

# NOTIZIARIO

Associazione Italiana Allenatori Portieri

## AIAPCHIANCiano

16/06/2023 – 18/06/2023

2023



# SAVE THE DATE

Cari amici Allenatori dopo lo stop forzato del 2020, finalmente ci siamo ci ritroveremo a Chianciano per il nostro abituale ritrovo formativo. Sono stati anni difficili, nei quali, noi dello staff organizzativo Aiap, abbiamo fatto di tutto per far crescere la nostra Associazione; abbiamo organizzato webinar formativi continui, abbiamo organizzato corsi per formare nuovi Allenatori, pubblicato libri, abbiamo lanciato il Notiziario periodico Aiap, ma quello che ci è mancato di più è stato il contatto diretto con voi, il momento di integrazione, di formazione, di condivisione di idee che caratterizzano la nostra Associazione.

Ci siamo lasciati nel 2019 con il Master di Piacenza, e adesso è tutto pronto per il Master Chianciano 2023, una full immersion dal 16 al 18 giugno dove poterci vedere e incontrare. Con immenso piacere è già tutto sold out ma la cosa che ci rende più felici è la presenza di tanti di voi accompagnati dalle proprie famiglie. Perché Aiap è anche questo, una grande Famiglia di condivisione e di formazione nel ruolo e nello stile di vita che ci appassiona di più, il ruolo del Numero 1.

A presto a Chianciano

Il Direttore

*Michele Chicconi*

#### GRUPPO COSTITUTIVO

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

#### AREA TECNICA SCUOLE PORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE  
Costantino Giovanni:  
[areatecnicaaiap@gmail.com](mailto:areatecnicaaiap@gmail.com)

#### AREA ORGANIZZATIVA SCUOLE PORTIERI

Lovecchio Carmelo\Gennari Maurizio:  
[scuolaportieriaiap@libero.it](mailto:scuolaportieriaiap@libero.it)

#### MAGAZINE

**Direttore di redazione:** Chicconi Michele

[notiziarioaiap@gmail.com](mailto:notiziarioaiap@gmail.com)

**Supervisori di redazione e Grafica**

Pirrello Salvatore, Zecca Mirko

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

#### STAFF AREA TECNICA NOTIZIARIO AIAP

Mr. Chicconi Michele, Mr. Pirrello Salvatore, Mr. Zecca 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

#### COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio

L'ANGOLO DEL DIRETTORE

## SOMMARIO

Anno 2023, n°7



## L'INTERVISTA

5

## Intervista

Mr. Angelo Porracchio

A cura di Michele Chicconi

8

## La Motivazione di un allenatore di portieri

cura di Ivan Turetta

12

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

## ALLENAMENTO

14

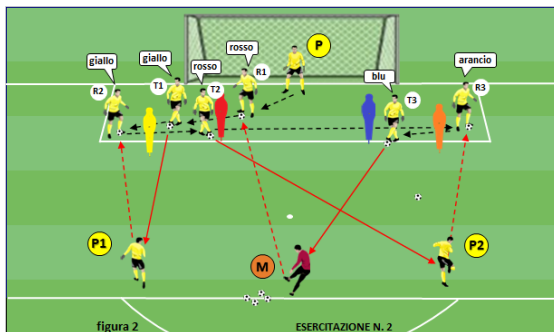
## L'Allenamento a Fumetti

Di Mr. Maurizio Gennari

17

## La Settimana tipo di un Portiere Dilettante nel periodo Competitivo

Di Mr. Mario Capece



## SCUOLE AIAP

26

## Scuola Portieri AIAP

Goalkeeper Academy Casazza

28

## Scuola Portieri AIAP

Keeper One Trapani

31

## Uno sguardo al mondiale del Qatar 2022

Mr. Raffaele Zazzera

## PREPARAZIONE ATLETICA

36

## Settimana tipo di allenamento funzionale a circuito off season

A cura di prof. Juri Morasso

## L'ANGOLO MEDICO

40

## L'impiego delle neuroscienze nella metodologia dell'allenamento

a cura di Dott. Alberto Caroli

43

## La siccità nello sport. Non deve mancare l'acqua

A cura del Dott. Rudy Alexander Rossetto

## LA PSICOLOGA TRA I PALI

53

## Portieri stressati? Ecco cosa fare

Dott.ssa Isabella Gasperini

## L'ANGOLO DEL FUTSAL

55

## Il riscaldamento pre partita

Di Mr. David Calabria

58

## Master AIAP 2023

## Appuntamento a Chianciano

Redazione Aiap



60

## L'angolo dei libri

61

## Area formazione

Corsi AIAP

62

## Distribuzione scuole AIAP sul territorio nazionale

63

## Distribuzione scuole AIAP nel Mondo

Direttore di redazione: Chicconi Michele

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

Per pubblicare articoli personali inviare richiesta a [notiziarioaiap@gmail.com](mailto: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



# 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](mailto:area@portieridicalcio.net)

LIBRI E DVD



# MISTER ANGELO PORRACCHIO...MAI FERMARSI !

A cura di **MR. Michele Chicconi**



Buongiorno Mister, abbiamo il piacere di porle qualche domanda per i lettori del nostro Notiziario Aiap. Dopo diversi webinar istruttivi che ha tenuto nei corsi di formazione, la prima domanda nasce quasi spontanea

**Cosa ne pensa della nostra Associazione e quali suggerimenti potrebbe dare per continuare a migliorare?**

Penso che è una associazione che sta facendo il suo percorso. Dai due incontri fatti ho potuto costatare personalmente il livello degli iscritti. Sono rimasto colpito dall'entusiasmo che i corsisti avevano e una cosa che mi ha fatto riflettere positivamente è il fatto che ho trovato tanta gente motivata e preparata. Questo è perché avete lavorato e state lavorando per il verso giusto. Conosco Carmelo Lovecchio il presidente, il segretario e tutti quelli che operano all'interno dell'associazione e ogni volta che ho il piacere di scambiare due chiacchiere rimango colpito dall'entusiasmo e della voglia che ci mettete per andare avanti e sempre nella maniera migliore. I suggerimenti che vi posso dare sono quelli di aumentare la passione e la voglia che avete per mettere a disposizione dei corsisti e della gente che si affaccia nuova nel palcoscenico della vostra associazione ad avere più spunti e più cultura sul ruolo del portiere e sul ruolo dell'allenatore dei portieri.

**Vista la sua grande esperienza da Allenatore professionista, quali sono le differenze maggiori con il mondo dilettantistico?**

Le differenze maggiori con il mondo professionistico sono: Dallo stadio dove vai a giocare, dagli spogliatoi, dal numero di tifosi che incontri quando c'è la partita, dal seguito della gente. E' tutto rapportato al luogo e al blasone della squadra che alleni. La settimana del professionista è più lunga rispetto a quella del dilettante, noi professionisti

abbiamo più tempo per preparare una partita, più dettagli più accuratezza nel cercare e trovare il minimo particolare. Ci troviamo di fronte a dei professionisti a tutto effetto, che sanno che non è un gioco andare ad allenarsi e giocare la partita ufficiale. Le cose vengono prese più seriamente e più professionalmente, e se non hai il giusto atteggiamento, alla fine lo paghi eccome.

**Lei ha anche conseguito l'abilitazione a Match Analyst, è importante e quanto può influire sulla preparazione per un Allenatore di Portieri?**

Diventare per me un Match Analyst è stato ed è fondamentale per chi vuole fare l'allenatore dei portieri. Ho sempre studiato il calcio nel totale e grazie a questo conseguimento sono riuscito a farlo nello specifico. Come posso pensare di affrontare un avversario non conoscendolo? A volte pur conoscendolo si hanno problemi, qualcosa non è andata come tu avevi pensato che andava, ma il più delle volte conoscendo nel minimo particolare il singolo e il reparto, ti fai trovare pronto a qualsiasi situazione ti si può presentare. Quindi ritengo vitale per un allenatore dei portieri studiare e abilitarsi a diventare un Match Analyst. Così tutto viene più facile, poiché conoscendo il tuo avversario so' quali mosse e quali contromosse mettere in pratica.

**Qual è la sua metodologia di insegnamento?**

La mia metodologia di allenamento?

Ancora non ho trovato quella giusta. Studio e studio,



rifletto, metto in pratica, ma più vado avanti e più vedo che c'è bisogno di fare di più. Una mia frase che sempre mi rimbomba in testa è: Bene ho studiato, ho approfondito e adesso che si fa? Devo studiare di più, devo capire di più. Non mi devo fermare, perché ne so' veramente poco. Quindi più mi avvicino alla linea dell'orizzonte che ho di fronte a me e più questa si allontana anche quando la stavo toccando per mano e dicevo: "bene ci sto arrivando a toccarla".

Nello specifico penso che ognuno ha un suo pensiero che ovviamente va sempre modulato, variato e preso in considerazione seria qualora non va come deve andare. Baso molto il mio lavoro sul rapporto umano. Per me è fondamentale avere umanità. Si deve creare quella empatia tra me allenatore e tu portiere che ci deve contraddistinguere per andare avanti e nella maniera migliore possibile. Poi ci vuole tanta professionalità e applicazione. Il tutto mettendoci sempre il cuore che quello va anche oltre gli ostacoli.



**Quanto è importante la ricerca dell'aggiornamento tecnico e la curiosità nelle nuove metodologie per un Allenatore ?**

La ricerca all'aggiornamento è di vitale importanza. Come penso di andare avanti se sto indietro con i tempi? Credo che la voglia, l'applicazione e la curiosità non devono mai mancare. Prendere spunti da tutti, da tutti gli sport, dai tuoi colleghi che militano in qualsiasi categoria, dai più piccoli ai più grandi. Nel nostro paese e perché no anche dalle altre culture diverse dalla nostra. Avere sempre fame e sempre di più.

**Che caratteristiche deve avere un buon Allenatore?**

Un buon allenatore deve avere:  
Cuore, umanità, professionalità e quindi competenze.  
Devo essere credibile in tutto ciò che dico e faccio. Devo essere sincero sempre e poi serio, educato e rispettoso



verso tutto il contesto calcistico che mi circonda. Io sono il punto di riferimento per i miei portieri. Come posso pensare di esserlo se non rispetto quanto sopra detto? Che immagine do' a coloro pensano io sia la loro guida? Quindi rapporto umano e professionalità che stanno alla base per costruire un qualcosa per il futuro.

**Quali sono le peculiarità da ricercare in un portiere**

Le peculiarità da ricercare sono:

Personalità: deve saper parlare, ma ci sono i modi e i tempi giusti.

Abilità nell'uscire: dare una mano in posti dove solitamente non si è abituati ad andare, essere partecipi ed integranti nel reparto e nel calcio che oggi richiede un portiere attivo e propositivo. Un punto di riferimento cui io posso contare, il mio compagno deve sapere che dietro di lui c'è qualcuno che mi fa stare tranquillo e che risolve lui il problema qualora si presenta.



## Come deve essere strutturata una settimana tipo di allenamento

La settimana tipo di allenamento è personale:

In base alla categoria, ai giorni e al tempo di allenamento che ho.

Deve esserci una buona base di forza, una parte tecnica e una parte tattica.

Per me è fondamentale organizzare la settimana in funzione dell'avversario che vado ad affrontare.

Più mi preparo e so' dell'avversario e più non mi faccio trovare impreparato. Tutto aiutato dalla tecnologia: ripresa degli allenamenti, analisi errori e rafforzamento gesti positivi, integrazione per il perfezionamento. Studio video analisi degli avversari di gruppo portieri e del singolo portiere.

## Quanto influenzano le nuove tecnologie (deviatori/sparapalloni rilevatori di posizione etc etc) nella costruzione di un allenamento

Le nuove tecnologie possono influenzare sia positivamente e sia negativamente per me. Non bisogna abusarne e far diventare le cose che vanno di moda "allora lo faccio". Ricordiamoci che al calcio si gioca in 11 contro 11 e c'è un solo pallone in campo. Per la mia filosofia, le nuove tecnologie che possono darmi una mano non sono queste ma bensì un pc, un programma di taglio-assemblaggio video, l'uso della fotografia e l'uso di dispositivi aero-mobili come il drone e la videocamera posizionata in tutte le prospettive possibili.

## Il riscaldamento pre gara è una delle fasi più importanti del portiere, come lo struttura?

Il riscaldamento pre-gara è una delle fasi più importanti e delicate della settimana. Si decide insieme al portiere che va in campo. Ogni portiere è diverso l'uno dall'altro e quindi il riscaldamento è una cosa personale che varia e può cambiare di tanto in tanto. Io solitamente ho un modo di riscaldare il portiere prima della gara, se ne discute quando ci si conosce, si prova per vedere se può andare bene e poi si decide se proporlo in campo, o apportare le giuste e specifiche modifiche. Varia se la temperatura è calda o fredda. Se fa freddo si può stare in campo 5 minuti in più rispetto a quando fa caldo. Non deve superare i 30 minuti totali.

## Quali consigli può dare ad Allenatore che si appropria con questo lavoro?

Posso dirgli di godersi tutti i momenti che riesce a passare in campo dagli allenamenti alle partite. Dare sempre il massimo, e pensare che quando allena sia l'ultima volta che lo fa. Deve fare uscire sempre il meglio di se stesso, mettersi a disposizione di tutti i portieri, trattarli alla stessa

maniera e non fare differenze. Tutti ti possono dare qualcosa per arricchire il tuo bagaglio personale, sono anche loro che ti aiutano a crescere e a tirarti fuori il meglio per farti andare avanti. La fortuna del portiere che alleno di conseguenza fa la fortuna a me per andare avanti e al meglio. Noi allenatori senza i nostri portieri non siamo nessuno e non andiamo da nessuna parte. Oltre a questo dico fermamente che ci vuole serietà nel fare le cose, massima professionalità ed impegno continui e costante.



## Quali consigli può dare ad un giovane portiere?

Il consiglio che posso dare ad un giovane portiere è che la carriera da portiere è lunga e può arrivare anche fino a 40 anni. Quindi di farsi bene due calcoli, porsi degli obiettivi, non porsi limiti e sognare per far sì che il sogno diventi realtà. Guardare gli altri portieri, vedere le cose buone dei colleghi e farli proprie, completarsi sia sotto l'aspetto caratteriale e sia sotto l'aspetto tecnico-tattico. Vedere le partite e vederne quanto più possibili, giocare alla playstation e a football manager, avere conoscenza di tutti i giocatori ed essere sempre curiosi facendosi domande e facendo domande a chi reputa possa dargli qualcosa.



### Angelo Porracchio

**Allenatore dei portieri**

[ACF Fiorentina S.p.A.](#)

**Allenatore di calcio**

[SPEZIA CALCIO Srl - Società](#)

[Sportiva Professionistica](#)

**Allenatore dei portieri**

Nocerina 1910

**Allenatore dei portieri**

[Trapani Calcio](#)

**Allenatore dei portieri**

L'AQUILA CALCIO

**Head Goalkeeper coach**

ISTEP (Italian soccer training exchange program)



# LA MOTIVAZIONE DI UN ALLENATORE DEI PORTIERI

Di Mr. **Ivan Turetta**

Quante volte sentiamo parlare di motivazione nei giocatori, di quanto sia importante uno stato mentale "positivo" per un'ottima prestazione sportiva e di quanto la mente giochi un ruolo fondamentale nell'atleta, ma poco si discute sulle indispensabili figure che si celano dietro agli atleti stessi.

L'allenatore dei portieri gioca un ruolo fondamentale nella preparazione mentale e non solo atletica del portiere, in quanto si tratta della figura più vicina ad esso, del suo fidato compagno, ossia della persona con la quale è più facile scambiare opinioni e idee sulla prestazione in gara, specialmente quando un errore è costato una rete.

Non mi soffermerò sull'importanza dell'empatia tra il portiere ed il suo allenatore (trattai questo argomento nel Notiziario N°3 – 2021 con l'articolo "Empatia & dialogo: Due elementi imprescindibili dell'Allenatore dei Portieri"), piuttosto vorrei parlare dell'importanza della motivazione per l'allenatore dei portieri, la quale non è per nulla scontata e nemmeno così semplice da stimolare e mantenere costante per un'intera stagione.



Parliamo di un tema molto complesso e personale, quindi che può variare da elemento ad elemento. Tuttavia si può cominciare partendo da una costante inalienabile, ossia la passione per il calcio e per il ruolo specifico. In primo luogo è la passione ad accomunare e mettere sullo stesso piano atleti, allenatori dilettanti, allenatori professionisti, dirigenti, e costituisce il primo imprescindibile tassello di ciò che spinge noi allenatori dei portieri ad affrontare il nostro compito.

Da questa base di partenza, la motivazione si arricchisce di

una lunga serie di elementi personali che l'allenatore sente provenire da dentro sé stesso e che definiscono, di conseguenza, il suo carattere ed il suo rapporto con l'atleta.

Quando si parla di motivazione ci si riferisce sia alla spinta motivazionale che proviene dall'interno di noi stessi, sia quella che proviene da fattori esterni.



Riguardo agli aspetti motivazionali che nascono dentro noi stessi, tra questi c'è la voglia di trasmettere le esperienze personali ai propri atleti, ossia donare una parte del nostro vissuto e delle nostre emozioni ai ragazzi e alle ragazze da noi allenati. Ciò rappresenta una magnifica espressione di insegnamento che non è unicamente limitata alla tecnica dello sport specifico o al ruolo del portiere, ma significa anche trasmettere ricordi di esperienze o gesti passati con la viva speranza che possano arricchire il bagaglio dell'atleta dandogli quante più soluzioni possibili per quel che concerne una partita, un gesto tecnico, la vita dello spogliatoio e quindi della squadra o ancor più in generale un consiglio di vita. Non si tratta solo di insegnamenti ma di suggerimenti, cosa che va oltre la trasmissione di conoscenze tecniche.

Un secondo aspetto motivazionale potrebbe essere quello di vedere l'atleta da noi allenato realizzarsi e raggiungere obiettivi e traguardi che noi non siamo riusciti a raggiungere o non abbiamo mai vissuto, anche sognandole, nel corso della sua carriera. Ritengo questo un punto nevralgico del ruolo dell'allenatore, che potrebbe spingerlo a non vivere propriamente lo sviluppo dell'atleta ma piuttosto a concentrarsi sul raggiungimento dei propri obiettivi, piuttosto che quelli del ragazzo o ragazza.

Trattasi di un punto motivazionale da gestire con cura e attenzione. Parlando invece di stimoli esterni, si potrebbe cominciare dal rapporto che stabiliamo con i nostri atleti, e di conseguenza da quanto riusciamo ad ottenere dai ragazzi/e. Un'ottima prestazione di gara, un allenamento ben riuscito, la crescita costante e tangibile del nostro atleta sono per noi allenatori spunti motivazionali importanti, ma non sempre facili da acquisire, in quanto la vita di un'atleta è costellata da errori ed insuccessi che non emergono di fronte al pubblico, ma che sono unicamente tangibili durante il lavoro costante svolto in allenamento.



Pertanto, come motivare il portiere in un momento non propriamente positivo? La prima risposta è da ricercarsi nel primo argomento trattato, ossia nella passione per questo sport e per il ruolo, una passione che ci spinge costantemente ad andare avanti in ogni situazione. In secondo luogo, il legame empatico costruito con il proprio atleta, poiché l'allenatore dei portieri è e rimane il primo aiuto che il portiere ricercherà in caso di necessità, il primo sguardo dalla panchina o dalla tribuna dopo un intervento eseguito in gara, e la prima parola di analisi o conforto che riceverà dopo una prestazione in gara. Già solo questo, unicamente al legame affettivo con il quale ci leghiamo all'atleta, ci spingerà a sostenerlo in una qualsiasi situazione negativa della vita del nostro atleta. Un altro fattore che motiva noi allenatori è poter contare su un buon rapporto con l'allenatore della squadra di cui fa

parte il portiere che alleniamo. Quanto viene ritenuta importante la nostra figura dal nostro collega responsabile del gruppo squadra? Quanto tempo ci viene dato a disposizione per lavorare nel ciclo di allenamenti settimanale? Siamo ritenuti una figura fondamentale all'interno dello staff oppure serviamo unicamente per riscaldare i portieri? Ogni allenatore dei portieri avrà avuto modo di collaborare e confrontarsi con diversi allenatori nel corso della sua carriera ed avrà notato approcci diversi rispetto al ruolo del portiere ed al suo allenamento specifico applicato alla categoria. Personalmente posso affermare che un allenatore di squadra che utilizza i portieri per la maggior parte della seduta dedicando poco tempo al confronto con l'allenatore dei portieri per svolgere esercitazione atletiche o tecniche, rischia di compromettere il morale sia del collega che si occupa dei portieri, sia dei portieri stessi.

Credo che l'intento comune di noi allenatori portieri sia quello di collaborare con l'allenatore della squadra attivamente all'interno di qualsiasi seduta di allenamento ma se, costantemente nel ciclo annuale di allenamenti, non ci viene lasciato un tempo sufficiente per lavorare, la nostra motivazione andrà ovviamente a scemare.

In questo caso è opportuno avere un dialogo aperto con l'allenatore di squadra e cercare di stabilire un compromesso più idoneo possibile alla corretta organizzazione delle sedute, per non svantaggiare l'allenamento del portiere con il suo allenatore. Anche in questo caso la figura dell'allenatore dei portieri è chiamata a reagire per la valorizzazione del proprio atleta e della propria figura, sfruttando al meglio il tempo della seduta di allenamento che ha a disposizione e, se impossibilitati a lavorare fisicamente, approfittando del resto del tempo per lavorare mentalmente e con le correzioni sui nostri ragazzi/e, mediante l'osservazione e la comunicazione.







