

UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE DI MILANO

Interfacoltà: Scienze della Formazione-Medicina e Chirurgia

Corso di laurea in Scienze Motorie

IL PORTIERE ACROBATA

Relatore: Chiar.ma Prof. AJANI ANNA

CANDIDATO:

Giorgio CASTELLANI

Matr. N° 2904437

A.A. 2006/2007

INDICE

INTRODUZIONE	1
1 LE CAPACITÀ MOTORIE	3
1.1 Capacità di equilibrio	5
1.2 Capacità di accoppiamento e combinazione del movimento	7
1.3 Capacità di orientamento spazio temporale	9
1.4 Capacità di reazione	11
1.5 Capacità di differenziazione cinestetica	14
1.6 Capacità di ritmo	16
1.7 Capacità di trasformazione	18
1.8 Capacità di anticipazione	20
1.9 Capacità di mobilità articolare e di elasticità muscolare	22
1.10 Capacità di forza	24
1.11 Capacità di rapidità	28
2 ANALISI DELLE CAPACITÀ MOTORIE NEL PORTIERE E NEL GINNASTA	30
2.1 La capacità di equilibrio nel portiere e nel ginnasta	30
2.2 La capacità di combinazione motoria nel portiere e nel ginnasta	32
2.3 La capacità di orientamento spazio temporale nel portiere e nel ginnasta	34
2.4 La capacità di reazione nel portiere e nel ginnasta	36
2.5 La capacità di differenziazione cinestetica nel portiere e nel ginnasta	38

2.6	La capacità di ritmo nel portiere e nel ginnasta	41
2.7	La capacità di trasformazione motoria nel portiere e nel ginnasta	44
2.8	La capacità di anticipazione nel portiere e nel ginnasta	46
2.9	La mobilità articolare e l'elasticità muscolare nel portiere e nel ginnasta	48
2.10	La forza nel portiere e nel ginnasta	50
2.11	La rapidità nel portiere e nel ginnasta	53
2.12	Il coraggio nel portiere e nel ginnasta	55
3	DIDATTICA	58
3.1	La trave	59
3.1.1	Didattica della trave	60
3.2	Il corpo libero	62
3.2.1	Andature atletiche, ginniche, balzi	62
3.2.2	Didattica del corpo libero	65
3.3	Il trampolino elastico	67
3.3.1	Didattica del trampolino	68
3.4	La sbarra	71
3.4.1	Didattica della sbarra	71
3.5	La mobilità articolare e l'elasticità muscolare	75
3.5.1	Didattica della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare	76
3.6	Condizionamento e potenziamento muscolare	79
3.6.1	Didattica del potenziamento muscolare	79
3.6.2	Didattica del condizionamento muscolare	81
	CONCLUSIONI	84
	BIBLIOGRAFIA	86
	RINGRAZIAMENTI	88

INTRODUZIONE

L'idea di scrivere questa tesi nasce dalla mia esperienza personale che mi ha visto in giovane età praticare la ginnastica artistica a livello agonistico, uno sport che mi ha permesso di acquisire grandi capacità motorie, sia in relazione alle capacità coordinative che in relazione alle capacità condizionali di forza e velocità. Quando all'età di undici anni ho cambiato sport e ho deciso di fare il portiere di calcio, ho constatato che il bagaglio di abilità acquisito con la ginnastica artistica mi dava un notevole vantaggio nei confronti degli altri portieri, permettendomi di imparare molto rapidamente la tecnica dei movimenti e di esprimere notevoli capacità acrobatiche. Oggi la mia seppur ancora breve esperienza come allenatore di ginnastica mi ha permesso di migliorare la conoscenza delle metodologie di insegnamento di questo sport, che se bene utilizzate permettono di assistere i giovani atleti nell'esecuzione dei fondamentali movimenti acrobatici senza il pericolo di farsi del male.

La ginnastica artistica è uno sport purtroppo non molto popolare: se ne sente parlare in occasione di qualche evento sportivo particolarmente importante come i mondiali o le olimpiadi e si impara a conoscerlo marginalmente nelle ore di ginnastica a scuola, dove i ragazzi provano a cimentarsi nell'esecuzione di qualche esercizio sui grandi attrezzi. Quello che vorrei sottolineare attraverso la stesura di questa tesi è l'importanza che può assumere la pratica delle basi della ginnastica artistica nell'età d'oro dello sviluppo, quando le capacità coordinative devono essere fortemente stimolate attraverso il gioco e la scoperta di nuovi movimenti permettendo l'affinamento dei diversi schemi motori di base. In particolar modo ritengo che la ginnastica artistica sia uno strumento importante per la preparazione dei giovani "atleti", soprattutto dei giovani portieri, in quanto un buon portiere è un atleta che possiede agilità e doti acrobatiche non indifferenti, a tratti paragonabili a quelle di un acrobata del circo o di un ginnasta. La gamma di esercizi a corpo libero o agli attrezzi che propone questo sport permette di iniziare un lavoro di sviluppo in forma ludica delle capacità coordinative già sui bambini di sei anni, gettando le basi per una crescita graduale delle capacità e delle difficoltà proposte. Gli elementi base della ginnastica possono essere utilizzati come preparazione base a un qualsiasi tipo di sport, perché permettono di prendere coscienza delle potenzialità di espressione del corpo e di migliorare la capacità di coordinazione e di combinazione dei movimenti in modo da adattarli alle richieste specifiche delle singole discipline.

