



Impariamo dalla **Serie A**

Negli ultimi anni la ricerca in ambito calcistico ha analizzato con maggiore attenzione il ruolo del portiere, studiandolo in situazione di partita e allenamento... ma poco si è detto della fase che precede la gara, quella che comunemente viene definita “riscaldamento pre-partita”. Che, a nostro parere, sarebbe più opportuno chiamarle “attivazione pre-gara”. Per

entrare nei dettagli di questo momento così importante per il numero uno, abbiamo deciso di analizzare 18 riscaldamenti di portieri di Serie A della stagione 2011-12, distinguendo, attraverso un'analisi accurata di immagini televisive appositamente predisposte, tutte le attività svolte dagli estremi difensori durante l'*attivazione pre-partita* e osservando “attimo per attimo” i tempi e i contenuti. La ricerca che abbiamo realizzato vuole essere uno studio qualitativo su basi quantitative, che consenta delle considerazioni valide a tutti gli allenatori dei portieri nelle diverse categorie. Come esempio di quanto fatto, vi mostriamo l'analisi del riscaldamento del Chievo (**figura 1**).

Per ogni squadra è stata effettuata questa prima analisi, per poi determinare il tempo:

Le caratteristiche del riscaldamento dei numeri uno della massima serie sono state analizzate nel corso di un'intera stagione. Diventano il punto di partenza per impostare la messa in azione con estremi difensori di qualsiasi categoria e livello.

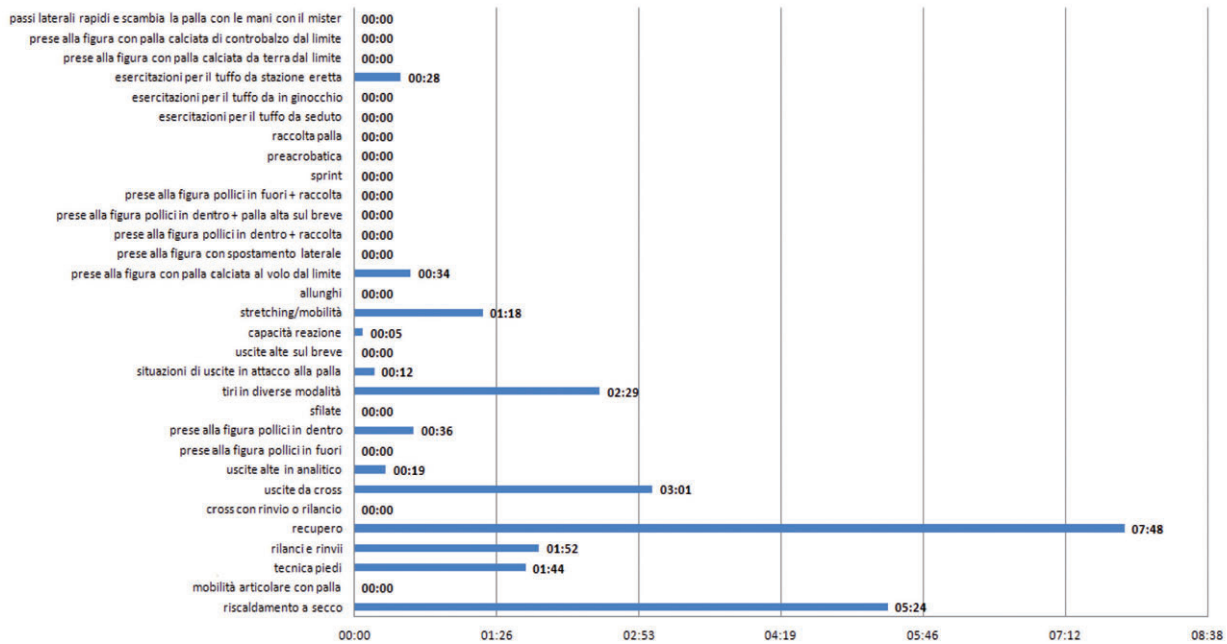
Suggerimenti

Il riscaldamento con i giovani portieri è un momento importante, in cui possiamo fare “cultura sportiva”! Spesso si vedono ragazzini eseguire la messa in azione indossando gli indumenti della partita. Consigliamo, invece (qualora sia possibile, ma basta organizzarsi), di proporre il riscaldamento con indumenti che non vengono utilizzati in gara. Quindi, ad esempio, non fate usare i parastinchi (che non servono durante il riscaldamento) e la divisa, ma un abbigliamento da allenamento, in particolar modo se le condizioni ambientali sono avverse; in tal caso, anche i guanti da gara rischiano di arrivare al fischio di inizio in pessime condizioni. Queste piccole attenzioni aiuteranno i portieri a comprendere sin da piccoli che il riscaldamento è un momento importante, da “curare”, una parte integrante della partita da cui può anche dipendere la prestazione.