Un ultimo stimolo esterno può derivare dagli spazi e dal materiale in dotazione all'allenatore dei portieri e ai suoi atleti. Sarà capitato a tutti di allenarsi o di giocare la partita del fine settimana in campi più o meno belli. Alcuni incredibilmente curati, altri al limite della praticabilità. Non ritengo tale punto il più importante tra quelli elencati, ma ritengo che adeguati spazi di allenamento (ci vengono lasciati da società e allenatori di squadra?) e mettere a disposizione dell'allenatore dei portieri il materiale proprio all'allenamento del portiere, siano un chiaro segnale di fiducia da parte delle società rispetto al lavoro che viene svolto sui propri atleti e che comunque sia un segnale di fiducia che stimola un allenatore nella preparazione della sua seduta di allenamento oltre che, ovviamente, ad incentivare i portieri da noi allenati.

In conclusione, con questo articolo ho cercato di trattare un tema sensibile cercando di approfondire gli aspetti motivazionali di cui un allenatore dei portieri dovrebbe godere per poter svolgere nel miglior modo possibile il proprio compito. Vorrei sottolineare come, a mio parere, gli stimoli "interni" della persona siano davvero importanti. Tuttavia credo sia fondamentale non trascurare tutti quegli elementi motivazionali "esterni", poiché messi tutti assieme vanno a comporre un mosaico fatto di fiducia e stima che provengono dai colleghi collaboratori, società ed atleti da noi curati. Un ambiente positivo in cui si riesce a svolgere con professionalità il proprio lavoro stimola l'apprendimento e l'esecuzione del compito.

Al contrario, se si è immersi in un ambiente in cui manca la fiducia delle figure che ci circondano, un rapporto sano con gli atleti da noi allenati, una ferma convinzione dell'importanza del nostro lavoro da parte degli altri mister e della società e adeguati spazi e materiale, tutto ciò andrà

ovviamente a decrescere la nostra motivazione.

Grazie per l'attenzione.



**Mr. Ivan Turetta**

Scuola Portieri AIAP "Tutte in Porta"  
Allenatore portieri prima squadra femminile  
"Solbiatese Azalee 1911"  
Allenatore Portieri Dilettanti &  
Settore Giovanile matr. 136162



CARMELO LOVECCHIO-MAURIZIO GENNARI

# L'AVVIAMENTO AL RUOLO DEL PORTIERE

ATTIVITA' DI BASE

**LIBRO***... Come farli innamorare del ruolo...***DVD**  
video**WWW.PORTIERIDICALCIO.NET**

# LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento

*Di Lovecchio Carmelo*

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

SERIE A  
GIORNATA 16 - MERCOLEDÌ 4 GENNAIO 2023  
FINE

**Spezia**  
Gyasi E. 8'  
MBala Nzola 31'

**2-2**

**Atalanta**  
Højlund R. 77'  
Pasalic M. 90' + 2'

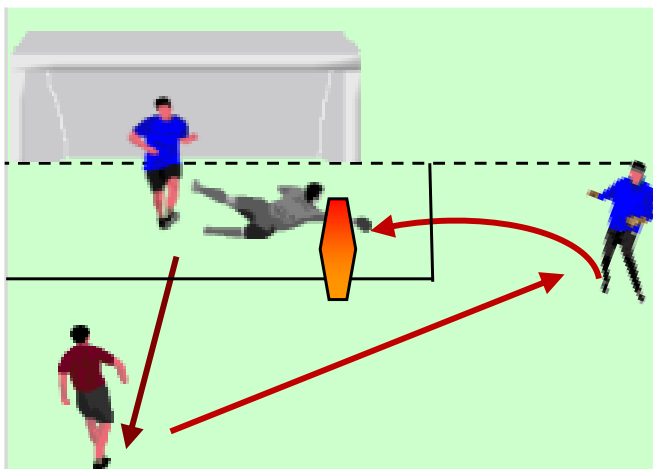
7	Tiri totali	19
3	Tiri in porta	3
3	Calci d'angolo	8

**7' GYASI!** Lo Spezia si porta in vantaggio. Azione dei padroni di casa sulla destra con l'imbucata per Nzola. Cross rasoterra sul primo palo e ottimo attacco alla profondità di Gyasi, bravo ad anticipare Tolo



**Esercizio:** Il portiere gioca palla con il mister il quale scarica lateralmente al secondo portiere che mette una palla bassa verso la sagoma. Il portiere deve anticipare la sagoma.

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

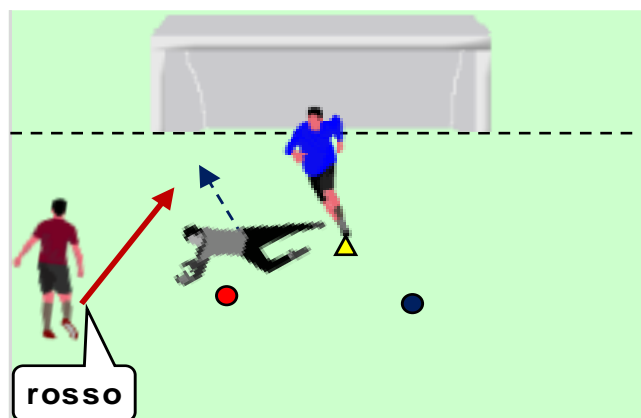


**31' - NZOLA!** Il gol dopo l'assist: illuminante passaggio in verticale di Bourabia, difesa bergamasca altissima e l'attaccante fredda Sportiello a tu per tu. **Spezia avanti 2-0 contro l'Atalanta**



**Esercizio:** Il portiere fa uno sprint fino al conetto, quindi si posiziona e attacca il pallone comandato posizionato a terra. Di seguito recupera la porta dal lato del pallone comandato e interviene sul tiro.

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

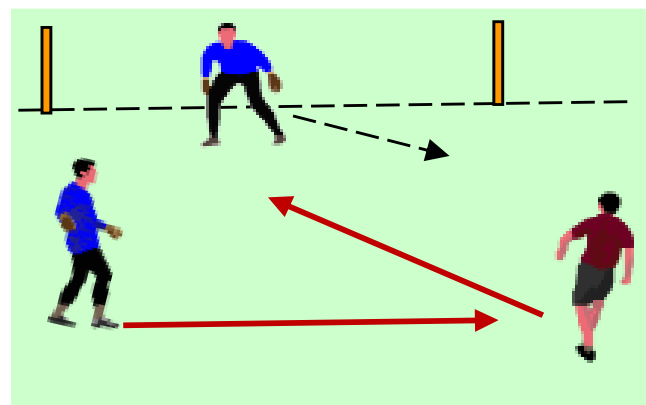


**77' - HOJLUND RIAPRE IL MATCH.** Chiama palla in area, lavora bene spalle alla porta liberandosi con un doppio tocco di Kiwior e batte Zovko di destro. Si preannuncia un finale caldo



**Esercizio:** Il portiere, posizionato sul compagno, si sposta sul mister che riceve palla e calcia in diagonale.

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

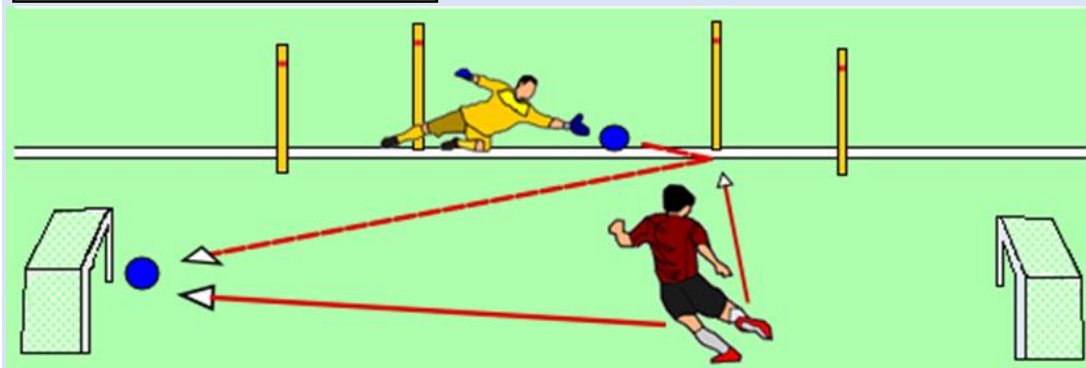




# L' ALLENAMENTO A FUMETTI

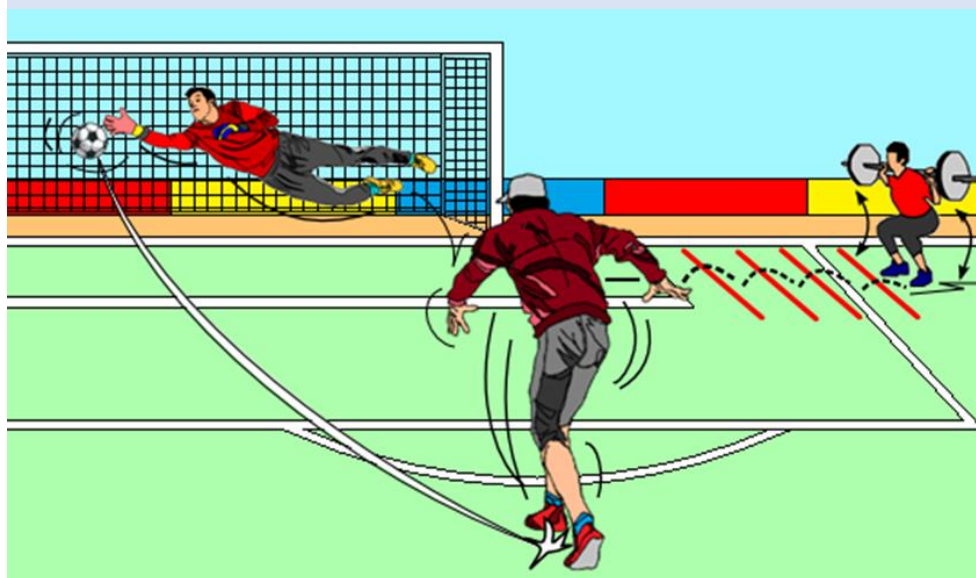
Di Gennari Maurizio

**ESERCIZI: VELOCITA' E TECNICA**



P al centro di 3 porticine di 3m come da figura interviene sul tiro del Mister. Di seguito impedisce che un successivo pallone appoggiato dal Mister in una delle due porticine laterali distanti 10m da P entri in rete  
**2 serie da 4 ripetizioni dx e sx**

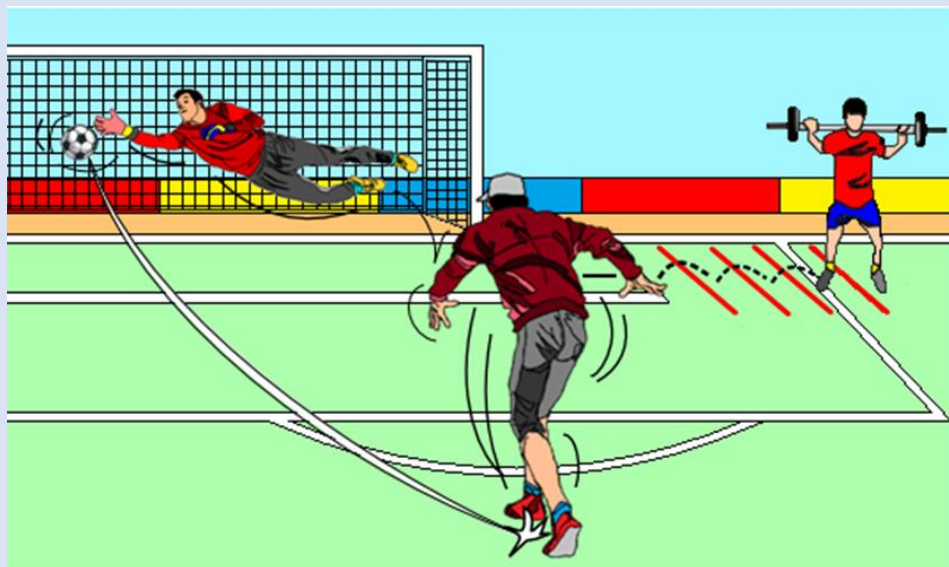
**TECNICA: POTENZIAMENTO E TECNICA**



P con un bilanciere sulle spalle max 30 kg esegue 4 Squat Jump superando lateralmente 4 paletti a terra distanti 60cm. Di seguito lascia cadere il bilanciere, recupera la porta, si posiziona rapidamente e interviene sul tiro del Mister.

**4/6 serie da  
 4/6 ripetizioni  
 dx e sx**



**TECNICA: POTENZIAMENTO E TECNICA**

P rimane in posizione isometrica angolo ginocchio 95° per 30" con il bilanciere sulle spalle max 30 kg. Successivamente supera lateralmente sempre con il bilanciere i 4 paletti a terra spingendo con le caviglie e tenendo il ginocchio quasi bloccato. Di seguito recupera la porta, si posiziona e interviene sul tiro del Mister.

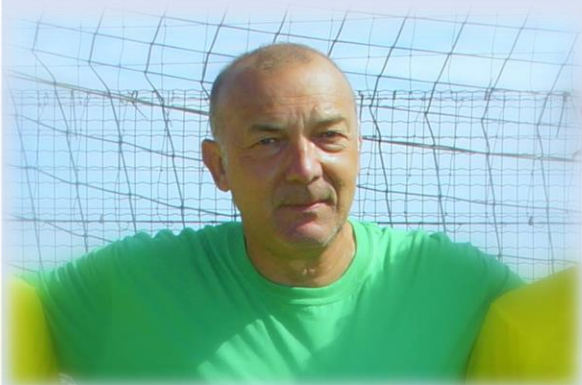
**4 serie da  
3 ripetizioni dx e sx**

**ADDOMINALI LOMBARI**

Corsa lenta

Addominali 3 serie da  
10-15-20

Addominali lombari  
3serie da 10-15



**GENNARI MAURIZIO**

Allenatore dei portieri

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



LOVECCHIO - BERTI

[www.portieridicalcio.it](http://www.portieridicalcio.it)

# L'ALLENAMENTO DELLE CAPACITÀ COORDINATIVE PER IL GIOVANE PORTIERE DI CALCIO

**646** esercizi  
per Esordienti  
Giovanissimi e Allievi



Sito Ufficiale  
[www.acsiena.it](http://www.acsiena.it)

**LIBRO**

CALZETTI  
MARIUCCI  
e d i t o r i



# SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE 1° SQUADRA NEL PERIODO COMPETITIVO

Di Mister Capece Mario

## PROGRAMMAZIONE

- *Gara di Domenica*
- *Giorno libero lunedì*
- *Tre allenamenti a settimana (martedì - giovedì - venerdì)*
- *Tre o quattro portieri*
- *Programmazione di allenamento con lo staff*
- *Scheda di valutazione mensile*

## SEDUTA N.1 (martedì)

### ANALISI VIDEO DELLA PARTITA

### DURATA SEDUTA SPECIFICA 45'

#### Riscaldamento Generale:

5 minuti coordinazione agilità + 10 minuti di riscaldamento tecnico.

### ESERCITAZIONE N° 1 - forza elastico esplosiva (Frequency steps)

**Durata: 10 minuti - 3 ripetizioni x 4**

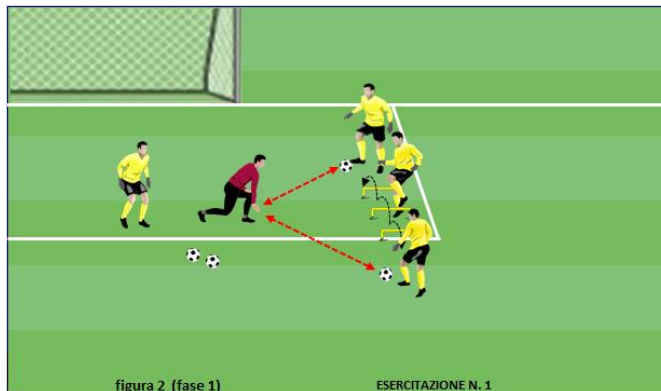
#### (1° fase)

##### Organizzazione:

Collocare 3 over in fila, il portiere posizionato di fianco agli over, mentre il Mister si posiziona centralmente di fronte agli over ad una distanza di circa 1,5/2 metri come in (figura 1).

##### Descrizione esercizio:

Al via il portiere supera lateralmente in skip gli over andata e ritorno, e ogni volta ridà di interno piede dx e sx, la palla radente lanciata dal mister (figura 2 - fase 1)



#### (2° fase)

##### Organizzazione:

Stesso posizionamento degli over come in (figura 1). Un secondo portiere e il Mister si sistemano in direzione della fine degli over esterni dx e sx, e sempre alla distanza di circa 1,5/2 metri dagli stessi. Il portiere che esegue l'esercizio posizionato a lato degli over.

##### Descrizione esercizio:

Al via il portiere supera lateralmente in skip gli over andata e ritorno, e ogni volta ridà al volo di interno piede dx e sx, rispettivamente al secondo portiere e al mister la palla lanciata a mezz'altezza da quest'ultimi (figura 3 fase 2).



#### (3° fase)

##### Organizzazione:

Stessa organizzazione esercizio (2° fase), quindi stesso posizionamento over, e piazzamento del mister e secondo portiere.

##### Descrizione esercizio:

Al via il portiere supera lateralmente in skip gli over andata

e ritorno, e ogni volta ridà indietro di interno piede dx la palla lanciata radente dal secondo portiere, mentre al volo di interno piede sx, la palla lanciata a mezz'altezza dal Mister (**figura 4 fase 3**).

Invertire la sequenza di esecuzione (interno piede dx al volo con palla mezz'altezza lanciata dal secondo portiere, e interno piede sx con palla radente lanciata dal mister) dopo le ripetizioni previste.



## ESERCITAZIONE N° 2 (chiusura su conclusioni in diagonale)

**Durata: 20 minuti**

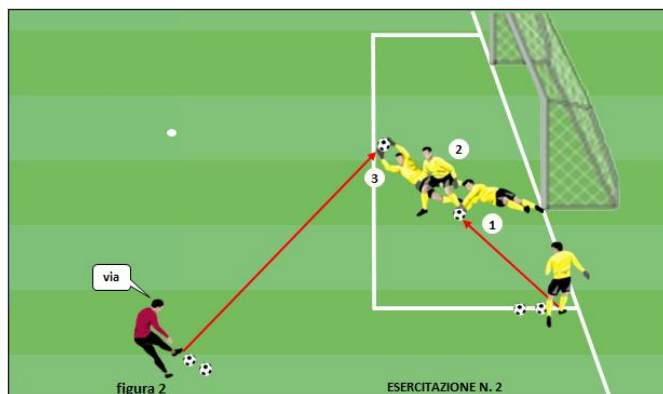
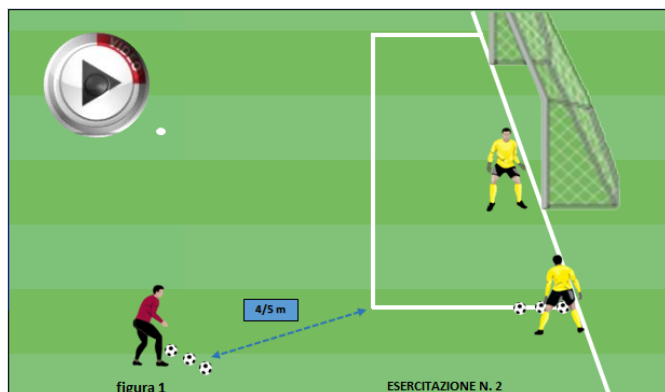
### Organizzazione:

Il portiere posizionato in porta sul primo palo, un secondo portiere si posiziona sulla linea laterale dell'area di porta con 3 palloni, mentre il mister si sistema a circa 4/5 metri sulla diagonale dell'area di porta, anch'esso con 3 palloni al seguito (**figura 1**).

### Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere esegue un'intervento sulla palla calciata dal compagno indirizzata verso il centro area di porta (**1**), successivamente si alza rapidamente si posiziona sul mister (**2**) ed esegue un secondo intervento sulla palla calciata dal mister sul primo palo o sul palo più lontano (**3**) (**figura 2**).

Stessa sequenza sull'altro lato dopo le ripetizioni previste.



## PARTE 3 (lavoro con la squadra)

Esercitazioni tecnico tattiche con la squadra.