In questo lavoro ho cercato di analizzare le singole capacità coordinative e condizionali che maggiormente influenzano il rendimento di un portiere e di individuare le analogie nel loro utilizzo da parte del portiere e del ginnasta. In seguito ho riportato una serie di esercitazioni da eseguire ai grandi attrezzi che ritengo siano utili per migliorare le capacità del portiere e che dovrebbero essere proposte parallelamente al lavoro sul campo. Purtroppo la possibilità di avere a disposizione determinate attrezzature non è alla portata di ogni società sportiva, tuttavia ritengo che in caso di necessità si possano adattare gli esercizi al materiale che si ha a disposizione. L'attenzione del preparatore del portiere dovrà porsi principalmente sull'acquisizione del nuovo gesto motorio, senza ovviamente soffermarsi nell'analisi dei particolari che si curano nell'allenamento di un ginnasta, come la completa estensione degli arti e delle punte dei piedi anche se una certa pulizia del movimento resta comunque un obiettivo da ricercare. Fondamentale per il portiere sarà imparare nuovi movimenti, sviluppare una buona capacità di controllo del proprio corpo e la capacità di muoversi velocemente in modo coordinato. Le esercitazioni devono essere proposte in progressione didattica tenendo conto delle capacità di partenza e dell'età del portiere, il quale potrà in questo modo rendersi conto dei progressi ottenuti acquistando maggior fiducia nelle sue capacità e voglia di migliorarsi ulteriormente.

1 LE CAPACITÀ MOTORIE

Le capacità motorie permettono la regolazione della qualità, dell' intensità, e della durata dei movimenti. Si possono distinguere in due categorie principali: le capacità condizionali e le capacità coordinative.

Le capacità condizionali corrispondono alla forza, alla velocità e alla resistenza, e influiscono in modo particolare sulla durata, l'intensità e la quantità dell'azione motoria. Esse sfruttano la produzione di energia per la contrazione muscolare, derivante dai vari processi metabolici del nostro organismo, ossia il processo aerobico, il processo anaerobico lattacido e il processo anaerobico alattacido. L'allenamento permette di ottenere un miglioramento nella produzione di energia rendendo più efficaci questi processi.

Le capacità coordinative invece influiscono sul tipo e sulla qualità del movimento, in quanto permettono il controllo e la regolazione dell'azione motoria, e la loro efficacia dipende dal livello di efficienza raggiunto dal sistema nervoso centrale (SNC) e periferico.

Le capacità coordinative si possono distinguere in generali e speciali:

- Capacità coordinative generali : -capacità di apprendimento motorio;
-capacità di adattamento e di trasformazione;
-capacità di controllo motorio.

- Capacità coordinative speciali: -capacità di equilibrio;
-capacità di accoppiamento e combinazione motoria;
-capacità di orientamento spazio temporale;
-capacità di reazione;
-capacità di differenziazione cinestetica;
-capacità di ritmizzazione;
-capacità di anticipazione;

Esistono altre due capacità motorie che non si possono classificare esclusivamente né come coordinative né come condizionali, in quanto per la loro efficacia non dipendono né dalla funzionalità del SNC né dai processi metabolici energetici. Queste capacità sono la capacità di mobilità articolare e la capacità di elasticità muscolare, molto importanti per la gestione dell'ampiezza e della fluidità dei movimenti.

1.1 Capacità di equilibrio

È quella capacità che permette di mantenere o di ristabilire una posizione statica (equilibrio statico) o eseguire un movimento senza cadere (equilibrio dinamico).

Lo sviluppo di questa capacità inizia già nell'infanzia tramite i continui tentativi del bambino di opporsi alla forza di gravità, prima per poter raggiungere la stazione eretta e poi per essere in grado di mantenerla. Le esperienze motorie che il bambino vive durante la crescita aiutano l'evoluzione della capacità di equilibrio fino allo sviluppo e l'acquisizione di quelle reazioni motorie automatiche (o aggiustamenti) alle situazioni di squilibrio che lo studioso americano Nascher ha individuato e classificato¹:

- lo spostamento degli arti superiori e del tronco in direzione opposta alla direzione dello squilibrio;
- lo spostamento di un arto inferiore nella direzione dello squilibrio;
- l'azione di compensazione da parte dell'anca ovvero la flessione o l'estensione laterale del tronco in direzione dello squilibrio e lo spostamento del bacino in senso opposto;
- l'azione di compensazione da parte della caviglia, ossia la flessione plantare o dorsale della stessa.

¹ F. Casolo, Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, 2002

Una persona è in grado di evitare una perdita di equilibrio quando è possibile prevederla e anticiparla con un aggiustamento motorio volontario, altrimenti utilizzerà in modo automatizzato (quindi non volontario) uno di questi aggiustamenti.

Una condizione fondamentale perché un corpo possa mantenersi in equilibrio è che la proiezione a terra del suo baricentro cada all'interno del perimetro della sua base di appoggio. Di conseguenza, più è grande la base di appoggio e più è orientata in modo efficace verso la direzione dello squilibrio, più sarà facile evitare lo sbilanciamento.