Foto: Italyphotopress

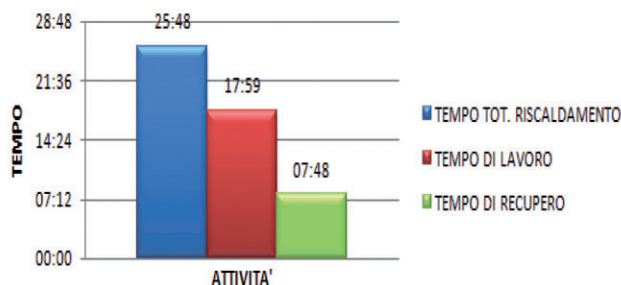
riscaldamento Chievo (in dettaglio)



L'analisi del riscaldamento del Chievo (figura 1).



riscaldamento:CHIEVO



- totale del riscaldamento;
- di lavoro;
- di recupero.

Abbiamo espresso, inoltre, in percentuale il rapporto tra tempo di lavoro e di recupero (figure 2 e 3). Dal-

riscaldamento(%):CHIEVO

% RECUPERO % LAVORO



Rapporto tra tempo di lavoro e di recupero (figure 2 e 3).

l'osservazione di tutti i pre-gara è stato quindi possibile individuare il valore medio, corredato dalla *deviazione standard*, del tempo dedicato alle varie fasi (figure 4 e 5). Pertanto abbiamo scoperto che:

- il riscaldamento ha una **durata media complessiva** di **25' e 18" ± 4' e 22"** (il più breve è del Napoli con 16' e 10"; il più lungo del Bari con 31' e 59");
- il **tempo di lavoro** ha una durata media di **15' e 58" ± 4' e 05"** (il più breve è sempre del Napoli con 8' e 14"; il più lungo del Milan con 22' e 28");
- il **tempo di recupero** ha una durata media di **9' e 17" ± 1' e 59"** (il più breve è del Genoa con 6' e 30"; il più lungo dell'Inter con 13' e 13").

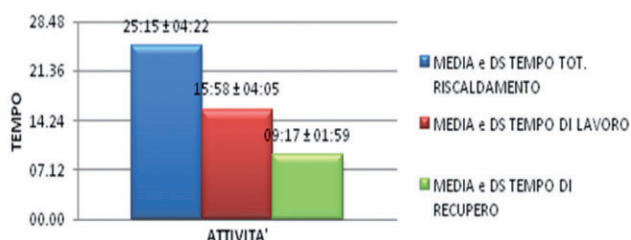
Le attività che hanno una maggior incidenza, in ordine decrescente sono i **tiri in diverse modalità** (2' e 36" ± 1' e 16"), i **cross** (2' e 8" ± 1' e 42"), la **tecnica con i piedi** (1' e 57" ± 1' e 00") come indicato dalla figura 6.

ATTENTI A...

Numerose le osservazioni scaturite dall'analisi dei dati; in questo scritto, incentreremo l'attenzione su:

- il numero di uscite alte o in volo;
- il numero e la tipologia dei rinvii e rilanci (di mano e di piede);
- il numero e tipologia dei tiri cui sono sottoposti.

VALORI MEDI e DS



(%) MEDIA RECUPERO E LAVORO

% RECUPERO (MEDIA) % LAVORO (MEDIA)



Il valore medio, corredato dalla deviazione standard, del tempo dedicato alle varie fasi (figure 4 e 5).

Milan che ha eseguito ben 16 interventi; all'opposto quello del Parma che ne ha effettuati solo 4.

Per quanto concerne le varie forme di rilancio con le mani e con i piedi, abbiamo riscontrato un contenuto numero di rilanci con i piedi e altrettanto con le mani:

- 4,06 ± 2,48 rinvii al volo;
- 0,22 ± 0,53 rinvii di controbalzo;

- 2,06 ± 2,01 rilanci di prima;
- 1,83 ± 2,06 rilanci palla a terra;
- 0,50 ± 1,07 rilanci di mano.

L'ultima considerazione è rivolta ai tiri subiti dai portieri, includendo conclusioni parate, fuori e gol, in cui si capisce come gli allenatori usino una diversa gamma di proposte anche nel pre-partita:

- 6,22 ± 5,24 tiri con palla calciata da terra, con rispettivo errore medio (pallone fuori) di 1,11 ± 1,49;
- 4,61 ± 5,02 tiri con palla calciata al volo, con rispettivo errore medio (pallone fuori) di 0,67 ± 1,11;
- 0,89 ± 2,02 tiri con palla calciata di controbalzo, con rispettivo errore medio (pallone fuori) di 0,33 ± 0,69.