## SEDUTA N.2 (giovedì)

**DURATA SEDUTA SPECIFICA 45'**

## ESERCITAZIONE N° 1 (riscaldamento tecnico)

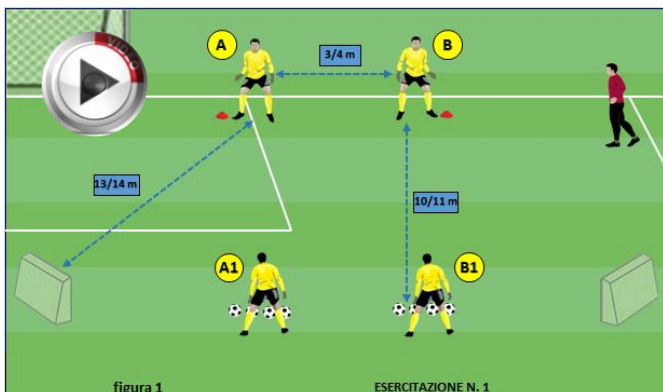
**Durata: 10 minuti - 2 serie da 4 ripetizioni**

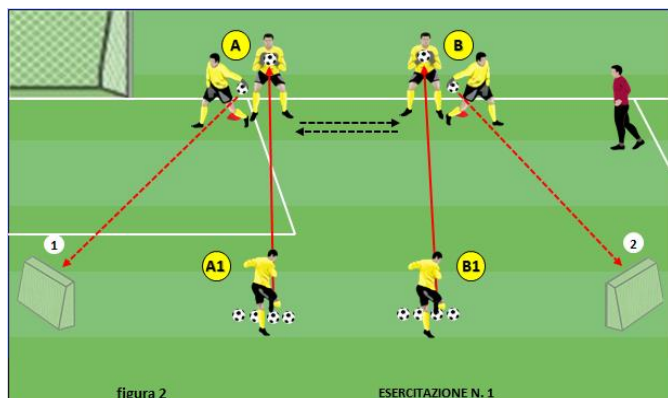
### Organizzazione:

Due portieri si sistemano uno di fianco all'altro ad una distanza di circa 3/4 metri (portieri **A** e **B**). Altri due portieri (**A1** e **B1**) si posizionano in maniera speculare frontalmente ai primi ad una distanza di circa 10/11 metri con ognuno 4 palloni a disposizione. 2 porticine vengono poi piazzate fronto-diagonalmente ai portieri (**A** e **B**) ad una distanza di circa 13/14 metri da quest'ultimi (**figura 1**).

### Descrizione esercizio:

I portieri (**A1** e **B1**) contemporaneamente calciano i palloni alla figura dei portieri (**A** e **B**) i quali, dopo aver eseguito la presa, effettuano un rilancio dal basso per rotolamento nelle rispettive porticine e precisamente: il portiere (**A**) rilancia nella porticina (**1**); mentre il portiere (**B**) nella porticina (**2**). I portieri (**A** e **B**) dopo aver eseguito la presa alla figura e rilanciato il pallone nella propria porticina si scambiano di posto (**figura 2**).





## ESERCITAZIONE N° 2 (ricezione, controllo e giocata – fase di supporto alla squadra)

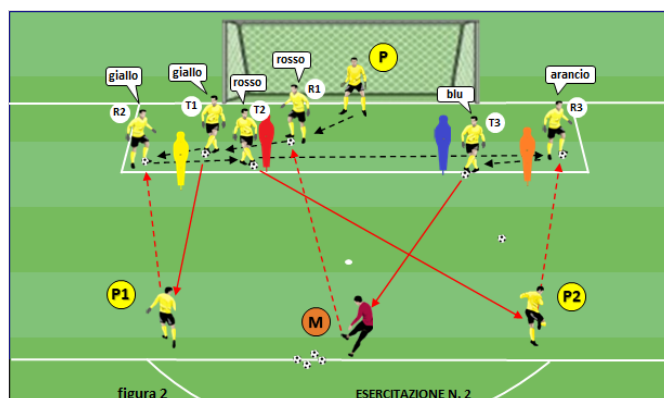
**Durata: 12 minuti (6 palloni per ogni portiere)**

### Organizzazione:

4 sagome di diverso colore vengono posizionate nei pressi dell'area di porta e precisamente: 2 sulla linea del limite dell'area di porta (centralmente ad essa), a una distanza tra loro di circa 4/5 metri; 2 sagome (1 a dx e 1 a sx delle precedenti sagome) ad 1 metro fuori della linea di porta e distanti fra di loro di circa 9/10 metri. Il portiere (P) si posiziona a centro porta. Il mister si piazza centralmente dentro il limite dell'area di rigore, mentre altri 2 portieri (P1 e P2) si sistemano rispettivamente a sx e dx di quest'ultimo. (figura 1)

### Descrizione esercizio:

L'esercizio inizia con il mister che passa la palla al portiere (P) all'interno della sagoma rossa. Il portiere quindi chiama il colore della sagoma su dove sta ricevendo la palla, esegue uno stop orientato (R1) si sposta sulla sagoma gialla, dichiara il colore su dove sta trasmettendo il pallone, ed esegue un passaggio all'interno della sagoma gialla (T1) al compagno (P1). Il portiere (P1) quindi riceve la palla, la controlla e la ritrasmette al portiere (P) all'esterno della sagoma gialla. Il portiere (P1) quindi dichiara il colore dove sta ricevendo il passaggio, riceve la palla (R2) e con un controllo orientato si sposta verso l'esterno della sagoma rossa, quindi dichiara il colore da dove eseguirà successivamente la trasmissione della palla, quindi esegue un passaggio (T2) al compagno (P2) spostandosi successivamente verso le sagome posizionate dell'altro lato della porta. Il portiere (P2) una volta ricevuta la palla la controlla e la ritrasmette con un passaggio all'esterno della sagoma arancione. Il portiere (P) di conseguenza si posiziona orientandosi per ricevere il passaggio all'esterno della sagoma arancione dichiarando il colore, riceve la palla (R3), la controlla con uno stop a seguire e si sposta esternamente alla sagoma blu. Successivamente dichiara il colore della sagoma da dove trasmetterà la palla (T3) eseguendo il passaggio al mister. (figura2)



## ESERCITAZIONE N° 3 (lettura traiettorie e transizione positiva)

**Durata: 2 serie per lato 6 cross**

### Organizzazione:

Posizionare 4 sagome fronte porta nei pressi dell'area di porta, e precisamente: 2 sistemate a circa 1 metro fuori area di porta distanti tra di loro circa 4/5 metri; 2 posizionate a circa 1 metro dentro l'area di porta anch'esse distanti tra di loro circa 4/5 metri. Piazzare 3 porticine approssimativamente sulla lunetta dell'area di rigore fronte porta, così collocate: Una in posizione centrale, mentre le altre 2 a circa 8/9 metri quindi a dx e sx da quella centrale. Il mister si sistema diagonalmente alla porta sul limite fuori area di rigore. Il portiere (P) che esegue il primo esercizio si posiziona in porta mentre gli altri 2 portieri (P1 e P2) si mettono dentro la porta pronti ad eseguire l'esercizio a rotazione dopo che il portiere (P) ha eseguito la propria prova. (figura 1)

### Descrizione esercizio:

Il mister effettua un cross indirizzato tra le sagome, quindi il portiere (P) esce in presa alta (1), chiama la palla ed esegue di seguito un rilancio (ripartenza) con le mani in una delle 3 porticine (2) (figura 2). Finito l'esercizio, il portiere (P) si accoda dietro il portiere (P2) facendo posto al portiere (P1) che inizia l'esercizio sul successivo cross da



parte del mister (**figura 3**). E così via in rotazione anche per il portiere (**P3**).

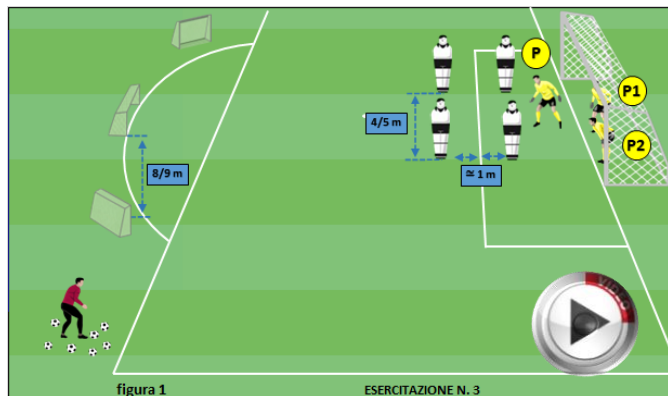


figura 1

ESERCITAZIONE N. 3

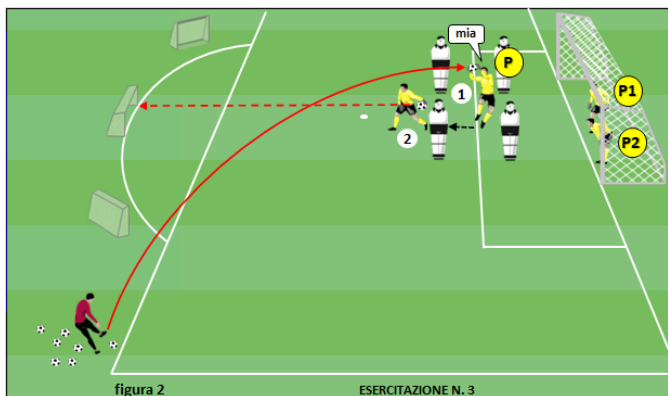


figura 2

ESERCITAZIONE N. 3

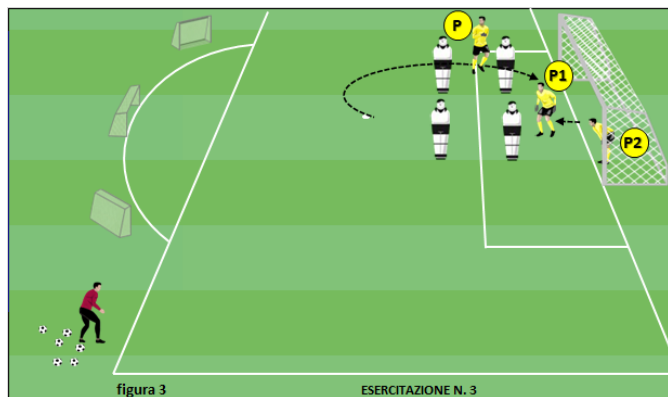


figura 3

ESERCITAZIONE N. 3

### PARTE 3 (lavoro con la squadra)

Esercitazioni tecnico tattiche con la squadra

### SEDUTA N.3 (venerdì)

DURATA SEDUTA SPECIFICA 45'

### ESERCITAZIONE N° 1 (riscaldamento tecnico)

**Durata: 4 ripetizioni per ogni gesto tecnico dx e sx**

#### Organizzazione:

Il portiere si posiziona di fianco al palo rivolto lateralmente mentre il mister si dispone centralmente rivolto verso la porta ad una distanza da essa di circa 6,5/7 metri con una serie di palloni (**figura 1**).

#### Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, il portiere apre e a passo incrociato raggiunge rapidamente il centro porta, quindi esegue una presa sulla palla calciata dal mister, indirizzata sul lato di provenienza del portiere (**figura 2**).



figura 1

ESERCITAZIONE N. 1

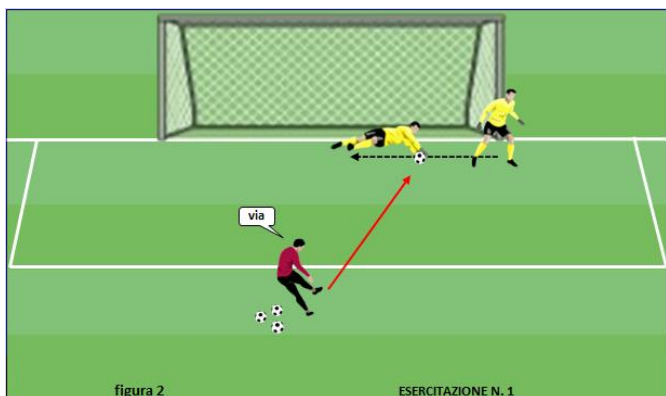


figura 2

ESERCITAZIONE N. 1

### ESERCITAZIONE N° 2 (reattività)

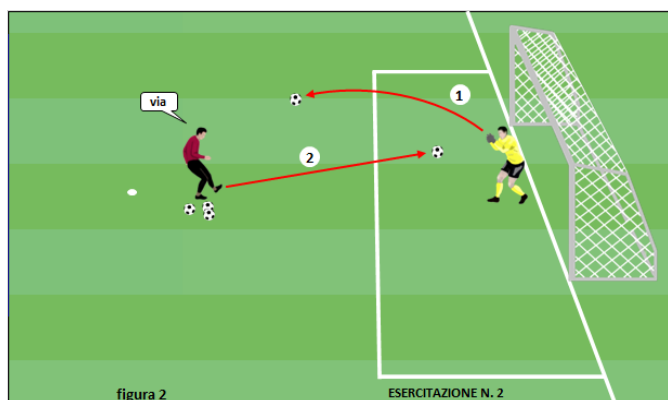
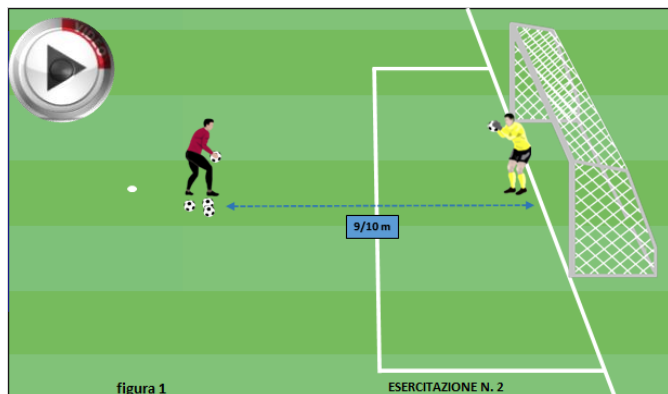
**Durata: 3 serie x 4 ripetizioni**

#### Organizzazione:

Il portiere collocato a centro porta con un pallone in mano. Il mister si posiziona di fronte al portiere anch'egli con un pallone in mano e a una distanza di circa 9/10 metri dalla porta. (**figura 1**).

#### Descrizione esercizio:

L'esercizio ha inizio con il mister che dà il via, quindi il portiere lancia la sua palla al mister (**1**). Il mister immediatamente dopo (contemporaneamente) calcia la sua palla al portiere (**2**) il quale deve eseguire una presa alla figura sulla palla in arrivo (**figura 2**).



### ESERCITAZIONE N° 3 (rapidità specifica)

#### Sfida tra portieri

**Durata:** 1 serie x 6 ripetizioni

#### (1° fase)

##### Organizzazione:

Viene formata una stazione composta da 4 porticine disposte su una linea. A circa 5 metri davanti alle porticine vengono posizionati in linea 4 palloni (1 pallone per ogni porticina). 4 portieri si dispongono davanti ai palloni su una linea immaginaria formata da 2 cinesini rossi a una distanza di circa 4 metri dai palloni. Un'altra linea immaginaria (che funge da traguardo) formata anch'essa da 2 cinesini (gialli in questo caso), viene posizionata alle spalle dei portieri, a una distanza da questi di circa 4 metri. Il tutto come in (figura 1).

##### Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister i portieri partono in sprint dalla linea formata dai cinesini rossi (1), e raggiungono i palloni che vanno a calciare nelle loro rispettive porticine (2), quindi rapidamente si girano e in sprint raggiungono la linea di traguardo formata dai cinesini gialli (3) (figura 1a).

#### (2° fase)

##### Organizzazione:

4 Portieri si posizionano su una linea di partenza con

ognuno di loro un conetto in mano. A una distanza di circa 6 m, davanti a loro, si piazzano in linea 4 paletti (1 paletto fronte ogni portiere). Davanti ai paletti, a circa 6 metri da quest'ultimi viene formata una linea immaginaria costituita da 2 cinesini. Il tutto come in (figura 2).

##### Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, i portieri partendo in sprint si dirigono verso i paletti (1). Quindi rapidamente in corsa infilano i conetti in loro possesso dentro i paletti (2), e in sprint raggiungono la linea immaginaria formata dai 2 cinesini (3) (figura 2a). Di seguito, rapidamente eseguono un cambio di senso girandosi, e ritornano indietro sempre in sprint dirigendosi verso i paletti (4). Rapidamente sempre in corsa prendono i conetti dai paletti (5) e ancora in sprint raggiungono il traguardo (linea di partenza) (6) (figura 2b) e li posizionano a terra.

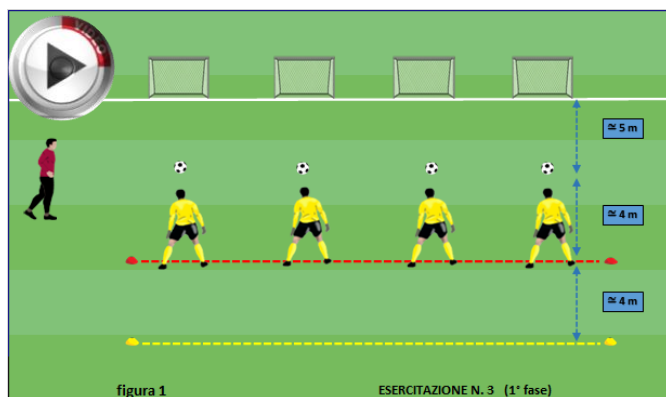
#### (3° fase)

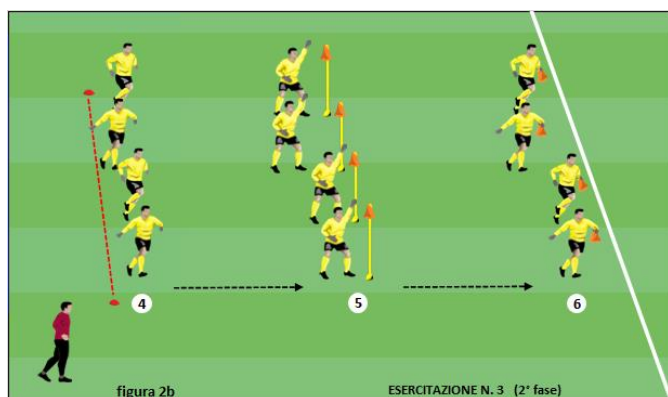
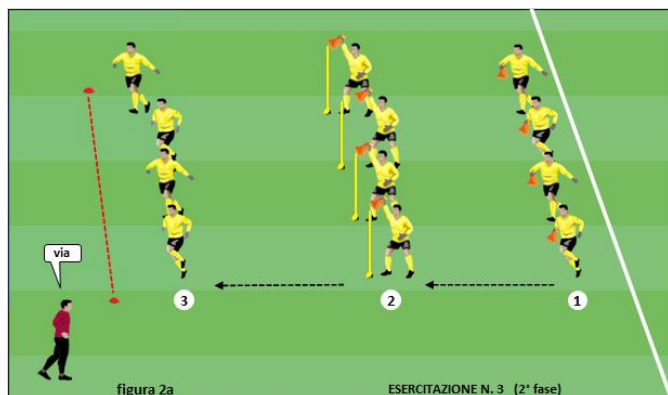
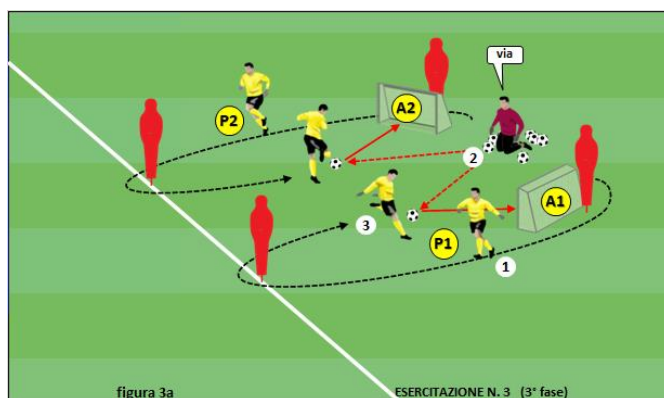
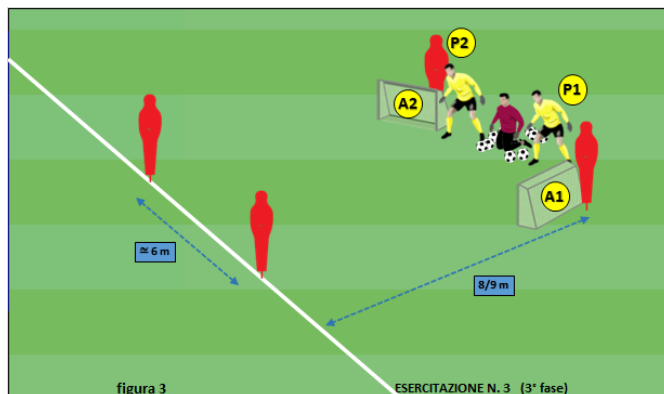
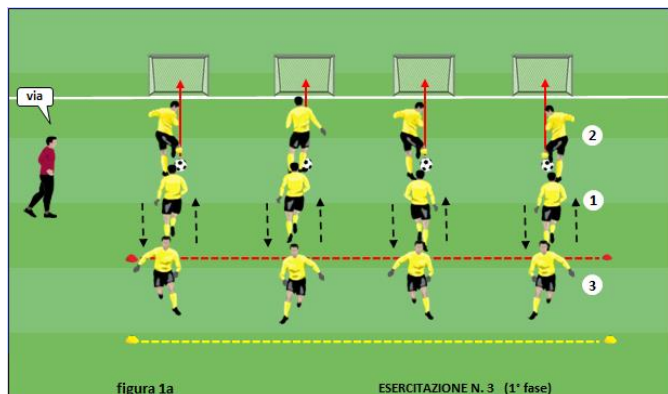
##### Organizzazione:

Viene formata una stazione (2 circuiti speculari) composta da 4 sagome disposte su quattro angoli di un rettangolo immaginario e distanti tra loro rispettivamente 8/9 metri (lato lungo) e circa 5 metri (lato corto). Il mister si posiziona in ginocchio in linea e al centro delle 2 sagome sul lato corto con una buona scorta di palloni. Alla base delle 2 sagome e vicino al mister, posizionare 2 porticine (A1 e A2) rivolte frontalmente e in diagonale verso le 2 sagome più distanti. 2 portieri (P1 e P2) si sistemano rispettivamente a sinistra e a destra di fianco al mister. Il tutto come in (figura 3).

##### Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister, i portieri (P1 a sinistra) e (P2 a destra) partono con l'esercizio aggirando rapidamente le 2 sagome vicine, e in sprint si dirigono verso le 2 sagome più lontane (1). Il mister nel frattempo lascia andare in rotolamento 2 palloni verso le 2 sagome lontane (2). I due portieri quindi arrivati alle loro rispettivamente sagome, le aggirano rapidamente con un cambio di senso e vanno in corsa a calciare i palloni nelle loro rispettive porticine (P1 nella porticina A1) e (P2 nella porticina A2) (3). (figura 3a).





## ESERCITAZIONE N° 4 (rialzata – recupero posizione su cross bassi) {cut back}

**Durata:** 1 serie x 6 ripetizioni dx e sx

**(1° fase)**

**Organizzazione:**

Il portiere (P) posizionato in porta, in copertura sul palo. Un secondo portiere (P1) posizionato sul fondo, sulla linea dell'area di porta. Un terzo portiere (P2) sistemato a circa 2/3 metri fuori dell'area di porta sulla diagonale dell'incrocio della stessa. Il mister invece è posizionato centralmente alla porta e a una distanza da questa di circa 12/13 metri. (figura 1).

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) esegue una parata sul tiro calciato dal portiere (P1) indirizzato verso il centro area porta (1). Quindi il portiere (P), passa con le mani da terra la palla al portiere (P1) e si alza rapidamente (2). Nel frattempo il portiere (P1) ricevuta la palla dal portiere (P) la trasmette (3) al portiere (P2) il quale la controlla e la passa (4) al mister. Quest'ultimo, ricevuta la palla, calcia in porta (5) per il successivo intervento (6) da parte del portiere (P). (figura 1°).

**(2° fase)**

**Organizzazione:**

Il portiere (P) posizionato in porta, in copertura sul palo. Un secondo portiere (P1) posizionato sull'incrocio della



linea dell'area di porta e la linea di fondo campo. Un terzo portiere (P2), sistemato fronte al portiere (P1) e alla distanza da esso di circa 10/11 metri. Il mister situato alla distanza di circa 12/13 metri dalla porta e in direzione del palo opposto a quello difeso dal portiere (P). (figura 2).

#### **Descrizione esercizio:**

Il portiere (P1) passa la palla (1) al portiere (P2). Il portiere (P2) riceve la palla calciata in porta (2) per il successivo intervento (3) del portiere (P). Successivamente il portiere (P) si alza rapidamente e si posiziona (4), (P1) nello stesso tempo esegue un successivo passaggio (5) al mister. Quest'ultimo, ricevuta la palla, la calcia in porta (6) per un secondo intervento (7) da parte del portiere (P) che nel frattempo si era posizionato sul mister. (figura 2a).

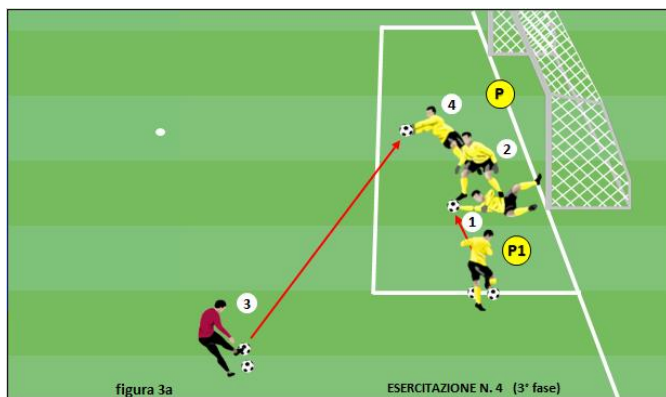
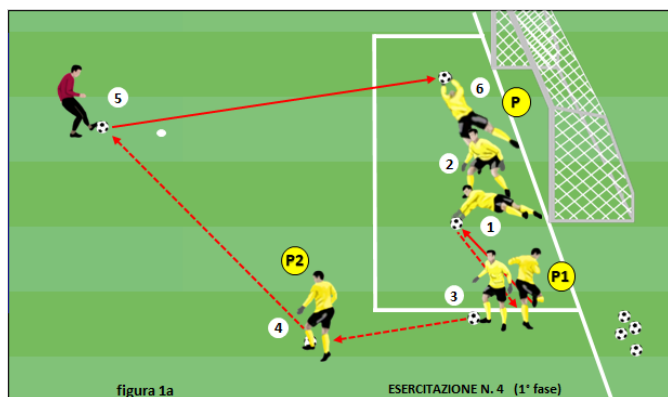
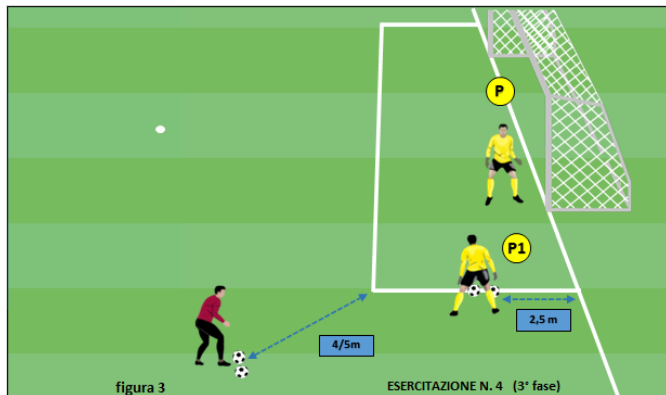
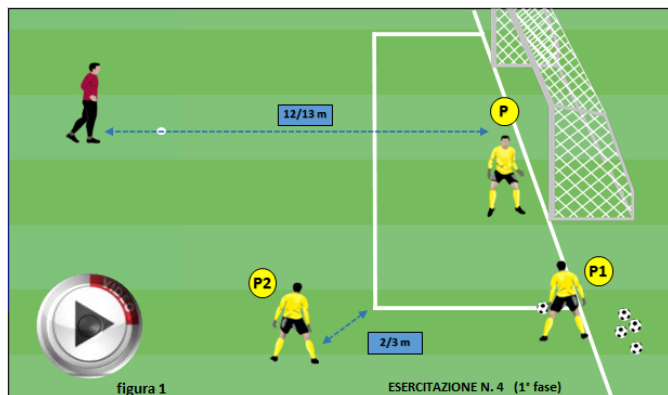
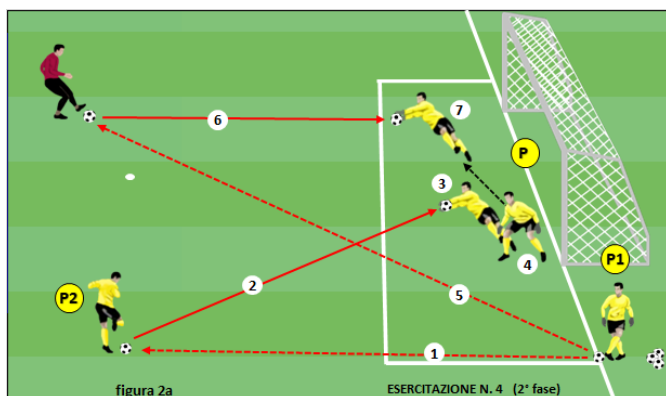
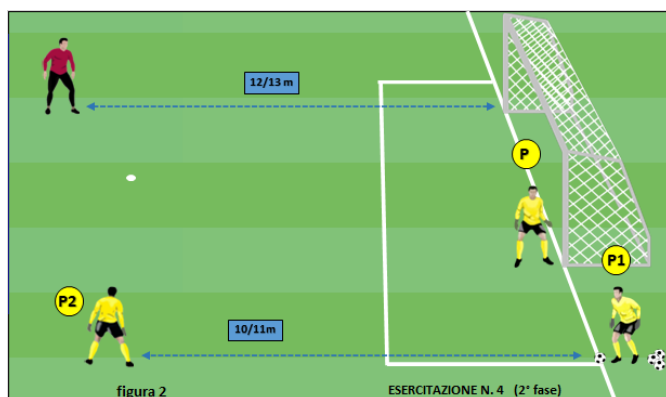
#### **(3° fase)**

#### **Organizzazione:**

Il portiere (P) posizionato in porta, in copertura sul palo. Un secondo portiere (P1) posizionato a metà linea laterale dell'area di porta. Il mister situato a circa 4/5 metri fuori dell'area di porta e sulla diagonale dell'incrocio della stessa. Il tutto come in (figura 3).

#### **Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) esegue un intervento sulla palla calciata dal portiere (P1) indirizzata verso il centro area di porta (1). Quindi si alza rapidamente (2) e si posiziona sul mister il quale prontamente calcia in porta (3) per il successivo intervento (4) da parte del portiere (P). (figura 3a).



**PARTE 3 (lavoro con la squadra)**

Esercitazioni tecnico tattiche con la squadra

**GIORNO DELLA GARA**

- *Riscaldamento pre gara.*
- *Analisi breve tra primo e secondo tempo.*
- *Gestione mentale del post gara.*

**CONOSCENZE GENERALI**

- *Organizzazione tattica {conoscenze-comunicazione con la linea difensiva}.*
- *Lavoro specifico in palestra in accordo con il preparatore atletico.*
- *Specifico lavoro tattico con la squadra.*
- *Componenti psicologiche { coraggio, attitudine, cultura del lavoro, leadership nello spogliatoio}.*
- *Conoscenza dell'avversario {strategie}.*
- *Organizzazione dei calci piazzati.*
- *Lavoro specifico portieri ➡ lavoro di squadra.*

**CONCLUSIONI**

- *Video allenamenti.*
- *Condividere con i portieri.*
- *Mentalita'.*
- *Rispetto.*

**Mister Mario Capece**

professionista dal 1999 sono in possesso del patentino "Uefa B" e della Licenza Goalkeeper "Fifa", iscritto all'albo dei professionisti al settore tecnico di Coverciano FIGC Italia.

51 anni, una carriera brillante nel mondo del Calcio. Dalla Societa' Az 81 Picerno, piccolo comune in provincia di Potenza (Italia), allenando numerosi Club tra cui Sorrento (sei anni dalla Serie "D" alla Serie "C1"), Biellese, Südtirol, Canavese, Ivrea, Academy Milan a Sydney, Virtus Entella, Partizani Tirana in Albania, Universitatea Craiova in Romania e numerose esperienze in Africa del Nord, Canada, Florida con un progetto tutto suo sportivo-motivazionale "Vita da Numeri Uno". Mario arriva ad allenare la nazionale maltese di calcio dopo l'esperienza in Romania con il Universitatea Craiova vincendo nel 2018 la coppa di Romania e nel 2019 con FK Partizani la supercoppa Albania.

*"Colui che sogna un successo vive per realizzarlo."*

**Mario Capece**

Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP

**CARMELO LOVECCHIO**

# L' ALLENAMENTO DELLA FORZA

*DAL GIOVANE PORTIERE AL PORTIERE ADULTO*



**LIBRO**



**[WWW.PORTIERIDICALCIO.NET](http://WWW.PORTIERIDICALCIO.NET)**





## Scuola portieri AIAP Casazza Virtus



Nella lista di presentazione delle nostre scuole tocca ora alla Goalkeeper Accademy Casazza di Mister Germano Zambelli, ex portiere che da alcuni anni ha scoperto come la sua grande passione e interesse per il ruolo può aiutare i ragazzi e le ragazze che voglio intraprendere questo splendido ma impegnativo e difficile ruolo.

Attualmente ricopre il ruolo di allenatore dei portieri Prima Squadra (Cat. Promozione) e settore giovanile presso la Virtus Casazza, nel Bergamasco.

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

Durante la scorsa stagione ho iniziato a seguire il settore giovanile per la Società per la quale già collaboravo come allenatore portieri della Prima Squadra (Calcio Casazza) e, vista la passione, la voglia e l'entusiasmo che dimostra questa importante società di arricchire, sportivamente parlando, i giovani del territorio ho avanzato la proposta di aprire una Scuola Portieri AIAP. Naturalmente la risposta è stata più che positiva e a Giugno abbiamo inaugurato la prima Scuola Portieri AIAP della Bergamasca, Goalkeeper Academy Casazza. Considerando anche l'importante collaborazione con la Pol. Monterosso Settore Femminile, ad oggi si allenano con noi 30 giovani portieri tra ragazzi e ragazze.

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

Voglia di fare e di imparare, provare sempre, anche a costo di sbagliare moltissimo per poi riuscire ad arrivare all'obiettivo, mettere costanza nei loro impegni dimostrando loro che con la tenacia i risultati arrivano, più o meno velocemente. Mi tengo anche informato sul loro andamento scolastico, che per loro è un impegno altrettanto importante.

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

La costanza, l'impegno e la voglia di fare e di coltivare il loro sogno. E' importante che imparino che per avere delle soddisfazioni è necessario impegno e sacrificio.

**Quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al**

**giorno d'oggi per un preparatore?**

Sicuramente è necessario cercare di approcciarsi con un modo molto empatico, per riuscire ad avere la loro attenzione e la loro fiducia, ma per proseguire bisogna farsi sempre trovare preparati per assecondare i loro bisogni, perché nulla può essere lasciato al caso e la preparazione personale oltre che l'utilizzo dei giusti termini ritengo siano molto importanti. Anche l'esempio pratico, soprattutto per i più piccoli, è molto importante.



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

Sarò fortunato ma ultimamente se ne sentono tante sui genitori dei ragazzi; personalmente ho un buon rapporto con tutti, quando mi è possibile cerco di dedicare tempo anche a loro, informandomi sull'andamento dei figli non solo dal punto di vista sportivo ma anche scolastico e rispondendo a tutte le loro eventuali domande e curiosità.

**Che consiglio può dare ai giovani portieri?**

Innanzitutto di non smettere di sognare, di ricordarsi che per ottenere risultati serve sacrificio e che vivranno momenti difficili, chi prima e chi dopo, ma non dovranno mai mollare, ma anche che sono comunque degli atleti e quindi di cercare di passare un po' del loro tempo libero facendo sport, anche se non necessariamente il calcio.



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

E' vero! Una volta finiva in porta il più scarso e, oltre a venire bersagliato dai tiri di tutti i compagni gli venivano urlate solo frasi del tipo "Urla! Esci! Rinvia Lungo!". Oggi il portiere è "finalmente" considerato un membro della squadra a tutti gli effetti, e quindi è importante che, d'accordo con i rispettivi Mister, venga inserito il più possibile nelle situazioni di allenamento con la squadra per integrarsi nei meccanismi già durante gli allenamenti e non scoprire come funzionano alcuni concetti direttamente in partita.

### **Molti giovani portieri fanno errori di timing ...come provi a migliorarli durante gli allenamenti ?**

Lavorando molto sull'analitico scomponendo i gesti tecnici per poi andare in progressione a ricomporli e inserendoli in seguito in esercitazioni più complesse.



### **Quali sono i problemi più frequenti che deve affrontare durante gli allenamenti?**

Una problema che può capitare è l'assenza dell'ultimo minuto (soprattutto in periodo di malattie stagionali) quando si è già preparato un lavoro per un determinato numero di portieri, in questo caso è sempre necessario avere pronto un piano B per una seduta con un numero diverso di giovani atleti.

Un altro caso potrebbe essere l'eccessiva esuberanza di qualche ragazzo, e qui va "rimesso" in carreggiata senza bisogno di richiami bruschi ma facendogli capire l'importanza che anche lui ricopre, all'interno del gruppo di atleti per la buona riuscita della seduta.

### **Oltre alla ricerca della condizione fisica, come riesce a tenerli concentrati e a coinvolgerli mentalmente durante le esercitazioni?**

Sicuramente devono essere coinvolti e divertirsi, perché riuscire ad imparare divertendosi è sicuramente il modo migliore. Per questo cerco di tenerli il più possibile attivi durante tutte le esercitazioni, inserendo giochi competitivi o "promettendoli" al termine dei lavori analitici... e poi si finisce per andare lunghi per la gioia dei genitori che aspettano!



Vorrei concludere con un piccolo pensiero: vederli felici dopo avere imparato qualcosa di nuovo, dopo un allenamento ben fatto o al termine di una partita per me è una soddisfazione impagabile.

Grazie mister e buon lavoro !!!

**Intervista a cura di Mirco Zecca**





## SCUOLA PORTIERI AIAP KEEPER ONE TRAPANI



Presentiamo ora la scuola AIAP KEEPER ONE di Rosario Cerro.

Rosario, ha un passato come portiere con il Trapani Calcio (in Serie C1 e Serie D) e la Nazionale Militare con cui ha partecipato al Mondiale a Catania. Allenatore Uefa B, come preparatore a livello giovanile ha allenato al Trapani Calcio (Under 15 Nazionali e Berretti) e in Eccellenza col Paceco Calcio.

**Buongiorno Mister, dove si trova la tua Scuola Portieri AIAP?**

La Keeper One si trova a Trapani e la collaborazione quest'anno è con la Società Polisportiva Ligny. Una società seria, composta da dirigenti e staff di altissima professionalità che sono molto attenti sia alla crescita dal punto di vista calcistico che soprattutto comportamentale.

**Da quando è attiva e che categorie di numeri uno comprende?**

Da circa 3 anni e mezzo, progetto realizzato grazie anche all'appoggio di una grande persona di calcio che oggi purtroppo non c'è più e lo ricordo con tanto affetto perché è Nicolò Bucaria. All'epoca quando gli prospettai l'apertura della Scuola Portieri ne fu entusiasta. Infatti la mia fu la Prima Scuola Portieri inaugurata a Trapani.

Le categorie partono dai 2009 fino ai 2016.



**Come hai maturato la scelta di aprirla?**

Grazie ad un incontro avuto con Giovanni Costantino. Mi ricordo quella chiacchierata dopo una partita a Caltanissetta Nissa Paceco, io allenavo i Portieri dell'eccellenza e lui della Nissa. Da lì Giovanni mi prospettò questo progetto AIAP. Ne rimasi colpito dal suo entusiasmo e dalla sua professionalità. E ringrazio Giovanni Costantino per avermi dato la spinta ad aprire la scuola.

**Quando hai iniziato a seguire le attività di AIAP?**

Le attività Aiap dal 2018.

**Hai mai partecipato (pre-Covid ovviamente) agli stage AIAP?**

No, ma spero di partecipare ai prossimi eventi. Ho seguito solo webinar e aggiornamenti importantissimi per crescere e migliorare.

**Tornando ai tuoi giovani numeri uno.... ci puoi accennare la tua programmazione settimanale a grandi linee?**

La mia settimana tipo è caratterizzata da un concetto Piramidale, proprio dell'Aiap che parte dalla base coordinativa alla tecnica di base, alla comunicazione per poi alle varie situazioni di gioco. Ovvio che devi mettere anche del tuo sapere considerato che sono un ex portiere professionista. Quindi mi baso più sugli aspetti motori/ coordinativi, alla formazione del gesto tecnico analitico delle varie parate, per poi passare alla tecnica podalica, situazionale e infine brevi cenni di tattica. Infatti a volte facciamo allenamenti congiunti con la squadra per migliorare la posizione, la comunicazione con il proprio reparto e anche con il reparto offensivo. Ricordiamo che il Portiere è il primo difensore e il Primo attaccante. Da lui partono le prime ripartenze.

**La valutazione del portiere in gara....quanto è importante?**

Direi fondamentale è il banco di prova sia in positivo che in negativo. Ci sono tante componenti importanti nella







## SCUOLA PORTIERI AIAP KEEPER ONE TRAPANI



partita che vengono fuori, ossia se si ha personalità, coraggio, comunicazione verbale e non verbale con i compagni, sopportazione dello stress, concentrazione ecc...

***Hai in mente qualche iniziativa di collaborazione con altre scuole AIAP?***

Si siamo in collaborazione con la Scuola Calcio la Garibaldina con sede a Marsala dove il responsabile è Giovanni Guaiana anche lui Aiap e siamo sempre a stretto contatto per far crescere i ns giovani.

***Come è stata accolta in società e fra i genitori l'apertura?***

La società insieme ai genitori sono molto entusiasti dal progetto AIAP.

***In conclusione .... raccontaci un evento che ti ha particolarmente colpito positivamente in questi mesi...***

In questi mesi gli eventi che mi hanno maggiormente sorpreso e reso felice è che molti ragazzi che giocavano in altri ruoli, il giorno successivo me li sono trovati a volere fare il portiere. Quindi la mia visione dell'allenatore è fondamentale per la crescita dei Portieri o del calciatore uomo in generale. Noi dobbiamo trasmettere passione amore per quello che facciamo ed insegniamo.



