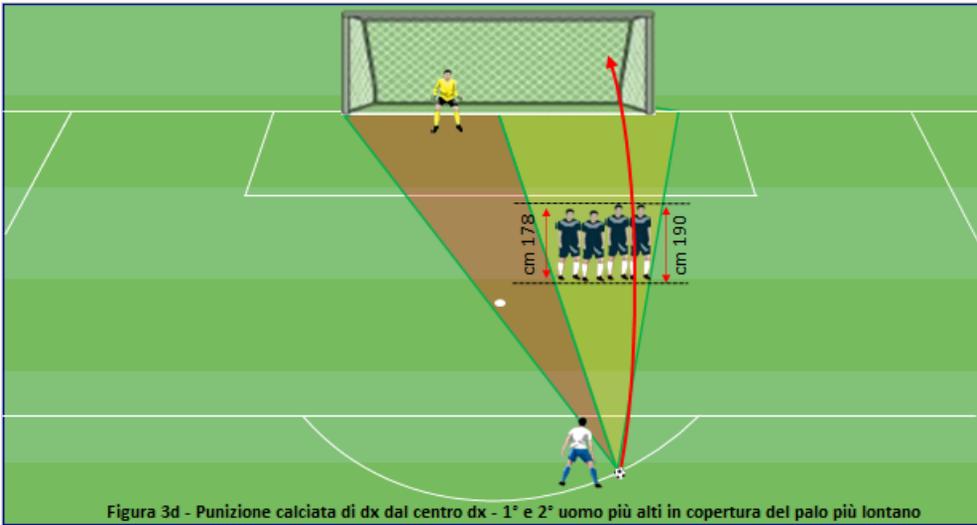
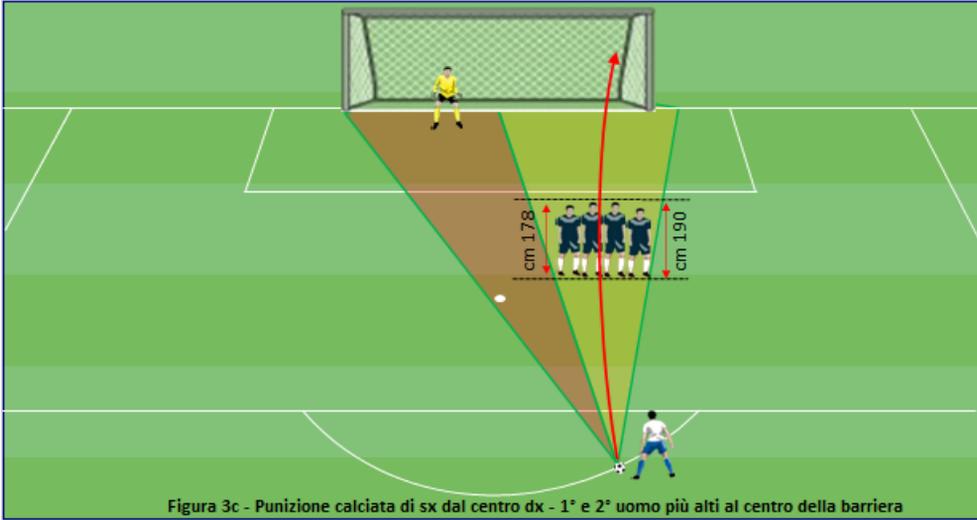
Come precedentemente specificato, è fondamentale esercitarsi negli allenamenti sui calci piazzati affinché si raggiunga un'affinità tra l'estremo difensore e i compagni. Ciò fa sì che i compagni si posizionino in autonomia nella formazione della barriera (chi e in quale ordine), onde evitare disorganizzazioni che potrebbero essere sfruttate dall'avversario. E precisamente bisogna considerare:

- Il primo giocatore deve trovarsi oltre la (verso l'esterno) linea immaginaria che unisce palo e pallone per impedire che il pallone possa essere calciato con effetto all'esterno a rientrare (**Figura 3a**);



- In caso di punizione diretta, rispettare un ordine di altezza in cui, se l'avversario calcia di destro dal centro sinistra o se calcia di sinistro dal centro destra i due componenti centrali devono essere i più alti o quelli più abili nel saltare (**Figura 3b – 3c**). Viceversa se l'avversario calcia di destro dal centro destra o di sinistro dal centro sinistra, è preferibile posizionare i più alti al primo e secondo posto (partendo dall'esterno) secondo il quale il più alto va all'esterno e così via, coprendo maggiormente quella zona di porta più lontana dal portiere (**Figura 3d – 3e**);
- Compattezza della barriera in modo da evitare che il pallone possa passare tra le gambe o tra due compagni.

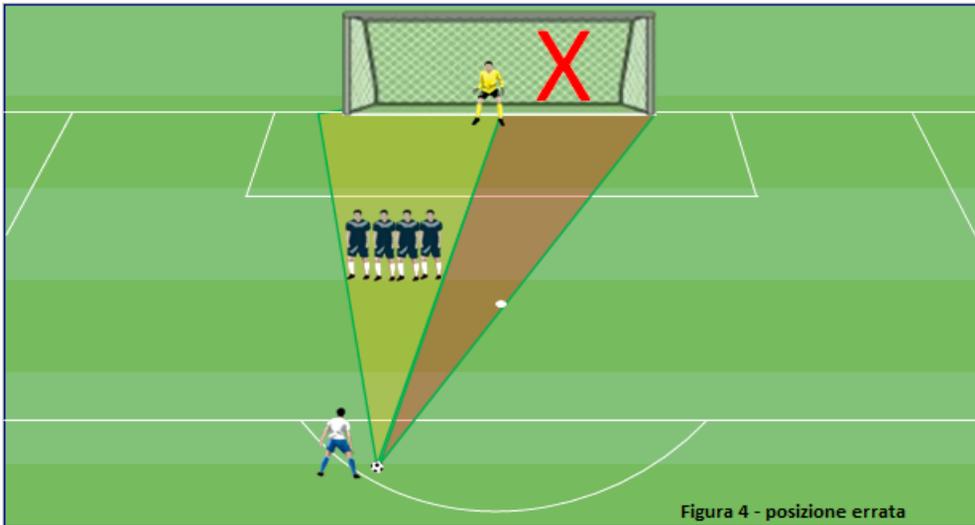




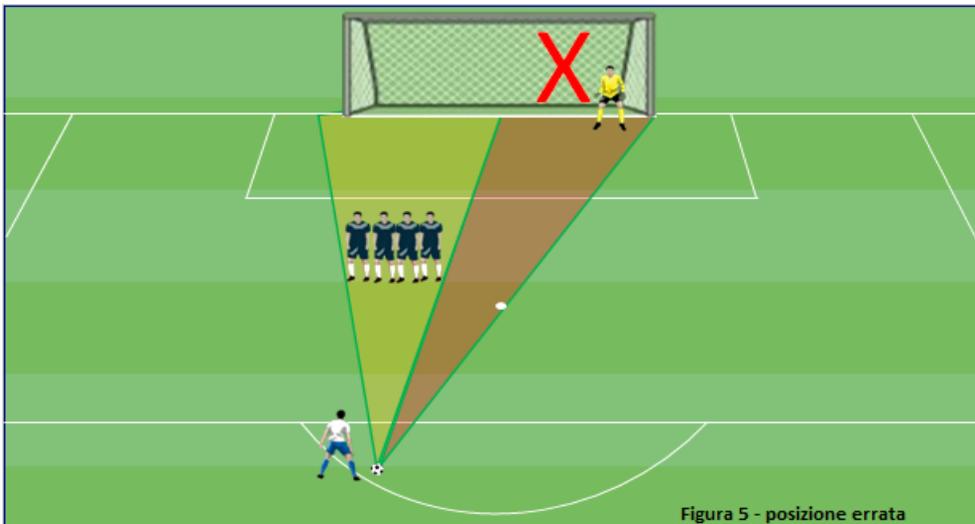
4. ERRORI PIÙ FREQUENTI

Gli errori più comuni che si riscontrano nel posizionamento dell'estremo difensore sono:

- dietro la barriera rispetto alla palla quindi al centro della porta dando all'avversario in vantaggio di calciare direttamente sul lato non protetto (**Figura 4**);



- troppo esterno sul palo non difeso dalla barriera. In questo caso un tiro anche di forza modesta ma ben calciato sopra la barriera, potrebbe mettere il portiere in grave difficoltà (**Figura 5**).

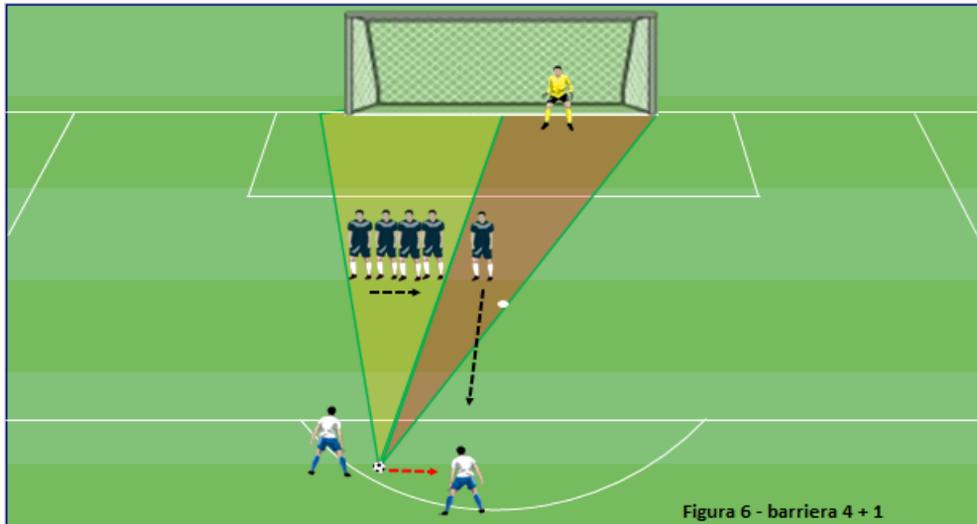


5. TIPI DI BARRIERA

Oltre la classica barriera costituita da 1 o più elementi come abbiamo visto in precedenza, in base alla distanza e alla posizione. Si possono inoltre adottare altre soluzioni in caso il calcio di punizione sia battuto dalla squadra avversaria da posizione centrale e ravvicinata, e precisamente:

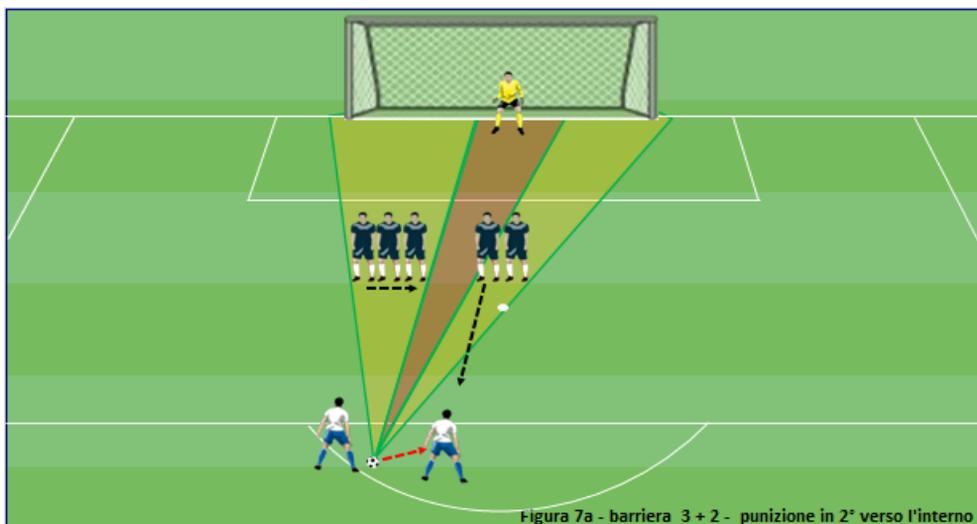
A. LA BARRIERA QUATTRO PIÙ UNO

La barriera è formata da quattro giocatori ben raccolti, mentre il quinto si posiziona un po' staccato ed è incaricato di uscire in pressione sul tiratore avversario qualora il pallone non venisse calciato direttamente in porta ma appoggiato per un tiro "di seconda". I componenti della linea devono prepararsi a saltare contemporaneamente scegliendo il tempo giusto e cercando contemporaneamente di non concedere la conclusione radente il terreno a passare sotto le gambe. Nell'eventualità, inoltre, che il tiro venga eseguito "di seconda" i quattro giocatori in barriera devono muoversi lateralmente in sincronia per coprire più porta possibile in funzione della posizione della palla (Figura 6).



B. LA BARRIERA TRE + DUE

Se si adotta questa soluzione, la disposizione della barriera deve permettere la copertura di entrambi i pali, in modo che il portiere, in questa situazione, possa posizionarsi più centralmente. In caso di tiro diretto i comportamenti sono identici a quelli visti in precedenza. Se l'avversario opta per la soluzione "di seconda" invece, con passaggio verso l'interno, i tre eseguono simultaneamente un passo laterale a copertura, il quarto componente va ad attaccare la palla, mentre il quinto componente copre la zona del palo (Figura 7a).



Se il passaggio è diretto verso l'esterno, sia i tre, sia i due della barriera effettuano, contemporaneamente, un passo laterale cercando di coprire più porta possibile, soprattutto sui pali (Figura 7b).

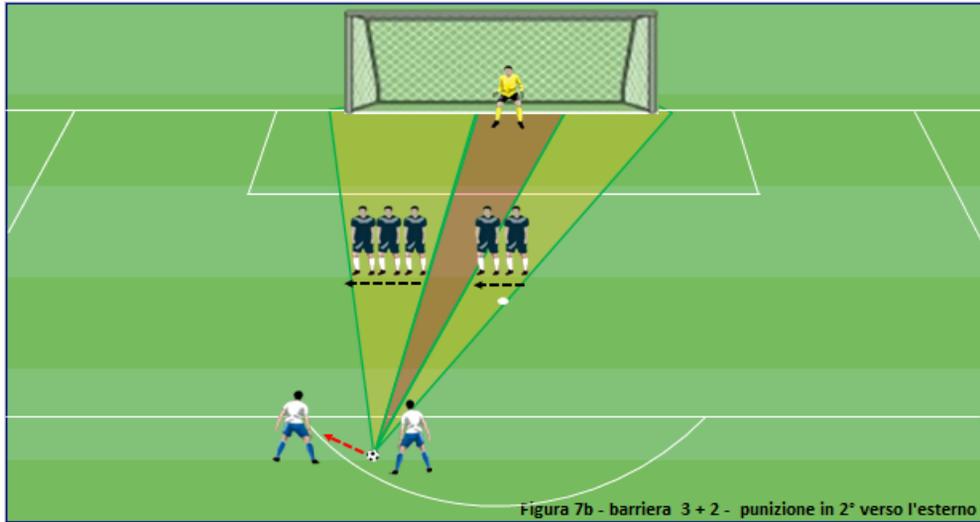


Figura 7b - barriera 3 + 2 - punizione in 2° verso l'esterno

C. LA BARRIERA CON UOMO DIETRO (MOSSA DEL COCCODRILLO)

Si usa ultimamente sui calci piazzati centrali da breve distanza; consiste nel formare una barriera con almeno 4 o più uomini più un altro compagno collocato disteso o in posizione sagittale dietro la stessa, in modo da contrastare un eventuale tiro radente che passi sotto la barriera, durante il salto dei compagni nell'esecuzione della punizione (Figura 8).

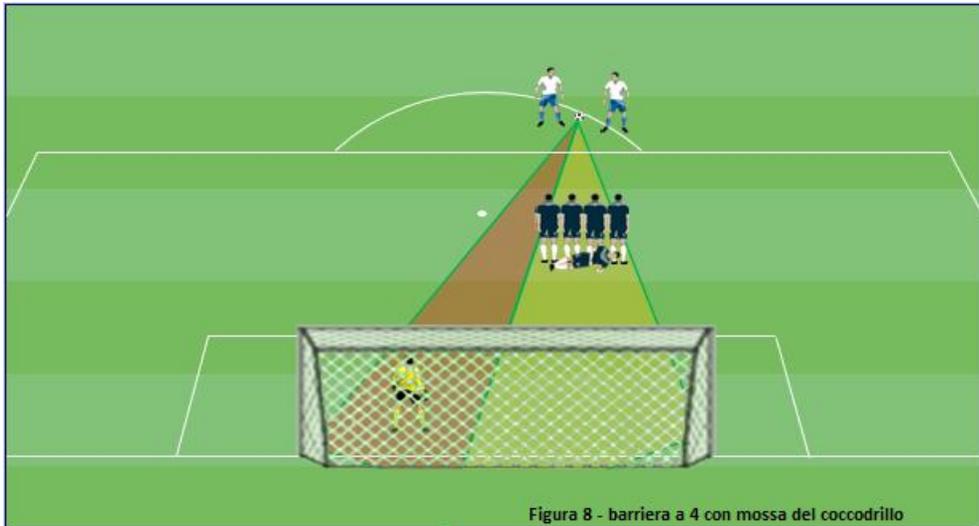


Figura 8 - barriera a 4 con mossa del cocodrillo

Se da un lato può essere un deterrente per scoraggiare il tiratore a calciare radente sotto la barriera (se l'uomo si posiziona prima del tiro), dall'altro, può essere utile ed efficace se questa mossa si esegue proprio nel momento in cui l'avversario batte la punizione, cioè, ha deciso di calciare radente poiché non vi è nessun uomo posizionato dietro. Vedasi esempio nell'incontro Inter-Barcellona di Champions League 2018/19, sulla punizione calciata da Suarez, in cui, Marcelo Brozovic scivolando alle spalle della barriera, si posiziona per lungo disteso dietro la stessa proprio nel momento del tiro.



6. CONSIDERAZIONI FINALI

Chiudiamo l'articolo parlando brevemente ed in termini pratici ribadendo quanto sia importante lo stabilire i ruoli, l'organizzazione e soprattutto la comunicazione tra portiere e i compagni per una corretta formazione ed efficacia della barriera; il nostro portiere infatti, oltre a dover conoscere chi ne farà parte, deve essere sicuro che nel preciso momento ci sia una punizione a sfavore, ognuno sappia perfettamente quello che dovrà fare (come ad esempio non muoversi in anticipo, rispettare la distanza regolamentare, rimanere compatti, muoversi contemporaneamente, proteggersi, tenere le braccia vicine al corpo, non coprire la visuale al portiere, ecc. ecc.); allo stesso modo chi sarà in marcatura e chi occuperà lo spazio davanti alla porta, altri due aspetti fondamentali affinché la fase difensiva abbia successo.

Si deve inoltre assicurare che: un compagno vada davanti alla palla, aspettando che il giocatore avversario chiami la distanza così da evitare punizioni a sorpresa; il primo uomo designato sia pronto e preparato a ricevere le indicazioni sul posizionamento, quindi è fondamentale avere una giusta empatia con il compagno preposto; tutto questo deve essere ripreso e ricordato nello spogliatoio durante la fase pre-partita, ed è fondamentale che tutti, in quel momento, siano attenti alle istruzioni per non avere poi fraintendimenti durante lo svolgimento della partita.

In conclusione dunque, è importante sottolineare che il portiere è il direttore principale in questa situazione di gioco; è lui infatti, che in campo "legge" e sceglie le migliori soluzioni in relazione alle percezioni personali di tempo e spazio. Queste sensazioni di orientamento di spazio e tempo, vanno applicate in quel momento e in quella situazione e tanto più si acquisiscono nei giusti tempi, tanto più sarà in grado di trasmetterlo ai propri compagni.



Mister Salvatore PIRRELLO

Corso Master AIAP

Attualmente Allenatore dei portieri

1° squadra e settore Giovanile

presso

ASD Atletico Maddalena - La Maddalena



Mister Mirco ZECCA

Corso Master AIAP

Attualmente Allenatore dei portieri

1° squadra e Juniores Regionali

Presso

Sc United - Cesate



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

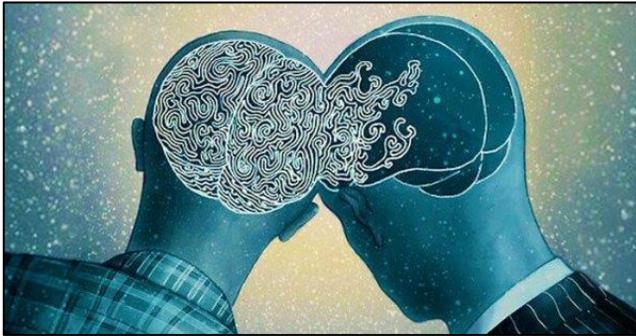
LIBRI E DVD

EMPATIA & DIALOGO: DUE ELEMENTI IMPRESCINDIBILI DELL'ALLENATORE DEI PORTIERI

di Ivan Turetta

Empatia Capacità di porsi nella situazione di un'altra persona o, più esattamente, di comprendere immediatamente i processi psichici dell'altro.