Un altro fattore determinante è costituito dall'altezza a cui si trova il baricentro della persona, in quanto più il baricentro è basso, più è facile evitare lo sbilanciamento e la caduta. La conoscenza della posizione del baricentro e della posizione dei vari segmenti del nostro corpo è possibile grazie alle informazioni inviate al sistema nervoso dai vari recettori sensoriali. Questi recettori che sono distribuiti in parti diverse del corpo, si distinguono in:

- recettori visivi: permettono di individuare il pericolo di squilibrio e quindi di anticiparlo e prevenirlo attraverso aggiustamenti volontari opportuni;
- recettori muscolari e tendinei: i fusi neuromuscolari e gli organi tendinei del Golgi rilevano rispettivamente il grado di allungamento delle fibre muscolari e il livello della tensione muscolare, permettendo di regolare la forza di contrazione;
- recettori tattili e di pressione: situati nella cute e nelle articolazioni, informano sulla distribuzione del peso del corpo sugli appoggi e sulle variazioni della superficie di appoggio;
- apparato vestibolare: situato nell'orecchio è composto da tre strutture, rispettivamente l'utricolo, il sacculo e i canali semicircolari. Queste strutture danno informazioni sulle accelerazioni e decelerazioni del capo e sulla sua posizione nello spazio.

Abbiamo visto che l'equilibrio può essere statico o dinamico ma esiste anche un particolare tipo di equilibrio dinamico che è l'equilibrio in condizione di volo. In questo caso il controllo del corpo è reso più difficile dalla mancanza delle informazioni sensoriali tattili e pressorie, rendendo necessaria un'ottimizzazione delle altre informazioni.

Altre situazioni che possono rendere più difficoltoso il mantenimento dell'equilibrio sono :

- la riduzione della superficie di appoggio o del numero degli appoggi consentiti;
- la preclusione della vista ;
- l'instabilità della base di appoggio;
- l'elevazione della base di appoggio.

Nelle esercitazioni per lo sviluppo della capacità di equilibrio sarà quindi utile inserire queste difficoltà, prima singolarmente e poi anche in combinazione tra loro.

1.2 Capacità di accoppiamento e combinazione del movimento

È quella capacità che permette di eseguire simultaneamente più movimenti parziali oppure di collegarli in successione per ottenere un movimento più fluido ed omogeneo facendo in modo che ogni movimento risulti una preparazione ottimale per l'altro.

Naturalmente più i movimenti da combinare sono conosciuti e automatizzati più è facile la loro combinazione, rispetto a movimenti nuovi che richiederebbero un controllo di tipo volontario.

Le combinazioni sono dette “parziali” quando prevedono l'interazione fra le singole parti del corpo come gli arti inferiori, gli arti superiori, la testa, il bacino e il tronco. In questi casi si distinguono ulteriormente gli “accoppiamenti associati” quando la direzione, il piano di lavoro e la velocità di esecuzione coincidono, e gli “accoppiamenti dissociati” quando i segmenti del corpo chiamati ad eseguire il gesto motorio si muovono in modo indipendente l'uno dall'altro. Per fare un esempio, la differenza tra i movimenti combinati associati e dissociati si può riscontrare osservando l'azione di uno sciatore esperto, in quanto in situazioni normali lo sciatore procederà a sci paralleli continuando a muovere gli arti inferiori in modo associato, mentre se commetterà un errore subendo uno sbilanciamento, riuscirà a differenziare il compito motorio degli arti, continuando con un arto a condurre lo sci sulla traiettoria prestabilita, cercando di riportare l'altro sci in posizione parallela con un'azione dissociata dell'altro arto (indipendenza di gambe).

Quando la combinazione coinvolge tutto il corpo si parla di “combinazione globale” e questa condizione si verifica nell’esecuzione di tutti gli schemi motori di base (camminare, correre, arrampicarsi, ecc.).

La difficoltà di accoppiamento motorio risulta più difficile con l’aumentare del numero di movimenti parziali da combinare. Si è verificato inoltre che risulta più difficoltoso combinare più movimenti in una situazione di successione, rispetto ad una situazione di simultaneità.

Da sottolineare è anche quella particolare capacità di combinazione chiamata oculo-muscolare, che avviene in seguito all’elaborazione delle informazioni visive relative all’ambiente circostante e al controllo della palla, in modo da poter gestire l’attrezzo con precisione ed effettuare le giuste scelte di tempo.

Per migliorare lo sviluppo di questa capacità bisogna eseguire il maggior numero di esperienze di accoppiamento possibili, quindi spetta all’allenatore proporre con fantasia molte varianti all’esecuzione di esercizi abituali, ricercando sia l’accoppiamento in successione che simultaneo.

1.3 Capacità di orientamento spazio temporale

È quella capacità che permette di conoscere e di variare la posizione del nostro corpo nello spazio e che, allo stesso tempo, permette di orientarci nella dimensione temporale rispetto ai movimenti che stiamo eseguendo o agli eventi che avvengono intorno a noi. Più precisamente, questa capacità consente di calcolare lo spazio necessario per poter eseguire un gesto, di percepire l'avvicinamento di qualcuno alle nostre spalle e di calcolare il tempo più giusto per iniziare un'azione motoria. Inoltre aiuta nel calcolo delle distanze e delle traiettorie, permette di conoscere la nostra posizione rispetto alle cose e alle persone anche in situazioni dinamiche e permette di definire la durata di un evento o di un movimento.