Intervista a cura di Marco Bertossi



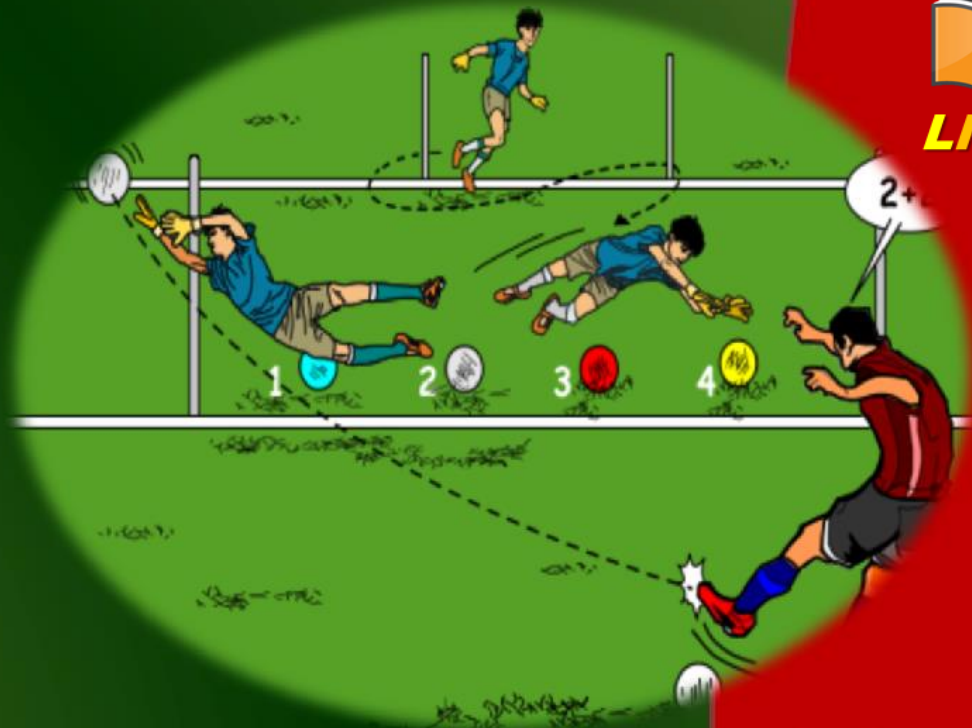
Maurizio Gennari - Carmelo Lovecchio

[WWW.PORTIERISIDIVENTA.COM](http://WWW.PORTIERISIDIVENTA.COM)

# GOALKEEPER TRAINING COMICS



**LIBRO**



100 schede di allenamento per i portieri  
di prima squadra e settore giovanile

[WWW.PORTIERIDICALCIO.NET](http://WWW.PORTIERIDICALCIO.NET)

# UNO SGUARDO AL MONDIALE DI QATAR 2022

Di Mr. **Raffaele Zazzera**

Come tutti sappiamo si è chiuso a dicembre 2022 il mondiale svolto in Qatar. Senza dubbio entrerà nella storia del calcio perché è stato il primo mondiale giocato nel periodo invernale. Inoltre, sarà l'ultimo mondiale con la partecipazione di 32 squadre perché già dalla prossima manifestazione parteciperanno 48 squadre.

La prossima manifestazione sarà svolta tra Canada, Messico e Stati Uniti (ci saranno 3 stadi in Canada, 3 stadi in Messico e 11 stadi negli Stati Uniti).

Per renderci conto della sua superficie, il Qatar è una nazione poco più grande della Toscana. La maggior parte del territorio è coperto dal deserto.

In questo territorio così arido, sono state costruite vere cattedrali nel deserto e ben 8 nuovi stadi. Le strutture dove sono state svolte le 64 partite di questo mondiale, sembrano arrivate direttamente dal futuro per la loro realizzazione.

Gli stadi sono estremamente tecnologici, tra i più sostenibili del pianeta ma allo stesso tempo dotati di tutti i comfort, è come viaggiare in una macchina lussuosa.



La maggior parte di queste strutture, a fine mondiale, saranno ridimensionate al fine di limitare la capienza per le squadre locali, mentre altre saranno smantellate del tutto. Solo alcuni diventeranno impianti polifunzionali come nel caso dell'Education City Stadium.

Detto ciò, quest'anno si è vissuto un vero spettacolo in campo grazie alle squadre che hanno sorpreso e soprattutto ai nuovi giovani talenti che segneranno il futuro del calcio e a uno straordinario campione come Messi, che è entrato definitivamente nella storia vincendo

tutto con questo mondiale, la tanto ambita coppa del mondo.

Nella prima fase di questo mondiale ci sono state delle uscite illustri, come Uruguay, Belgio, Germania, squadre che sono state immediatamente eliminate.

Mentre, a sorpresa, nel suo girone il Giappone passa il turno e si lascia alle spalle la Spagna.

Sono stati ben 172 i goal segnati in quest'ultimo mondiale nel Qatar, due goal in più rispetto al mondiale svoltosi in Russia (170 goal nell'anno 2018) e un goal in più rispetto al mondiale svolto in Francia (anno 1998) e quello svolto in Brasile (anno 2014). In queste ultime due furono realizzati 171 goal. Questo dato incredibile fa del mondiale in Qatar quello con più reti in assoluto. Nel mondiale precedente in Russia ci sono stati ben 12 autogol, invece in questo ci sono stati solo 2 autogol.

Su un totale di 172 gol realizzati 30 sono stati segnati di testa, che percentualmente valgono il 17,44 del totale di cui 8 nell'area piccola (26,67) e 22 nell'area di rigore (73,33).

Ho diviso la porta in 6 sezioni dove verrà indicata i goal subiti per settore.

1	2	1
5	1	3
5	6	6

30 goal realizzati provengono da azione di gioco-punizione-corner.

In tutte le competizioni, in questo mondiale è stato realizzato il goal più veloce nella fase a gironi. E' stato segnato dal Canadese Alphonso Davies in ben 70 secondi dall'inizio del match contro la Croazia. I portieri in questa competizione hanno dimostrato di essere abili para-rigori neutralizzati il 27% dei tiri dagli undici metri.

Una piccola parentesi sulla storia degli 11 metri. L'idea venne ad un Irlandese nel 1890, infatti, il primo rigore fu battuto nel 1891 da un giocatore del Wolverhampton



Joseph Health su fallo di mano da un centrocampista avversario.

Il pallone di questo mondiale è qualcosa di straordinario, si chiama Rihla che in arabo significa buon viaggio. E' stato progettato per supportare le più alte velocità di gioco e per tracciare e trasmettere ogni spostamento del pallone a una velocità di 500 volte al secondo.

Questo sistema costruito dall'Adidas Suspension System permette di raccogliere dati incredibilmente precisi sul movimento della palla e condividerli con gli ufficiali di gara grazie anche ad un sistema di posizionamento locale.

In ogni competizione mondiale è stato creato appositamente un pallone per la relativa manifestazione.

Di seguito l'elenco:

- URUGUAY 1930: Tiento;
- ITALIA 1934: Federale 102;
- FRANCIA 1938: Allen;
- BRASILE 1950: Duplo T;
- SVIZZERA 1954: Swiss World Champion;
- SVEZIA 1958: Top Star;
- CILE 1962: Crack;
- INGHILTERRA 1966: Challenge 4-Star;
- MESSICO 1970: Telstar;
- GERMANIA OVEST 1974: Telstar Durlast;
- ARGENTINA 1978: Tango Rosario;
- SPAGNA 1982: Tango España;
- MESSICO 1986: Azteca;
- ITALIA 1990: Etrusco;
- USA 1994: Questa;
- FRANCIA 1998: Tricolore;
- COREA E GIAPPONE 2002: Fevernova;
- GERMANIA 2006: Teamgeist;
- SUDAFRICA 2010: Jabulani;
- BRASILE 2014: Brazuca;
- RUSSIA 2018: Telstar 18;
- QATAR 2022: Al Rihla (fino ai quarti di finale) e Al Hilal (semifinali e finali).

Ritorniamo a parlare del mondiale del 2022, come detto prima, i portieri hanno neutralizzato il 27% di tiri dagli 11 metri.

I portieri hanno parato ben 14 dei 63 rigori calciati ovvero il 22,22%. Che comprendono quelli fischianti in partita (tra i tempi regolamentari e i supplementari).

Oltre a quelli parati dai portieri contano anche quelli calciati fuori ben 5 (7,93%) sempre su 63 rigori, di conseguenza quelli segnati sono 44 ovvero il 69,84% (tra tempi regolamentari, i supplementari e i tiri di rigore).

Nel mondiale precedente con il VAR si ebbe il record di rigori fischianti in partita (29), con il maggior numero di errori di sempre (7), ed una percentuale di realizzazione del 75,86%. Escludendo le partite terminate ai calci di rigore, quest'anno sono stati segnati 26 rigori sui 41 assegnati il 63,41%. I rigori parati nei tempi regolamentari sui 18 tiri dagli undici metri concessi, 13 sono stati segnati.

L'unico calciato fuori è stato l'ultimo assegnato, quello nel quarto di finale tra Inghilterra e Francia, con Kane che ha tirato alto il rigore del potenziale 2-2, che avrebbe potuto protrarre la sfida fino ai tempi supplementari. Tra i cinque rigori parati, il portiere protagonista è stato il numero uno della Juventus Wojciech Szczesny.

Il portiere polacco ha parato entrambi i rigori fronteggiati in questa edizione, una percentuale del 100%. Solo due portieri prima di Szczesny avevano parato due rigori nello stesso Mondiale. Prima che al polacco riuscisse di fermare i tiri di Al Dawsari e di Messi, ce l'avevano fatta Brad Friedel e Jan Tomaszewski.

Di seguito l'elenco dei rigori parati nei tempi regolamentari:

- Ochoa vs Lewandowski (Messico-Polonia) • Courtois vs Davies (Belgio-Canada)
- Szczesny vs Al Dawsari (Polonia-Arabia Saudita) • Szczesny vs Messi (Polonia-Argentina) • Rochet vs Ayew (Ghana-Uruguay)

Rigori parati dopo i supplementari

Sono 4 su 12 (il 33,33%) le partite di questa fase ad eliminazione diretta, terminate solamente dopo i calci di rigore: Croazia-Giappone, Marocco-Spagna, Croazia-Brasile e Olanda-Argentina. Solo in quest'ultima sono stati però calciati cinque rigori per parte, le altre tre serie sono tutte terminate anzitempo. Il merito, nella maggior parte dei casi, è stato proprio dei portieri.

Dei 44 rigori calciati, 26 sono stati segnati (il 59,09%), 4 il sono stati calciati fuori (9,09%), 1 è stato calciato sul palo (il 2,27%) e ben 10 sono stati neutralizzati dai portieri (il 22,72%). Dei 9 parati, 4 sono stati fermati dal portiere della Croazia Dominik Livakovic (il 44,44%), che ne ha parati 3 contro il Giappone ed 1 contro il Brasile (come successe già a Ricardo nel 2006 e al connazionale Subasic nel 2018).

L'elenco dei rigori parati nella serie dei rigori:

- Livakovic vs Minamino (Giappone-Croazia)
- Livakovic vs Mitoma (Giappone-Croazia)
- Livakovic vs Yoshida (Giappone-Croazia)
- Bounou vs Soler (Marocco-Spagna)
- Unai Simon vs Benoun (Marocco-Spagna)
- Bounou vs Sergio Busquets (Marocco-Spagna)
- Livakovic vs Rodrygo (Croazia-Brasile)
- Emiliano Martinez vs van Dijk (Olanda-Argentina)
- Emiliano Martinez vs Berghuis (Olanda-Argentina)
- Emiliano Martinez vs Cuman (Francia-Argentina)

I tiri verso la porta sono stati ben 1456 la gran parte di questi nell'area di rigore 878 il 60,30% invece i tiri che hanno centrato la porta sono stati 523 il 35,92%, mentre verso la porta da fuori area sono stati 536 il 36,81%.

Piazzati effettuati 1823 punizioni dirette o indirette.

In questo grafico, da cui abbiamo sottratto i gol su rigore per mantenere solo i gol su calcio piazzato (corner e punizioni dirette o indirette), è facile notare l'enorme contrasto tra Brasile 2014 (solo 9 dei 171 gol sono arrivati

da palla ferma, il 5,3%) e Russia 2018 (43 su 169, il 25,4%). I numeri dell'ultima Coppa del Mondo hanno poi trovato continuità nelle qualificazioni e nelle competizioni internazionali di ogni confederazione (Europei, Copa America, Coppa d'Africa e Gold Cup).

Con gli staff tecnici sempre più all'avanguardia, all'interno dei quali troviamo profili molto specifici che studiano ogni dettaglio dell'avversario in tutte le situazioni di gioco, è comune nelle competizioni ad eliminazione diretta migliorare, attraverso uno studio approfondito, le opportunità che possono scaturire da un corner o da un calcio di punizione indiretto. Per fare un esempio, l'Inghilterra, semifinalista dell'ultima Coppa del Mondo, ha segnato nove gol da calci piazzati, superando il record del Portogallo ai Mondiali del 1966.

I corner battuti in totale sono stati 1456 e calci piazzati 1823.

Il Brasile ha un piccolo record su 90 tiri indirizzati verso la porta di cui 57 in area (il 63,33%) e ben 41 nello specchio (il 45,55%) 7 goal segnati e 3 rigori.

I passaggi effettuati complessivamente da tutte le squadre sono stati ben 64226 completati, 54841 passaggi effettuati in avanti riusciti 28955 ed indietro riusciti 15806.

Di questo gran dato complessivo il primato di passaggi va alla Spagna, poiché analizzando solo le 4 gare sono stati compiuti 3819 passaggi di cui ben 3527 il 92,35% sono andati a buon fine.

Un altro record è quello del Marocco, entrando nella storia, è stata l'unica squadra del paese Africano ad arrivare così lontano in questo mondiale dopo aver battuto il Portogallo. Il goal più tardivo, ovvero il goal segnato in una gara nei minuti di recupero, è quello dell'Iran nel match perso 6-2 contro gli Inglesi. Taremi ha segnato il rigore mentre il cronometro segnava 102minuti e 27 secondi. Il Giappone ha un primato, ha vinto la gara contro la Spagna effettuando il minor numero di passaggi solo 225 e andati a buon fine 167 col minor possesso palla di sempre.

È successo nel 2-1 in rimonta sulla Spagna: con un 15,7% totale, il Giappone ha registrato la vittoria col più basso dato sul possesso palla nella storia dei Mondiali da quando Opta raccoglie questa statistica.

Inoltre, nella stessa partita, Rodri ha registrato un totale di 215 passaggi, un nuovo record storico nei Mondiali secondo i database Opta (dal 1966).

Un dato negativo in questo mondiale c'è stato molto preoccupante per lo spettacolo che vediamo in campo riguardo i calci piazzati.

Se in Russia c'erano stati 7 gol su punizione, stavolta sono stati solo 2: Rashford in Galles-Inghilterra e Chavez in Arabia Saudita-Messico. Nessuna in gare a eliminazione diretta. Mancano giocatori come Platini, Zico, Maradona e Baggio specialisti nel settore.

**Totale giocatori convocati:**

Confederazione	Giocatori	%
UEFA	603	72,56
AFC	113	13,60
CONCACAF	76	9,15
CONMEBOL	21	2,53
CAF	17	2,05
OFC	0	0,00

Totale giocatori 831 complessivo.

Totale portieri convocati dalle nazionali per questo mondiale sono 98 in media 3 per squadra portieri che hanno disputato le gare 41 IL 39,2%

Nelle 64 partite disputate in questo mondiale i portieri che hanno disputato gare ufficiali sono 41 di cui in 3 occasioni i portieri titolari non hanno completato la gara.

SQUADRA	PORTIERE	PRESENZE
Argentina	Martinez	7
Croazia	Livakovic	7
Marocco	Bounou	6
Marocco	Munir	1
Francia	Lloris	6
Francia	Mandanda	1
Portogallo	Diago Costa	5
Inghilterra	Pickford	5
Olanda	Noppert^^	5
Brasile	Allisson	4
Brasile	Ederson**	1
Brasile	Weverton	1
Giappone	Gonda	4
USA	Turner	4

Polonia	Szczesny	4
Senegal	Mendy	4
Corea Del Sud	Seung-Gyu	4
Spagna	Simon	4
Australia	Ryan	4
Arabia Saudita	Al-Owais	3
Ghana	Ati-Zigi	3
Canada	Borjan	3
Belgio	Courtois	3
Tunisia	Dahmen	3
Equador	Galindez	3
Messico	Ochoa	3
Uruguay	Rochet	3
Germania	Neuer	3
Costarica	Navas	3
Serbia	Milinkovic	3
Danimarca	Schmeichel	3
Svizzera	Kobel	3
Camerun	Epassy	2
Camerun	Onana	1
Galles	Hennessey^^	2
Galles	Ward**	2
Iran	Hosseini^^	2
Iran	Beiranvand**	2
Qatar	Barsham	2
Qatar	Al-Sheeb	1

^^Portieri sostituiti per la gara:  
Alisson – Hennessey – Hosseini.

\*\*Portieri subentrato:  
Ward – Beiranvand – Weverton.



#### **Mister Raffaele Zazzera**

Tecnico abilitato F.I.G.C. Portieri  
Tecnico abilitato licenza D  
Tecnico abilitato A.I.A.P.  
Tecnico Buffon Accademy  
Abilitato Match Analysis

#### **Precedenti esperienze lavorative:**

Allenatore portieri Foggia Calcio 1920 Primavera  
Allenatore dei portieri Mosta (Premier League Maltese serie A).  
Allenatore dei portieri Msida (Premier League Maltese serie B)  
Allenatore dei portieri Termoli Calcio  
Allenatore dei portieri Acli Campobasso Settore Giovanile  
Allenatore dei portieri Frentania





CARMELO LOVECCHIO

# *LA PIRAMIDE DI FORMAZIONE DEL PORTIERE MODERNO*

NUOVA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

Area tattica



Area tecnica

**SITUAZIONALE  
COMUNICAZIONE**

Area fisica

**TECNICA SPECIFICA DEL RUOLO**

*Mani - Piedi*



**LAVORO MOTORIO - COORDINATIVO**



**LIBRO**

**WWW.PORTIERIDICALCIO.NET**

## SETTIMANA TIPO DI ALLENAMENTO OFF SEASON FUNZIONALE A CIRCUITO

A cura di Prof. **Juri Morasso**

In questo articolo presenterò 3 proposte di allenamento Funzionale a Circuito da svolgere durante la pausa estiva per mantenere la forma e se possibile migliorarla, al fine di presentarsi al meglio il giorno del ritiro pre campionato.

Questi allenamenti possono essere svolti a casa o al parco, sono semplici da fare e richiedono poco materiale, sono ideali per i giovani atleti che per svariati motivi non possono andare in palestra o lavorare con un personal trainer.

Innanzitutto cerchiamo di chiarire che quando si parla di allenamento funzionale, non si intende un allenamento svolto solo su bosu ball e tavolette propriocettive, con il fine di migliorare la propriocezione e l'equilibrio, ma un allenamento che mira a migliorare forza, resistenza, stabilità ed esplosività, allenando i muscoli per la funzione per i quali si sono evoluti e non semplicemente per l'azione che svolgono come ad esempio nel Body Building.

Fatta questa premessa, passiamo ad analizzare i movimenti che il nostro corpo può svolgere, attraverso esercizi di:

- Spinta, orizzontale e verticale
- Tirata, orizzontale e verticale
- Anca dominante
- Ginocchio dominante
- Core
- Total Body

Ora che abbiamo definito che tipo di movimenti dovremmo svolgere, è importante definire anche che meccanismo energetico andremo ad allenare. Analizzando il modello prestativo del portiere, sappiamo che i meccanismi energetici usati in prevalenza sono:

- Anaerobico Alattacido (il principale)
- Anaerobico Lattacido (secondario)

I circuiti proposti, alleneranno proprio questi movimenti e questi meccanismi energetici. Alla luce di queste considerazioni ecco un esempio di settimana tipo. Ovviamente prima di svolgere il workout vero e proprio sarà importante svolgere esercizi di mobilità, di riscaldamento generale e riscaldamento specifico (banalmente fare uno o due round di "prova") del circuito proposto.