Credo fortemente che il rapporto tra il portiere ed il suo allenatore sia un'intesa unica, difficile da emulare in altri contesti del gioco del calcio. La premessa per la costruzione di tale rapporto nasce dalla elevata responsabilità affidata al ruolo del portiere che già di per sé richiama un senso di fiducia totale da insinuare e costantemente alimentare nell'atleta per lo svolgimento del suo compito, anche e specialmente di fronte agli errori di gioco.



In questo l'allenatore dei portieri gioca una parte fondamentale, essendo solitamente la persona con cui maggiormente il portiere si relaziona nel corso della sua stagione.

Nel corso della mia carriera di allenatore dilettante, sviluppatasi in maggior luogo nel contesto femminile, ho cominciato a notare anno dopo anno l'importanza di avere un dialogo sempre aperto con le atlete e gli atleti da me allenati e mi sono chiesto quanto questo potesse influire positivamente o negativamente nella performance del portiere in allenamento ed in gara.

Non mi divulgherò sull'importanza per qualsiasi giocatore di saper gestire la propria emotività dettata da elementi



esterni nel pre e post gara, su questo tema si potrebbero aprire una miriade di spunti, piuttosto vorrei concentrarmi sul sistema e sul modo che ho di avvicinarmi al gruppo di portieri che alleno.

Partiamo da una premessa, tutti i ragazzi/e hanno una vita al di fuori del contesto sportivo che può influire in maniera buona o maligna sul rendimento dell'atleta e la stessa cosa vale per l'allenatore.

Proprio per questo motivo ritengo indispensabile dedicare alcuni minuti prima della seduta di allenamento oppure i primi istanti della seduta di allenamento ad un breve scambio di battute con il gruppo portieri. La semplice domanda "come è andata la tua giornata?" può aprirci un mondo sullo stato di salute mentale dell'atleta che gestiremo in allenamento. Dalla sua risposta, che potrebbe essere anche schiva, avremo immediatamente una prima idea del suo umore e dello spirito con cui si è presentato al campo sportivo.

Una giornata straordinariamente positiva, un progetto ben riuscito, una verifica andata bene a scuola, portano ovviamente entusiasmo e positività; d'altro canto un brutto momento vissuto fuori dal centro sportivo invece arreca stato d'animo basso e distrazione durante lo svolgimento della seduta. L'allenatore deve sapere se c'è qualcosa che non va nell'atleta che segue e supportarlo oltre che emotivamente anche nella didattica dell'allenamento. Non dimentichiamoci che la distrazione è causa importante di infortuni e nel portiere possono costare davvero caro.



Ritengo che il momento iniziale di confronto e quindi di "raccolta di informazioni" sia essenziale e che rappresenti il momento in cui si tracci una sorta di linea di confine dove tutto ciò che non ha a che vedere con l'allenamento dovrà rimanere fuori da tale contesto. Altra cosa importante è che potremmo trovarci a lavorare con un gruppo di atleti dagli umori diversi e pertanto, anche la gestione dei ragazzi/e dovrà essere adeguata nel corso della seduta. Dalla raccolta di informazioni e dalle premesse di cui sopra,

si passa poi all'attuazione vera e propria dell'allenamento. Di questa fase è vitale la gestione dell'errore soprattutto a fronte alla ripetizione dello stesso in un medesimo concetto tecnico. Partendo dalla base di lavoro precedentemente spiegata, si ha una maggior grado di gestione dell'errore, poiché conosceremo in maniera estremamente più dettagliata quali sono gli umori e le sensazioni del nostro gruppo.



Un ragazzo/a giunto al campo demoralizzato andrà gestito con molta più pazienza ed utilizzando l'adeguato tono di voce, il che permetterà di non abbassare ulteriormente il morale del nostro atleta.

Una comunicazione verbale attenta ed adeguata, la quale vada oltre i soliti "forza", "dai", etc... porterà sicuramente maggiori risultati. Senza poi contare la comunicazione non verbale. Tutti noi siamo soliti eseguire, anche involontariamente, gesti di stizza o di euforia. Non dimentichiamoci che un applauso, due pugni rivolti verso il cielo, possono risultare di grande aiuto e di motivazione all'atleta che stiamo allenando e forse in quel momento



possono "supportarlo" a fronte di un momento storto vissuto in precedenza.

D'altro canto, un gesto di stizza quale può essere una apertura delle braccia con discesa del capo verso terra, se notato, possono arrecare un grosso senso di disagio e sfiducia per l'atleta. Pertanto, sono fortemente convinto che una gestione "empatica" del nostro gruppo portieri possa portare grandi benefici in primo luogo al portiere stesso, andando a prevenire possibili situazioni sfavorevoli dal punto di vista relazionale ed, in secondo, accrescendo il suo spirito di fiducia personale.

Conseguentemente, tale aspetto non potrà fare altro che ripercuotersi positivamente per il portiere nei confronti di tutto il gruppo squadra.

Abbiamo un grande vantaggio come allenatori dei portieri, ossia di allenare gruppi di ragazzi/e non estremamente numerosi come i gruppi squadra, perché non sfruttare ulteriormente questo dato per concentrarci maggiormente sullo stato d'animo dei nostri atleti? Molto spesso si trascura l'importanza dell'allenamento "mentale" favorendo unicamente quello fisico. Con questo ovviamente non si può pensare di trascorrere intere sedute dedicandole al dialogo.

Tuttavia, con solo un occhio attento e con poche parole scambiate nel pre ed eventualmente nel post allenamento, potremo scoprire molti più dettagli dei nostri atleti e supportarli ulteriormente nel corso della stagione, dando un senso ancora maggiore e profondo al nostro lavoro e supportando ancor di più i nostri portieri al raggiungimento dei loro obiettivi personali e di gruppo.

Grazie per l'attenzione.

Ivan Turetta

Allenatore Portieri Dilettanti & Settore Giovanile
Allenatore Portieri Prima Squadra "Solbiatese Azalee 1910"
Serie C Femminile
Responsabile Scuola Portieri AIAP "Tutte in Porta"
Gallarate (VA)





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

20 Novembre 2021 Lazio - Juve



Stadio Olimpico
20 Novembre 2021 ore 18:00
Arbitro: Di Bello di Brindisi



Bonucci L. 23' (Rig.), 83' (Rig.)

8	Tiri totali	11
1	Tiri in porta	5
3	Calci d'angolo	2

Var

Calcio di rigore: fallo di Cataldi su Morata



Esercitazione

A 60 cm dal palo vengono posizionati dei nastri pendenti giù dalla traversa. Un nastro orizzontale legato al palo forma un settore alto e uno basso.
5 rigori **quadrato basso** dichiarato dx e sx
5 rigori **quadrato alto** dichiarato dx e sx



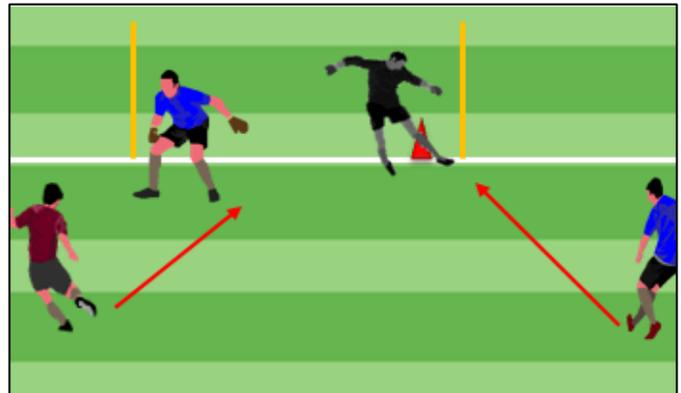
48' Juve di nuovo pericolosa con una bell'azione di Kulusevsky che prova a sorprendere Reina sul primo palo, ma il portiere della Lazio ci mette un piede e devia in angolo.



Esercitazione

Il portiere interviene sul tiro calciato dal mister sul secondo palo, quindi si alza velocemente, recupera la posizione sul lato opposto e fa un intervento di piedi sulla palla calciata rasoterra dal compagno nella zona delimitata dal conetto e il palo.

3 serie da 8 ripetizioni



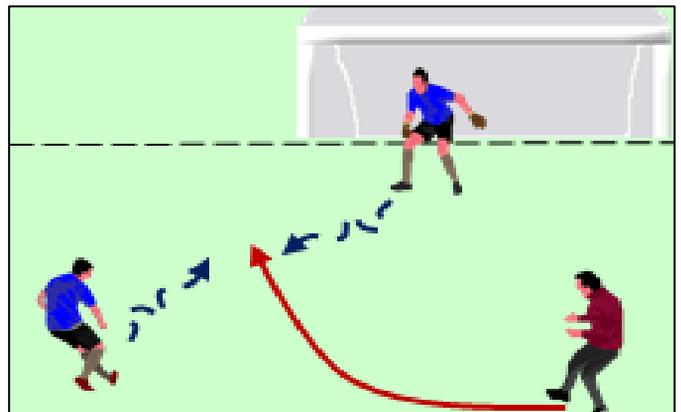
81' Calcio di rigore per la Juve, fallo di Reina su Chiesa dopo un'uscita avventata.



Esercitazione

Il mister mette una palla a metà distanza tra il portiere e un compagno. Il portiere deve uscire cercando di anticipare o se è in ritardo andare in 1vs1.

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



Lo sapevate che ?

Spigolature a cura di David Gini

Lo sapevate perchè si dice papera del portiere?

Il termine venne coniato nel lontano 1912 dall'allenatore della nazionale Umberto Meazza, con riferimento alla disastrosa prestazione del portiere della nazionale Vittorio Faroppa che deluse le attese quando il 17 marzo l'Italia perse al Filadelfia di Torino per 3-4 contro la Francia di fronte a 6000 spettatori. Meazza appunto lo paragonò a una "papera" dicendo: "El Vittorio stava in porta con piedi larghi e goffi, sembrava una papera"; da allora il termine entrò nel linguaggio comune col significato di errore madornale .



Umberto Meazza e Giuseppe Gama Matcher.



Lo sapevate che due papi hanno giocato in porta?

Giovanni Paolo II, da giovanissimo ha giocato come portiere nella città della sua squadra, con l'MKS Cracovia. Chi lo ricorda ne parla come di un ottimo portiere, nonché grande leader all'interno dello spogliatoio, tra i suoi compagni.



Papa Francesco in una intervista alla Gazzetta dello sport racconta che da piccolo gli piaceva il calcio, ma non era tra i più bravi, anzi era quello che in Argentina chiamano un 'pata dura', letteralmente gamba dura. Per questo lo facevano sempre giocare in porta. Ma fare il portiere è stato per lui una grande scuola di vita. Infatti, sostiene che il portiere deve essere pronto a rispondere a pericoli che possono arrivare da ogni parte.

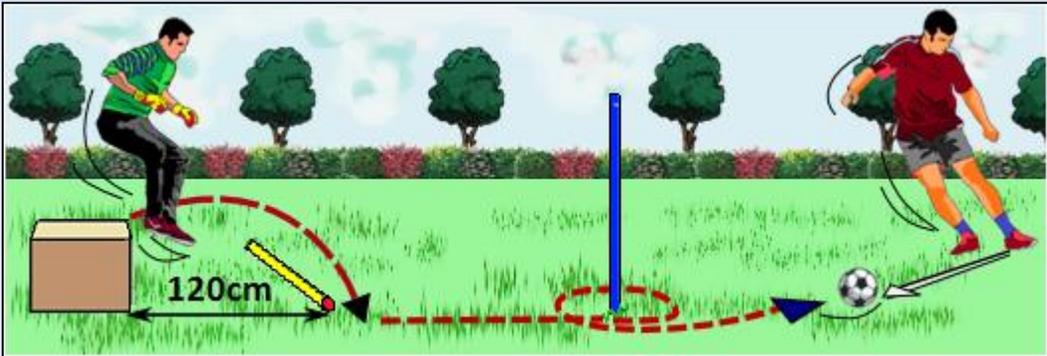


Lo sapevate che non esiste un regolamento specifico per i guanti del portiere?

Il paragrafo 4 del regolamento per l'equipaggiamento del portiere prevede che il portiere potrà anche indossare pantaloni lunghi, un cappello e un paio di guanti. Ma non specifica né le forme e tanto meno le dimensioni di quest'ultimi.

L' ALLENAMENTO A FUMETTI *Di Gennari Maurizio*

**ESERCIZI A SECCO
FORZA ESPLOSIVA**



P supera a piedi pari di lato 2 ostacoli e con il terzo balzo in avanti salta dentro un cerchio mantenendo l'equilibrio e intervenendo sul successivo tiro del Mister

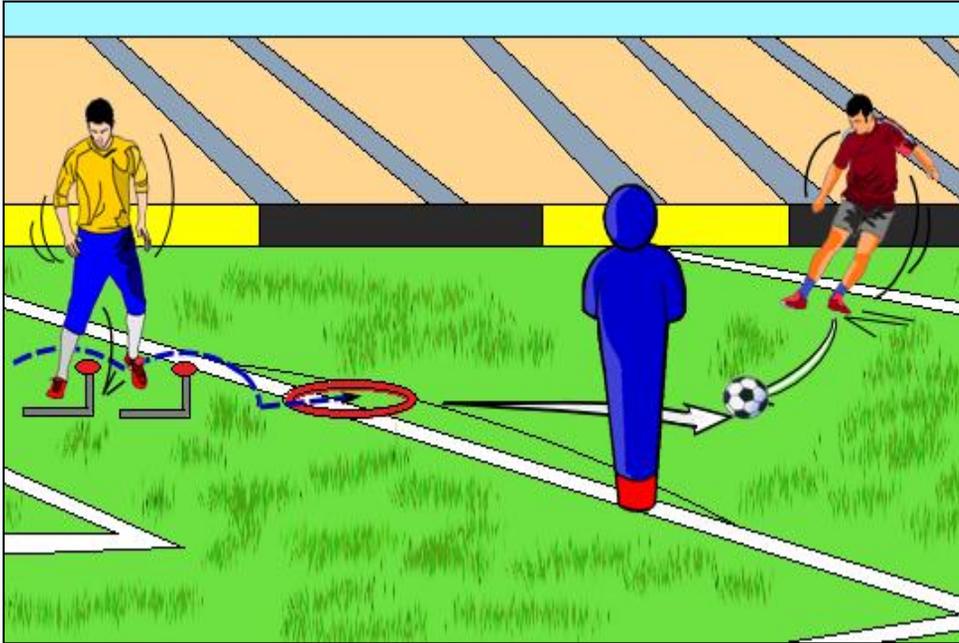
Il portiere salta da un cubo alto da 50/60 cm e cade oltre una linea distante 120 cm. Di seguito gira attorno al paletto e appoggia di piatto la palla lanciata dal Mister.

TECNICA: POTENZIAMENTO E TECNICA



4 serie
da 3 ripetizioni
Dx e Sx

TECNICA: POTENZIAMENTO E TECNICA

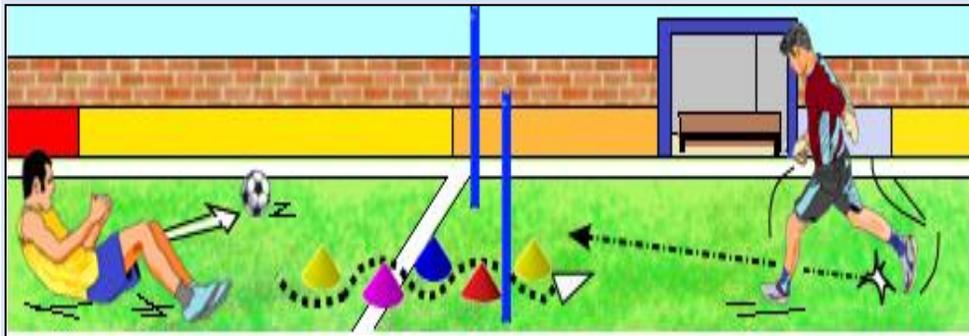


P supera a skip laterale 2 ostacoli e all'ultimo appoggio con un balzo laterale salta dentro un cerchio mantenendo l'equilibrio e intervenendo attaccando la palla sul passaggio del Mister verso la sagoma.

4 serie
Da 3 ripetizioni
Dx e Sx



ADDOMINALI LOMBARI



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

4 serie addominali 4 serie lombari



GENNARI MAURIZIO
 Allenatore dei portieri

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



KEEPERsport

DIRECTLY FROM THE ♥ OF GOALKEEPING



TEL.: 0471 180 8208

>> **KEEP IT ALL**

LO SHOP ONLINE PER TUTTI I PORTIERI E NON SOLO! WWW.KEEPERSPORT.IT



SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE DILETTANTE NEL PERIODO COMPETITIVO

Di Mister **BABINI Stefano Francesco**

SEDUTA N.1

LAVORO DI FORZA

Riscaldamento Generale:

Prima parte di attivazione per gli arti superiori a secco e con uso della palla, con esercitazione di mobilità del tronco e delle gambe unita poi con esercizi di tecnica podalica.

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Realizzare una stazione di lavoro così formata:

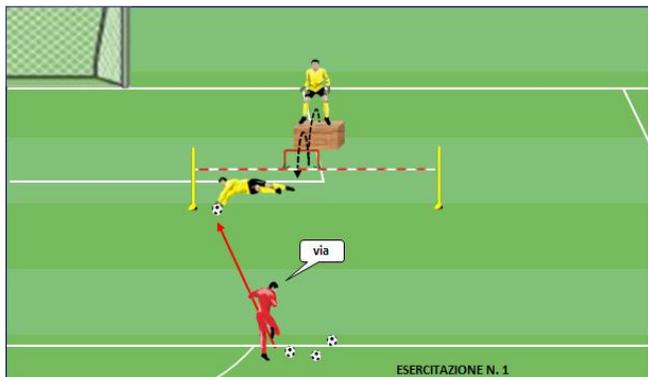
- Posizionare un plinto h.50 cm.;
- Posizionare dopo il plinto un ostacolo h.30 cm.;
- Ad una distanza di circa 1 metro dall'ostacolo, posizionare due aste con un nastro ad un'altezza di circa 100/110 cm.

Il portiere posizionato sopra il plinto frontalmente all'ostacolo, mentre il Mister posizionato centralmente di fronte al nastro ad una distanza di 5/6 metri con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere scende con un balzo dal plinto e nel contro salto supera frontalmente a piedi uniti l'ostacolo, quindi va in attacco su una palla lanciata dal preparatore eseguendo un intervento in tuffo passando sotto il nastro.

4 ripetizioni su lato dx e 4 su lato sx.



ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

Realizzare una stazione di lavoro così formata:

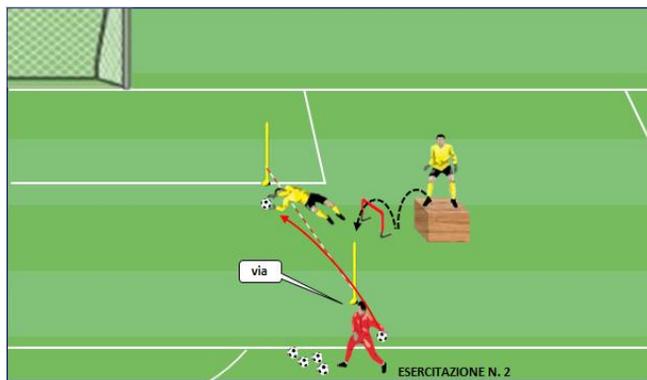
- Posizionare un plinto h.50 cm.;
- Posizionare dopo il plinto un ostacolo h.30 cm.;
- Ad una distanza di circa 1 metro dall'ostacolo, posizionare due aste con un nastro ad un'altezza di circa 20/30 cm.

Il Mister posizionato lateralmente alla fine della stazione ad una distanza di 4/5 metri con una buona scorta di palloni, mentre il portiere posizionato sopra il plinto lateralmente all'ostacolo.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere scende con un balzo dal plinto e nel contro salto supera a piedi uniti lateralmente l'ostacolo, quindi esegue in tuffo un intervento in presa sul pallone passando sopra il nastro.

4 ripetizioni su lato dx e 4 su lato sx.