Tutto questo è possibile grazie all'individuazione di determinati punti di riferimento nell'ambiente circostante selezionati grazie alle informazioni provenienti dai vari recettori visivi, tattili, uditivi e cinestetici e che permettono una ricostruzione mentale dello spazio in cui ci stiamo muovendo.

Questa capacità è molto utile negli sport di situazione, per via dei continui cambi di direzione che è necessario eseguire oltre che per intuire la posizione in campo degli avversari che non riusciamo a vedere perché impegnati nel recupero o nella gestione della palla. È molto utile anche in tutti quegli sport che richiedono il lancio di un oggetto verso un bersaglio (tiro con l'arco, baseball ecc.) in quanto è di supporto nel calcolo delle traiettorie, ed in quegli sport dove

si effettuano delle acrobazie che stimolano il nostro senso di orientamento (come la ginnastica o i tuffi dal trampolino).

Per lo sviluppo di questa capacità si ritiene opportuno lavorare proponendo esercizi basati sui concetti e sul calcolo della durata, della distanza, della velocità e delle traiettorie².

² F. Casolo, Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, 2002

1.4 Capacità di reazione

È quella capacità che ci permette di rispondere con un'azione motoria ad un qualsiasi stimolo il più velocemente possibile.

La sua misurazione avviene in base al lasso di tempo necessario per percepire uno stimolo, analizzarlo, programmare una risposta ed iniziare ad eseguirla. Lo spazio di tempo che intercorre fra la percezione dello stimolo e l'inizio della risposta motoria si può definire tempo di latenza e comprende le fasi di selezione e di programmazione della risposta. In genere il tempo di latenza è superiore ai 120 millisecondi e durante questo periodo non è possibile programmare una nuova azione in risposta ad un eventuale nuovo stimolo.

Il periodo di tempo che intercorre dall'inizio della risposta motoria alla sua conclusione invece viene definito tempo di movimento (TM)³. Ovviamente perché la risposta sia efficace il TM deve essere il più basso possibile ed è quindi importante possedere una buona velocità di esecuzione del movimento. Nell'esecuzione di gesti tecnici di alcuni sport (per esempio il colpo di un pugile) può succedere che il tempo di movimento risulti inferiore al tempo di latenza dell'avversario che quindi non ha la possibilità temporale di organizzare una risposta allo stimolo e si vedrà costretto a subire il colpo. L'impossibilità di programmare una nuova risposta motoria mentre è in corso la programmazione della risposta ad uno stimolo precedente viene

³ Casolo F., Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, 2002.

spesso sfruttata dagli attaccanti negli sport di situazione (per esempio basket o pallavolo), quando eseguono una finta per costringere l'avversario ad intraprendere una risposta e poi eseguono velocemente il movimento che realmente avevano programmato, consapevoli dell'impossibilità dell'avversario di reagire al nuovo stimolo in tempo utile.

Il tempo di reazione può aumentare o diminuire a seconda delle caratteristiche dello stimolo che può essere semplice o complesso. Un TR semplice si verifica quando lo stimolo è un segnale preconosciuto al quale viene associata un' unica possibile risposta motoria. Un esempio di questa situazione sono le partenze delle gare di velocità, dove gli atleti sanno che al colpo dello starter possono reagire in un unico modo. I TR semplici sono quelli più veloci ma non possono comunque scendere sotto determinati valori di tempo. Nell'atletica, per esempio, il tempo di reazione dai blocchi di partenza, che è considerato uno dei più veloci in assoluto, si aggira intorno ai 100 millisecondi e il sistema elettronico che gestisce le false partenze si basa proprio sull'impossibilità umana di reagire ad uno stimolo più velocemente.

Un TR complesso invece è detto anche di scelta, perché si verifica quando le possibili risposte ad uno stimolo sono più di una. In questo caso il TR misurerà il tempo necessario per la percezione e l'identificazione dello stimolo oltre al tempo necessario per selezionare e programmare la risposta motoria più adatta. Queste dinamiche sono molto presenti negli sport di situazione, in quanto se un giocatore è in possesso di diverse strategie di attacco, mette il suo avversario nella condizione di rallentare i tempi di reazione per adattare ogni volta la sua risposta al tipo di azione scelta dall'attaccante.

La velocità di reazione migliora in proporzione al grado di automatizzazione del gesto utilizzato nella risposta. Si può allenare proponendo esercitazioni il più possibile simili alle situazioni di gara, stimolando la fantasia motoria con l'inserimento di variabili o handicap reali a cui far fronte per non rischiare di fossilizzarsi nell'utilizzo di un'unica risposta efficace, migliorando la capacità di adattare velocemente il tipo di risposta in base all'azione dell'avversario.

Un altro fattore che è determinante per una reazione veloce ed efficace è la capacità di attenzione, ossia quella capacità che ci permette di focalizzare la nostra attenzione sullo stimolo che stiamo per ricevere e che aiuta a filtrare le informazioni utili allo scopo scartando, invece, quelle ritenute ininfluenti o fonte di distrazione. Un portiere che sta per parare un rigore deve riuscire a focalizzare la sua attenzione esclusivamente sulla palla, sulla rincorsa del giocatore (per cercare di intuire come calcerà) e sulle proprie sensazioni muscolari, cercando allo stesso tempo di ignorare le grida del pubblico, la tensione emotiva del momento e le finte dell'avversario.