**Clicca sulla foto dell'esercizio per vedere il video con la corretta esecuzione.**

## Giorno 1

4 Round, pausa 1' tra le coppie di esercizi, 2 minuti a fine Round



Movimenti:

Front Squat (ginocchio dominante)

Row (tirata orizzontale)

Sit Up (core)

Sprint (total body)

Meccanismo energetico:

Anaerobico Lattacido

Anaerobico Alattacido

## Giorno 2

4 Round, no pausa tra gli esercizi, pausa 2' alla fine di ogni round



Movimenti:

Push up (spinta orizzontale)

Single leg deadlift (anca dominante)

Plank shoulder touch (core)

Iceman (total body)

Meccanismo energetico:

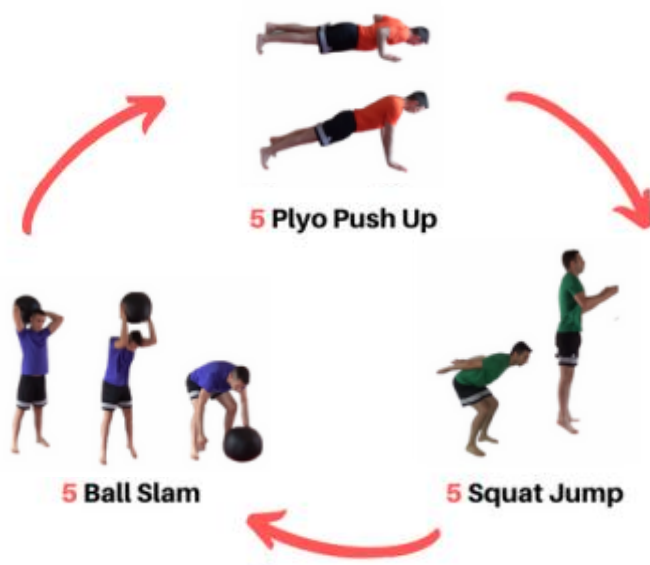
Anaerobico Lattacido

Anaerobico Alattacido



## Giorno 3

4 Round, pausa 1' al termine di ogni esercizio, nessuna pausa tra i round



## Movimenti:

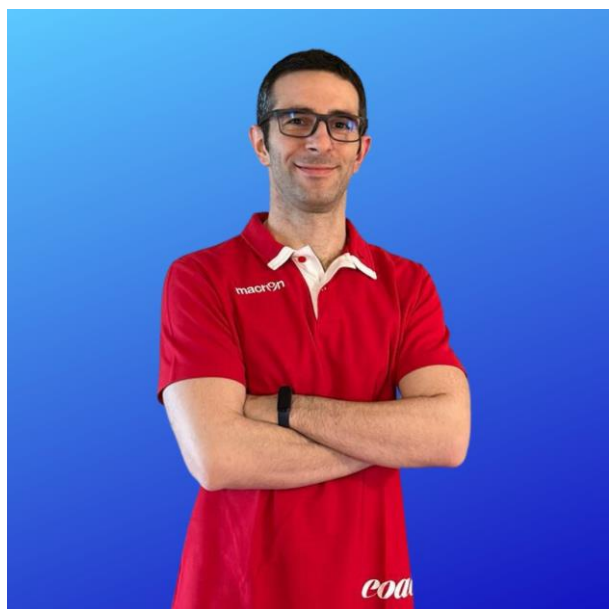
Plyo push up (spinta orizzontale)  
Squat Jump (anca dominante)  
Ball Slam (core)

## Meccanismo energetico:

Anaerobico Alattacido

Andremo a ripetere questi allenamenti per 3/4 volte, cercando di aumentare di settimana in settimana, i carichi utilizzati, il numero di ripetizioni e/o il numero di round. Come hai visto sono allenamenti relativamente semplici, divertenti, stimolanti e soprattutto efficaci, che possono essere proposti in off season insieme alla parte tecnica.

Questo è solo un piccolo esempio di quello che si può fare con l'allenamento Funzionale a Circuito, se vuoi approfondire l'argomento, ti aspetto nel mio gruppo Facebook "Circuiti Funzionali", oppure contattami direttamente sulla mia mail: coachonlinejuri@gmail.com



## Juri Morasso:

Laureato in scienze motorie Dal 2004 al 2019 istruttore di scuola calcio, minibasket, insegnante di motoria alle elementari.

Personal trainer dal vivo e online, nel 2020 fonda il gruppo Facebook "circuiti funzionali" gruppo dedicato all'allenamento funzionale a circuito che ad oggi conta circa 29 Mila iscritti.

<https://www.facebook.com/groups/195811074723647>

[Coachonlinejuri@gmail.com](mailto:Coachonlinejuri@gmail.com)

## Versione di prova scaricabile gratuitamente





CARMELO LOVECCHIO



# *La preparazione atletica nel calcio e nel calcio a 5 dal settore giovanile alla 1<sup>a</sup> squadra*

**E BOOK**

CON

DVD



# L'IMPIEGO DELLE NEUROSCIENZE NELLA METODOLOGIA DI ALLENAMENTO

**Del Dott. Caroli Alberto**

Negli ultimi anni si è fatto sempre più largo l'impiego delle neuroscienze nella metodologia di allenamento nel calcio.

Lo studio approfondito delle risposte neuroscientifiche dell'atleta, in relazione alla disciplina sportiva praticata, ha permesso di migliorare le performance del singolo e del gruppo.

Le neuroscienze al servizio dello sport non devono essere confuse con metodologie che hanno come riferimento la mente del giocatore, in quanto sono prettamente di natura psicologica. Ritengo quindi che debbano essere studiate ed approfondite da esperti del settore specifico.

L'approccio di tipo neuroscientifico si basa esclusivamente sul SNC (Sistema Nervoso Centrale) e sul SNP (Sistema Nervoso Periferico) di cui tutti gli esseri umani sono dotati; la conoscenza della loro attività ed il loro potenziamento, attraverso un adeguato allenamento, porterà l'atleta ad una migliore condizione performante.

## Il cervello Trino (Paul Mac Lean)

**Cervello Antico (Rettiliano)**  
Sopravvivenza  
Sedimenti i movimenti  
Decisioni difficili (subtalamo)

**Cervello Intermedio (limbico)**  
Emozionale: piacere, rabbia,  
gioia, fastidio  
Paura I Desiderio

**Cervello razionale (NeuroCorteccia)**  
Razionalità, Comprensione,  
Linguaggio, elaborazione immagini  
Il conscio e la coscienza



- Primal
- Emotional
- Rational

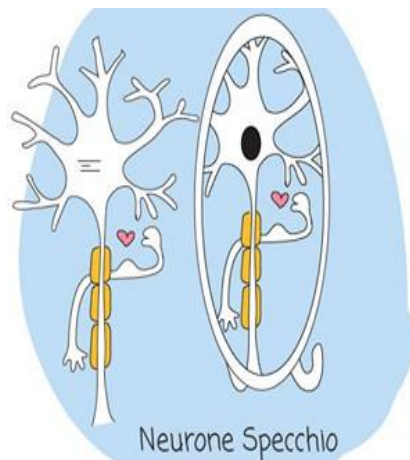
Fondamentalmente il principio su cui si basa questo metodo è la specificità dei neuroni specchio per le attività che riguardano la ricezione degli stimoli esterni (ambiente) e per i sistemi di processo decisionale che il cervello mette in opera per effettuare una scelta (prendere una decisione).

I neuroni specchio hanno tre specifiche competenze di lavoro nell'ambito della relazione che ognuno di noi ha con il mondo esterno; la prima è che ci danno la possibilità di sapere in anticipo quello che sta succedendo nell'immediato futuro (ad esempio se osservo una persona che sta di fronte a me prendere una bottiglietta d'acqua so che starà per bere) e ci danno la possibilità di intuire il fine ultimo della persona che osserviamo.

La seconda funzione, che deriva dalla prima, è che nel nostro sistema nervoso si attivano tutte le cellule motorie necessarie a svolgere l'attività che stiamo osservando senza che ne siamo consapevoli; non solo quindi intuiremo lo scopo finale dell'azione, ma saremo inconsciamente a

conoscenza anche di tutta la sequenza motoria e dei singoli movimenti che utilizzerà il nostro interlocutore.

Terza funzione dei neuroni specchio è quella di darci la possibilità di conoscere e condividere lo spazio emotivo con una o più persone che ci circondano. In sostanza quando parliamo con qualcuno possiamo capire qual è il suo stato d'animo e decidere se allinearsi ad esso e dividerlo, oppure dissociarci completamente. Sono i requisiti dell'empatia di cui si sente parlare molto, credendo fosse solo una prerogativa di qualcuno. In realtà, come abbiamo visto, la capacità di entrare in empatia è una caratteristica che abbiamo tutti in quanto espressione di questi specifiche cellule neuronali.



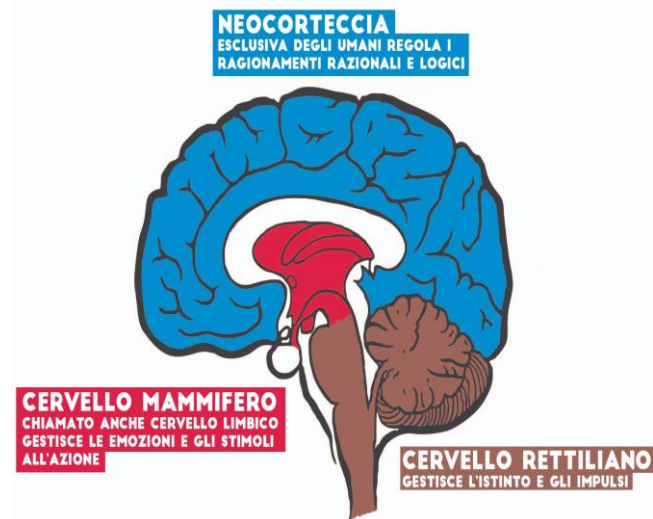
Allenare e potenziare questi aspetti può portarci ad avere delle prestazioni migliori, soprattutto nelle situazioni di non possesso palla (posizionamento adeguato in funzione della lettura dell'avversario), nella difesa uno contro uno e nel posizionamento tattico del singolo nel contesto della squadra.

Altro aspetto dal quale possiamo trarre vantaggio è rendere consapevole i nostri atleti della possibilità di leggere lo stato d'animo dell'avversario e di conseguenza saper interpretare al meglio le varie fasi della "gara" o le diverse situazioni che si vengono a creare durante il gioco. Per quel che riguarda invece i sistemi neurologici che ci portano a compiere una scelta, dobbiamo approfondire i processi che vengono messi in atto da ognuno di noi. Qualsiasi decisione che prendiamo, viene scelta tra un certo numero di diverse soluzioni che il nostro Sistema Nervoso analizza nel contesto e nella situazione in cui si trova.



Questa scelta viene (quasi) sempre effettuata da nostro Cervello PRIMITIVO, quello che ci ha permesso di compiere e mantenere l'evoluzione della nostra specie.

Il Cervello PRIMITIVO è quello che sceglie sempre il piacere rispetto al dolore, la gioia rispetto alla sofferenza e il bene rispetto al male.



Per arrivare ad una scelta il Cervello PRIMITIVO si avvale di altri 2 tipi di cervello più evoluti: il cervello INTERMEDIO, dove vengono analizzati tutti i dati che ad esso afferiscono attraverso i sensi, ed il cervello SUPERIORE, ove nasce il pensiero, e dove avviene l'elaborazione dei dati in funzione di una logica di problem solving.

La prima considerazione è che nelle situazioni di gioco di possesso palla è fondamentale SCEGLIERE rapidamente cosa fare.

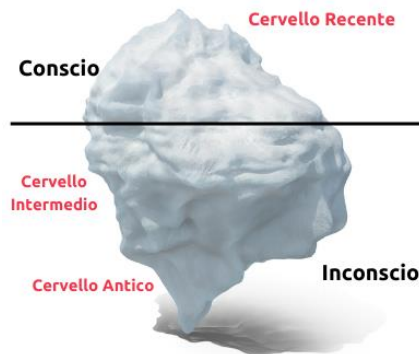
Questa scelta deve essere la più funzionale alla circostanza e deve essere la più produttiva per la squadra.



E' interessante notare come il Cervello Superiore possa

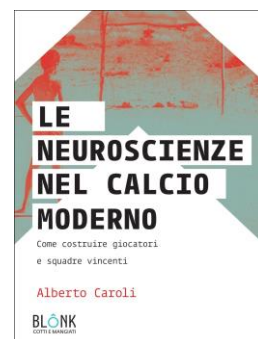
generare "perdite" di tempo e creare confusione nella scelta da effettuare, generando nell'atleta una forma di ansia che si manifesta con l'accelerare gli atti motori, portandolo a sbagliare la giocata. Si potrebbe manifestare anche una sorta di blocco della motricità del giocatore, mettendo a rischio il possesso della palla e sbagliare la scelta della giocata da effettuare.

Si renderà quindi necessario che, nelle fasi di possesso palla, l'atleta venga allenato a SCEGLIERE rapidamente la giocata da effettuare (funzione del cervello PRIMITIVO).



Nelle fasi di non possesso sarà fondamentale allenare il Cervello INTERMEDIO a ricevere il maggior numero possibile di elementi che migliorino la scelta di posizionamento dell'atleta.

Nelle fasi di non possesso su palla inattiva invece è fondamentale "Pensare" alla posizione corretta in cui mettersi e quindi allenare al meglio il Cervello SUPERIORE. In conclusione la conoscenza e l'impiego delle neuroscienze nella metodologia di allenamento portano l'atleta a migliorare la sua personale performance e a permettere un'ottimale espressione corale della squadra in tutte le situazioni di gioco.



CARMELO LOVECCHIO

LA PREPARAZIONE  
PRE CAMPIONATO  
DEL  
PORTIERE DI CALCIO

E  
B  
O  
O  
K



PRIMA SQUADRA E SETTORE GIOVANILE

[WWW.PORTIERIDICALCIO.NET](http://WWW.PORTIERIDICALCIO.NET)

## La Siccità nello Sport: NON deve mancare l'Acqua! Integratori e falsi miti

A cura del Dott. Rudy Alexander Rossetto

Negli ultimi trent'anni il calcio è cambiato, grazie alla tecnologia e all'innovazione nel campo della nutrizione si è arrivati a ottimizzare l'allenamento e il talento, in base al metabolismo di ciascun atleta. All'inizio degli anni Novanta prima della gara l'alimentazione era quella che tanti appassionati conoscono, dal piatto di pasta, passando dal cioccolato, al miele ed alle marmellate e se alimentarsi e idratarsi bene prima delle gare era importante, fondamentale era farlo durante. Anche oggi le richieste sono le stesse ma le metodologie sono cambiate, soprattutto se teniamo presente che le stagioni sempre più "calde" e che questi hanno, durante gli anni, cambiato anche l'attenzione verso l'idratazione degli atleti; le precipitazioni mancano, le recenti temperature che hanno visto toccare già nel mese di Marzo i 25°-29° non possono passare inosservati agli atleti.

Non dimentichiamo che il corpo è in stretta correlazione con la salute ambientale. Se tanto vero è, che tra gli effetti principali della siccità dei fiumi vi è il degrado dell'acqua, il peggioramento della qualità dell'aria perché non dovrebbe esservi una ripercussione sull'organismo umano e sulle performance di un atleta? E perché non dovrebbe esservi una similitudine con la poca acqua che "percorre" il nostro organismo? I nostri muscoli e gli organi interni, alla fine non contengono il 75% di acqua corporea, il tessuto adiposo il 10%, lo scheletro 3% etc ....?

Ritorniamo all'esempio dei fiumi, se le ridotte quantità idriche nei corsi d'acqua portano a una minore diluizione delle acque che soprattutto nei ruscelli e fiumi più piccoli può provocare localmente un aumento della concentrazione di batteri e di sostanze nocive e nutritive residue, d'altro canto anche il nostro organismo se non adeguatamente ed efficientemente idratato, vedi il bilancio idrico, "il ricambio idrico cellulare", non riuscire espellere sostanze, quali "tossine" che potrebbero portare ad un peggioramento di tutto il sistema linfatico?.



La circolazione sanguigna è strettamente connessa al sistema linfatico. L'apparato circolatorio provvede a che in tutti gli organi del corpo umano scorra di continuo una corrente di liquidi di perfusione (sangue e linfa). Esso comprende un sistema di vasi collegato a un potente motore, il cuore, il quale pompa ogni giorno sei-settemila litri di sangue.

**Nel nostro corpo esiste un sistema tubolare (i vasi linfatici) che permette una fuoriuscita relativamente facile del liquido interstiziale e della linfa che, per una serie di motivi patologici, si siano accumulati in diverse parti del corpo e, in particolare, nella pelle e subito sotto di essa (fra questa e la fascia muscolare).**

Ricordiamoci che la regolazione del bilancio idrico è così essenziale per la sopravvivenza dell'uomo che nell'arco di 24 ore viene compensata una perdita di acqua corporea dell'1%. Una piccola alterazione del bilancio idrico infatti può determinare la differenza tra l'osmolarità dei liquidi intracellulari e dell'ECF e del volume del sangue, che possono influenzare rispettivamente la vitalità della cellula e la pressione sanguigna, con conseguenze sul cuore. In pratica, tutti i meccanismi compensatori favoriscono il bilancio idrico stimolando la produzione di urine quando si trattiene troppa acqua o lo stimolo della sete quando le perdite di acqua sono elevate.



Per gestire bene i primi caldi bisogna di giocare d'anticipo, idratandosi prima di avere sete e mangiando prima di avere fame, soprattutto scegliendo alimenti ricchi di acqua e fibre per contrastare l'effetto dato dalla tendenza acida dell'organismo, quando manca la giusta quantità e soprattutto qualità della stessa.

Rifacendomi al mio articolo sulla rivista AIAP di un anno fa ho parlato anche degli strumenti come la Bioimpedenziometria (BIA).

L'impedenziometria è una metodica largamente diffusa nella pratica clinica per l'alto grado di affidabilità e di accuratezza nell'analisi della composizione corporea. In particolare consente la stima dell'idratazione corporea, dati che permettono al Biologo Nutrizionista di poter monitorare al meglio lo stato della composizione corporea del proprio atleta, anche giornalmente, sotto i diversi aspetti, tra cui la capacità elettrolitica, l'angolo di fase, il metabolismo basale, la quantità di acqua ed è in grado di valutare, oltre a parametri di base, anche l'efficienza della pompa sodio/potassio, traendo anche informazioni circa una possibile iper o ipokalemia, chiaramente da rivalutare con test di laboratorio ematochimici.

## **Il Portiere per “volare” come Superman non usa la Criptonite ma l'Acqua!**



## **L'Acqua è tutta uguale?**

Se facessimo un sondaggio, un giorno solo, all'uscita di un qualsiasi supermercato e chiediamo se conosce le particolarità dell'acqua che ha comprato ci accorgeremmo subito di quanto, quello che è il nostro primo alimento che si tramuta anche nel nostro “integratore” più importante per livello di quantità, viene comprato con fin troppa leggerezza, senza controllarne le proprietà, senza leggerne la tabella organolettica, e a volte comprata semplicemente per il gusto, il prezzo o attratti da claim pubblicitari ecc..

Apro e chiudo una piccola parentesi sui **claim** più in voga in questo momento che sono, come potrete facilmente accorgervi facendo la spesa:

**1-la parola - 0 zero**

**2-la parola alto valore proteico-iperproteico-18/20 grammi di proteine ecc.**

1-Bene vi invito, la prossima volta che andrete al supermercato, a prendere dallo scaffale 5 yogurt a caso, che riportano il claim pubblicitario zero 0% di grassi, girate la confezione leggere nella tabella organolettica riportata sul retro quanti zuccheri hanno, e poi scrivetemi quanti di questi hanno meno di 4 grammi di zucchero per 100 grammi; certo magari contengono 0% di grassi però poi presentano 15-25 grammi di zucchero cioè 3/5 bustine di zucchero per 100 grammi (un vasetto solitamente è 125g) non male verò? Ricordate che il grasso “ fa bene” l’obesità fa male.

2-le proteine sono indiscutibilmente utili ma i rapporti tra i macronutrienti? La dieta iperproteica sapete i rischi che possono dare? **Ma di questo vi parlerò nel mio prossimo articolo dedicato proprio alle proteine.**

## ALLORA ALZO LE MANI .....

### Torniamo alle acque:

L’acqua viene definita **potabile** quando è inodore, insapore, incolore, limpida, a temperatura costante (9-12°), priva di sostanze chimiche di origine organica e batteriologicamente pura.

**l’acqua contiene moltissimi minerali;**

**l’acqua non contiene vitamine;**

**l’acqua non produce calorie;**

**l’acqua non contiene carboidrati,**

**proteine e grassi ma è essenziale**

**per il sistema energetico;**

### Il contenuto di sali minerali ne determina:

- **la durezza** è determinata dal contenuto più o meno elevato di sali di calcio e magnesio. La durezza elevata può essere un aspetto positivo per chi necessita di un buon apporto di questi minerali (bambini, donne in stato di gravidanza o in presenza di osteoporosi, sportivi);
- **il residuo fisso** può variare nelle acque più comuni da 14 a 400 in mg/l da questo dato già si può capire quanto può essere importante scegliere l’acqua giusta nel momento giusto.



Il residuo fisso è la quantità in peso del “residuo salino” che rimane dopo aver fatto evaporare 1 litro di acqua in apposita capsula di platino posta a 180°C.

### In base all’entità del residuo fisso l’acqua può essere:

calcica, solfata, magnesica, ferruginosa, acidula, sodica, clorurata, etc.

**In base alle Caratteristiche Chimiche vi ha delle Proprietà Salutistiche Dichiarate** diuretica, digestiva, favore l’eliminazione dell’acido urico, favorisce le funzioni epatobiliari, antidispepsica, povera in sodio, Contenente bicarbonato, lassativa, indicata per i lattanti, indicata per il trattamento della calcolosi urinaria ecc

### Altro importante valore è il pH:

**Acidità e alcalinità:** in natura il pH dell’acqua è solitamente compreso tra i valori 6,5-8,5 se neutra, acida o basica viene stabilita in relazione al pH, l’indice di neutralità corrisponde a pH 7. Superiore a 7 indica alcalinità e inferiore a 7 acidità (il sangue normalmente presenta un pH = 7,35-7,40, quindi alcalinità).

Questa distinzione è importante specialmente nel recupero dopo lo sforzo fisico in quanto l'attività fisica stressante tende a far virare il pH del sangue verso la acidità. Pertanto l'apporto di alimenti e acqua alcalini favorisce il ripristino delle condizioni ottimali di efficienza fisica. Inoltre è indicata per contrastare l'acidità di stomaco. Un'acqua leggermente acida, invece, potrebbe favorire la digestione.