ESERCITAZIONE N° 3

ESERCITAZIONE FORZA A SECCO

Organizzazione:

2 manubri da 5 kg (o bilanciere da 10 kg)

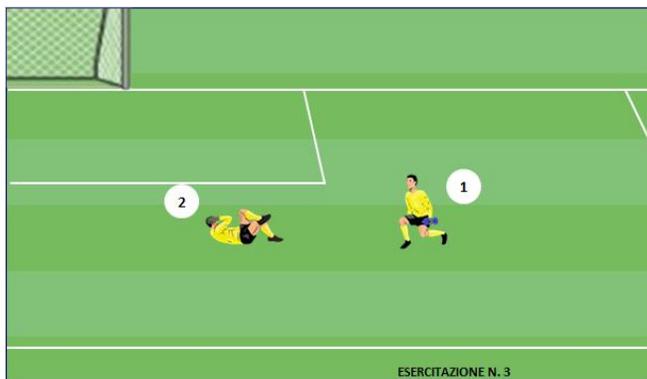
Descrizione esercizio:

(1) Eseguire 10 affondi mono – podalici per ogni singola gamba utilizzando i manubri e o bilanciere.

3/4 ripetizioni con recupero completo fra le serie.

(2) 3 serie da 20 di addominali alti e bassi;

3 serie da 15 di addominali obliqui;



Defaticamento:

Stretching 10 minuti abbinati a esercitazioni di scarico della colonna vertebrale.

SEDUTA N.2

VELOCITA' E RECUPERO POSIZIONE

Riscaldamento Generale:

Attivazione mediante corsa lenta, seguita da esercizi di mobilità arti superiori a secco ed esercizi di mobilità del tronco e delle gambe.

Riscaldamento tecnico :

Riscaldamento con esercitazioni di capacità prensile con varie traiettorie:

radente al terreno, rimbalzo basso con presa a pollici divergenti, addome, rimbalzo alto con presa a pollici convergenti, frontale, alta con braccia distese senza fase di stacco e leggera fase di stacco.

20 minuti circa.

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Portiere posizionato all'inizio di una fila di cinesini distanti uno dall'altro circa 1,5 mt.. 1 sagoma posizionata diagonalmente in avanti a circa 3 mt. dall'ultimo cinesino.

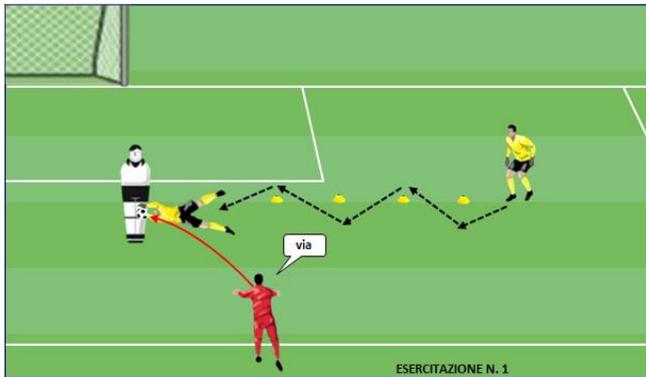
Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere esegue uno scivolamento laterale a piede scaccia piede tra i cinesini. Una volta uscito dall'ultimo cinesino interviene anticipando la sagoma sul lancio da parte del Mister.

Utilizzare traiettorie diverse:

rasoterra, rimbalzo, tesa mezz'altezza.

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx per ogni traiettoria di intervento



ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

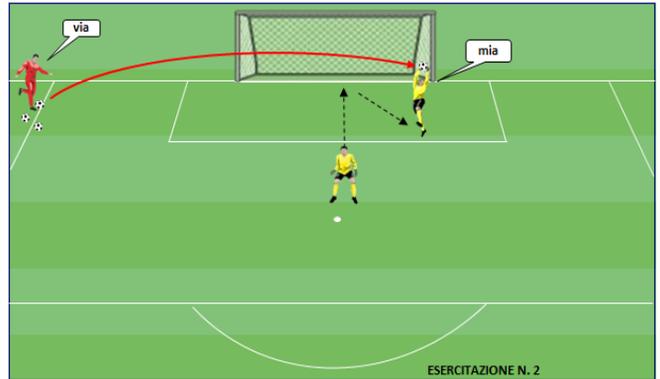
Portiere posizionato centralmente a circa 8/9 metri dalla linea di porta. Il Mister posizionato a circa 2 metri dalla linea di fondo e al limite dell'area di rigore con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere recupera la propria

posizione con una corsa all'indietro e interviene in uscita alta su una palla che cade al limite dell'area di porta sul secondo palo.

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N° 3

Organizzazione:

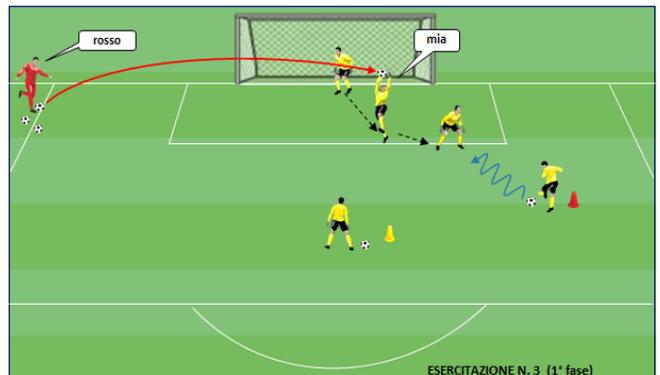
Portiere posizionato in porta. Il Mister posizionato a circa 2 metri dalla linea di fondo e al limite dell'area di rigore con una buona scorta di palloni. Due compagni posizionati dentro l'area di rigore a circa 8 metri dal limite area di porta e rispettivamente : uno in diagonale e l'altro centralmente; contraddistinti da un conetto di diverso colore (rosso e giallo in esempio).

Descrizione esercizio:

(1° fase)

Il portiere interviene in uscita alta sul pallone calciato da parte del Mister che subito dopo chiama un colore (rosso in esempio). Quindi viene simulata una errata presa da parte del portiere che subito si posiziona per andare a contrasto sull' 1 vs 1 con il compagno del colore chiamato.

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx

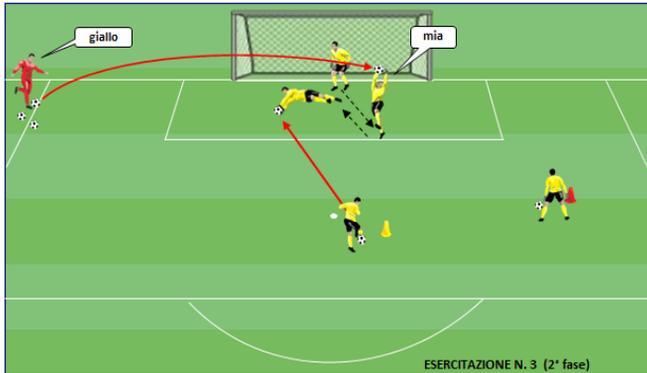


(2° fase)

Il portiere interviene in uscita alta sul pallone calciato da parte del Mister che subito dopo chiama un colore (giallo in esempio) quindi viene simulata una respinta corta da parte del portiere che rapidamente si ripositiona in porta

per intervenire sulla palla calciata dal compagno del colore chiamato.

3 serie da 3 ripetizioni dx e sx



Fase conclusiva:

Partita con la squadra.

Defaticamento:

Corsa blanda defaticante e stretching.

SEDUTA N.3

ANDATURE CON GESTO TECNICO E PALLE INATTIVE

Riscaldamento Generale:

Attivazione mediante corsa lenta, seguita da esercizi di mobilità arti superiori a secco ed esercizi di mobilità del tronco e delle gambe.

ESERCITAZIONE N° 1

Organizzazione:

Disporre 5 paletti in fila retta distanti uno dall'altro circa 2,5/3 metri . Unire tutti i paletti tramite un nastro in questo modo: tra i primi due paletti nastro all'altezza di circa 140 cm;

tra il 2° paletto ed il 3° paletto nastro all'altezza di circa 30 cm.

Ripetere l'operazione tra il paletto 3 e 4 nastro altezza 140 cm, e paletto 4 e 5 nastro altezza 30 cm.

Descrizione esercizio:

Il portiere supera il nastro alto passando sotto partendo da una posizione di attesa monitorando la posizione degli arti durante lo spostamento, quindi scavalca il nastro basso con il piede vicino, si arresta e si posiziona per il passaggio successivo.

5 serie - seguito da stretching di 5 minuti.

(1° variante)

Il portiere scavalca il nastro basso sempre con piede vicino ed esegue una presa sotto il nastro alto in contro movimento sul lancio da parte del Mister.

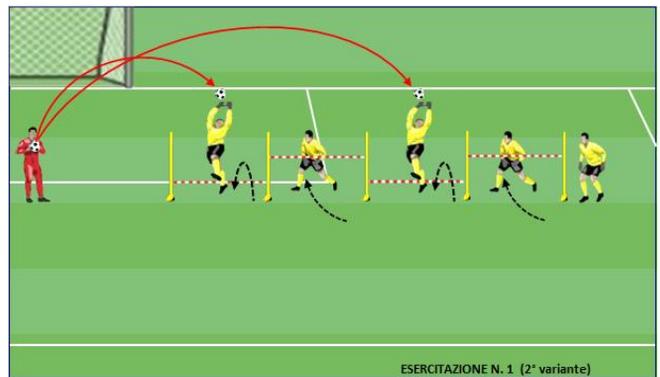
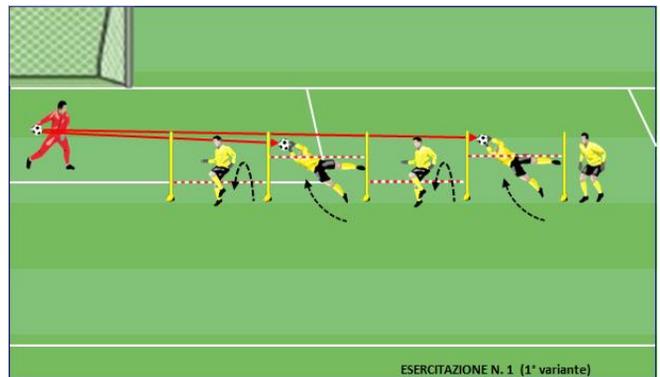
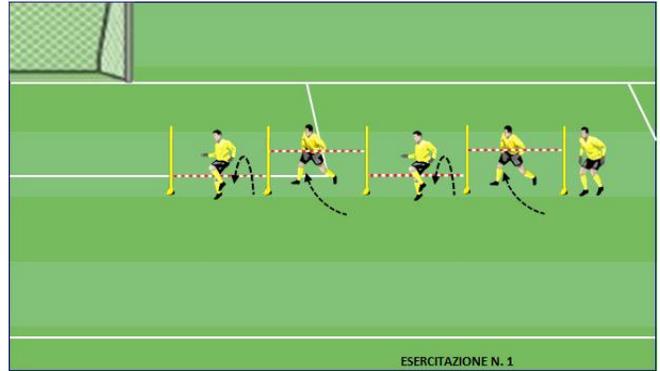
3 serie per tipo di traiettoria. Mezza altezza, rasoterra, rimbalzata - seguito da stretching di 5 minuti.

(2° variante)

Il portiere supera il nastro alto partendo da posizione di

attesa come esercitazione iniziale, e scavalca il nastro basso (piede di stacco più vicino al nastro) eseguendo una presa alta sulla palla lanciata dal Mister.

4 serie - seguito da stretching di 5 minuti.



ESERCITAZIONE N° 2

Organizzazione:

Posizionare 2 paletti distanti 6 metri e uniti da un nastro alto 30 cm. Il portiere collocato all'inizio del 1° paletto.

Descrizione esercizio:

Il portiere esegue una corsa frontale in avanti con superamento della funicella con piede vicino senza superare quest'ultima con il piede lontano da compiere almeno 3 volte sulla distanza percorsa.

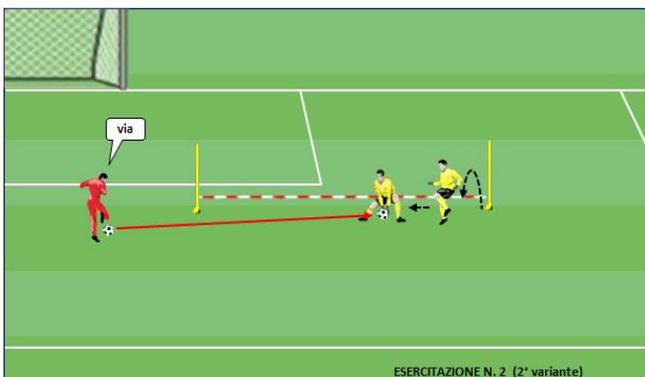
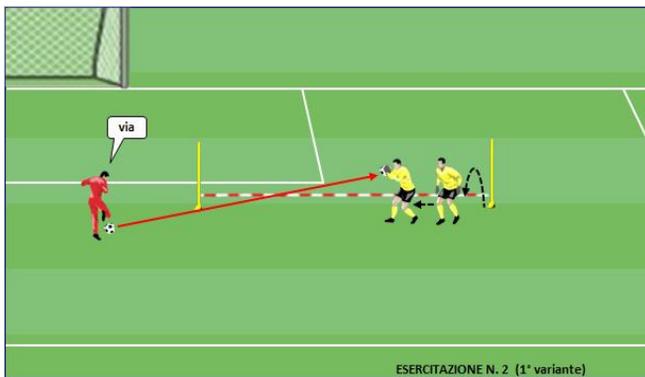
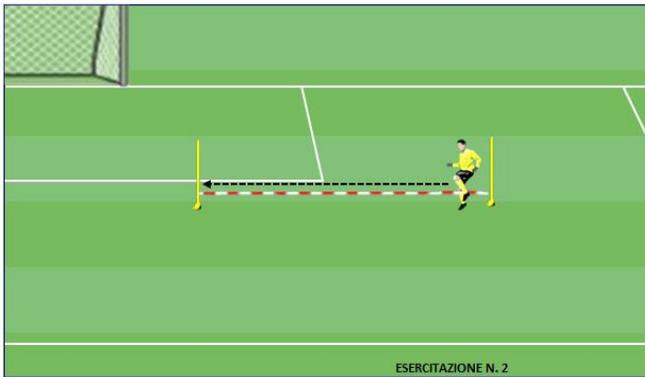
3 ripetizioni dx e sx
(1° variante)

Il portiere al via del Mister, supera il nastro con entrambi gli arti inferiori partendo con il piede più vicino e in posizione statica eseguire una presa alla figura su palla calciata dal preparatore. Da compiere almeno 3 volte lungo la distanza del nastro.

3 ripetizioni dx e sx
(2° variante)

Il portiere al via da parte del Mister supera il nastro con entrambi gli arti inferiori partendo con il piede più lontano e in posizione statica esegue una presa alla figura su palla calciata dal preparatore. Da compiere almeno 3 volte lungo la distanza del nastro.

3 ripetizioni dx e sx



Fase conclusiva:

Palle inattive e movimenti difensivi con la squadra. Partitella finale.

Defaticamento:

Corsa blanda defaticante, stretching.



BABINI Stefano Francesco
Corso Master AIAP

SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE SETTORE GIOVANILE

Di Mister Carta Senette Salvatore

INTRODUZIONE:

Nel metodo di allenamento dei miei portieri, cerco sempre di stimolare il loro interesse variando costantemente gli esercizi, ponendo continuamente l'obiettivo da me proposto. Si lavora sulla stimolazione mentale, sulla concentrazione, sulla personalità, sul coraggio di lanciarsi sulle gambe dell'attaccante, eseguendo gli esercizi e il gesto tecnico più appropriato per proteggere la palla e se stesso. Mi dedico alla propedeutica del tuffo, curando la parte del gesto tecnico, la forza (sia elastica che esplosiva) con circuiti abbinando il gesto tecnico finale.

SEDUTA N.1

FASE DI RISCALDAMENTO

Si inizia con la prima parte di attivazione eseguendo esercizi di tecnica podalica (trasmissione e ricezione della palla, ricezione con stop a seguire e trasmissione al compagno sia di destro che di sinistro ecc.). Esercizi di mobilità per gli arti superiori, attivazione degli arti inferiori mediante l'uso di speed ladder. Infine esecuzione di esercizi addominali.

Durata:

30 minuti.

PROPEDEUTICA

ESERCITAZIONE N.1

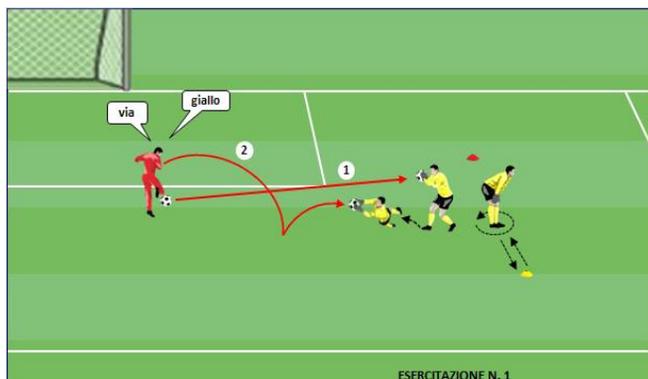
Organizzazione:

Posizionare due cinesini di colore diverso ad una distanza tra loro di circa 5 metri. il portiere posizionato al centro dei 2 cinesini e di spalle al Mister che si trova ad una distanza di circa 6.

Descrizione esercizio:

Il portiere tocca il conetto del colore comandato dal Mister e ritorna centralmente, quindi al via si gira ed esegue una presa alla figura sul tiro da parte del Mister(1), ridà la palla ed esegue un successivo intervento attaccando in tuffo la palla lanciata dal Mister(2).

3 serie da 6 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N. 1

POTENZIAMENTO

ESERCITAZIONE N.2

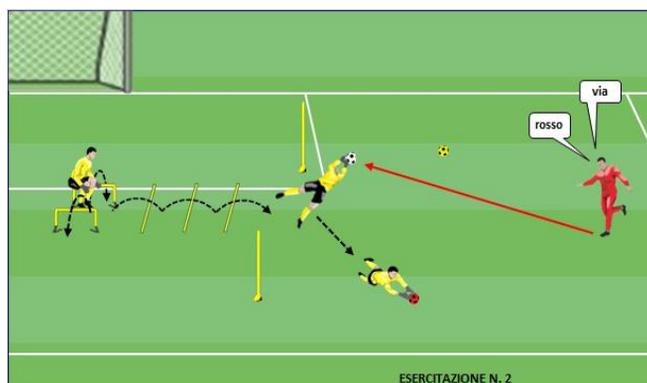
Organizzazione:

Posizionare 2 ostacoli alti a una distanza di circa 80 cm. uno rispetto all'altro. Posizionare frontalmente agli ostacoli tre aste a terra ad una distanza di circa 140 cm uno dall'altro e alla fine a circa 2 metri, formare una porticina con aste larga circa 6 metri. Posizionare altresì 2 palloni di diverso colore (giallo e rosso in esempio), davanti a ogni paletto della porta a una distanza di 3 metri. Il Mister posizionato a circa 7/8 metri dalla porticina, mentre il portiere in mezzo ai 2 ostacoli.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere salta lateralmente a piedi uniti i 2 ostacoli andata e ritorno, successivamente supera sempre a piedi uniti frontalmente le aste a terra e si posiziona in porta ed esegue un intervento sul tiro da parte del mister, si alza rapidamente e va in attacco in tuffo sul pallone a terra del colore comandato dal Mister.

4 serie da 4 ripetizioni



ESERCITAZIONE N. 2

ESERCITAZIONE N.2

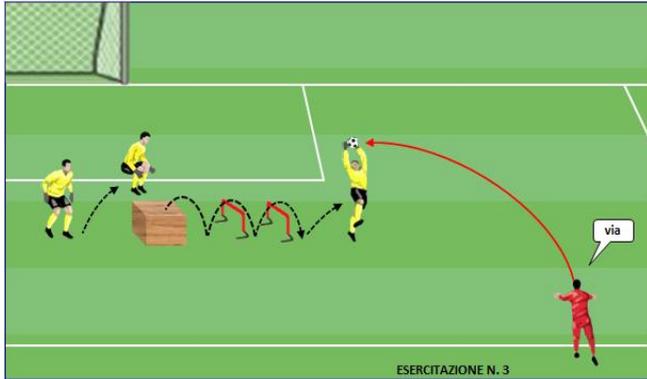
Organizzazione:

Il portiere in posizione con un cubo davanti alto 50 cm. Fronte al cubo posizionare 2 ostacoli alti. Il Mister posizionato lateralmente alla fine degli ostacoli.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere salta sul cubo quindi, salta giù dallo stesso e supera a piedi uniti frontalmente i due ostacoli, successivamente va in presa alta sulla palla lanciata da parte del Mister.