La capacità attentiva tende a diminuire con la stanchezza, quindi in situazioni di affaticamento tenderanno ad aumentare anche i tempi di reazione. Questo è da tenere in considerazione nella proposta delle esercitazioni specifiche, che dovranno essere inserite all'inizio dell'allenamento quando l'atleta è ancora fresco fisicamente e mentalmente.

1.5 Capacità di differenziazione cinestetica

La capacità di differenziazione cinestetica può essere definita come la capacità di prendere coscienza del tono muscolare e la relativa capacità di dosare la forza da esprimere nella contrazione muscolare, al fine di eseguire con precisione gli interventi dei vari segmenti corporei. Il tono muscolare indica il livello di tensione presente a livello muscolare e varia a seconda dell'intensità dell'attività che stiamo svolgendo. Si parla di tono **BASALE** per indicare il livello di tensione muscolare minimo che è sempre presente anche quando siamo a riposo, di tono **POSTURALE** per indicare il livello di tensione necessario per mantenere le posizioni statiche (per vincere la forza di gravità), di tono **FUNZIONALE** quando si indica la tensione necessaria per compiere dei movimenti.

Il nostro sistema nervoso è in grado di riconoscere queste condizioni e di dosare la tensione necessaria in base al tipo di movimento da compiere, grazie alle informazioni sensoriali che gli vengono fornite dai recettori sensoriali muscolo-tendinei del Golgi e dai fusi neuromuscolari. I movimenti in cui è più richiesto l'uso di questa capacità sono quelli di precisione, per esempio nel dosare la forza di un passaggio o per imprimere la giusta traiettoria alla palla in una situazione di tiro.

La contrazione di un gruppo di muscoli o di un solo muscolo richiede contemporaneamente il rilassamento dei muscoli antagonisti: più questa capacità di rilassamento sarà elevata più il movimento potrà risultare fluido e facilmente controllabile. Per questi motivi, la capacità di

decontrarre i muscoli antagonisti è importante nella realizzazione dei movimenti di precisione e di coordinazione fine, perché contribuisce ad eliminare quelle resistenze che non permetterebbero di sfruttare al meglio l'elasticità dei muscoli agonisti, limitando l'ampiezza di movimento e la velocità di esecuzione. Un buon sviluppo di questa capacità coordinativa, quindi, permette di non sprecare energie nella contrazione di muscoli inutili o controproducenti per il movimento, aumentando la possibilità di renderlo efficace e preciso. Permette inoltre di ottimizzare il comportamento muscolare nelle situazioni di passaggio rapido da condizioni di rilassamento a condizioni di tensione, caratteristiche dei movimenti ciclici (corsa) o esplosivi (balzi). Per tutti questi motivi un buon sviluppo della capacità di differenziazione può essere di supporto per una migliore espressione delle capacità condizionali.

1.6 Capacità di ritmo

È quella capacità che permette di riconoscere, riprodurre o inventare dei ritmi nell'esecuzione dei movimenti, attraverso la regolazione dell'attività muscolare nella dimensione spazio-temporale, determinando l'intensità, la periodicità, la velocità, la durata e le pause del movimento stesso.

Il ritmo è un elemento che caratterizza la vita di tutti i giorni: lo troviamo nell'alternarsi del giorno e della notte e nel cambio delle stagioni, nel nostro corpo scandisce il battito cardiaco e la respirazione, lo usiamo quando, ascoltando, una canzone ci ritroviamo a battere i piedi a tempo con la musica.

Se stiamo facendo una passeggiata il nostro incedere è presumibilmente tranquillo, quando invece siamo in ritardo e iniziamo a camminare di fretta, aumentiamo la frequenza dei passi e di conseguenza anche il ritmo di esecuzione dello schema motorio. In questo caso si tratta di un'azione motoria ciclica, ovvero che si ripete sempre uguale e che prevede un continuo alternarsi di contrazione e decontrazione muscolare. Il ritmo caratterizza comunque anche le sequenze di movimenti aciclici, che essendo irregolari avranno una struttura ritmica più elaborata e più difficile da riprodurre rispetto ai movimenti ciclici.

La capacità di ritmo, è in stretto rapporto con la capacità di timing, ossia la capacità di scegliere il momento più adeguato per cominciare un'azione motoria. Questo perché nell'utilizzare un ritmo per l'esecuzione di un qualsiasi movimento, bisogna organizzare la successione delle

singole azioni parziali del corpo in modo tale da rispettare il timing di esecuzione scelto precedentemente. Possedere una buona capacità di timing quindi, permette di essere più precisi nella scelta del ritmo da utilizzare e, allo stesso tempo, lo sviluppo del senso del ritmo aiuta a migliorare la capacità di timing⁴.

La capacità di esprimere un ritmo nell'esecuzione dei movimenti permette ad ogni individuo di caratterizzare e personalizzare il proprio modo di agire. Una persona o un atleta che dispongono di un buon senso del ritmo, riescono a dare ai propri gesti e alle proprie azioni un senso di fluidità e armonia che esaltano la bellezza del movimento. Un esempio lampante di musicalità e ritmo del movimento si può osservare nei giocatori di calcio brasiliani, i quali sono riusciti a trasmettere il loro stile di espressione basato sul ritmo della samba alle movenze e ai gesti tipici del gioco del calcio aumentandone la spettacolarità.