**Spesso in situazioni di stress, infiammazioni ecc per abbassare al tendenza acida dell'organismo, oltre al consumo di alimenti quali frutta e verdure, per una salute ottimale è consigliato bere acqua alcalina, con un pH alcalino ovvero basico, carica di elettroni e con una struttura molecolare ideale. Tra le acque minerali alcaline presenti in commercio troviamo le acque oligominerale naturale con pH pari a 8, caratterizzata da un equilibrato contenuto di sali minerali e da un basso contenuto di sodio.**

## Come bere

Per lo sportivo soprattutto durante l'attività è buona norma bere acqua a temperatura ambiente. Se troppo fredda potrebbe arresta momentaneamente l'afflusso sanguigno alle mucose del cavo orale e faringeo ed il sangue stesso, per reazione, affluisce in maniera maggiore sui tessuti dando nuovamente sensazione di civiltà orientali anche nello sport prediligono acqua "calda" anche nei mesi caldi. L'acqua troppo fredda può anche causare pericolose congestioni sanguigne all'apparato digestivo. Non bere acqua in quantità eccessiva durante i pasti può provocare un aumento della pressione nello stomaco, che si addiziona al cibo ingerito, con conseguente affaticamento respiratorio e cardiaco, ricordate per digerire i è sempre un' affluenza maggiore di sangue allo stomaco che viene sottratto da organi centrali come il cuore.

Il bere in eccesso può comportare disturbi fisiologici in quanto determina una diluizione dei Sali plasmatici e del liquido extracellulare. Acqua naturale o frizzante? La presenza di anidride carbonica disciolta aumenta la sensazione del potere dissetante in quanto "addormenta" momentaneamente le papille gustative della lingua. Ma non usiamo troppi "trucchi" con il nostro corpo, l'acqua dovrebbe essere bevuta a temperatura ambiente e la sete viene realmente eliminata se contiene una buona concentrazione di sali minerali. Per quanto riguarda i pasti non eccedere nella quantità che a mio parere non deve superare i 400 ml/pasto.

**Non devono mai mancare bevande ed energia durante l'attività fisica importante la prevenzione della disidratazione e degli squilibri elettrolitici, durante l'attività la bevanda dev'essere poco concentrata.**

Durante l'attività la perdita del solo 2% del peso corporeo di liquidi determina un minor rendimento pari al 20% e la perdita di elettroliti è correlata con la comparsa di crampi.

## La bevanda ideale?

La bevanda ideale, attraversa rapidamente lo stomaco se contiene massimo il 5% di carboidrati ad esempio le maltodestrine, la bevanda è bene che contenga potassio e magnesio, meglio se sotto forma di aspartati, sali in grado di ridurre la fatica e ritardare la comparsa di crampi. La bevanda dovrebbe avere una concentrazione uguale (isotonica) o meglio inferiore (ipotonica) a quella del plasma in modo da passare velocemente dall'intestino al sangue.

**I prodotti a base di carboidrati (in polvere, solidi, liquidi, gel) hanno lo scopo di fornire energia per prolungare l'autonomia:**

- **Prima dello sforzo: aumento del glicogeno muscolare epatico;**
- **Durante lo sforzo: prevenzione dell'esaurimento del glicogeno muscolare;**
- **Dopo lo sforzo: ripristino del glicogeno muscolare;**

Come vedremo successivamente le maltodestrine sono un efficace apporto energetico, danno minor osmolarità a parità di apporto calorico ed hanno un ottimo assorbimento intestinale.







## INTEGRATORI

Come avete visto in questi anni di articoli non sono solito a consigliare con troppa semplicità integratori alimentari, che talvolta vengono scambiati come principali al posto degli alimenti, quando la parola stessa dice “integrare” e non “sostituire”. Ma vorrei comunque parlarvene.

### **Quando dunque risulta necessaria l'integrazione alimentare?**

L'integrazione potrebbe essere utile o rendersi “necessaria”, ad esempio, quanto l'introduzione di alcune sostanze non siano facilmente assumibili con gli alimenti, per motivi di comodità, tempi, velocità di assorbimenti e perché no molte volte dato anche dal fatto che per raggiungere alcune concentrazioni dovremmo mangiare quantità di alimenti elevate per raggiungere certi valori, che potrebbe richiedere troppo tempo per la digestione (vedi l'esempio delle proteine) ed appesantire fegato, reni e di conseguenza affaticare il cuore, cose da evitare e soprattutto a ridosso degli allenamenti e gare.

L'integrazione si rende necessaria quando lo sportivo deve far fronte a determinate esigenze, come per esempio un aumento di massa muscolare, ma soprattutto facilitare il recupero post training e non solo.

**Quanto segue è sempre divulgativo ma i consigli degli integratori sono sempre da effettuarsi da professionisti del settore e consultare il proprio medico di fiducia in caso di allergie, intolleranze ed in caso di patologie in quanto potrebbero esserci anche delle interazioni e risvolti negativi così come possono esserci interazioni farmaco/farmaco, farmaco/alimento, integratori/patologie/farmaci ecc...**



Di seguito alcuni:

**Amminoacidi ramificati o BCAA**, da usare sempre e comunque prima dell'allenamento. I professionisti per l'allenamento on the road lunghi ed intensi anche arrivano ad utilizzarli in formula 8:1:1, ovvero 8g di leucina per ogni grammo di isoleucina e valina; allenamenti di forza o per il portiere, la relazione ottimale è 2:1:1. La dose giornaliera consigliata è di circa 1g ogni 10Kg di peso corporeo. L'integrazione in BCAA consente un effetto anabolico, ovvero permette la costruzione di nuove proteine, oltre che di ridurre il senso di fatica e di aumentare la capacità di recupero tra gli allenamenti. 30-60 minuti prima dell'allenamento ottimo è utilizzare miele e cannella: la cannella aiuta la digestione, riduce il dolore e previene soprattutto la coagulazione sanguigna.

Inoltre il miele, riserva energetica immediatamente disponibile, coniugato alla cannella sono un tonico per il sistema immunitario, che aiuta a prevenire infezioni e/o malattie, prevenzione che, per via dell'intensità delle gare e dello scarso periodo di recupero, non va trascurato.

**Maltodestrine** Le maltodestrine sono una miscela di carboidrati di natura complessa. La sigla D.E. 19 garantisce un rilascio lento e costante di energia nel tempo. Dopo lo sforzo favorisce un più rapido ripristino delle riserve di glicogeno muscolare accorciando i tempi di recupero. Si possono utilizzare nella borraccia con elettroliti durante l'allenamento, o durante la gara dove fanno da riserva costante, da somministrarsi durante tutto l'allenamento, ma attenzione la quantità non dev'essere elevata e l'assunzione a "piccoli sorsi" per aiutare già con l'amilasi salivare la sua digestione ed assorbimento.

### Pappa reale

Cibo esclusivo dell'ape regina, enormemente più longeva e più grande delle api, è secreta dalle api operaie incaricate di allevare la covata. La luce ed il calore la alterano facilmente, pertanto va conservata in frigorifero a 4° di temperatura. Si compone di acqua (66%), glicidi (14%), protidi (10%), lipidi (6%), sali minerali ed oligoelementi, vitamine del gruppo B, acetilcolina e molto altro.

La pappa reale agisce come stimolante generale dell'organismo. Facilita il metabolismo cellulare, rafforza le difese immunitarie, aumenta la resistenza allo sforzo fisico e facilita l'incremento del peso corporeo.

Può essere usata negli stati di debilitazione fisica, di convalescenza, nelle situazioni di stress fisico e psichico.

Può essere un ottimo integratore assunto a colazione nei giorni di gara (se mattutina e vi è poco tempo tra la sveglia e la gara).

### L-Glutamina

Ha una funzione importantissima, perché pur essendo un amminoacido non essenziale è prodotta dal nostro corpo per garantirne l'omeostasi; ma non è tutto. La Glutamina, soprattutto dopo uno sforzo prolungato o durante una fase di dispendio importante, è fondamentale per prevenire il catabolismo muscolare e favorire la sintesi delle proteine. Inoltre, stimolando il Gh, parrebbe agevolare il recupero. Pare però che una recente ricerca abbia sancito la capacità della glutamina di incrementare la disponibilità di glicogeno muscolare durante il recupero, oltre che supportare il sistema immunitario. Avendo questa duplice natura, l'assunzione di glutamina: - deve avvenire un'ora prima dell'inizio dello sforzo insieme a carboidrati in quanto, oltre ad essere meglio assorbita in condizioni di elevata glicemia, la glutamina favorisce l'ottimale prestazione sportiva.

Oppure :

deve avvenire subito dopo l'allenamento, entro trenta minuti dal termine dell'esercizio. In questo caso l'integrazione è consigliata insieme ad abbondanti liquidi. Questo protocollo di assunzione è il modo migliore per favorire il recupero ed i processi anabolici cellulari. La dose di assunzione consigliata si aggira intorno ad 1-1,5 grammi di glutamina al giorno.

Bisogna comunque sottolineare che in molti studi che ne attestano le proprietà ergogeniche, sono stati utilizzati dosaggi nettamente superiori (5 grammi o 0,1 g per kg di peso corporeo).

L'assunzione di glutamina dovrebbe comunque variare in relazione all'impegno fisico e alla dieta. Il fabbisogno di glutamina aumenta notevolmente in caso di dieta povera di alimenti proteici e quando gli allenamenti si fanno particolarmente intensi e duraturi. (attenzione non consigliare assunzione di L-Glutamina a soggetti asmatici ne potrebbe peggiorare lo stato).

**Vitamina C Retard** A questi integratori è stata associata anche l'assunzione di Vitamina C Retard. E' noto infatti come l'esercizio fisico intenso costituisca una naturale fonte di stress e produca radicali liberi dell'ossigeno nonché di citochine pro-infiammatorie, che producono danni al tessuto miotendineo. Inoltre un netto sbilanciamento dell'attività del sistema immunitario, può portare o anche solo favorire il rischio di overtraining.

Significa che le basi biologiche legate all'allenamento potrebbero anche essere esse stesse causa del calo della performance. Al danneggiamento delle miofibrille, ed alla conseguente perdita di capacità contrattili;

- All'insorgenza precoce di stanchezza muscolare
- All'insorgenza precoce di fatica centrale;
- All'allungamento dei tempi di recupero;
- Alla riduzione delle capacità muscolari, sia performanti che supercompensatorie.

In quest'ottica quindi la supplementazione con Vitamina C, solitamente abbinata ad altri antiossidanti (appunto per esempio la Glutammina o alimenti ricchi di questi complessi come alcuni tipo di frutta e verdura) potrebbe proteggere l'organismo.

Più precisamente :

- ✓ Una netta riduzione dei marcatori di danno muscolare come lipoperossidi, malonildialdeide e CPK;
- ✓ Una riduzione delle concentrazioni di citochine infiammatorie post work-out;
- ✓ Una riduzione dell'edema post-esercizio;
- ✓ Un netto miglioramento della risposta immunitaria.

### Carnitina

Detta anche vitamina T, è presente in notevole quantità nei cibi proteici di origine animale, le cui fonti naturali sono particolarmente la carne rossa e i latticini, viene impiegata in primis come sostegno energetico cellulare nelle patologie cardiache ha continui ed alterni momenti di notorietà nell'applicazione sportiva. Più comunemente la troviamo con la denominazione di L-carnitina, sostanza chimicamente corrispondente all'estere acetilico della carnitina, già presente naturalmente nei tessuti animali la cui funzione è quella di trasportare gli acidi grassi per essere convertiti in energia all'interno dei mitocondri.

Viene sintetizzata, in presenza di vitamina C e ferro, partendo dagli aminoacidi lisina e metionina. Agisce come stimolante sul sistema nervoso centrale. La carenza di carnitina procura stanchezza muscolare e difficoltà contrattile al muscolo cardiaco.

Nello sport, la caratteristica della L-carnitina sul metabolismo degli acidi grassi, che intervengono nella produzione di energia dopo la perdita muscolare degli zuccheri, viene così associato un maggior utilizzo nelle discipline di resistenza in quanto sembrerebbe agire positivamente sull'assunzione massima di ossigeno (max VO2) e sul contenimento del livello di lattato.

**Queste attività si tradurrebbero in un minor rischio di infortuni, in un allungamento dei tempi di esercizio, soprattutto negli sport di endurance, in un più rapido recupero muscolare, in una riduzione della sensazione di fatica e di conseguenza in un miglioramento generalizzato della performance.**

I piani nutrizionali e d'integrazione sono fatti per rispecchiare picchi di allenamento, zone, metabolismo energetico (lipidico o glucidico) in gioco, recupero e ripristino del Glicogeno e dei protidi e in generale per favorire il recupero, evitare lo stress ossidativo e il catabolismo muscolare.

In una parola l'overtraining.

Il piano alimentare tenga in considerazione tutte le variabili dell'atleta (professionista, in questo caso ma si tratta di una regola generale):

- anamnesi alimentare
- screening psicometrici,
- Antropometria
- Impedenzometria

Si distingue per:

completezza dei referti e comprensibilità.

Il nutrizionista inoltre deve mettere al centro l'atleta, nella globalità dei suoi disturbi e dei malesseri o peculiarità di allenamento, ne rispetta le abitudini e pratiche alimentari, intolleranze, patologie eventuali, situazione farmacologica, nutrizioni alternative sia per motivi medici che di costume.





Alcune premesse di merito: è essenziale scegliere di apportare non soltanto il giusto fabbisogno calorico, ma focalizzarsi sulla qualità degli alimenti:

- Scegliere fonti poco dense di carboidrati (tranne che post-attività fisica), Basso IG – Alto contenuto di fibre.
- Fonti proteiche poco grasse (anche Vegetali) – Non esagerare con i grassi saturi (qualità della carne) – Alto valore biologico (saper utilizzare le proteine vegetali, uova e lectina).
- Scegliere grassi polinsaturi e monoinsaturi (frutta secca, olio a crudo, cocco, fondente ecc..) La prima resistenza da vincere è stato il collegamento tra “leggerezza e risultato”, falsi miti del calcio (o della ginnastica o di molti altri sport). Eseguire test approfonditi la valutazione della massa muscolare, dello stato nutrizionale e idrico attraverso la Bioimpedenziometria. E' fondamentale il lavoro di preparazione per sviluppare una massa muscolare finalizzata alla potenza, alla prevenzione dagli infortuni e al risultato, non al caricare di zavorra l'atleta. Non è da sottovalutare il fatto che il disturbo del comportamento legato al perseguimento del risultato non sia solo “alimentare”, non è solo il grasso (che poi l'obesità fa male non il grasso che è una fonte di energia importante per l'atleta) a preoccupare, ma anche qualunque chilogrammo corporeo, giudicato appesantimento non necessario. Non possiamo sottovalutare così facilmente eventuali disturbi del comportamento alimentare, perché nel caso di questi atleti il problema non è legato al fatto di alimentarsi. Non si deve sottovalutare la parte psicologicamente affini al concetto, soprattutto se qualche portiere è leggermente sovrappeso.

Non è da dimenticare che soprattutto i giovani atleti devono avere nei confronti del proprio corpo un tal preciso e chirurgico controllo del proprio corpo, che proprio questa attitudine al perfezionismo può favorire l'insorgenza di una qualsivoglia forma di DCA. In determinati sport viene richiesto, esplicitamente o implicitamente, di mantenere il peso a un livello inferiore al valore normale rispetto all'età, il che, unitamente alle forti pressioni degli allenatori e dei genitori e alle esigenze della competizione stessa, può condurre i soggetti più vulnerabili direttamente all'anoressia e alla bulimia. Molti sono gli atleti che si sottopongono a diete incongrue, non adatte allo sport praticato e che spesso si ritrovano in una condizione di iponutrizione. Tali situazioni, benché diffuse in tutti gli sport, si riscontrano soprattutto proprio negli Sport di Endurance (es. maratona, triathlon, calcio, sci di fondo), senza dimenticare quegli sport dove imperversano canoni estetici restrittivi (Danza, pattinaggio, ginnastica artistica).

## I Falsi miti

### L'alimentazione: I 5 falsi Miti da sfatare

**Affrontare gare a digiuno.** Grande falso mito. Di solito è fatto per perdere peso, ma l'effetto non solo non è funzionale all'obiettivo, ma affatica l'organismo inutilmente. Allenarsi o gareggiare a Digiuno costringe a penalizzare gli allenamenti e affaticare il proprio fisico, con rischio di overtraining. Alimentarsi è il modo migliore per dare carburante al nostro corpo, vale la pena invece di lavorare sulla qualità degli alimenti che introduciamo nel nostro corpo, sulle strategie nutrizionali, da combinarsi in modo armonioso con le tipologie di allenamento. Se soprattutto se si è amatori, è bene assicurarsi una scorta al mattino di almeno 300 kcal, da assumersi principalmente da carboidrati e poi, in proporzioni piccole, da proteine e grassi.

**Non assumere abbastanza proteine.** Chi pratica calcio non ha bisogno solo di carboidrati. Onde evitare di andare in catabolismo, il calciatore ha necessità di proteine, fondamentali non solo per l'ipertrofia, ma per la loro funzione plastica. Sono macronutrienti importanti quanto l'assunzione di carboidrati. Quasi tutti i calciatori a tutti i livelli, di tutte le specialità utilizzano e reintegrano le proteine con quelle in polvere.



Sono da evitare però gli eccessi. L'utilizzo sconsiderato di fonti addizionali proteiche, rispetto a quanto assunto grazie agli alimenti, rischierebbe di sovraccaricare il fegato senza che sia provato un reale miglioramento delle prestazioni.

**Non idratarsi a sufficienza.** Altro falso mito da sfatare: “bevi che ti fa bene” quante volte lo abbiamo sentito dire? “Non bevi abbastanza”. Quanto è abbastanza? Non certo senza limiti, onde evitare di diluire eccessivamente i minerali e provocare il rischio di squilibrio elettrolitico. Bere e idratarsi è fondamentale sempre, ancora di più per chi fa attività sportiva. E' utile anche bere moderatamente prima di fare attività sportiva. In particolare per gli sport di endurance, come il calcio. Durante lo sforzo se prolungato è bene avere con sé la borraccia per integrare Sali minerali e Carboidrati a lento rilascio, DE19, ottimo anche per quegli atleti che soffrono di dissenteria da disidratazione qualora si tratti di allenamenti lunghi in periodi caldi (vedi anche le preparazioni estive) per esempio.

**Mangiare appena prima dell'attività.** Se state per affrontare una gara o un allenamento, organizzatevi per mangiare almeno 2-2,5 ore circa prima della gara/allenamento. Mangiare troppo tardi potrebbe darvi qualche problema. Il sangue, infatti, sarebbe impegnato nella digestione e non a disposizione per lo sforzo che vi aspetta.

**Non integrare a sufficienza dopo l'attività.** Dopo una gara o un allenamento “mangiare” non significa alimentarsi soltanto, ma anche “integrare” attraverso gli alimenti, per ripristinare le scorte di glicogeno (attraverso i carboidrati, subito a fine attività) consumate e i liquidi persi. Inoltre, soprattutto per chi si sottopone a allenamenti intensivi, gare o attività ad altro impatto, è importante assumere proteine entro 20/25 minuti dopo l'attività fisica.



**Dott. Rudy Alexander Rossetto**

Nutrizione - Biomeccanica - Chinesiologia

*Biologo, Chinesiologo, Biomeccanico*

**Presidente** Ordine dei Biologi della Lombardia;

**Biologo Nutrizionista** Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana;

**Docente Olimpico** CONI Lombardia;

**Chinesiologo** Laurea in Scienze Motorie;

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

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

**Divulgatore scientifico;**

**Ricercatore** della rete EcoFoodFertility;



**CHI SONO**

**Dott. Rudy Alexander Rossetto**

Biologo - Nutrizionista - Chinesiologo - Biomeccanico

**STUDIO DI NUTRIZIONE**

Via T. Edison, 1 - 21010 Golasecca (VA)

**cell. 351-9322018**

e-mail: [studio.dott.rossetto@gmail.com](mailto:studio.dott.rossetto@gmail.com)

[www.dottrossetto.com](http://www.dottrossetto.com)

Maurizio Gennari - Carmelo Lovecchio



**LIBRO**

***L'ALLENAMENTO DELLA FORZA  
RAPIDA A SECCO  
PER IL PORTIERE DI CALCIO***



# LA PSICOLOGA TRA I PALI

A CURA DELLA DOTT.SA ISABELLA GASPERINI

## Portieri stressati? Ecco cosa fare

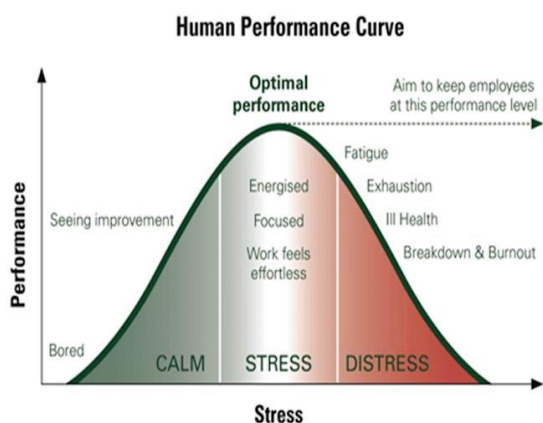
Lo stress è forse il nemico più temibile per un portiere. Ma cosa significa essere stressati?

Lo stress sopraggiunge quando i compiti emotivi, cognitivi, sociali a cui è sottoposto un individuo sono talmente eccessivi da farlo cedere sia a livello mentale che fisico. Questo cedimento ha un effetto devastante su un portiere. Sapete perché?