2 serie da 3 ripetizioni in presa dx, presa frontale, presa sx.



FASE DI DEFATICAMENTO

Eseguire esercizi di stretching, in particolare della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Corsa leggera.

SEDUTA N.2

FASE DI RISCALDAMENTO

Eseguire esercizi addominali, quindi esercizi di tecnica podalica su circuito o possibilmente in coppia. Proseguire il riscaldamento con esercizi di mobilità per gli arti superiori e attivazione degli arti inferiori facendo dello skip mediante l'uso di cinesini o ostacoli bassi con presa finale della palla sull'addome o in raccolta. Per ultimo eseguire andature coordinative, con esercizio tecnico finale di presa della palla a terra.

Durata:
30 minuti.

TECNICA

ESERCITAZIONE N.1

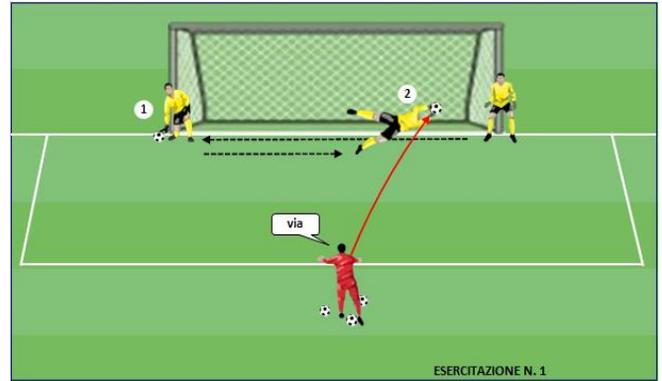
Organizzazione:

Posizionare un pallone sulla linea di porta vicino ad un palo, il portiere posizionato in prossimità del palo opposto. Il Mister posizionato fuori dall'area di porta ad una distanza di circa 7 metri dalla porta.

Descrizione esercizio:

Al via da parte del Mister, il portiere con passo incrociato si dirige velocemente sul palo opposto andando a toccare il pallone (1) precedentemente posizionato, quindi si ripositiona rapidamente e interviene in tuffo sulla palla lanciata dal mister (2) indirizzata sul lato del palo da dove era partito.

1 serie da 3 ripetizioni dx e sx (palla radente, rimbalzo, mezz'altezza, incrocio pali con mano opposta).



**PALLE ALTE
ESERCITAZIONE N.2**

Organizzazione:

Nell'area di rigore posizioniamo delle sagome, il Mister posizionato sul calcio d'angolo o dalla fascia laterale. Il portiere in porta.

(Variante 1)

Nell'area di rigore posizioniamo dei paletti a diverse distanze, il Mister posizionato sul calcio d'angolo o dalla fascia laterale. Il portiere in porta.

Descrizione esercizio:

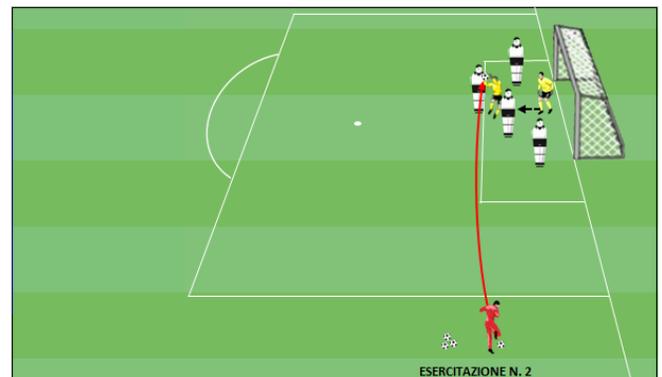
Il Mister calcia la palla variando i tipi di traiettoria Il portiere deve andare in uscita alta ad effettuare l'attacco della palla, in anticipo sulle sagome (avversari).

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx

(Variante 1)

Il portiere effettua una serie di prese alte dopo aver aggirato una serie di paletti. L'obiettivo è di abituare i portieri a riassumere la corretta posizione, in modo coordinato.

2 serie da 4 ripetizioni dx e sx



ESERCITAZIONE N.3

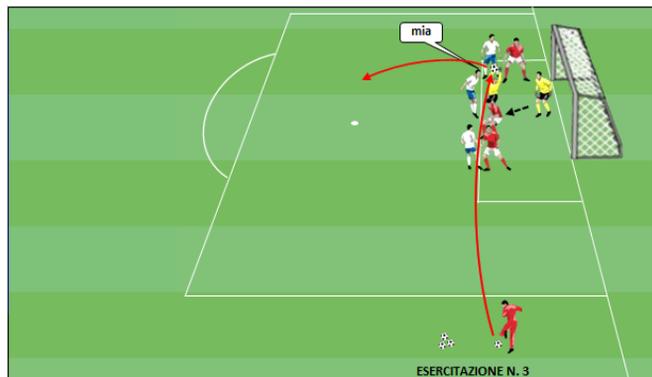
Organizzazione:

Predisporre una situazione di calcio d'angolo o cross dal fondo, con 3 avversari e 3/4 difensori dentro l'area di porta. Il Mister posizionato sul fondo pronto a crossare.

**Descrizione esercizio:**

il portiere in uscita, esegue un'intervento respingendo (con uno o due pugni) il pallone che arriva con parabole diverse.

2 serie da 4 ripetizioni dx, sx e centrali

**FASE DI DEFATICAMENTO**

Eseguire esercizi di stretching, in particolare della colonna vertebrale e degli arti inferiori. Corsa leggera.

SEDUTA N.3**PARTE 1 - FASE DI RISCALDAMENTO****Generale:**

attivazione eseguendo esercizi di tecnica podalica. Esercizi di mobilità per gli arti superiori, attivazione degli arti inferiori mediante l'uso di speed ladder e mediante circuito con gesto tecnico finale presa della palla addome, raccolta ecc.. Infine esecuzione di esercizi addominali.

Durata:

30 minuti.

REATTIVITA'**ESERCITAZIONE N.1****Organizzazione:**

Posizionare un telo (2 metri di larghezza e di 1,5 metri di altezza) davanti alla porta a una distanza di 4 metri, formata quest'ultima da 2 paletti (larghezza della porta circa 4/5 metri) . Lasciare sotto il telo uno spazio di circa 40 cm, in modo da lasciar passare sotto i palloni. Il Mister posizionato dietro il telo ad una distanza da esso di circa 3 metri con una buona scorta di palloni.

Descrizione esercizio:

Il portiere assumendo una posizione di attacco immediato alla palla, e stando in movimento continuo, esegue un intervento levagamba sui palloni angolati calciati dal Mister.

Organizzazione:**(variante 1)**

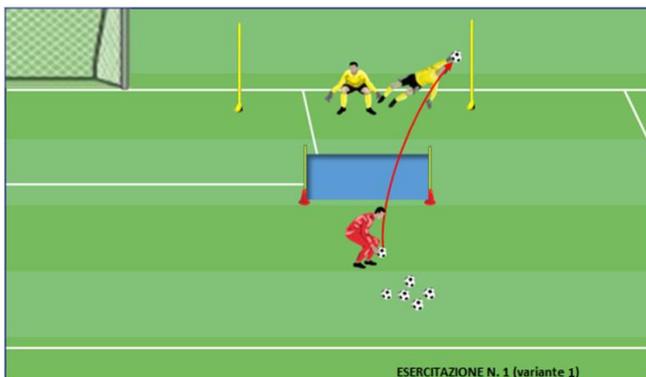
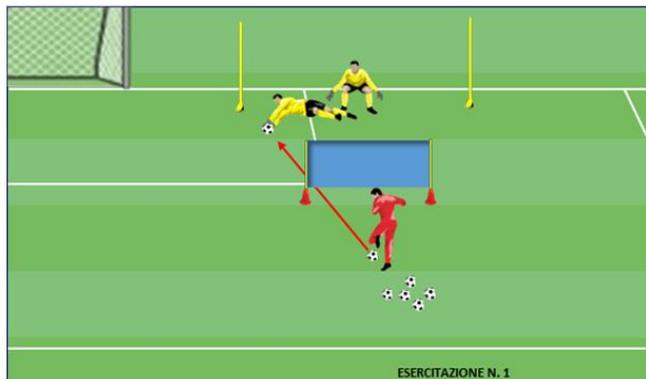
Stessa condizione del precedente esercizio ad eccezione

che il Mister questa volta è posizionato dietro il telo nascosto chinato. Inoltre lo stesso telo parte direttamente dal terreno senza spazio sotto.

Descrizione esercizio:**(variante 1)**

Il portiere esegue un intervento sui palloni improvvisi lanciati sopra il telo e angolati dal Mister.

3 serie da 5 ripetizioni dx e sx

**ESERCITAZIONE N.2****Organizzazione:**

Il portiere posizionato dietro la porta formata da 2 paletti. Sistemare un 1° materassino a circa 2/3 metri prima della porta, di seguito collocare a circa 1 metro dalla fine del 1° materassino un ostacolo piccolo alto 20 cm, quindi sistemare a circa 50 cm alla fine dell'ostacolo un 2° materassino. Il Mister si sistema a circa 5 metri dalla fine della stazione e in posizione leggermente defilata, pronto a lanciare i palloni.

Il Descrizione esercizio:

Il portiere al via da parte del Mister fa un breve scatto, quindi esegue una capriola in avanti, si rialza, si dirige verso l'ostacolo che supera in volo attaccando la palla lanciata dal Mister.

Organizzazione:**(variante 1)**

Stessa condizione del precedente esercizio ad eccezione

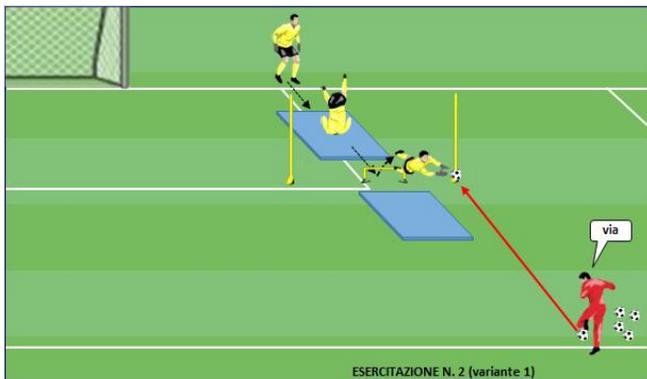
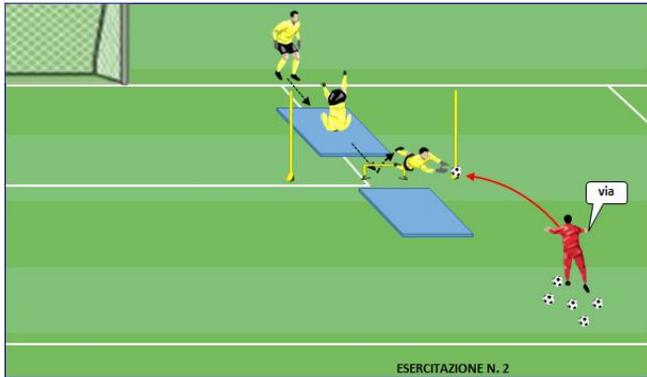
che il Mister questa volta è posizionato ad una distanza di circa 7/8 metri pronto a calciare.

Descrizione esercizio:

(variante 1)

Stessa esecuzione del precedente, il portiere al via da parte del Mister fa un breve scatto, quindi esegue una capriola in avanti, si rialza, si dirige verso l'ostacolo che supera in volo attaccando la palla calciata dal Mister.

1 serie da 3 ripetizioni per ogni tipologia di traiettoria dx e sx (respinta con la mano: basso; mezza altezza; al volo). (con i pugni uniti frontali: bassi; mezza altezza; al volo).



FASE CONCLUSIVA

Partita con la squadra. Alla fine eseguire defaticamento mediante corsa blanda defaticante, esercizi per lo scarico della colonna vertebrale, stretching.

CONSIDERAZIONI FINALI

Ritengo siano molto importanti specialmente nel settore giovanile dell'attività di base, le capacità: coordinative, ritmiche e acrobatiche, nonché la tecnica podalica. Capacità che vanno allenate con la programmazione di esercizi mirati.

Carta Senette Salvatore

Corso Master AIAP - Preparatore portieri FIGC
Attualmente Allenatore dei portieri presso
ASD FER - Massenti Calcio



MAPA *SPORT*

Fornitore ufficiale abbigliamento AIAP

Il Bello dello Sport

MAPA *SPORT*

ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



GIACCA TUTA



MAGLIA

PANTALONE TUTA

BERMUDA



ZAINO



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

Telefono: 371/3304532

Email: info@mapasport.it



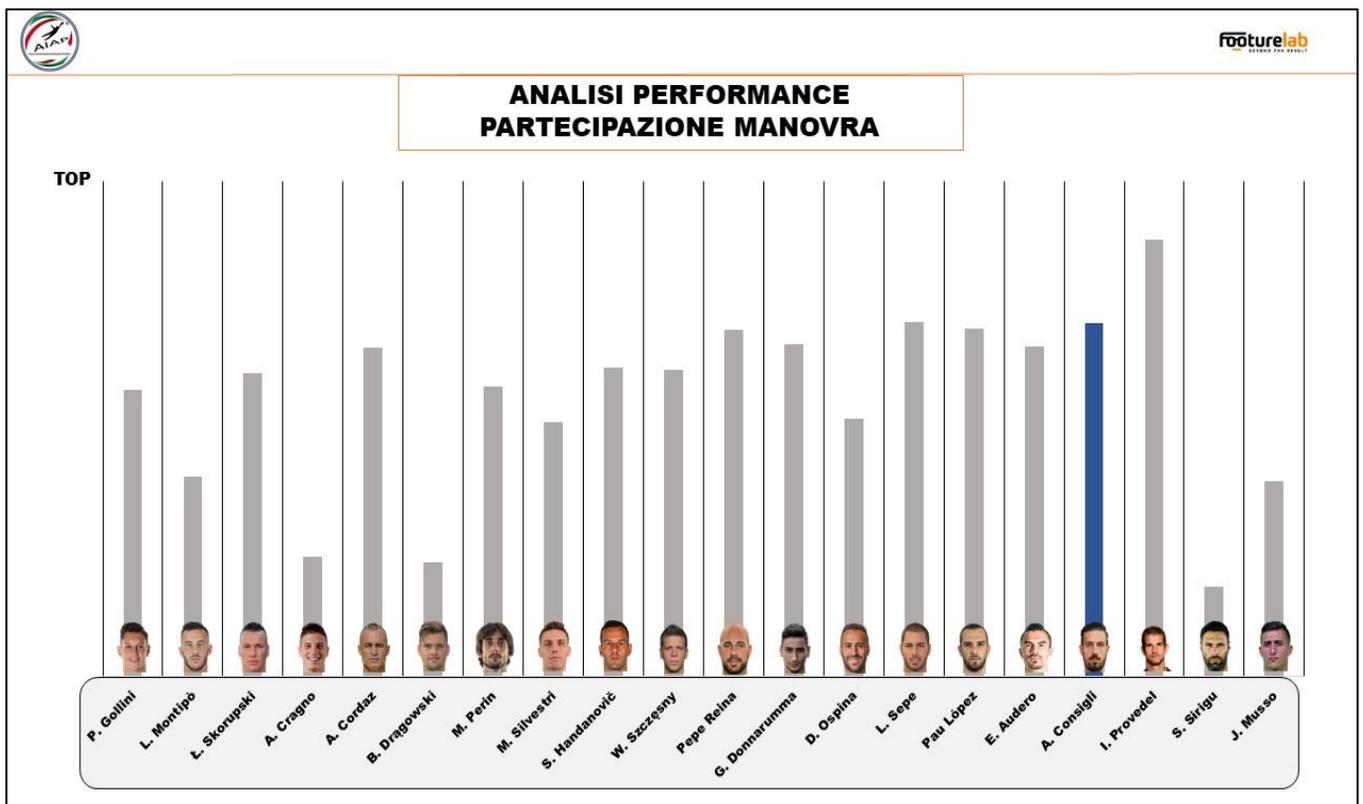


L'ANALISI DEL PORTIERE

A cura di Pier Vincenzo Mureddu della Footure Lab

Le ragioni per cui il calcio è lo sport più amato al mondo risiedono nelle sensazioni ed emozioni che è in grado di suscitare negli appassionati e negli addetti ai lavori. L'ultima stagione di Serie A si è rivelata una delle più combattute dell'ultimo decennio, con esiti incerti fino all'ultima giornata. Tanti nuovi giovani, future promesse, e i soliti volti noti della nostra massima serie, han fatto sì che questo campionato attirasse nuovamente l'attenzione del panorama europeo. I portieri hanno contribuito alla spettacolarizzazione di questa travagliata stagione ai tempi del Covid-19. Ci sono stati portieri debuttanti, sorprese nelle formazioni titolari fino all'addio di una leggenda come Gigi Buffon alla sua squadra. C'è stato e sicuramente tanto ci sarà da divertirsi. Inauguriamo oggi, noi della Footure Lab in collaborazione con la redazione del Notiziario Aiap, una nuova rubrica in cui analizzeremo il portiere scelto da voi lettori. In questo numero prenderemo in esame **Andrea Consigli**.

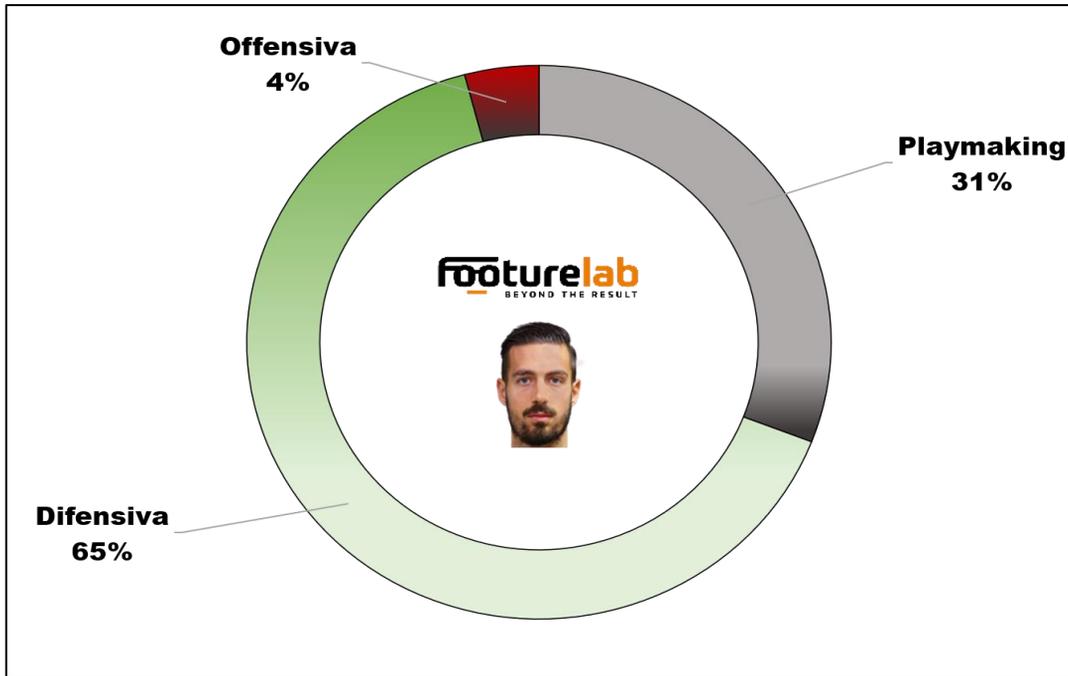
Con la bellezza di 397 match disputati nel campionato di Serie A, Consigli giunge al termine della sua dodicesima stagione da titolare nella massima serie come il classico esempio di "usato garantito": un portiere che nonostante il trascorrere degli anni resta un punto saldo della squadra, nonché una vera e propria sicurezza tra i pali. La stagione 2020-2021 non ha fatto eccezione. I dati raccolti da Footure Lab del mese di marzo ed aprile delineano il milanese classe 87 tra i portieri maggiormente predisposti al gioco con i piedi, caratteristica fondamentale per il portiere moderno. Nei mesi di marzo e Aprile Consigli è risultato infatti il terzo portiere che partecipa di più alla costruzione della propria squadra (sorprendente in questo senso il primo posto di Provedel).