La capacità di ritmizzazione aiuta anche nella gestione delle riserve energetiche quando l'azione da compiere risulta prolungata nel tempo. Un calciatore o un maratoneta difficilmente possono mantenere la stessa intensità di azione per tutta la durata della loro gara, per questa ragione dovranno essere in grado di decidere quali sono i momenti più opportuni per aumentare, o diminuire la loro intensità e velocità d'azione. Questo avviene anche negli sport di squadra, dove per altro è importante che le variazioni di ritmo avvengano contemporaneamente fra tutti i compagni, per riuscire a dare uniformità di azione alla manovra. È importante sottolineare che un buon sviluppo di base di questa capacità aiuta i componenti di un gruppo a raggiungere un buon livello di sincronismo e può risultare utile nell'esecuzione di alcune strategie di squadra come, per esempio, l'utilizzo della tattica del fuorigioco nel calcio.

Per migliorare questa capacità ritengo sia utile iniziare svolgendo attività con sottofondo musicale cercando di individuare e riprodurre il ritmo con espressioni del corpo o con strumenti a percussione. Il passaggio successivo consisterà nell'inventare dei ritmi da utilizzare nell'esecuzione di determinati movimenti come per esempio una sequenza di salti all'interno di cerchi posti a terra o in variazioni di ritmo durante esercitazioni di corsa veloce. Importante sarà anche individuare il ritmo che caratterizza i gesti più importanti della disciplina a cui ci si riferisce, per poterli assimilare e riprodurre poi nelle più svariate condizioni di gioco (per esempio il terzo tempo nel basket, la rincorsa per la schiacciata nella pallavolo, lo svincolo dall'asticella nel salto in alto ecc.).

⁴ S.Capuano, Linee didattiche e metodologiche applicate alla formazione del giovane portiere di calcio; Fonte: notiziario del settore tecnico; <http://www.Alleniamo.com>, Canale preparazione dei portieri.

1.7 Capacità di trasformazione

È quella capacità che permette di modificare un'azione motoria in fase di svolgimento per adattarla all'evoluzione della situazione in corso e renderla più efficace.

Si parla di “trasformazione parziale” quando si esegue uno schema motorio al quale vengono apportate delle modifiche riguardanti la direzione, l'orientamento, il ritmo e la velocità di esecuzione. Questo tipo di trasformazione può avvenire, per esempio, quando si fa jogging su di un marciapiede, variando uno o più di questi fattori per evitare di scontrarsi con le altre persone senza interrompere l'azione di corsa.

Si parla invece di “trasformazione globale” quando si passa senza soluzione di continuità dall'esecuzione di uno schema motorio ad un altro. Mantenendo l'esempio del jogging, si può immaginare che incontrando una pozzanghera, invece di aggirarla continuando a correre la si scavalchi trasformando l'azione di corsa in un salto in lungo, cambiando quindi lo schema motorio utilizzato.

Perché la trasformazione di un movimento risulti ben riuscita, è necessaria una buona padronanza e quindi automatizzazione di entrambi gli schemi motori utilizzati: non si può pretendere di trasformare un movimento in un altro con continuità d'azione e coordinazione, se non si è in grado di eseguirli entrambi correttamente in condizioni normali.

Nella trasformazione di un movimento in un altro è importante possedere una buona capacità di timing, così da individuare il momento più opportuno per poterla eseguire, ed una buona

capacità di anticipazione, in modo da intuire l'evoluzione della situazione ed adottare la trasformazione più adatta per trarne vantaggio.

Due esempi di trasformazione motoria in situazioni sportive possono essere la corsa ad ostacoli e l'esecuzione di un tiro in terzo tempo nel basket. Nel primo caso la capacità di trasformazione dipende molto dal livello di coordinazione della corsa e dal livello di automatizzazione della tecnica di scavalco dell'ostacolo. La trasformazione reciproca fra le due azioni motorie risulta molto schematica e ripetitiva, impedendo all'atleta iniziative personali ed improvvisazione. Nel caso del terzo tempo, invece, ci troviamo in una situazione aperta ad innumerevoli soluzioni di trasformazione. Sempre utilizzando i due schemi motori della corsa e del salto, il cestista potrà sviluppare un gran numero di azioni diverse, adattandosi alla posizione degli avversari ed al tipo di intervento difensivo che cercano di applicare. Questa capacità può risultare quindi più efficace grazie alla fantasia motoria del giocatore, che potrà combinare fra loro i movimenti parziali delle gambe e delle braccia, in modo tale da sorprendere i difensori ed eludere il loro intervento.

Più schemi motori un atleta è riuscito ad assimilare, più sarà in grado di effettuare delle trasformazioni efficaci anche in situazioni non standardizzate ed aperte a diverse soluzioni. Per questi motivi sarà utile lavorare molto sui cambi di ritmo e di direzione, sui passaggi, anche ripetuti, da uno schema motorio ad un altro e sui circuiti di destrezza.