LE DIVERSITÀ

L'analisi dei dati evidenzia come vi siano differenze significative tra i vari riscaldamenti. Alcune "esercitazioni" vengono eseguite solo da talune squadre e altre invece da tutte. Ad esempio, il numero uno del Brescia non ha svolto una parte di riscaldamento a secco, probabilmente utilizzata negli spogliatoi, mentre solamente l'estremo difensore della Fiorentina ha effettuato delle esercitazioni che includono l'acrobatica elementare, così come i portieri di Chievo, Catania e Bari hanno lavorato sulla capacità di reazione.

I numeri uno di Udinese, Palermo, Bari, Catania e Genoa sono gli unici che hanno abbinato le situazioni di cross ai rilanci dalle mani, al volo e da terra, mentre a quelli di Napoli, Chievo, Fiorentina, Genoa sono state proposte delle situazioni di uscite in attacco alla palla.

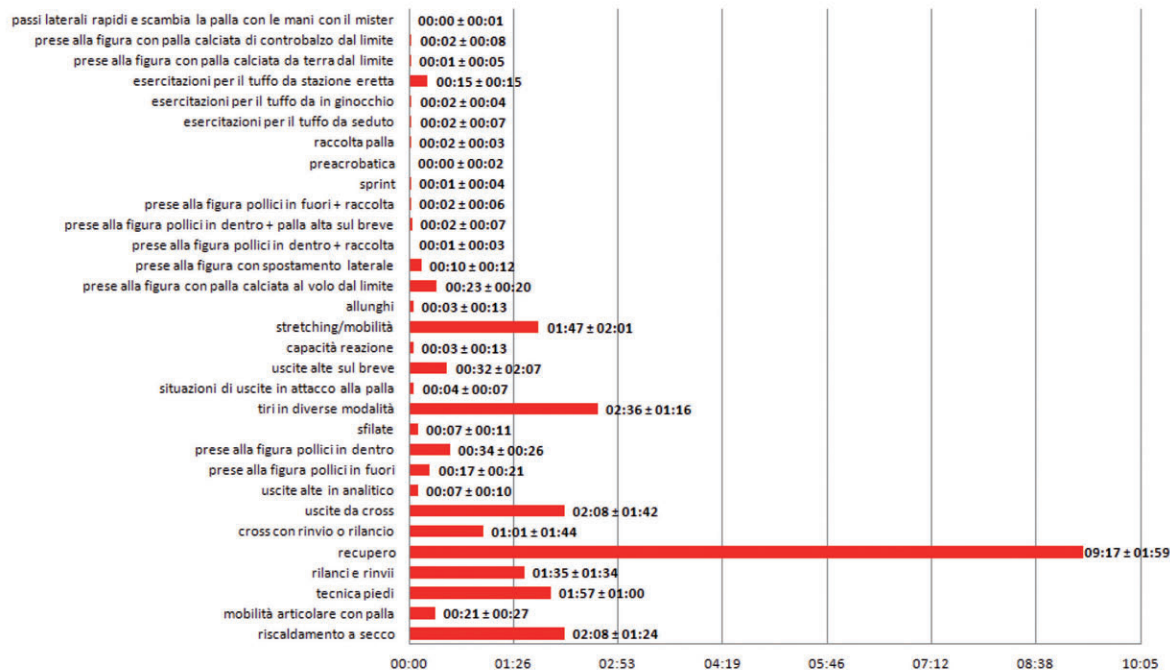
L'estremo difensore del Milan non ha utilizzato esercizi per la tecnica podalica, mentre per i numeri uno di Sampdoria, Bari, Catania e Napoli niente esercitazioni specifiche per rilanci e rinvii. **Tutti** ovviamente hanno svolto delle situazioni di tiro in porta.

POCHE RIPETIZIONI, ALTA INTENSITÀ

È chiaro che la preparazione alla gara varia in relazione a molti elementi: alle condizioni climatiche (fa freddo o caldo, piove o c'è vento...), al terreno (è perfetto o è "gibboso"...), allo stato psico-fisico del portiere, alla possibilità che un atleta non sia in una perfetta situazione fisica. Pensiamo, inoltre, che i numeri uno debbano prepararsi alla gara con un tempo sufficiente per svolgere tutte le fasi indispensabili alla messa in azione, quindi è necessario un momento preparatorio prettamente fisico che permetterà di affrontare in "sicurezza" la parte con la palla. È logico che spesso con le squadre giovanili il tempo sia ridotto per ragioni logistiche.