I dati sulla partecipazione manovra dei portieri Serie A (marzo e aprile)



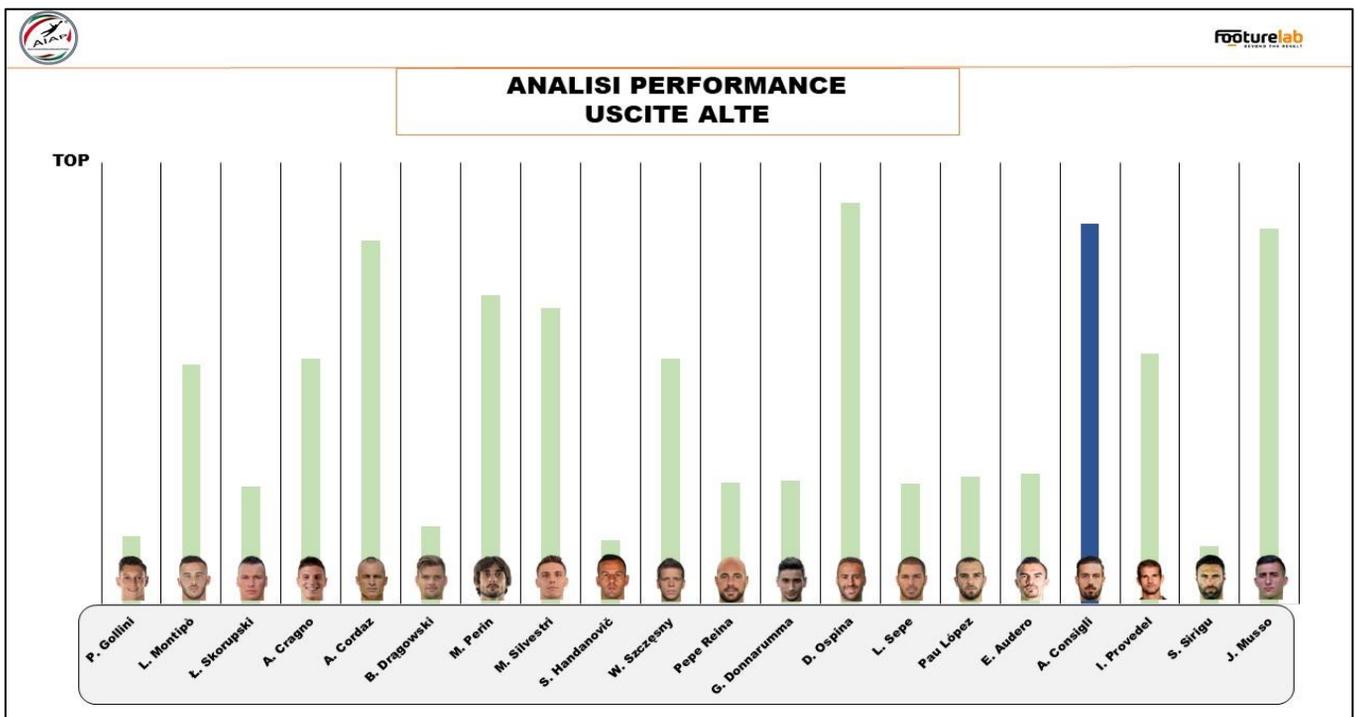
Nell'analizzare i portieri, Footure Lab divide le loro attitudini in tre tipi: Attitudine Playmaking, Attitudine offensiva e Attitudine difensiva.



Risulta interessante evidenziare come Consigli sia il portiere che abbia contribuito maggiormente in Serie A alla creazione di occasioni gol e azioni promettenti in fase offensiva, ragion per cui presenta l'attitudine offensiva più elevata del campionato prendendo in considerazione gli ultimi mesi.

Per quanto riguarda l'attitudine difensiva, i dati migliori risultano nelle uscite alte: i suoi 189 cm uniti a delle ottime letture gli valgono la seconda posizione in questo fondamentale, alle spalle di Ospina e a pari merito con Musso.

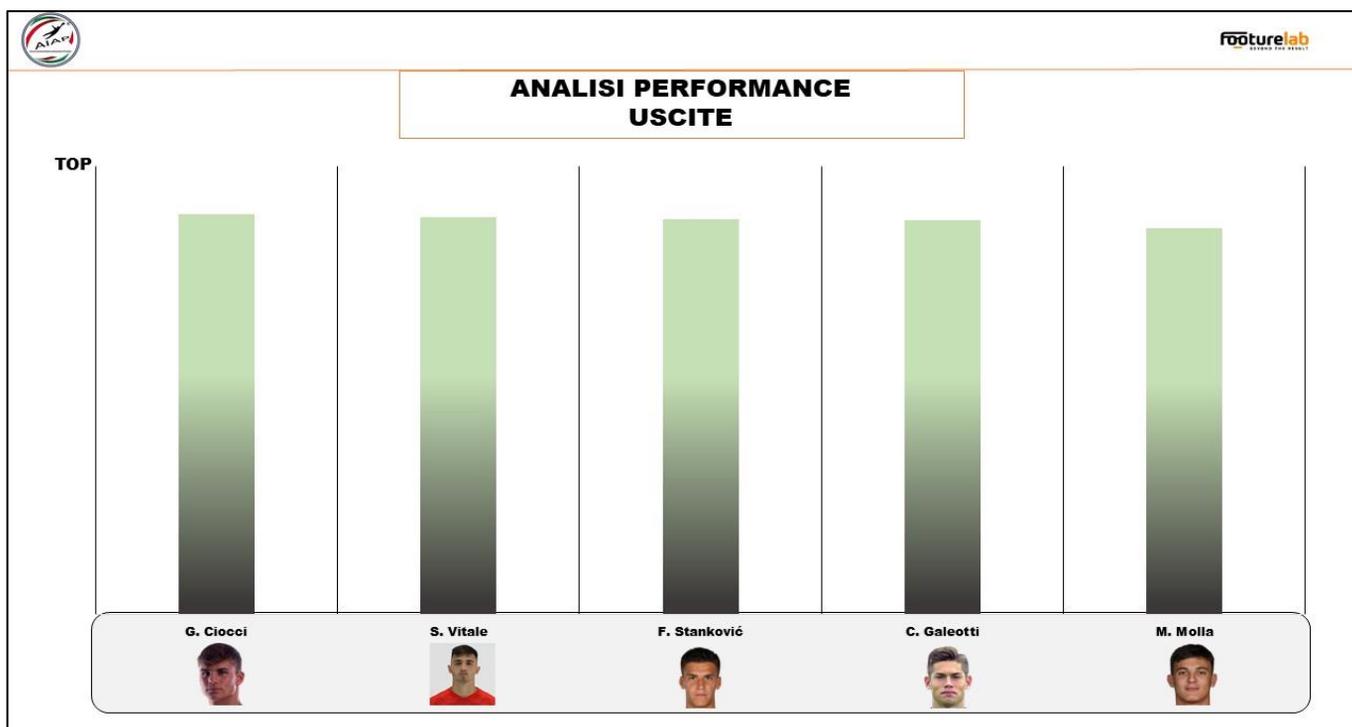
Elaborazione dei dati sulle uscite alte (marzo e aprile)



Impossibile poi non ricordare il rigore parato a Luis Muriel alla 34 giornata di Serie A, con cui ha consegnato aritmeticamente lo scudetto ai nerazzurri dell'Inter con 4 giornate di anticipo.

Nonostante la sua inamovibile titolarità (assieme ad Handanovic, Montipò, Audero e Donnarumma, è l'estremo difensore con il maggior numero di presenze nel campionato appena concluso) le trentasette primavere incombenti di Consigli potrebbero spingere il Sassuolo a guardarsi intorno per la sua sostituzione ma nel vivaio dei neroverdi potrebbe già essere presente la più classica delle soluzioni in casa: Samuele Vitale.

Classe 2002, 18 anni, spesso aggregato negli allenamenti con la prima squadra e in due occasioni convocato come terzo portiere (contro Napoli e Udinese) Vitale ha già fatto tanto parlare di sé. Non è passata inosservata la sua stagione nel campionato Primavera 1 condita da prestazioni mostruose come quella contro i pari età della Fiorentina, dove nel giro di pochi minuti riesce a neutralizzare due calci di rigore, seguiti da altre parate decisive ma soprattutto molto impegnative. 18 presenze disputate nel campionato di Primavera 1, di spicco uno dei migliori portieri della competizione, molto presente nel gioco con i piedi, la sua attitudine a fornire spesso e volentieri un apporto alla creazione della fase offensiva dimostra come l'abilità di Consigli espressa in precedenza rifletta una vera e propria filosofia del club neroverde. Grazie agli algoritmi di Footure Lab, notiamo come Vitale sia un portiere molto propenso all'uscita (secondo solo a Ciocci del Cagliari), sia con le mani, sia ai confini della propria area di rigore.



I dati sulle uscite dei portieri Primavera 1

Nonostante l'altezza non sia esattamente dalla sua parte, Vitale si conferma come uno dei migliori portieri del campionato di Primavera 1, di buono auspicio per un eventuale salto di qualità nel "calcio dei grandi". In casa Sassuolo sanno bene come trattare i propri portieri (vedi Stefano Turati e il suo indimenticabile esordio all'Allianz Stadium contro la Juventus) e un ottimo portiere come Vitale sotto l'ala del sempreverde Consigli e i preziosi insegnamenti del mister Giorgio Bianchi potrà solamente migliorare per provare ad imporsi nei palcoscenici della nostra massima serie.



SCUOLA PORTIERI AIAP Asd Grotte Santo Stefano



Iniziamo con il Presidente, Sig. Luca Pacchiarelli: quando e come nasce la vostra società? Attualmente come siete strutturati?

La nostra società sportiva nasce negli ANNI 70 da un gruppo di paesani fortemente radicati col territorio sentimento che fino a oggi rimane nel nostro D.N.A. La nostra società è rivolta soprattutto ai ragazzi del territorio proponendo le migliori soluzioni tecniche e organizzative che le nostre possibilità ci concedono, il nostro organigramma societario è ben definito con l'unione di tesserati storici come il nostro vice presidente Roberto Pacifici ex giocatore poi dirigente e negli anni passati anche presidente storico fino a concludersi con i giovani appena entrati in società Nicola Pacifici, Leonardo Lilli, Gabriele De Santis responsabili della prima squadra, senza tralasciare il neo presidente Luca Picchiarelli e tutta la dirigenza con ruoli ben definiti e strutturati.

L'Asd Grotte Santo Stefano partecipa alla seconda categoria con la prima squadra, poi lavoriamo sul nostro futuro con tutte le categorie di scuola calcio, primi calci, pulcini ed esordiente e arriviamo a un numero di atleti intorno alle 80 unità.

Come nasce l'idea di creare una scuola portieri all'interno della società?

Nasce per aumentare il numero dei portieri nelle squadre della scuola calcio e avere all'interno una struttura con cui pianificare e confrontarsi quotidianamente nel lavoro sul campo.

Negli anni passati la preparazione dei portieri veniva sviluppata con

preparatori esterni che pur facendo un ottimo lavoro non ne accrescevano né il numero né la qualità; tutto è cambiato con la nascita di questo progetto dove molti ragazzi si sono innamorati di un ruolo fondamentale nel calcio facendo crescere sia il numero ma soprattutto la qualità dei portieri.



Secondo lei la creazione della scuola portieri Aiap ha influito sullo sviluppo e sulla qualità dei vostri numeri uno?

Per la nostra società è stata la svolta su un aspetto fondamentale della qualità sportiva con portieri formati sia sull'aspetto personale sportivo fisico e qualitativo.

La prova del nostro lavoro la porta il campo, e vedere anche l'interesse di società della provincia interessati ai nostri portieri e poi vederli pilastri in porta di altre società ci porta soddisfazione per il lavoro effettuato.

Secondo lei il ruolo dei genitori dei giovani numeri uno in cosa è differente rispetto a quello dei giocatori di movimento ?

Questa è una domanda interessante che svilupperebbe un argomento articolato. Negli anni è stata una costante il continuo confrontarsi con genitori che continuamente si

lamentano su ogni aspetto perché mio figlio non gioca, oppure perché non gioca all'attacco, il mister non è bravo ecc, ecc.

Il genitore del portiere per certi versi prende insegnamento dal figlio in mezzo ai pali con responsabilità, non si lamenta gioisce per la squadra e non per il singolo, ma soprattutto li vedo i più sportivi applaudendo e incoraggiando anche il portiere avversario quasi sentendolo un proprio figlio.

Perciò alla domanda il genitore del portiere è differente la risposta è Sì.

Progetti futuri ?

Continuare la collaborazione ASD Grotte Santo Stefano con Aiap che ha portato ottime soddisfazioni e accrescere sempre più i portieri di oggi e di domani.





SCUOLA PORTIERI AIAP Asd Grotte Santo Stefano



Passiamo ora al Mister Gianfranco Rossetti:

Quando è nata l'idea della Scuola portieri AIAP e quando si è concretizzata?

Nel 2018, partecipando allo Stage di formazione allenatori dei portieri a Vicenza, è nata una vaga idea della Scuola Portieri, che ho poi approfondito l'anno successivo con la partecipazione al master di Piacenza. Il sogno di insegnare ai giovani ragazzi, quello che io reputo il "miglior ruolo del calcio", si è poi concretizzato, quando nel 2021, il Sig. PACCHIARELLI Luca attuale presidente della Società Sportiva "Grotte Santo Stefano 2012", che ringrazio per l'impegno, ha sposato il progetto che gli ho proposto. Purtroppo l'inizio non è stato dei migliori, per causa del "noto evento pandemico" abbiamo dovuto interrompere tutti i lavori, che poi abbiamo ripreso quest'anno con grande successo, dato che attualmente abbiamo in organico 1 ragazzo nato nel 2011 e 4 nati nel 2012. Stiamo lavorando per far conoscere la nostra realtà anche ad altre Società Sportive dei paesi limitrofi.

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

Il primo principio che cerco di trasmettere è l'educazione sportiva, cioè rispettare i compagni, gli avversari e tutto ciò che fa parte dell'organizzazione, poi mentalmente il non aver paura dell'errore e se capita, reagire immediatamente, poi non meno importante, il "saper vincere" e soprattutto il "saper perdere".

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

Il preparatore, oltre ad insegnare le varie tecniche specifiche del ruolo, deve anche mettersi sullo stesso loro "piano" e a completa disposizione ascoltando i problemi e cercando di comunicare con ciascuno, in base ai diversi caratteri che hanno.



Il ruolo del portiere è cambiato rispetto a tanti anni fa. Come riesci a preparare portieri moderni?

Nel calcio di oggi il ruolo del portiere si arricchisce con nuovi compiti in fase offensiva, difensiva e di transizione sia positiva che negativa. Oltre a fare degli esercizi podalici specifici, bisogna trattare anche gli aspetti cognitivi, psicologici e fisici che inevitabilmente sono influenzati dall'evoluzione del ruolo, dai cambiamenti tattici e regolamentari. Io almeno un giorno a settimana inserisco nel programma, esercizi analitici ed esercitazioni situazionali dove il portiere diventa il costruttore della manovra.

Dato che la maggior parte dei ragazzi

solitamente passa tra scuola e casa gran parte della giornata tra studio e giochi elettronici... Come è la loro risposta quando vengono ad allenarsi?

Essendo, la Scuola Portieri AIAP, nata da poco e dislocata in un piccolo paese di circa 4000 anime e, dove tutti i portieri sono residenti, durante l'estate e nel periodo prima della pandemia, la maggior parte si riversava in piazza a giocare a pallone così come si faceva ai mie tempi. In questo periodo dove non possono più giocare in piazza, partecipano agli allenamenti con lo stesso entusiasmo dei tempi migliori, organizzandosi per poter svolgere nel miglior modo possibile, sia lo studio che gli allenamenti che tra l'altro si svolgono per due/tre giorni a settimana.

Infine, che consiglio può dare ai giovani portieri?

Data la peculiarità del ruolo, i consigli da dare ad un portiere sono molteplici. Devono essere sempre umili e ciò comporta di avere sempre la voglia di imparare, allenandosi con passione e determinazione cercando di raggiungere gli obiettivi prefissati e se ciò non accade mai abbattersi, soprattutto quando le cose non vanno nella giusta direzione.

Intervista a cura di Mirco Zecca





SCUOLA PORTIERI AIAP U.S. SESTRI LEVANTE



Presentiamo la scuola AIAP di Sestri Levanti cui responsabile è Mr. Luciano Ricci: Mister, quando è nata l'idea della scuola portieri Aiap e quando si è concretizzata?

La scuola è nata nel 2015 abbracciando il progetto, unico nel suo genere, di poter utilizzare una metodologia di allenamento per i portieri che fosse uguale per tutti.

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

Uno su tutti : il rispetto, sia verso i compagni sia verso i mister.

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

Più che difficile direi stimolante, trovo che se ci poniamo con loro in un modo propositivo e coinvolgente il più è fatto.

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

La puntualità, e qui ritorna il concetto del rispetto verso tutti.

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

Massima disponibilità da parte mia nella spiegazione dei vari perché, ma senza dimenticare i ruoli, loro sono i genitori e io il preparatore, ho sempre presente quel genitore che un giorno mi chiese di allenare suo figlio sulle palle alte perché non era il suo forte, il bimbo aveva 11 anni, fagli capire che è difficile anche per un portiere di 30 anni fare un'uscita su una palla alta.



Il ruolo del portiere è cambiato rispetto a tanti anni fa, come riesci a preparare i portieri moderni?

Il mondo cambia e di conseguenza cambiano anche le metodologie di allenamento, se prima si diceva di un portiere : "l'importante è che pari", ora un ragazzo dotato anche di piedi buoni è sicuramente un valore aggiunto, il ruolo è diventato importantissimo anche a livello d'impostazione del gioco. Comunque il lavoro fisico e tecnico non deve mai mancare. Cerco nelle sedute di allenamento di inserire anche per i più grandi dei giochi dove sia stimolato sia l'aspetto ludico che quello tecnico, nella fattispecie il podalico.



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

Trovo inutile inventarsi degli allenamenti da "circo" se poi non ricreiamo il "reale" che si sviluppa in partita. Io alleno sia settore giovanile che prima squadra, cerco con i giovani di creare situazioni che il più possibile si avvicinino alle situazioni tipiche di gara, con esercitazioni che partano da un gesto semplice per poi essere inserite in una situazione di gara; discorso un po' diverso con i portieri di prima squadra, dove la tecnologia ci dà una mano riuscendo a vedere i filmati degli avversari che incontreremo la domenica per capire le azioni di gioco che svilupperanno e qui la collaborazione tra me e il mister della prima squadra deve essere totale per ricreare queste situazioni di gioco.



Che consiglio può dare ai giovani portieri?

Avere fame e voglia di migliorare, magari guardando anche i più grandi per carpirne qualche gesto e atteggiamento , i ragazzi devono capire che un portiere deve essere un leader.

Molti giovani portieri fanno errori di timing, cosa si può dire in merito?





SCUOLA PORTIERI AIAP U.S. SESTRI LEVANTE



Il timing giusto si trova a parer mio con l'esperienza ed il vissuto, vedo portieri tra i professionisti che hanno ancora i piedi per aria quando passa la palla, per aver effettuato un pre-ricaricamento sbagliato.

Ci può spiegare la multifunzionalità della speed ladder sia per gli adulti che per i giovani portieri? Soprattutto ricollegandoci al gap motorio che noi allenatori dei portieri spesso siamo chiamati a sopperire nei giovani numeri uno.

Il gap motorio ha origine, a parer mio, dal fatto che ormai ai bambini dei giorni nostri manca il cortile o il campetto dove noi correvamo, saltavamo, rotolavamo etc. etc. e dove davamo sfogo alla fantasia. L'uso della "scaletta" è diventato ormai di uso quotidiano, sia per migliorare la coordinazione, sia per acquisire maggiore rapidità.

Direi che a parte qualche volta che li vedi stanchi mentalmente, specialmente chi fa la scuola a tempo pieno, abbastanza positiva, gli lascio sempre quel quarto d'ora in campo all'inizio per fare tra loro con il pallone quello che vogliono e poi si comincia.



Dato che la maggior parte dei ragazzi passa solitamente tra scuola e casa gran parte della giornata tra studio e giochi elettronici, com'è la loro risposta quando vengono ad allenarsi?

Infine, quali sono i problemi più frequenti che deve affrontare durante gli allenamenti? Oltre alla ricerca della condizione fisica, come riesce a tenerli concentrati e a coinvolgerli mentalmente durante le esercitazioni?

Parlando di giovani certamente l'aspetto mentale dopo una giornata a scuola non è da sottovalutare, se mi capita qualche ragazzo in giornata no

sotto l'aspetto mentale o anche fisico non vado certo a sparare sulla Croce Rossa, in quelle condizioni che livello di allenamento sarebbe? Cerco allora di stimolarli sotto l'aspetto ludico in giochi a volte dove mi cimento anch'io per dargli lo stimolo di poter dire che hanno battuto il mister.