1.8 Capacità di anticipazione

È la capacità di riuscire a prevedere, grazie alla lettura delle informazioni ambientali, come si evolverà una situazione di gioco e di programmare in anticipo un'azione motoria a proprio vantaggio.

Questa capacità migliora con l'accrescere dell'esperienza che permette di memorizzare e di riconoscere le situazioni di gioco già vissute e le loro possibili evoluzioni. Le strategie di miglioramento, di conseguenza, devono basarsi sulla riproduzione, il più verosimile possibile, di situazioni di gioco, tenendo conto delle possibili variabili e dei possibili fattori di disturbo (per esempio, un campo scivoloso per la pioggia o l'azione di un avversario). Uno dei compiti dell'allenatore sarà anche quello di insegnare a riconoscere il momento più adatto per intraprendere un'azione di anticipo: se questa viene eseguita con una buona scelta di tempo e con sicurezza, è uno strumento molto utile per sorprendere gli avversari o risolvere una situazione svantaggiosa, ma se invece viene eseguita in modo approssimativo e in momenti sbagliati, può provocare delle situazioni di pericolo per la propria squadra. La capacità di intuire i movimenti degli altri non si riferisce solo agli avversari, ma implica anche la capacità di capire in anticipo il comportamento di un compagno di squadra, permettendo così di velocizzare un'azione di attacco o di intervenire in aiuto del compagno nel caso si trovi in difficoltà o commetta un errore.

È molto importante lasciare al ragazzo che si allena o che gioca una partita la possibilità di scegliere da solo quando intervenire, sperimentando sulla sua pelle le scelte giuste e quelle sbagliate. I consigli tecnici e tattici dell'allenatore sono sicuramente utili, ma bisogna soprattutto incoraggiare il ragazzo a provare e riprovare anche dopo un errore, perché gli sbagli sono una tappa fondamentale nella creazione di un bagaglio di esperienza ,ed i rinforzi positivi aiutano ad evitare l'insorgere di paure e blocchi emotivi che si possono ripercuotere nel tempo, togliendo piacere al gioco.

1.9 Capacità di mobilità articolare e di elasticità muscolare

La capacità di mobilità articolare è quella capacità che ci permette di eseguire i movimenti con la maggior ampiezza possibile (massima escursione articolare) ed è strettamente in relazione con la capacità di elasticità muscolare, ossia la capacità del muscolo di allungarsi senza subire danni strutturali, mantenendo la capacità di ritornare velocemente alla sua condizione di riposo. La capacità di allungamento muscolare è particolarmente importante per i muscoli antagonisti di un'azione motoria che altrimenti limiterebbero l'ampiezza e la fluidità del movimento.

I fattori che influenzano questa capacità sono molteplici:

- L'età: più un soggetto è giovane più le sue strutture articolari e i suoi legamenti sono predisposti a subire e ad adattarsi a delle sollecitazioni per via della loro maggiore lassità. Negli anziani, che tendono alla ipomotricità, le articolazioni e i loro annessi tendono a irrigidirsi e a perdere funzionalità se non vengono più stimolati a sufficienza.
- Il tipo di articolazione: in base alla forma delle superfici articolari (ginglimi, condili, enartrosi, artrodie) le articolazioni ci permettono di compiere uno o più movimenti su uno o più assi.
- I fattori genetici: ci sono individui che per la loro morfologia sono più portati ad eseguire movimenti di grande escursione articolare e a rispondere meglio agli stimoli allenanti questa capacità. Per esempio, un soggetto con una tendenza alla cifosi

dorsale farà molta più fatica ad eseguire un ponte dorsale (elemento della ginnastica artistica che richiede una grande mobilità a livello dell'articolazione scapolo omerale) rispetto ad un soggetto con una postura normale.

- Il sesso: le donne, per motivi genetici legati alla riproduzione, hanno sviluppata una maggiore predisposizione a subire allungamenti e forzature a livello dei tendini e delle articolazioni, quindi possiedono una maggiore mobilità articolare rispetto agli uomini.

L'allenamento di questa capacità deve essere introdotto in modo graduale, rispettando i principi della continuità e della progressività per poter progredire con i risultati.

Le metodologie di allenamento per questa capacità possono essere di vari tipi:

- Esercizi di tipo attivo: si eseguono tramite la contrazione dei muscoli agonisti che si inseriscono sull'articolazione da sollecitare. Tramite questa contrazione si cerca di spingersi oltre al limite di escursione articolare conosciuto dal soggetto innescando allo stesso tempo la decontrazione dei muscoli antagonisti. Sono questi gli esercizi che mostrano la reale capacità di mobilità del soggetto.
- Esercizi di tipo passivo: si eseguono forzando l'articolazione con l'aiuto di fattori esterni, che possono essere dei pesi, l'azione di un compagno o la forza di gravità. Sono gli esercizi che permettono di ottenere i maggiori miglioramenti, tuttavia è necessario dosare la forza di intervento e proporli in modo progressivo per non rischiare di arrecare danni strutturali.
- Esercizi di tipo misto: sono costituiti da una prima fase di contrazione degli agonisti che arriva fino al limite dell'escursione articolare (fase attiva) e da una seconda fase che, sfruttando la forza di inerzia del movimento iniziale, spinge l'articolazione a superare il suo limite (fase passiva). Appartengono a questa categoria tutti gli esercizi di slancio degli arti superiori e inferiori.