Ogni volta che un portiere è sottoposto a una prestazione sportiva il grado di attivazione psicofisiologica (l'arousal) raggiunge un livello tale da consentirgli l'eccitazione a lui necessaria per realizzare una buona prestazione, e gli consente di farlo in modo attento, vigile e motivato nella giusta misura.



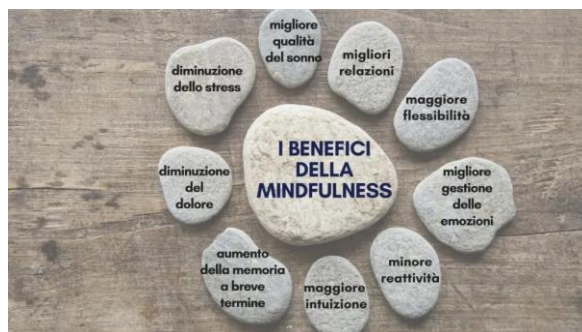
ricorrendo a strumenti che gli consentano di disintossicarsi dallo stress. Dalla mia esperienza posso dirvi che la mindfulness rappresenta lo strumento più efficace in assoluto in queste circostanze e in particolare con i portieri. Si tratta di una tecnica che consente all'atleta di velocizzare i tempi di recupero psicofisico, di migliorare la concentrazione e diminuire lo stress e l'ansia attraverso degli esercizi che lo aiutano a concentrarsi soltanto sulle sensazioni che in quel preciso istante egli sente a livello corporeo.



Pensate, lo stress incide fortemente sull'arousal, provocando una ipereccitazione che conduce il portiere ad essere ansioso, a far battere il suo cuore all'impazzata anche stando fermo tra i pali, a deconcentrarsi per la troppa tensione. Oppure, al contrario, lo stress fa abbassare troppo il suo grado di arousal, così il portiere si sente scoraggiato, demotivato, pessimista, andando inevitabilmente "in tilt".

E qui entra in gioco il vostro ruolo: quando vi accorgete che uno dei vostri portieri è "fuori fase", quando lo vedete vacillare perché o è troppo ansioso e iperattivo o si scoraggia e si demotiva, voi rappresentate l'elemento che può riportarlo a trovare la giusta condizione psicofisica necessaria per allenarsi bene e per affrontare bene la partita. Siete voi la sua carta vincente. In che modo?

Prima di tutto aiutandolo a resettare la sua risposta psicofisica allo stress attraverso allenamenti più leggeri, momenti di gioco e di spensieratezza e soprattutto



In particolare a concentrarsi sulla respirazione. Ascoltare il proprio respiro che entra e esce dal corpo consente di neutralizzare tutti i pensieri, le preoccupazioni e le zavorre varie che lo hanno condotto allo stress, lo solleva e lo orienta a ritrovare il giusto livello di arousal quando si allena o gioca la partita. Ma come vi dicevo poc'anzi siete voi la loro carta vincente. Perché nei momenti difficili dovete essere in grado di vedere la luce in fondo al tunnel al posto suo. Mostrategli la sua dedizione al ruolo, le sue capacità migliori, ricordategli che nello scegliere di fare il portiere bisogna acquisire la consapevolezza che ci si può allenare tanto, migliorare, fare ottime prestazioni, ma poi con l'arrivo di un portiere in quel momento più forte o più alto o più scaltro ci si può ritrovare in panchina. Allora aiutatelo a trasformare la sofferenza che ne risulta in rivalsa. Perché il ruolo del portiere è così.

Ti attribuisce l'idea che tu sei il numero uno, ma bisogna ricordarsi di esserlo sempre, al di là delle "bocciature", degli infortuni subiti, delle tante panchine da sopportare. Ecco perché la vita di un portiere è più lunga di quella degli altri giocatori di movimento, perché lui resiste. Chi non molla perché getta la spugna, RESISTE. Ma ricordatevi che molto dipende dal vostro atteggiamento.



Da quanto siete bravi voi a far capire ai portieri che allenate che non si devono giudicare in base agli altri portieri che competono con lui per giocare, ma semplicemente riferendosi a quello che sono e ai loro progressi, cercando sempre di essere tolleranti con i propri limiti migliorabili. Riuscirete a far questo se voi per primi sarete convinti di ciò che gli dite. Siete voi che potete aiutarli a farsi un'idea di loro stessi sempre e per sempre fiduciosa, in virtù del rispetto di quel numero uno che portano dietro la schiena e inciso sul cuore, nutrendo l'amore per questo ruolo in allenamento e tra i pali sempre, continuamente, anche dopo un gol o quando si sta seduti in panchina ad aspettare di entrare in gioco e l'arbitro fischia la fine della partita. "Arriverà anche il tuo momento", sono certa che glielo dite già, ma fatelo con convinzione. Sennò non fatelo per niente. I motivi che possono far stressare un portiere lo dovranno trovare quindi preparato a resistere.



E i portieri possono riuscire in questo se voi in allenamento li fate esercitare allo stress procurando loro delle difficoltà che devono essere in grado di risolvere da soli. Esercitandosi a non mollare. A credere in loro stessi. Magari potete stimolarli a trovare soluzioni allo stress ispirandovi al vostro modo di affrontarlo. Ricordatevi che se attingiamo da noi stessi e dalla nostra esperienza sportiva e di vita, quello insegniamo ai nostri allievi su di loro assume una risonanza amplificata. Quindi parlategli di voi, di come affrontavate le cose quando anche voi eravate portieri. Vedrete che la stima che nutrono nei vostri confronti sarà come una bacchetta magica.



### **Isabella Gasperini**

*psicologa dello sport e psicoterapeuta, ha lavorato presso l'Ospedale Bambino Gesù di Roma. Esperta di infanzia, adolescenza e genitorialità, si occupa da anni della formazione di allenatori nei corsi dell'Associazione Italiana Allenatori Calcio.*

<https://isabellagasperini.wordpress.com/>

## IL RISCALDAMENTO PRE PARTITA DEL PORTIERE NEL FUTSAL

A cura di Mister **David Calabria**

Un tema importante ma poco considerato è la fase del pre partita del portiere di calcio a 5, inteso nell'insieme di riscaldamento e verifica di aspetti logistici.

Il breve scarto di tempo che separa l'uscita dallo spogliatoio al fischio d'inizio della partita presenta infatti una serie di sfaccettature tecnico tattico fisiche psicologiche e logistiche che troppo spesso vivono sotto traccia, e che invece possono avere altissima incidenza nella prestazione successiva.

Partiamo da un presupposto: è vero che non esiste una linea comune di riscaldamento.

C'è dunque chi necessita dell'essenziale, chi ha bisogno di un elevato lavoro fisico: tutto va bene. Tuttavia credo siano necessari alcuni punti di analisi che, al di là dell'intensità del riscaldamento, vadano comunque messi costantemente in considerazione.



Primo punto: *gli aspetti climatici*. Sole, pioggia, vento nei campi all'aperto, ma anche riflessi di luce su campo nelle strutture indoor, sono elementi che condizionano alcuni aspetti del portiere. Innanzitutto, la classica verifica del sole altezza occhi non va fatta nella fase di riscaldamento, ma a stretto ridosso del fischio di inizio: spesso quello scarto anche di mezz'ora determina un cambio di riferimenti che poi rischiamo di trovarci inaspettato nella partita. Il sole può poi determinare una serie di luci ed ombre a ridosso dell'area di porta (anche nei casi indoor in cui il sole filtra su campo): in questo caso suggerisco, sempre poco prima del fischio, qualche tiro che parta da una zona (luce o ombra che sia) ed arrivi nella zona opposta vicina alla porta.

L'eventuale presenza del vento va invece valutata durante tutto il corso del riscaldamento, semplicemente per verificare se ha un andamento costante (il famoso "a favore" o "contro" vento), oppure non ben definibile.

La pioggia determina un fattore pericolo notevole, perché condiziona la gestione di palla con mani (rinvio e parata) e piedi (stop e rinvio): pertanto nel pre gara occorre non solo provare la presa di palla, ma anche la qualità della respinta, unita a trasmissioni di palla da stoppare con suola o con piatto del piede, laddove sia alto il rischio di...slittamento palla.

Secondo punto: *l'abbigliamento*. Questo può essere influenzato, oltre che dalla...moda, anche dagli stessi aspetti cromatici e dalla qualità del terreno. Verificare l'attrito delle scarpe con il terreno può rappresentare un elemento vitale per una alta qualità negli *spostamenti di porta*. Stessa cosa per tuta lunga versus calzoncini corti, il cui utilizzo non deve condizionare la qualità dello *scivolamento su terreno*. In questo caso, un consiglio che mi permetto di fornire, è quello di eseguire un riscaldamento con lo stesso materiale con cui si gioca.

Terzo punto: *la portata della voce*. In sintesi, occorre capire dove la nostra voce possa arrivare a chiamare i compagni di gioco, solitamente provandola nel momento topico dei decibel, ossia a stretto ridosso di inizio partita.

Quarto punto: gli aspetti tecnico tattici nella fase di riscaldamento.



La *parata in porta* non deve limitarsi al canonico "partenza centro porta – parata sui pali", ma anche valutare l'aspetto della parata a porta piena: questo perché occorre valutare il "grado di scivolamento" del tronco e/o delle gambe nei tre metri aggrediti.

Simile concetto riguarda *la fase di uscita*, specialmente per





i portieri che escono con lo stile brasiliano a ginocchia chiuse, oppure con la croce iberica.

Il pre partita deve essere infatti il momento di verifica del tipo di applicabilità: un portiere che ad esempio adotta la tecnica brasiliana sul “suo” campo in parquet, e si trova a giocare in un sintetico oppure in un gommato, dovrà valutare il “momento della calata” verso palla.

Il fattore del terreno determina anche una diversa qualità negli *spostamenti di porta*, che quindi devono entrare, anche in piccole dosi, nel “pacchetto esercitativo/valutativo” del pre partita: avere poco attrito, oppure al contrario “impuntarsi” con i piedi possono essere elementi condizionanti il momento di preparazione alla parata.



In ultimo, *la fase di rinvio con mani e con piedi* può trovare due elementi deterrenti nelle dimensioni del campo e/o nelle dimensioni del pallone. Un campo ristretto o eccessivamente grande, ad esempio, necessita di una determinata sensibilizzazione del tocco, da provare assolutamente prima della partita, e non testare a gara in corso.

La dimensioni/tipologia del pallone può rappresentare poi un elemento integrativo o sostitutivo di quanto sopra: un pallone pesante, oppure un po’ più piccolo/grande nelle dimensioni può alterare la prestazione del rinvio con le mani, specie di chi attua questo gesto tecnico con

l’avambraccio, quindi utilizzando i polpastrelli delle dita, ma anche con i piedi ( ad esempio un pallone pesante influenza la traiettoria alta del rilancio ).



#### 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

C. LOVECCHIO

L'ALLENAMENTO DEL PORTIERE DI CALCIO

J. M. OCHOTORENA

CARMELO LOVECCHIO – JOSE' MANUEL OCHOTORENA

# L'allenamento del portiere di calcio

Dal settore giovanile alla prima squadra



Nuova edizione 2016

**E BOOK**





## MASTER AIAP 2023 Chianciano Terme



Siamo Tornati, finalmente dopo la parentesi Covid che ci ha tenuto lontani per tanto, troppo tempo, da questa estate ritorna lo Stage Master Aiap 2023 che si terrà nella magnifica cornice di Chianciano Terme. Lo stage sarà aperto ad un massimo di 60 Allenatori di portieri abbinato ad un campus per 20 portieri. L'organizzazione ha pensato anche alle famiglie, con proposte di soggiorno e visite durante lo svolgimento dello stage.

Ma andiamo con calma: ci siamo lasciati nel 2019 con un magnifico stage a Piacenza ospiti della scuola portieri Gotico Garibaldina dove avevamo superato la quota di 100 partecipanti come allenatori ed oltre 40 atleti, con una bellissima cornice di pubblico presente sugli spalti.

*Alcune immagini dello stage AIAP 2019*



Un'esperienza unica, dove tecnici e allievi hanno interagito insieme seguendo le linee guide AIAP del nostro presidente Carmelo Lovecchio.

I ragazzi e i tecnici sono stati parte attiva della manifestazione rendendola davvero gratificante.



Per l'anno 2023 ci ritroveremo in Giugno, più precisamente dal 16 al 18 nella bellissima location di Chianciano terme, splendida località termale della Toscana, che non credo abbia bisogno di ulteriori presentazioni.

Per questa manifestazione l'organizzazione ha pensato (oltre ai tecnici e portieri partecipanti allo stage) anche alle famiglie organizzando dei veri mini tour alla scoperta del territorio, dandogli la possibilità di vivere un'esperienza a 360°.






La location scelta per lo stage è il FORTUNA RESORT a Chianciano Terme, struttura che ospiterà i partecipanti allo stage e le loro famiglie e nelle vicinanze i campi dove si svolgeranno le lezioni pratiche.



Saranno presenti relatori di grande rilievo tra cui il nostro Responsabile Scuole Aiap Mr. Giovanni Costantino, Mr. Angelo Porracchio (Ex, Spezia e Fiorentina) Mr. Marco Onorati, allenatore portieri di Serie A, Mr. Enrico Vaudagna,

tecnico del Torino FC, Mr Daniele Guiotto tecnico dell'Hellas Verona e con la straordinaria partecipazione della nostra " Psicologa tra i pali " la dottoressa Isabella Gasperini psicologa dello sport che fornirà utili indicazioni su come supportare i nostri ragazzi.

**AIAP  
STAGE**  
PER ALLENATORI DEI PORTIERI






**AIAP  
CAMPUS**  
PER GIOVANI PORTIERI

**PROGRAMMA STAGE e CAMPUS**

**VENERDI 16 GIUGNO 2023**  
 10.30-12.30: ARRIVO E SISTEMAZIONE PRESSO RESIDENCE FORTUNA  
 13.00: PRANZO  
 15.00 - 16.00 LEZIONE IN CAMPO  
 16.00 - 17.00 LEZIONE IN CAMPO  
 17.00 - 18.00 APPROFONDIMENTO  
 19.30 - CENA

**SABATO 17 GIUGNO 2023**  
 08.00: COLAZIONE  
 09.30 - 10.30 LEZIONE IN CAMPO  
 10.30 - 11.30 LEZIONE IN CAMPO  
 13.00: PRANZO  
 15.00 - 16.00 LEZIONE IN CAMPO  
 16.00 - 17.00 LEZIONE IN CAMPO  
 17.00 - 18.00 APPROFONDIMENTO  
 19.30 - CENA

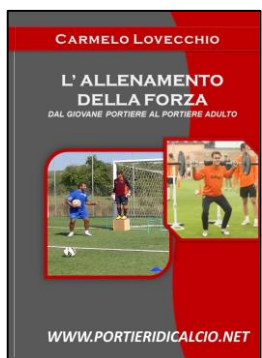
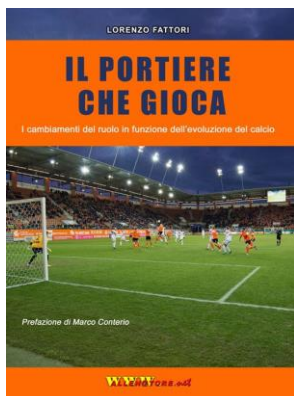
**DOMENICA 18 GIUGNO 2023**  
 08.00: COLAZIONE  
 09.30 - 10.30 LEZIONE IN CAMPO  
 10.30 - 11.30 LEZIONE IN CAMPO  
 13.00: PRANZO  
 14.30: FINE ATTIVITA'

Come illustrato nel programma saranno tre giornate in cui confronto e aggregazione ci daranno la possibilità, una grande possibilità, di trovarci tutti insieme, cosa che noi tecnici desideriamo da ormai troppo tempo.

Save the date, MASTER AIAP CHIANCIANO is coming...

# L'ANGOLO DEI LIBRI





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

## AREA FORMAZIONE CORSI

**Attività di base  
1^ LIVELLO**

**Settore Giovanile  
2^ LIVELLO**

**Attività Agonistica  
3^ LIVELLO**

**LIVELLO MASTER**

**L' AIAP** organizza un percorso

di formazione per allenatori dei portieri strutturato su 4 livelli.

Il **primo livello** è relativo all'attività di base, il **secondo livello** al settore giovanile, il **terzo livello** all'attività agonistica e il **livello Master** è relativo alla filosofia di allenamento AIAP determinata nella "Piramide di Formazione".

Ogni livello ha la durata di 3 mesi e si svolge completamente on-line, caratterizzato da videolezioni relativi ai moduli di studio e da videolezioni di approfondimento.

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

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

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

Per qualsiasi ulteriore info potete scrivere alla casella dedicata: [aiapcorsi@libero.it](mailto:aiapcorsi@libero.it)



### CORSO 1^ LIVELLO

#### MODULI DI STUDIO

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

### CORSO 2^ LIVELLO

#### MODULI DI STUDIO

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

### CORSO 3^ LIVELLO

#### MODULI DI STUDIO

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

### LIVELLO MASTER

#### MODULI DI STUDIO

#### INTRODUZIONE

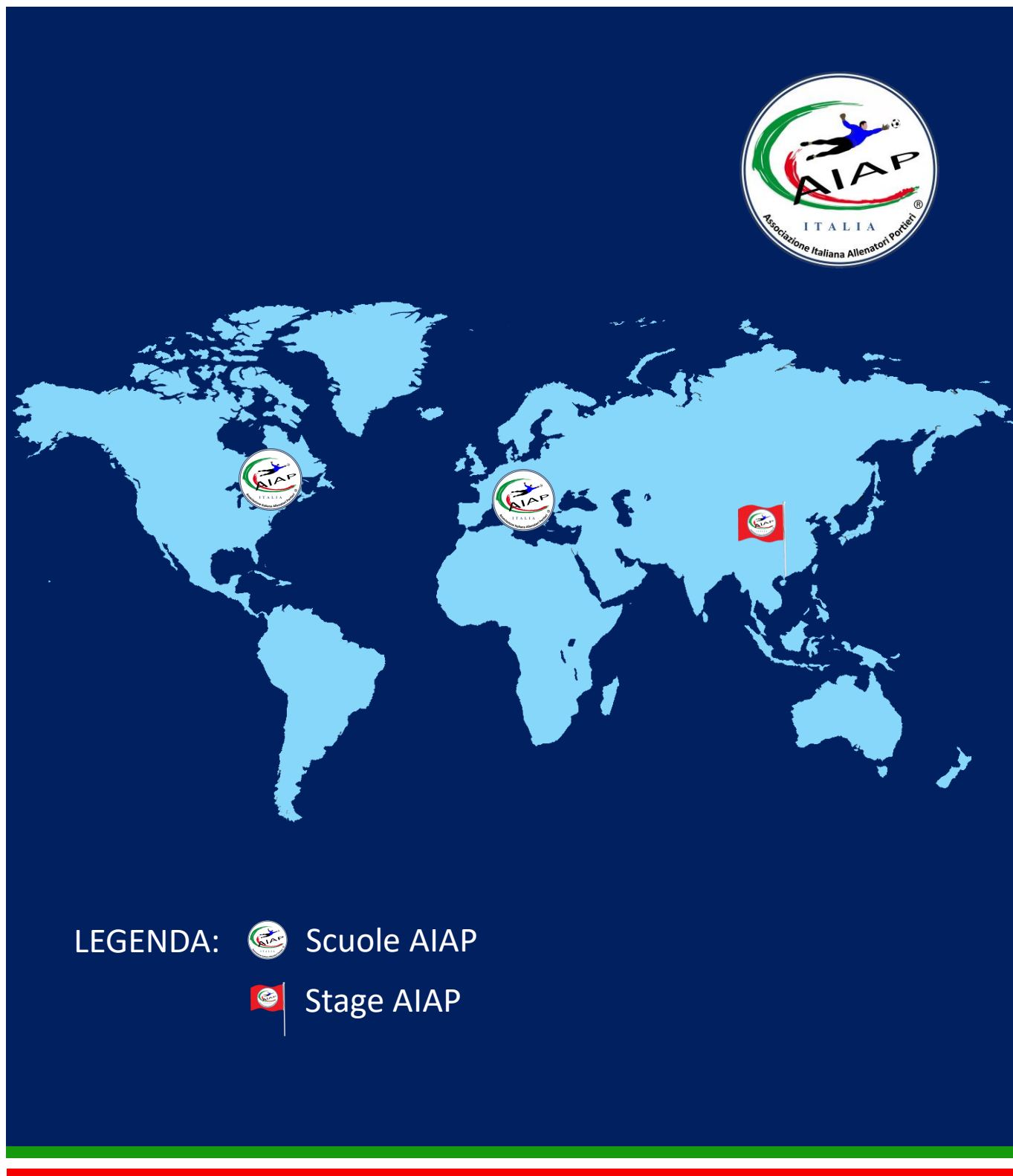
1. AREA MOTORIO COORDINATIVA
2. AREA DELLA TECNICA
3. AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE
4. AREA DELLA COMUNICAZIONE



# *Distribuzione Scuole AIAP sul territorio Nazionale*



# *Distribuzione Scuole AIAP nel Mondo*



*Una storia da raccontare*

**CAFFÈ  
EUROPA**



*~*  
**MAESTRI ARTIGIANI ITALIANI**  
*brand*

Maestri Artigiani Italiani S.r.l.

Via Orvieto, 9 – 05015 – Fabro (TR)

Info: 0763 832575 - Servizio Clienti: 327 1526743

<https://caffeeuropa.eu/>