Grazie di cuore Mr. Ricci per la sua disponibilità e cortesia; e soprattutto complimenti per il suo lavoro.

Intervista a cura di Mirco Zecca





Comer®

MADE IN ITALY



INNOVATIVE and new GENERATION

www.comersportswear.com

comercommerce@gmail.com

Comer sportswear Prato (PO) Italia Tel. 3501048357

TUTTO PER LA TUA SOCIETA' SPORTIVA



Comer®

SPORTSWEAR

INNOVATIVE and new GENERATION

www.comersportswear.com

comercommerce@gmail.com

Comer sportswear Prato (PO) Italia Tel. 3501048357

TUTTO PER LA TUA SOCIETA' SPORTIVA



LO SVILUPPO DELLE COMPETENZE SPORTIVE IN RELAZIONE ALLE DIVERSE FASCE D'ETÀ.

Di **Mirko Marziano**



La costante evoluzione del mondo sportivo, rende necessario per le organizzazioni, riuscire a formare degli allenatori/educatori efficaci. Quando parliamo di allenatori efficaci, stiamo parlando di allenatori in grado di sviluppare molteplici competenze, pensiamo ad esempio alle competenze tecniche, fisiche, relazionali, psicologiche legate ad un'ottima capacità di gestione. L'allenatore dovrà essere in grado di riuscire ad adattare i propri comportamenti e le proprie competenze, in relazione alla fase di sviluppo delle competenze sportive degli atleti con i quali si trova ad operare. Lo sviluppo delle competenze sportive, coincide con l'acquisizione delle cosiddette "abilities", ovvero le **capacità** sviluppate in relazione alla propria età. Le "abilities" sono strettamente connesse allo sviluppo fisico e mentale dell'individuo, e ci permettono di riuscire ad individuare quanto una **skills** (l'abilità di un individuo nell'utilizzare la propria conoscenza in modo efficace), può essere appresa.

Lo sviluppo delle competenze sportive, può fondamentalmente essere articolato in 4 momenti:

- la fase della campionatura, che coincide con la fase di avviamento alla pratica sportiva ed è la fase in cui il bambino pratica più sport contemporaneamente;
- la fase della specializzazione, è la fase in cui si acquisiscono le competenze specifiche relative ad una determinata pratica sportiva;
- la fase dell'investimento, che rappresenta la fase in cui l'individuo raggiunge il picco di sviluppo delle sue abilità;
- ed infine la fase del mantenimento, che rappresenta la fase in cui si devono mantenere le capacità acquisite;

Parlando di processo di sviluppo delle competenze sportive, dobbiamo necessariamente parlare dell'apprendimento motorio, processo fondamentale per progredire nello sviluppo delle proprie competenze.

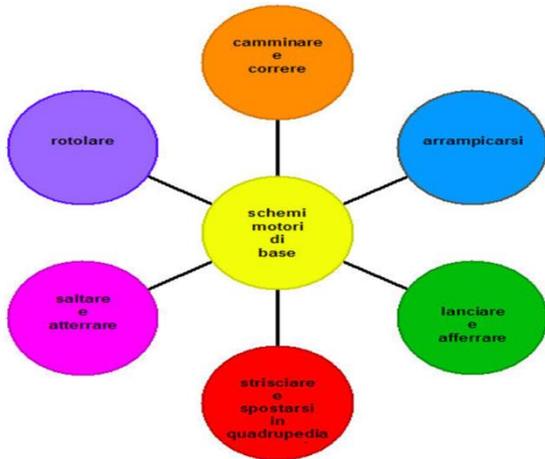
L'**apprendimento motorio** è costituito da una serie di processi legati alla pratica e all'esperienza dell'individuo,

che ci permettono di ottenere dei cambiamenti relativamente stabili nella capacità di risposta. In altre parole, diciamo che l'apprendimento motorio permette all'individuo di acquisire le informazioni relative ai vari schemi motori per utilizzarle in seguito. Indica quindi il "saper fare" qualcosa dopo aver appreso le varie procedure, saper fare che ci permetterà di fornire una prestazione. La prestazione è la capacità di "fare qualcosa" quando ci viene richiesto.

L'apprendimento motorio rende necessario il passaggio dal "muoversi" al "muoversi pensando". Numerosi studi hanno infatti dimostrato che si riesce ad apprendere, solo se si è mentalmente coinvolti nell'attività che si sta praticando.

Capiamo quindi che movimenti ripetitivi, senza il coinvolgimento mentale, portano a comportamenti reattivi che fanno ben poco per favorire lo sviluppo dei processi cognitivi. I processi cognitivi sono i processi che, assieme ai processi affettivi e ai processi sociali, contribuiscono allo sviluppo della psiche dell'essere umano. Alla base di ogni processo di apprendimento, abbiamo uno stadio **cognitivo**, uno stadio **associativo** ed uno stadio **automatizzato**. Lo stadio cognitivo è la fase in cui per eseguire un movimento dobbiamo necessariamente riuscire a rappresentare le sequenze che costituiscono il movimento stesso e concentrarsi solo su di esse. Lo stadio associativo è la fase in cui il movimento subisce un'apparente stabilizzazione, ed infine lo stadio automatizzato, rappresenta la fase in cui il movimento va a stabilizzarsi del tutto. Lo sviluppo delle competenze sportive è un processo molto articolato, che ruota attorno alla capacità da parte dell'allenatore di riuscire a mettere i propri allievi nelle condizioni di raggiungere gli obiettivi pianificati. La pianificazione degli obiettivi risulta fondamentale al fine di accompagnare i propri allievi e indirizzarne i comportamenti verso uno sviluppo che risulti completo ed efficace. Vediamo quindi quali saranno le competenze che gli individui svilupperanno in funzione delle età e di conseguenza delle categorie di cui fanno parte. Nel gioco del calcio, gli allievi vengono suddivisi in categorie che vengono individuate in funzione delle età. Le categorie giovanili sono suddivise in primi calci o piccoli amici (6/8 anni), pulcini (8/10 anni), esordienti (10/12 anni), giovanissimi (12/14 anni), allievi (14/16 anni), juniores (fino ai 18 anni) e primavera (fino ai 20 anni). La definizione delle categorie e dei diversi regolamenti a seconda delle fasce d'età è conseguenza delle diverse esigenze dei ragazzi e delle diverse finalità delle quali dovrà occuparsi l'allenatore, l'educatore o il preparatore atletico. Vedremo quindi in seguito i principi di base sui quali andare ad impostare lo sviluppo delle attività da proporre ai nostri

allievi, che si baseranno sulle caratteristiche degli allievi stessi. La prima categoria che prenderemo in considerazione è quella relativa ai "primi calci" o "piccoli amici". Fondamentale in queste categorie, sarà la capacità dell'educatore di riuscire a far apprendere i propri allievi in un contesto "ideale", contesto all'interno del quale, anche gli errori devono essere considerati ed analizzati per riuscire a mettere i propri allievi nella condizione di apprendere positivamente. Stiamo parlando di una categoria che va a comprendere le fasce d'età tra i 5 e gli 8 anni, età in cui l'apprendimento procede parallelamente al divertimento dei bambini, quindi il tutto dovrà ruotare attorno al gioco. Le attività proposte in queste categorie, saranno attività che avranno come obiettivo principale il consolidamento degli schemi motori di base, ma dovranno comunque puntare nello stesso tempo al divertimento puro, allo sviluppo dei processi sociali del bambino, all'incremento dell'autostima, all'educazione e al rispetto di regole, compagni e avversari. Gli schemi motori di base sono gli elementi fondamentali del movimento e sono così chiamati perché sono movimenti naturali per la specie umana. Vengono appresi attraverso l'esperienza durante lo sviluppo e diventano un patrimonio per la costruzione di future abilità motorie. Proprio per questo motivo è fondamentale lavorare per consolidare questi schemi che costituiscono la base su cui lavorare per apprendimenti futuri.

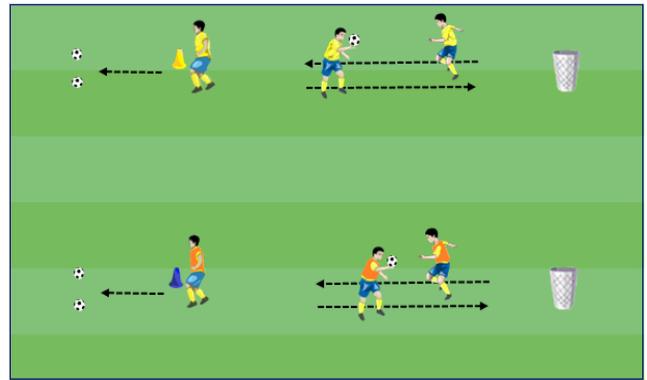


Per favorire il consolidamento degli schemi motori di base, è utile andare a creare brevi circuiti in cui i bambini ad esempio, saranno impegnati in corse, salti e rotolamenti inserendo poi un obiettivo finale, che può ad esempio essere rappresentato da un goal all'interno di una porticina oppure da un canestro. L'obiettivo finale deve essere facilmente raggiungibile, in maniera da favorire divertimento e incremento dell'autostima.

Descrizione esercizio:

Il bambino, posizionato sul conetto, al via del mister recupera uno dei tre palloni posizionati sul terreno; in seguito corre velocemente verso il cesto dove lascerà

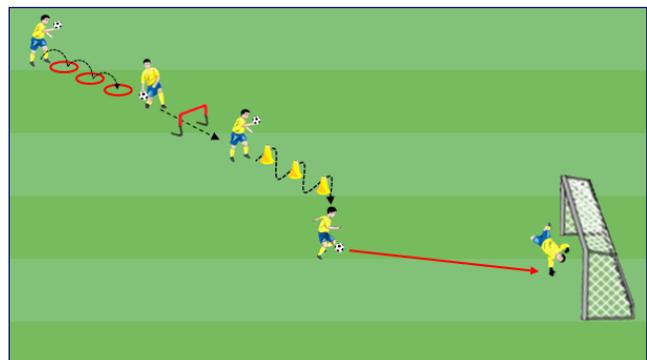
cadere la palla dentro, ottenendo un punto.



Man mano che si va avanti con l'età, si andranno a sviluppare ulteriori capacità che dovranno costantemente essere integrate alle capacità acquisite in precedenza, permettendo così che il processo di sviluppo delle competenze sportive continui. Anche per quanto riguarda la categoria "pulcini", si deve puntare al consolidamento degli schemi motori di base, ma in questo caso si introducono all'interno dei processi di apprendimento anche le capacità coordinative. E' necessario in questo caso fare un appunto: la fase sensibile per lo sviluppo delle capacità coordinative è quella compresa tra i 7 e i 12anni, ovvero il periodo della cosiddetta attività di base. Le capacità coordinative, possono essere: generali e specifiche. Le capacità coordinative generali sono quelle riguardanti la capacità di apprendere un movimento e saper adattarlo in base alle necessità. Le capacità coordinative specifiche, sono invece varie: differenziazione, ritmo, reazione, equilibrio, orientamento, trasformazione e combinazione.

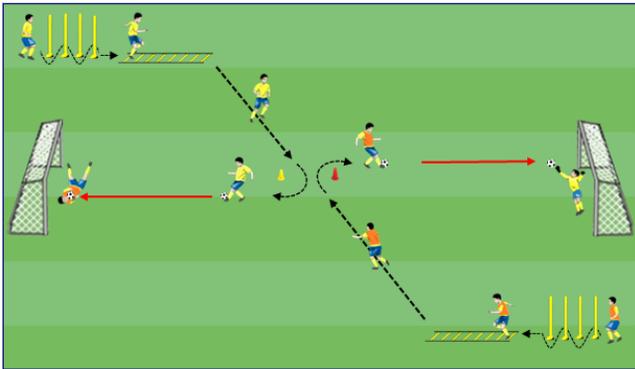
Descrizione esercizio:

I bambini partono tenendo la palla in mano ed eseguono 3 «saltelli» a piedi pari dentro i cerchi. In seguito faranno rotolare la palla sotto un ostacolo alto e la recupereranno abbassandosi e passando sotto l'ostacolo. Successivamente eseguono uno slalom tra i coni tenendo anche in questo caso la palla tra le mani. Infine mettono la palla a terra e calciano verso la porta.



Per quanto riguarda gli esordienti, che fanno parte della fascia d'età compresa tra i 10 e i 12 anni, dal mio punto di vista, non è ancora il momento di trattare nello specifico le capacità condizionali, in quanto sistemi e strutture del corpo fino ai 12 anni (età del tutto indicativa) sono in costante accrescimento, quindi un lavoro specifico potrebbe essere controproducente. A mio parere però si deve tracciare la strada verso quello che sarà in futuro lo sviluppo di queste capacità trattando diversi punti, in particolare:

- dobbiamo cercare di limitare quanto più possibile i "tempi morti", quindi periodi prolungati di inattività che provocano un abbassamento dell'attenzione con scarsi risultati dal punto di vista della crescita;
- si possono andare a creare dei giochi a tema andando a coinvolgere i ragazzi anche dal punto di vista mentale e organico condizionale, oltre che dal punto di vista tecnico;
- situazioni semplici di 1vs1, 2vs2, 3vs3, favoriscono particolari situazioni come cambi di direzione, sprint e movimenti che vanno a coinvolgere i ragazzi dal punto di vista muscolare in relazione al gioco;
- i percorsi coordinativi con ostacoli, paletti, scalette e coni sono attività che coinvolgono le capacità coordinative (equilibrio, combinazione, ecc.) e condizionali (velocità e rapidità).



Parliamo infine della categoria giovanissimi, categoria che corrisponde alla fascia d'età compresa tra i 12 e i 14 anni. Questa categoria, oltre a prevedere un continuo lavoro relativo alle capacità coordinative, prevede un lavoro specifico relativo allo sviluppo delle capacità condizionali. Le capacità condizionali sono le capacità che necessitano di un costante allenamento per essere migliorate o mantenute nel tempo. Le capacità condizionali sono la forza, la resistenza, la velocità e la flessibilità. La forza è la capacità di vincere una resistenza grazie al lavoro svolto dai muscoli scheletrici. La forza può essere espressa in vari modi, che ci permettono di parlare di forza massimale, forza veloce e forza resistente. La resistenza rappresenta la capacità di un individuo di prolungare un determinato sforzo per un periodo prolungato di tempo. La velocità rappresenta la capacità di eseguire un determinato gesto

motorio nel minor tempo possibile. La flessibilità, individuabile anche come mobilità articolare, rappresenta la capacità di eseguire tutti i movimenti con naturalezza e con la massima ampiezza possibile. Dal punto di vista fisico vanno ricercati allenamenti di tipo generale, con e senza palla, finalizzati al miglioramento delle capacità condizionali, focalizzando l'attenzione sullo sviluppo della forza, in particolare della forza veloce e della potenza. Bisogna in questa fase dedicare più tempo ai gesti tecnico-tattici e alle abilità fisiche specifiche. Capiamo quindi che il processo di sviluppo delle competenze sportive è un processo molto complesso e articolato che, come detto inizialmente, prevede da parte dell'allenatore lo sviluppo di molteplici conoscenze e capacità, che permettano agli allievi di procedere gradualmente verso uno sviluppo completo e graduale.



Marziano Mirko
 Laureato in Scienze Motorie
 Laureando in Scienze e Tecniche delle Attività motorie preventive e adattate
 Allenatore dei portieri presso U. S. D. Atletico Favara
 Collaboratore presso portieri Academy N. 1
 Preparatore Atletico Aiap
 3 livello AIAP
 Preparatore Atletico Aiap
 Master in gestione e progettazione delle attività motorie

COME CREARE UN'AREA PORTIERI

Di Mr. **Marco Bertossi**



IL CASO DELLA SCUOLA PORTIERI AIAP ELITE UNIVERSAL SOLARO

Premessa: molto spesso nei centri sportivi il manto sintetico risolve molti problemi a noi preparatori portieri, come ai mister di squadra. Ma il campo a 11, soprattutto per le categorie agonistiche, spesso è sovraffollato e l'area di porta molto ambita. Noi preparatori non sempre abbiamo un'area dedicata e ci troviamo a dover gestire in contemporanea spazi con le squadre. Durante uno stage organizzato dalla Figc presso il centro sportivo di una società professionistica milanese presi spunto dalla soluzione da loro adottata, che consentiva di ricreare uno spazio ad hoc solo per i numeri uno. Nell'ottica di massimizzazione nella gestione degli spazi di un centro sportivo è fondamentale, dove esiste un'area esterna al campo d'allenamento, provare a sfruttarla. Ad esempio, nel caso specifico del nostro impianto G. Scirea di Solaro (MI), il campo centrale in erba naturale con pista di atletica intorno, presenta un'area utilizzabile dietro le porte. Sfruttando una porta a 11 dismessa abbiamo deciso, d'accordo con la società, di ricreare un'area di porta simil gara. Certo questo spazio non consente troppi lavori situazionali, se non lavori su palle alte come cross o traversoni. Ma i lavori analitici, oltre quelli più prettamente di forza e velocità, gli si addicono a pieno. Qui a seguire nell'immagine, potete vedere la zona in questione.



VANTAGGI/SVANTAGGI NELL'UTILIZZO

Fra i vantaggi sicuramente l'indipendenza nell'utilizzarla, in quanto ad uso esclusivo dei portieri. Inoltre per l'agonistica è fondamentale abituare i ragazzi anche in allenamento alle dimensioni della porta di gara, altrimenti l'uso di una porta più piccola creerebbe confusione al giovane numero uno. Il fondo in erba naturale comunque rappresenta ancora una parte rilevante dei campi da gara. Quindi abituare i portieri ad entrambi i fondi li aiuta a conoscere tutte le situazioni che si potranno trovare di fronte in partita. Oltretutto, se mantenuto in buone condizioni, riduce anche l'impatto del terreno nei lavori fisici quali ad esempio i balzi o nei lavori tecnici quali i tuffi. Fra gli svantaggi il limitato utilizzo nei lavori situazionali (ma per quelli c'è il campo a 11 d'allenamento in sintetico) e l'usura legata al lavorarci sopra, ma anche in questo caso con un po' di accortezza si può ridurre il consumo. In sintesi, nella programmazione annuale di 3 sedute settimanali di allenamento per le categorie agonistiche, la prima della settimana potrebbe essere svolta in questa area ed essere per i ragazzi una seduta esclusivamente dedicata al lavoro specifico portieri (1 h 30 minuti). Se voglio massimizzarne l'utilizzo posso anche effettuare alcune esercitazioni sui calci di rigore o sulle punizioni dal limite, meglio se con l'utilizzo di giocatori di movimento come esecutori. Infine, vantaggio non da poco, nell'area in erba naturale posso fissare i paletti e tutte le attrezzature che necessitano di essere ancorate al terreno, come anche ad esempio le sagome delle barriere.



Area Portieri “under construction”, installazione della porta a 11, a cui poi seguiranno altri interventi quali la cura del manto in erba naturale e la riproduzione delle dimensioni area di rigore, utilizzando ovviamente dei segnalatori mobili i cosiddetti cinesini piatti.



Di seguito potete trovare una proposta di lavoro creata appunto nell’Area Portieri nel mese di ottobre 2021.

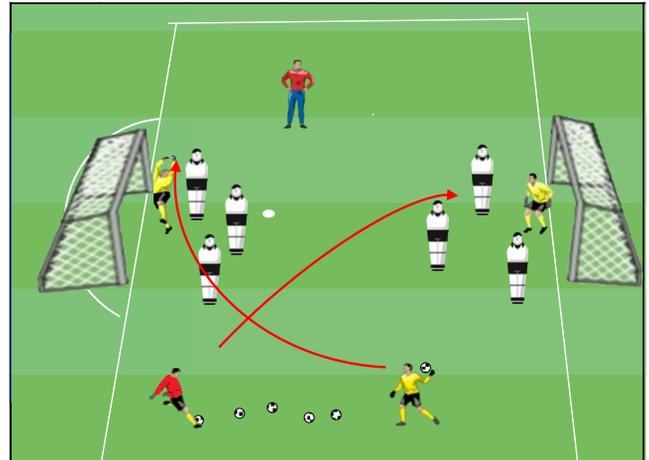
Materiale necessario:

2 cinesini, 2 paletti, 1 sagoma gonfiabile, 1 deviatore rete elastica simil “scudo”

Svolgimento:

L’esercitazione coinvolge 4/5 portieri in contemporanea, di cui 2 nelle porte frontali (1 formata da paletti) ed ha l’obiettivo un colpo di testa su cross o in anticipo sulla sagoma (che rappresenta un difensore) o dietro la stessa.