La parte con palla dovrebbe riprendere alcuni gesti tecnici che il portiere eseguirà in gara (si consigliano **poche ripetizioni ad alta intensità**), ma che si baserà sulla presa, sulla qualità dei rimbalzi del pallone sul campo, sul contatto

MEDIA e DS dei riscaldamenti della serie A italiana (in dettaglio)



Le attività con maggiore incidenza (figura 6).

con il terreno, sulla valutazione delle traiettorie, sulla preparazione al controllo della sfera e al calcio lungo.

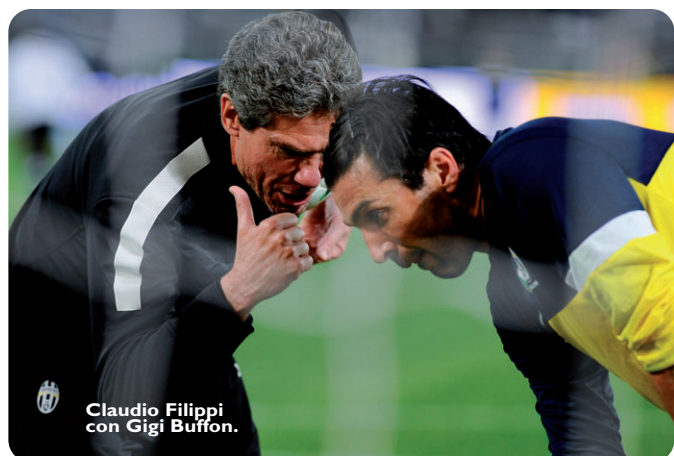
Il riscaldamento **non** deve essere un allenamento, ma un momento “intimo” e delicato, in cui ci si prepara a giocare su un campo che va “conosciuto”, con un avversario che proporrà delle situazioni da risolvere.

COSA FARE?

Ora proveremo a proporre alcune indicazioni pratiche sull'*attivazione pre-partita*, sia per i giovani portieri, sia per gli adulti. Per quest'ultimi, si potrebbe iniziare con un riscaldamento generale, consistente in stretching dinamico, andature e qualche esercizio di rapidità, cui far seguire delle giocate di piede per stimolare il controllo orientato e il passaggio. Viene poi il momento della presa in forma statica o dinamica e della raccolta della palla con maggior attenzione per quelle rimbalzanti. Si può passare alla

tecnica di parata, provando interventi con palloni rasoterra, con rimbalzo e mezza altezza; si continua con tiri da palla ferma o in movimento e con numeri uno in posizione o con spostamento precedente alla conclusione. Le uscite basse vengono prima di quelle alte e dei rilanci lunghi, talvolta si possono inserire anche delle rimesse dal fondo. Preferiamo eseguire le uscite alte dopo la tecnica di parata o tutte le altre forme di “esercitazioni” in cui il portiere va a contatto con il terreno, poiché è necessario disporre dell'atleta completamente pronto sotto il profilo muscolare, per affrontare un'eventuale uscita in tuffo durante i cross.

Per i giovani portieri i principi validi per gli adulti potrebbero essere ripresi, ma la problematica principale è dettata dalla possibilità di avere o meno il campo, e soprattutto la porta, a disposizione. Qualora il tempo non fosse sufficiente, sarà importante attivare il numero uno attraverso un riscaldamento tecnico, adattandoci agli spazi disponibili. La proposta delle prossime righe può avvenire in uno spazio limitato e privo di porta. Si può cominciare con esercitazioni di controllo e passaggio sul posto, delle prese alla figura, delle raccolte del pallone sul corto, delle uscite in avanti. I contatti con il terreno sono determinanti e precedono le uscite alte, che saranno proposte sotto forma di tecnica dell'uscita; si completerà il tutto con dei rilanci nel momento in cui si avrà a disposizione il campo per pochi minuti. ♦



Claudio Filippi con Gigi Buffon.

Foto: Italyphotopress

La gara è una verifica

Quante volte un allenatore dei portieri, durante il pre-gara, si pone il quesito di cosa dire al proprio numero uno? Pensiamo che la fase di riscaldamento non abbia nulla a che fare con l'addestramento, né tanto meno con l'allenamento, per cui non è consigliabile eseguire correzioni tecniche perché in quel momento il giovane portiere non è predisposto all'apprendimento. Deve disputare la gara, deve mostrare ciò che sa fare o meglio ciò che ha imparato durante gli allenamenti. Il match è una verifica del livello di crescita e del lavoro svolto. La comunicazione dovrebbe essere finalizzata esclusivamente alla prestazione, assicurando il portiere e facendolo sentire forte e pronto per l'incontro. Quindi, la comunicazione deve avere una direzione tecnico-motivazionale.