I due portieri posti lateralmente simulano un cross (con le mani inizialmente) su cui il mister va a colpire a scelta su una delle due porte. Da segnalare che, anche chi lancia semplicemente il pallone, si esercita nell’effettuare tale gesto con precisione. Come varianti possiamo inserire due sagome, per simulare una maggiore densità di giocatori in area, oppure effettuare il cross di piede.



Associazione Italiana Allenatori Portieri

SCUOLA PORTIERI AIAP

ELITE

UNIVERSAL SOLARO

DIRETTORE TECNICO

BERTOSSO MARCO





CERTIFIED
2021/22

Per info e contatti: marco.luigi.bertossi@hotmail.it



GUANTI ED ABBIGLIAMENTO
TECNICO PER PORTIERI DI CALCIO

www.dragonsport.it

 [dragonsport_official](https://www.instagram.com/dragonsport_official)

**Vuoi lavorare con noi ed
essere nostro rivenditore?
Chiama 3207749911**





I PROCESSI MOTIVAZIONALI ALLA BASE DELLA PRATICA SPORTIVA

Del Prof. **Manolo Cattari**



Perché si prova piacere a giocare a calcio al punto da dedicargli un'intera vita? Ore e ore ad allenarsi, sfidando il meteo e incastrando lo sport tra lavoro, scuola e giornate soffocanti e piene di impegni. Per vincere? Perché è divertente? Per allenare la mente o rimanere in forma? Sono tante le risposte possibili e tutte riguardano uno dei temi più trasversali della psicologia dello sport: la motivazione, ossia la ragione per la quale una persona mette in atto un determinato comportamento (Motivazione). Nel dare inizio ad un mio spazio di psicologia dello sport in questa rivista non si può non partire da qui. Argomento così democratico e trasversale da riguardare veramente tutti. Campioni, agonisti o amatori della domenica, bambini che si avvicinano al pallone, genitori e allenatori di calciatori



di qualsiasi età che fosse, come non mai, si trovano a lavorare con una generazione di allievi difficile da coinvolgere in qualcosa, diversa da un tablet. Il primo esperimento, scientifico, in psicologia sociale riguarda proprio la motivazione e lo sport. Siamo nel lontano 1898. Altra storia, altra epoca, altro mondo. Per offrire una cornice temporale, consideriamo che manca ancora un anno dalla pubblicazione de "L'Interpretazione dei sogni" con cui Sigmund Freud darà il via alla psicanalisi, dunque prima che il mondo si lasci sedurre dal potere dell'inconscio. Lo psicologo americano Norman Triplett, osserva con curiosità un gruppo di ciclisti cercando una conferma alla sua ipotesi per cui la prestazione di uno sportivo varia in relazione al fatto che gareggi in un gruppo piuttosto che in solitudine, senza la pressione dovuta dai suoi competitori.



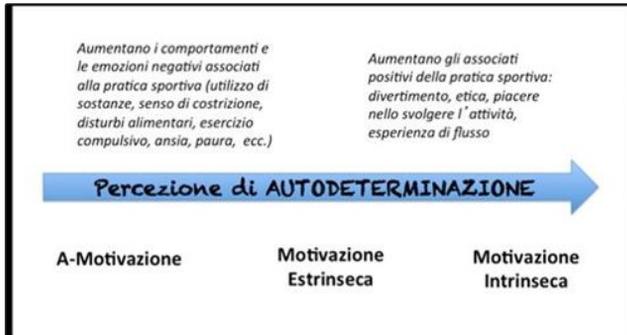
Per il suo studio, Triplett definì una distanza uguale per tutti e misurò il tempo delle prestazioni svolte dai corridori ciclisti in tre condizioni:

- da soli, contro il tempo e senza riferimento cronometrico;
- da soli, contro il tempo, ma informati da un collaboratore sui tempi cronometrici;
- pedalando in gruppo e gareggiando contro un avversario, piuttosto che contro il tempo.

Gli interessanti risultati di quel lontano esperimento mostrarono differenze sostanziali nei tempi registrati nelle tre diverse condizioni. I ciclisti della prima condizione, totalmente isolati nella loro prestazione, raggiunsero la velocità massima di 36 km/h; il secondo gruppo di corridori, informati dal cronometrista sui tempi di percorrenza, arrivò fino alla velocità massima di 46 km/h;



un obiettivo esterno e poi persistere nella sua frequenza per uno interno (nel grafico ci si sposta a destra: “gioco a calcio perché ci sono gli amici e poi scopro che sono bravo e mi diverte molto”) e allo stesso tempo spiega che anche il *dropout* (movimento a sinistra del grafico), a qualsiasi età e livello avvenga, è spiegabile con un calo di percezione dell'autodeterminazione sulla pratica dello sport in questione.



Perciò se è vero che l'obiettivo delle società sportive è quello di tenere al loro interno i propri allievi per il maggior tempo possibile, e non solo, quello di farli eccellere nella prestazione, chi lavora nell'istruzione deve conoscere i livelli di motivazione e come si influenzano.

Infatti lo stile di insegnamento ha un impatto determinante sulle motivazioni dello sportivo: lo stile di relazione “**supportivo dell'autonomia**” aumenta le percezioni di **competenza, autonomia e soddisfazione nelle relazioni** e perciò il livello di motivazione intrinseca **verso la frequenza**.

Al contrario uno stile “**direttivo**” inibisce l'autonomia e favorisce la motivazione estrinseca. Perciò rivolgendomi ai lettori, frequentatori di campi sportivi proporrei di fermarsi a riflettere un attimo per rispondere alla domanda:

Perché giocate a calcio? Allo stesso tempo rivolgendomi a chi lavora, allena e istruisce questa disciplina:

Con il mio atteggiamento e il mio insegnamento che tipo di motivazione stimolo nei miei allievi? Che motivazione stimolo in un bambino se lo “uso” come esempio nell'insegnamento di un esercizio? E se gli faccio vedere come si fa con un altro? Che motivazione trasmetto e stimolo se non mi diverto nell'insegnamento? E se invece mi diverto e mi preparo la lezione con attenzione che motivazione stimolo nell'altro? E se stimolo la riflessione propriocettiva del gesto?

P.S. Per la cronaca... i bambini che hanno maggiormente utilizzato lo stabilometro post test, sono stati quelli del

secondo gruppo.



Dott. Manolo Cattari

Psicologo dello Sport e Psicoterapeuta

Psicologo della Nazionale Italiana Tiro con l'arco

Presidente e fondatore del «Progetto Albatros»

Rieducazione attraverso la scuola nuoto

manolocattari@gmail.com

INFORTUNIO DEL GIOVANE PORTIERE

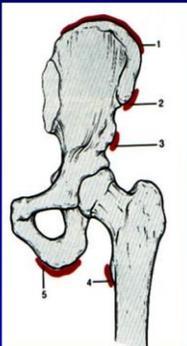
DOLORE ACUTO DOPO AVER CALCIATO LA PALLA

A cura del dottor Paolo Colombo e del tecnico Tiziano Fumagalli

Visto che nel bambino e nell'adolescente la vigorosa contrazione di gruppi muscolari della coscia, o il loro improvviso allungamento, può provocare una frattura e distacco dei nuclei di accrescimento delle sporgenze ossee del bacino (**tuberosità ischiatica, spina iliaca antero inferiore e antero superiore, piccolo trocantere – figura 1**) volevamo darvi conoscenza di questa particolare lesione sulla base di una nostra esperienza diretta.

radiografia dell'anca che confermava al contrario un distacco apofisario (fig 1) nella sede della spina iliaca anteriore sinistra. Abbiamo quindi deciso di trattare il giovane paziente in modo conservativo, consigliando l'astensione dallo sport per due mesi, considerando l'infortunio pari ad una frattura ossea, sia per prognosi che per trattamento.

PATOLOGIA DA SPORT



NUCLEI DI ACCRESCIMENTO DEL BACINO

1. cresta iliaca
2. spina iliaca antero superiore (SIAS)
3. spina iliaca antero inferiore (SIAI)
4. piccolo trocantere
5. nucleo apofisario tuberosità ischiatica (NATI)

età: 12 e 16 anni, squilibrio tra potenza del muscolo e resistenza scheletrica

FIG.1

Mentre stavo facendo allenamento, un mio allievo di dieci anni, calciando il pallone, ha accusato dolore all'inguine sinistro. Ha poi continuato ad allenarsi ma con difficoltà. Il giorno successivo il dolore si è reso più intenso. Dalla comparsa del disturbo non ha fatto più sport, saltando per la prima volta gli allenamenti. Chiedendogli di localizzare il dolore, l'atleta indicava **CHE IL DOLORE PARTIVA DALLA PARTE SUPERIORE DELLA COSCIA E SI SPOSTAVA GRADUALMENTE VERSO LA PARTE INTERNA DELLA STESSA**, un evidente aumento del dolore era provocato sia dalla palpazione della zona interessata che dai movimenti di abduzione ed extrarotazione della gamba. Il ragazzo camminava con difficoltà per il dolore in regione inguinale. La presenza di dolore inguinale improvvisa, in un giovane calciatore, pone sempre una diagnosi di sospetto, sia per la sede del dolore stesso e sia per la modalità di insorgenza. Un'ecografia muscolo tendinea della regione dolente della coscia richiesta inizialmente non aveva rilevato lesioni muscolari particolari. È stato pertanto eseguito, a completamento dell'indagine ecografica, una

PATOLOGIA DA SPORT:
distacco della SIAI

- sintomi: dolore alla pressione, nei movimenti contro resistenza e nella contrazione attiva del quadricipite

FIG.2

PATOLOGIA DA SPORT:
distacco del NATI

dolore alla palpazione profonda sulla tuberosità ischiatica e sollevando l'arto esteso dal piano del letto

FIG.3

Nel sospetto di stiramento muscolare del quadricipite in fase acuta abbiamo fatto eseguire lavoro in acqua in piscina (l' idrokinesi terapia, sfruttando la riduzione del

peso corporeo dovuta al galleggiamento, abbiamo ottenuto il rilassamento dei muscoli interessati dal trauma, innalzando la soglia del dolore e riducendo la componente antinfiammatoria), inoltre abbiamo applicato ghiaccio a cicli (almeno 3 applicazioni di borsa del ghiaccio al giorno per circa 3/7 gg.).



FIG.4 (Es. idrokinesi)

Con assistenza fisioterapica abbiamo iniziato un programma di esercizi di allungamento muscolare e di attivazione posturale modulati sul singolo infortunato (fig. 5 e 6). Inoltre abbiamo aiutato il nostro ragazzo con integrazioni di cibi ricchi di calcio (latte, formaggi), ed esponendolo ai raggi solari (raggi UVA) ogni giorno x 2h (vitamina D). Si sono testate inoltre settimanalmente le funzioni muscolari contro resistenza, per poi riprendere gradualmente l'attività sportiva attraverso corsa, salto con la corda, balzelli, etc. Ripristino funzionale con tempi di 4 settimane per **SIAI E SIAS, un po' più lunghi per piccolo trocantere e NATI (fig.1)**



FIG.5

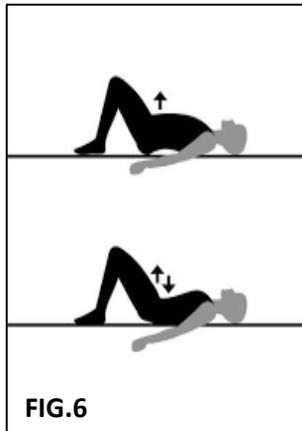


FIG.6

Al termine di quanto esposto, ai controlli medici che ne

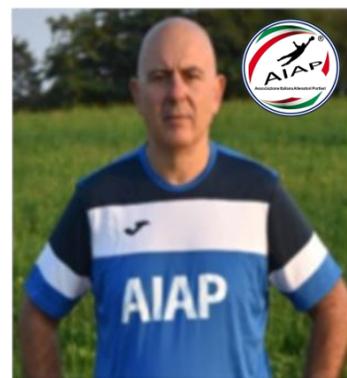
sono seguiti non risultava più evidente la lesione in oggetto e dopo aver constatato che il ragazzo non aveva più dolore ha ripreso gradualmente la sua attività sportiva specifica sul campo da calcio.

L'INSEGNAMENTO CLINICO

Davanti a un quadro di dolore inguinale insorto acutamente in corso di attività fisica va pensata e cercata una possibile lesione traumatica a carico dei processi apofisari (esempi in figura 2 e 3). Soprattutto nella fascia di età di crescita strutturale (10- 15 anni) ed ossea.



In mani esperte e sapendo cosa cercare, si può arrivare a diagnosticare la lesione apofisaria. se confermata, senza indugio andrà sospesa immediatamente l'attività sportiva.



Mr. Tiziano Fumagalli

ALIMENTAZIONE IN TEMPO DI COVID QUANTO CI PUO' AIUTARE NELLA RIPRESA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA E NELLA PREVENZIONE INFORTUNI

Intervista al Dottor R.A. Rossetto

Di Marco BERTOSSI

1. Buongiorno Dottore, la stagione appena partita potrebbe essere la prima completa dopo due stagioni bloccate dal Covid, come si è modificata l'alimentazione tipo di uno sportivo a seguito del blocco prolungato?

La domanda è molto ampia, complessa e dettata da valutazioni multiple; quindi, è difficile dare una risposta univoca, valida per tutti gli atleti che hanno dovuto affrontare lo stop forzato dalla pandemia.

In primis l'alimentazione di una persona sedentaria si differenzia da quella di una persona che svolga un'attività sportiva – sia un atleta di alto livello o un comune praticante: sia dal punto di vista quantitativo sia qualitativo. Le esigenze collegate al dispendio energetico e al recupero di un atleta richiedono adattamenti minimi, a volte, ma estremamente significativi dal punto di vista qualitativo.

Nel periodo di Covid la mancanza di attività motoria ha influito sicuramente sugli stili ed abitudini alimentari.

La sedentarietà ha sicuramente avuto un impatto negativo su tutti quei processi che determinano la forma fisica e mentale degli atleti.

Se mi permette vorrei innanzitutto esporvi la differenza tra Alimentazione e Nutrizione.

L'ALIMENTAZIONE definisce il modo con cui i singoli nutrienti vengono introdotti nel nostro organismo.

La NUTRIZIONE può essere concepita come i processi metabolici, grazie ai quali l'organismo riceve e trasforma tutti i nutrienti contenuti negli alimenti che abbiamo ingerito.

Quindi l'atleta che ha mantenuto lo stesso approccio nutrizionale durante il lockdown potrebbe essere incappato nell'inserimento di una quantità più elevata rispetto al proprio fabbisogno giornaliero, con conseguente eccesso calorico, e/o ponderale, errore più comune anche tra i non sportivi.

Diverso è l'atleta che invece ha approfittato di questo "stop" forzato, focalizzandosi su buone abitudini, frequentando ambienti salubri, in cui la condotta è quella volta al rispetto per il proprio corpo e per il proprio stato di forma. L'allenamento, infatti, che oltre ad avere un effetto positivo sui processi metabolici, diventa anche un *modus operandi*, una disciplina consapevolizzante per l'atleta, che diventa esperto sul proprio stato di forma fisica e



prestazione sportiva.

In entrambi i casi, tuttavia, la ripresa delle attività sportive non sempre si è accompagnata con una ripartenza della volontà di prendersi cura di se stessi dal punto di vista alimentare. L'inedia che si registra nella ripresa degli allenamenti e delle attività quotidiane, si registra anche nella dieta, divenuta più monotona nel variare i cibi e solitaria nel consumo del pasto. Le famiglie si sono ripiegate in se stesse e si sono rese maggiormente abitudinarie e propense a concedersi "sfizi" compensatori rispetto al periodo difficile in cui ancora versiamo.

Il cibo si è fatto un po' anestetico del malessere quotidiano, ed è più difficile rinunciarvi o limitarsi, anche per coloro che utilizzano il proprio corpo per lavoro a livello prestativo.

2. Nella fase di ripartenza, indicativamente dal maggio 2021, l'incidenza degli infortuni è aumentata?

«Return to Play, Return to Life», abbiamo avuto modo di leggere recentemente.

È così. Potersi permettere di ripartire con le attività sportive, calcistiche e non, fa risuonare la normalità come un lusso a cui non si è più abituati. Si è registrato un aumento degli infortuni che purtroppo non sono altro che la conseguenza di quanto sopra descritto.

Questo il retaggio non solo di mesi di stop, ma sfortunatamente, da una non sempre corretta gestione del programma di riatletizzazione e ripartenza, sia sotto il



profilo nutrizionale, sia di preparazione atletica.

Sono in corso analisi che ci supporteranno nel verificare *ipso facto* l'entità del fenomeno su scala nazionale, sebbene i primi risultati certifichino che anche nei settori giovanili la situazione sia stata difficile da controllare per i tecnici in periodo peripandemico, *sia ex ante* che *ex post*.

Ora naturalmente si corre ai ripari, per evitare che, laddove sia accaduto chiaramente, questo approccio di valutazione superficiale delle conseguenze della pandemia, condizionino il campionato oltremodo.

Non dimentichiamoci che molti sportivi sono stati essi stessi vittima dell'infezione da Sars-CoV2 e che ne portano tutt'ora gli esiti sia a livello di calo di FFM (Free Fat Mass), non necessariamente in linea con un decremento ponderale, ma piuttosto con una ricomposizione corporea, sia a livello polmonare.

Con l'alimentazione, in questi casi, o meglio, con la nutrizione e (laddove necessario) con l'integrazione, è nostro compito andare a sostenere e sopperire eventuali carenze da recupero, seguendo gli atleti con follow up continui.

3. Soprattutto a livello muscolare quanto possono incidere le cattive abitudini alimentari negli infortuni?

Moltissimo. Vale la pena di affrontare il problema dalla radice: alimentazione e stile di vita moderna portano l'organismo in condizioni sempre meno naturali e più lontane da quello che è la vita idonea all'essere umano. "L'infiammazione è un meccanismo di difesa non specifico innato, che costituisce una risposta protettiva, seguente all'azione dannosa di agenti fisici, chimici o biologici; l'obiettivo finale è l'eliminazione della causa iniziale di danno e l'avvio del processo riparativo", definizione sintetica e comprensibile che indica quanto sia profondo e subdolo tale processo, alla base di infortuni e recuperi difficoltosi.

Un buon modo per ripartire è eliminare tutti gli alimenti proinfiammatori, come per esempio le Solanacee, così chiamate per la presenza di solanina che è un

glicoalcaloide, più o meno tossico in base al grado di maturazione dell'alimento e grado di cottura, presente in particolare nelle patate, nei pomodori, nei peperoni, nelle melanzane e peperoncino, il cui consumo andrebbe limitato. Un'attenzione particolare va rimarcata per quegli atleti che soffrono di malattie autoimmuni, in quanto le solanacee rendono l'intestino permeabile, permettendo il passaggio degli antigeni che provocano le malattie autoimmuni, come artrite reumatoide, psoriasi, lupus, malattia infiammatoria intestinale, anemia perniciose, tiroiditi di Hashimoto. È doveroso sottolineare come novità che il diabete di tipo 1, a oggi nel nostro Paese in fortissima crescita, richiede una forte competenza specifica in chi segue gli atleti più giovani.

Un altro scoglio da superare, spesso utilizzato, è l'allenamento a digiuno nel tentativo di accelerare il proprio metabolismo basale, spesso autosomministrato dall'atleta. Raccomandiamo piuttosto di chiedere consiglio a un Biologo Nutrizionista (iscritto all'albo, vi raccomandiamo di verificare la serietà del vostro professionista, che parte proprio da questo fatto, al seguente link: <https://www.onb.it/servizi/elenco-iscritti/>) e farsi seguire nelle fasi iniziali, che sono le maggiormente delicate.

Nella prestazione, l'elasticità dei tendini, sottoposti sempre a forze di trazione, e dei muscoli non è supportata soltanto dal corretto allenamento. Ciò che mangiamo interviene soprattutto nei processi di recupero a medio termine: nei primi allenamenti non si riscontrano (apparentemente) difficoltà, soprattutto tra gli "under", ma dopo le prime settimane, quando il carico degli allenamenti va ad aumentare, l'eventuale carenza di nutrienti o la loro scarsa qualità, concorrono sensibilmente a un aumento di casi d'infortunio tra la fine del primo mese di ripresa e il secondo.

Dopo una gara o un allenamento "mangiare" non significa alimentarsi soltanto, ma anche "integrare", attraverso gli alimenti, i nutrienti e i liquidi persi.





Per ripristinare la corretta idratazione si consiglia di assumere acqua a piccoli sorsi nei primi dieci minuti post gara nello spogliatoio, mentre per ripristinare gli atri nutrienti, in particolare il Glicogeno, si consiglia di assumere carboidrati. Il Glicogeno, infatti, è un importante fonte di energia dei muscoli, ma è fondamentale anche nel recupero post attività.

Ricordate che glucosio dev'essere immagazzinato in modo efficiente e:

- con i grassi il glicogeno NON si ripristina;
- con le proteine si ripristina lentamente;
- con i carboidrati si ripristina velocemente.

Inoltre, 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.

4. Entrando nello specifico, l'alimentazione di un portiere può essere differente da quella di un giocatore di movimento?

Quello del portiere è il ruolo più completo dal punto di vista atletico: necessita spesso di sforzi brevissimi, quasi istantanei, ma molto più intensi rispetto ad un altro ruolo. Il ruolo del portiere richiede qualità fisiche, come forza esplosiva, resistenza alla velocità, reattività (prontezza di riflessi), coordinazione motoria e trasformazione motoria, ma tutto ciò non basta. Sono richiesti anche orientamento spazio/temporale e caratteristiche psicologiche, quali: rapidità decisionale, livello d'attenzione elevato, stabilità emotiva con propensione alla positività, capacità di reazione e motivazionale, trovandosi in un crossover di emozioni, durante l'intero arco della partita. Suona pleonastico sottolineare che il peso dei gesti del portiere porta con sé conseguenze, che possono divenire tra i principali fattori di cambiamento di umore della squadra, naturalmente determinante per il risultato finale del match.

L'alimentazione di un atleta è come l'allenamento: esistono regole di base condivise e necessità specifiche per ciascun ruolo. Resta inteso naturalmente che il discorso che andremo ad accennare va poi calzato sul singolo atleta, con chiaro riferimento alla sua composizione corporea specifica, oltre che al suo "momento", non solo riferito al suo grado di preparazione ma bensì se il pasto da affrontare sia o meno a ridosso della partita o di un allenamento particolarmente intenso.

- A livello nutrizionale quindi il portiere come tutti gli sportivi necessita innanzitutto di carboidrati complessi, che sono il miglior carburante, vista la durata della partita. Sono il nutriente che garantisce minor dispendio di ossigeno con rilascio di energia immediata.
- L'alimentazione del portiere deve prediligere una maggior quantità di frutta e verdura fresca, alimenti integrali, pesce e carne magri per via dell'importanza leggermente superiore per i consumi nei gesti specifici di questo ruolo di vitamine e minerali.

Per certi versi le basi corrette valgono per entrambi, ma quello che nei portieri che seguo ha portato sempre ad un ottimo risultato è una lieve differenza sulle percentuali di apporto dei macronutrienti.

Per i portieri propongo questa ripartizione: **65% Carboidrati, 15% Proteine e 20% Grassi.**

Per i giocatori di "movimento" che, per ruolo, necessariamente hanno esigenze energetiche legate allo scatto, alla corsa e alla resistenza durante la partita, invece, propongo **65% Carboidrati, 25% Grassi, 10% Proteine.**

5. In questa primo appuntamento scegliamo un momento specifico da approfondire...la prima colazione.... ci può dare delle indicazioni su come si differenzia in caso di gara mattutina o pomeridiana?

Fondamentale domanda. La colazione infatti è molto importante da valutare, in quanto la mattina ci si risveglia da un digiuno "forzato" notturno, seppur il dispendio energetico viene ridotto notevolmente durante il sonno.





Il corpo necessita di energia, soprattutto laddove la partita fosse in tarda mattinata ed è indispensabile calibrare poi i pasti di tutta la giornata e la colazione stessa in base a quando effettivamente venga richiesto il massimo sforzo e la massima resa.

Ciò che mangiamo determina la distanza tra i pasti, la cui distanza va sempre bilanciata in base ai meccanismi di digestione, ai tempi e alle necessità e alla rapidità della richiesta energetica. Chiaramente non dobbiamo rischiare una crisi ipoglicemica o di essere deficitari in termini energetici, restiamo nell'ambito delle 3 ore circa però se la partita fosse alle 14? Soprattutto, ma non solo, nel caso di ragazzi che ancora studiano la cosa si fa più complessa.

Secondo la regola delle famose tre ore dovrebbe ritrovarsi, quasi sempre a mangiare alle 12 a scuola, oppure doversi alzare prima dell'alba, se la partita è alla mattina, cosa praticamente impossibile. In questo caso, è sufficiente ridurre le quantità rispetto al solito pasto. Nel giro di un'ora e mezza il cibo lascerà lo stomaco e non sentiremo né pesantezza né la temuta fame durante la partita.

La mia proposta di oggi

La tecnica che adotto spesso con gli atleti che seguo è una colazione inconsueta, che consiste nell'assumere carboidrati sì, ma al posto della solita colazione "dolce" inserisco loro nel piano nutrizionale 50/60 grammi di pasta integrale in bianco. Questa colazione fornisce energia disponibile, senza picchi glicemici. La fame, infatti, è causata proprio da questo picco dovuto a un massiccio intervento dell'insulina, causa anche dell'effetto "yo-yo", che a sua volta aumenta i processi infiammatori, che a loro volta conferiscono meno energia proprio all'inizio dell'attività. Questo effetto cascata, da evitare, rende quindi la calma insulinemica un'ottima alleata dello sportivo.

Il picco massimo di cortisolo (ormone dello stress) si raggiunge nelle prime ore del mattino, gli alti livelli di cortisolo, favoriscono un processo chiamato catabolismo degli aminoacidi ed è fondamentale per la produzione del glucosio.

Uno spunto per atleti diabetici o con valori alti di glicemia,

che necessitano controllo o calo ponderale, potrebbe essere la pasta integrale arricchita di inulina (oligosaccaride, una fibra solubile composta da lunghe catene di fruttosio) che facilita anche la motilità intestinale. A completare la colazione aggiungiamo una piccola porzione di proteine (esempio 2 fette di prosciutto cotto sgrassato, senza polifosfati e lattosio), grassi (olio extra vergine di oliva nel caso della pasta pre-gara) accompagnata con un tè, succo 100% frutta o una spremuta d'arancia, laddove non vi siano patologie che ne sconsiglino la somministrazione. Il coordinamento con l'endocrinologo o il medico della squadra è essenziale in generale, ma in casi di patologie, è ancora più rilevante. Come in ogni cosa il lavoro di squadra è ciò che porta alla vittoria, che, in questo caso è la performance, ma ancor prima, il benessere dell'atleta.

Di seguito le casistiche più frequenti:

Partita al mattino: non consiglio quasi mai latte o latte e caffè prima delle gare, difficilmente digeribili. Un compromesso valido potrebbe essere yogurt che risulta più digeribile per via del processo di fermentazione.

Partita/allenamento pomeriggio – In questo caso a colazione latte, caffè o yogurt con fette biscottate o pane e marmellata (preferibilmente senza zuccheri aggiunti e pectina), spuntino a metà mattina con frutta di stagione, il pranzo può essere tranquillamente più abbondante avendo tre ore a disposizione per digerirlo. Questo pasto completo, ma povero di grassi ci garantirà energie e non ci darà pesantezza di stomaco né tantomeno cali di prestazione.

Qualora non si potessero rispettare le 3 ore antecedenti al riscaldamento, si propone un'abbondante colazione con aggiunta anche di 20 grammi di noci e/o cereali, trasformare lo spuntino in un "pasto snack" sempre 3 ore prima con panino con insaccati sgrassati, crudo, bresaola, affettato di arrosto di pollo o tacchino, una barretta energetica (prettamente glucidica) un'ora circa prima della gara.

In questo caso si potrebbe inserire come spuntino,



nell'intervallo della gara, una bustina da cinque grammi massimo di miele e cannella con un bicchiere di acqua tiepida o un tè. La cannella è una spezia dal potere antiossidante, antibatterico, antinfiammatorio e tanto altro. È ricca di vitamine del gruppo A e del gruppo B e di sali minerali come calcio, magnesio, potassio, rame e selenio.

6. Infine, ricollegandoci alla colazione, quanto si consiglia di mantenere come distanza in ore dalla gara mattutina?

Dobbiamo anche valutare la tipologia e la composizione bromatologica degli alimenti e il loro tempo di transito e metabolizzazione: carboidrati: 60 minuti - proteine: 90-120 minuti - grassi: 3 ore

Se consideriamo che le proteine (oppure, se vogliamo considerare completamente un altro nutriente tra i loci più frequentemente utilizzati, le banane, spesso consumate erroneamente pre-allenamento o gara), hanno una più lenta digeribilità, si trovano a influire moltissimo a livello prestativo. Il loro impatto considerevole sottrae una quota parte di sangue, indispensabile per la digestione, da cuore e cervello per arrivare allo stomaco, affaticando l'organismo e dando una esigua disponibilità di ossigeno a muscoli e cervello.



RA NUTRITION
BIOMECHANICS
CHINESIOLOGY
DOTT. RUDY ALEXANDER ROSSETTO
BIOLOGO SENIOR - ISCRIZIONE ALL'ASBO - SEZIONE A / AA 083782
studio.dott.rossetto@gmail.com

Molti degli atleti hanno trasformato la nutrizione/alimentazione, grazie al supporto dei propri esperti di nutrizione sportiva, così come nei periodi di preparazione atletica, allenamenti, pre-durante e post gara, le attività proposte sono differenti e specifiche per quel periodo, così lo deve essere anche la nutrizione dell'atleta in tutte queste fasi.

Quindi oltre alla valutazione dei tempi di transito e metabolizzazione, importantissimo è anche evitare il peggioramento dell'efficienza data da una scorretta e non equilibrata gestione, data anche dal mangiare troppo a ridosso, scongiurando così eventuali problemi gastrici durante l'attività.



GG[®]
GISIXSPORT

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

LAVORIAMO CON GLI STIMOLI

Di mister David Calabria

PARTE 2: LO STIMOLO ACUSTICO

Nelle precedenti edizioni abbiamo cominciato a trattare dell'allenamento del portiere di calcio a 5 effettuato attraverso l'utilizzo degli "stimoli", ossia quell'input dettato al portiere che ne aumenti la capacità reattiva verso un determinato gesto tecnico.

Abbiamo distinto tre tipi di stimoli: *visivi*, analizzati nella precedente edizione, *tattili e acustici*, con questi ultimi analizzati in questa edizione: questi elementi sono altamente allenanti verso i parametri di *attenzione e concentrazione*, a volte poco considerati nelle sequenze esercitative.

Lo *stimolo acustico* rappresenta la forma di reazione ad un suono o rumore. Diciamo che possiamo considerare quanto a seguire una profonda evoluzione del "rinomato" standard del portiere di spalle, chiamata dell'allenatore e parata a seguire.

Cominciamo quindi a rappresentare qualche esempio esercitativo a riguardo.

ESERCIZIO N° 1

Organizzazione:

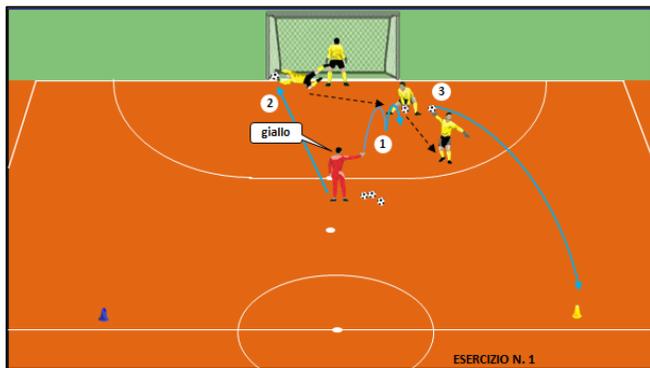
Allenatore con palloni a limite d'area, portiere tra i pali girato di spalle allo stesso, due riferimenti (es. conetti) di differente colore a ridosso della metà campo.

Descrizione esercizio:

L'allenatore fa rimbalzare il pallone in un settore laterale dell'area (1), il portiere sente il rimbalzo, si gira e para il tiro su lato opposto rispetto al rimbalzo (2): quindi si rialza rapidamente, recupera il pallone precedentemente rimbalzato e rinvia verso il riferimento (conetto) del colore chiamato dall'allenatore (3).

Finalità:

Esercizio con doppio stimolo, acustico nella prima fase e visivo nella seconda, reattività.



ESERCIZIO N° 2

Organizzazione:

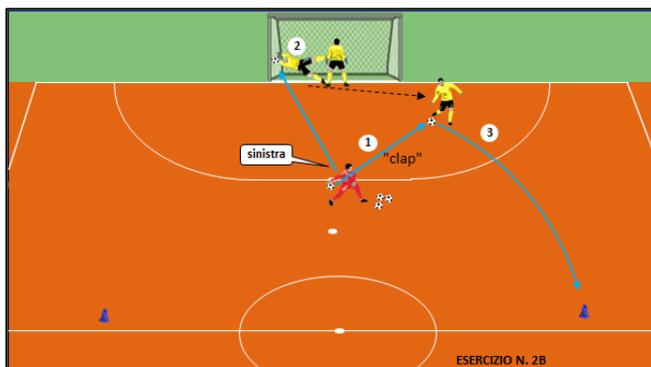
Portiere di spalle, allenatore al limite area con palloni e riferimenti (conetti) di colore uguale a ridosso della metà campo.

Descrizione esercizio:

L'allenatore può scegliere se far rimbalzare il pallone in un settore di area (1) (esercizio 2A), oppure appoggiarlo rasoterra, accompagnandolo però con un battito di mani che sia il segnale per il girarsi del portiere (1) (esercizio 2B). Alla reazione acustica, che sia rimbalzo o battito di mani, il portiere si gira e para (2), recuperando poi il pallone per un rinvio questa volta di piede verso il conetto (3), ora invece chiamato con un semplice "destra o sinistra", in modo da variare lo stimolo nella seconda fase esercitativa.

Finalità:

Stimolo acustico, reattività.



ESERCIZIO N° 3

Organizzazione:

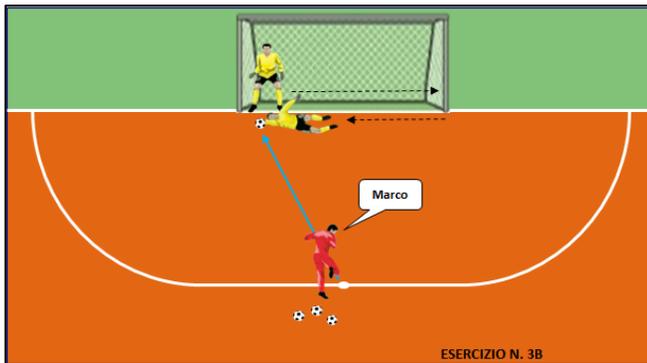
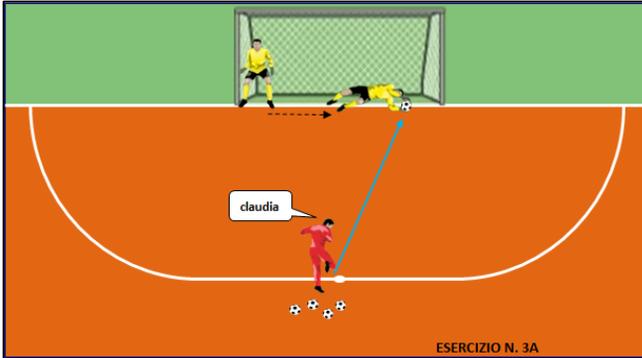
L'allenatore si posiziona a centro area con una scorta di palloni, mentre il portiere è fermo su un palo, con posizione a scelta, sia essa frontale, sia di taglio rispetto all'allenatore (lavoro di torsione a 90°), sia di spalle (lavoro di torsione a 180°).

Descrizione esercizio:

Si fissano dei parametri iniziali, per cui se l'allenatore ad esempio chiama un nome di donna, corrisponde ad un movimento di parata diretta su palo opposto (**esercizio 3A**), mentre se chiama un nome di uomo, il portiere tocca palo opposto e para sul palo di origine (**esercizio 3B**) (ovviamente si può applicare con nomi di regioni e province, con numeri pari e dispari, parola italiana o straniera, etc).

Finalità:

Stimolo acustico, reattività



Note:

Una... "divertente particolarità": ho notato come nell'applicare quest'ultimo esercizio, il portiere, di fronte a nomi maschili ma con finali in "a" (esempio Luca o soprattutto Andrea) abbia almeno inizialmente un attimo di indecisione nella scelta di parata.

CONSIDERAZIONI FINALI

Lo stimolo acustico dopo lo stimolo visivo, dunque: cambiano i parametri, cambiano gli obiettivi e le modalità di allenamento, ma resta il principio guida: variare gli allenamenti non è solo un modo di divertirsi, ma di tenere sempre alta la concentrazione all'allenamento, che è la stessa che vive nella gara. Resta però lo stesso anche il monito: questa forma di allenamento devono essere integrative, e non esclusive di una seduta, accompagnando costantemente le varie tipologie esercitative quali le analitiche, correttive, situazionali e così via.

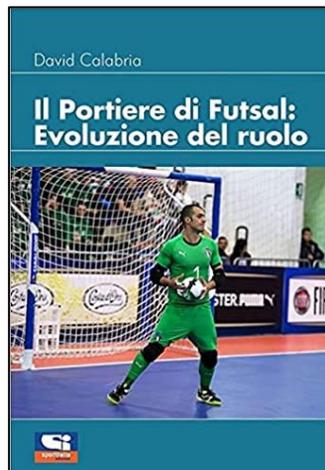
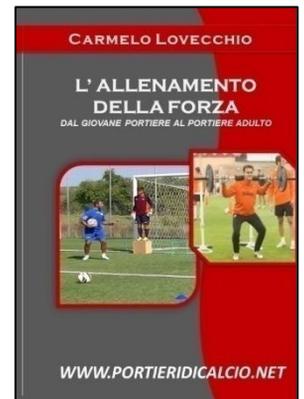
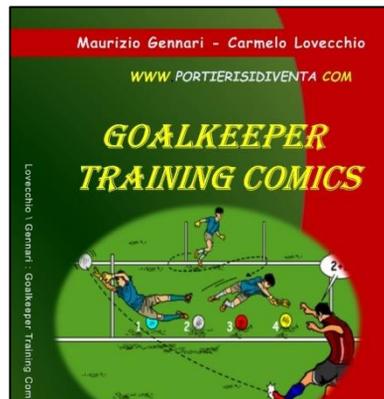
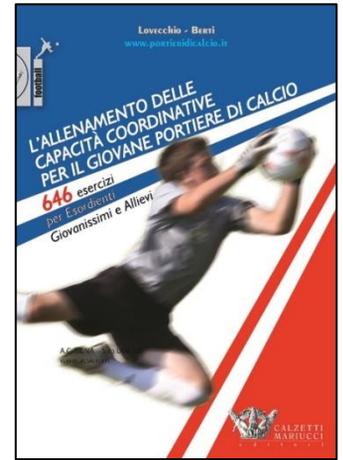


Allenatore

- Vittoria Campionato Juniores Fiumicino 1994-1995
- Vittoria Campionato serie D Fiumicino 1995-1996
- Vittoria Campionato serie C Torrino 2000-2001
- Vittoria Campionato serie B Torrino 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



L'ANGOLO DEI LIBRI





www.pts-sportwear.com

PRODUZIONE E VENDITA -GUANTI PORTIERE

ABBIGLIAMENTO TECNICO CALCIO

ABBIGLIAMENTO SPORTICO-ACCESSORI

email pestomaso@yahoo.it

tel+.3934868657

via emilia 5 a Olbia (ss) 07026



Distribuzione Scuole AIAP sul territorio Nazionale





<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 relative 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





FINALMENTE



Associazione Italiana Allenatori Portieri



PANCHINA AGGIUNTIVA ANCHE NEI DILETTANTI

PREPARATORI ATLETICI E ALLENATORI DEI PORTIERI IN CAMPO



UN SUCCESSO DI TUTTI E PER TUTTI



Associazione Italiana Allenatori Portieri



Il Consiglio Federale Figc ha accolto la richiesta di Aiap di modifica dell'art. 66 Noif: permettendo agli Allenatori dei Portieri abilitati ed ai Preparatori atletici abilitati di sedere in panchine aggiuntive durante tutte le gare organizzate dalla Lnd : così da coadiuvare il Mister nella gestione dei momenti dell'evento sportivo.

Come previsto da tempo per i campionati delle Leghe professionistiche.

Norma operativa dalla prossima stagione 2022/2023.