1.10 Capacità di forza

Si può definire come la capacità dei muscoli di contrarsi e di produrre tensione per opporsi o vincere delle resistenze esterne.

Le contrazioni muscolari possono verificarsi in tre modi:

- contrazioni statiche: sono contrazioni in cui non si verifica una variazione nella lunghezza del muscolo e in genere si compiono nel mantenimento di una determinata posizione. Sono anche chiamate contrazioni isometriche e sono quelle che permettono di generare le tensioni più grandi;
- contrazioni eccentriche: sono contrazioni dinamiche in cui si verifica un allungamento del muscolo che cede alla resistenza esterna,
- contrazioni concentriche: sono contrazioni dinamiche in cui si ha un accorciamento della lunghezza del muscolo che vince la resistenza esterna.

I fattori che possono incidere sullo sviluppo della forza comprendono:

- la tipologia delle fibre presenti nel muscolo: le fibre bianche (o veloci), hanno una maggiore capacità di produrre forza e rispondono più efficacemente agli stimoli allenanti. Utilizzano processi metabolici anaerobici quindi riescono a esprimere più potenza, ma sono anche più facilmente affaticabili rispetto alle fibre rosse. Le fibre rosse sono più ricche di mitocondri perchè per la contrazione utilizzano

prevalentemente processi metabolici di tipo aerobico, che ne caratterizzano la colorazione. Sono meno portate a esprimere potenza anche per la loro più lenta velocità di contrazione ma sono però più efficaci nei lavori di resistenza;

- la sezione trasversa del muscolo: dipende dal numero di fibre che compongono il muscolo e dalla loro dimensione perciò, più è ampia, più ha potenzialità di esprimere forza;
- lo sviluppo del sistema nervoso: maggiore è la frequenza con cui vengono trasmessi gli impulsi per la contrazione, maggiore è la capacità di esprimere forza del muscolo. Le fibre bianche hanno dei motoneuroni più grandi rispetto alle fibre rosse, di conseguenza è più veloce la loro frequenza di scarica degli impulsi. Un obiettivo dell'allenamento della forza è quello di riuscire a reclutare quei motoneuroni che in condizioni naturali resterebbero inattivi, in modo da aumentare il numero delle fibre muscolari stimulate e quindi anche la quantità di forza esprimibile;
- il livello di riserva energetica: se un muscolo ha intatte le sue riserve energetiche è in grado di esprimere più forza e per un periodo più lungo. Mano a mano che le riserve diminuiscono il muscolo si affatica e tende a diminuire la sua capacità di esprimere forza;
- il sesso: a parità di forza relativa in genere le donne hanno una massa muscolare minore rispetto all'uomo, di conseguenza anche una minore capacità di forza assoluta. Le ragazzine possono raggiungere livelli di forza maggiori dei maschi fino ai dodici anni per via dello sviluppo più precoce, ma da questa età in poi, lo sviluppo puberale invertirà la tendenza, portando un aumento della capacità di forza nei maschi, con valori massimi intorno ai 18-20 anni, e nelle ragazze fra i 16-18 anni. Dopo questa età la forza non aumenterà più se non allenata, e intorno ai 25 anni inizierà una naturale e lenta involuzione;
- la coordinazione: se un gesto è eseguito in modo coordinato permette di non sprecare energia in contrazioni inutili e di sfruttare al meglio il lavoro dei muscoli sinergici e stabilizzatori, rendendo più efficace il lavoro del muscolo principalmente implicato nel movimento. La giusta coordinazione inoltre permette di eseguire un movimento più velocemente e quindi aumenta la capacità di esprimere potenza ($P=V*T$);
- la velocità angolare: più la velocità angolare di un movimento è tendente allo zero più e alto il livello di tensione che il muscolo è in grado di produrre, infatti i valori più alti di forza si ottengono nelle contrazioni isometriche. La capacità di esprimere

valori elevati di forza durante movimenti veloci si indica con il termine di potenza muscolare;

- l'arco di movimento (rom): quando una contrazione muscolare provoca il movimento di un segmento corporeo, la tensione muscolare prodotta non è uguale per tutti i punti dell'arco di movimento, ma ci sarà un unico punto in cui è maggiore. Il valore della tensione massima prodotta è quindi da riferirsi esclusivamente a questo punto del rom, mentre in tutti gli altri punti il valore di tensione prodotto sarà inferiore. Di conseguenza, l'utilizzo di un carico massimale sarà da ritenersi massimale per quel singolo punto dell'arco di riferimento mentre sarà sottomassimale per tutti gli altri. E' inoltre da tener presente, soprattutto nell'utilizzo di metodi isometrici, che allenando la forza in un unico punto del rom non si ottiene di accrescerla contemporaneamente in tutti gli altri punti.

La forza si può esprimere in modi diversi a seconda del tipo di contrazione e della sua durata, della velocità di esecuzione e dei processi metabolici utilizzati. È molto utile conoscere queste caratteristiche per poterla allenare nel modo corretto. Harre ha individuato tre tipologie di espressione della forza⁵:

- forza massimale: è la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con una contrazione muscolare volontaria. I valori più alti si ottengono nelle contrazioni isometriche dove la velocità angolare è uguale a zero;
- forza veloce: è la capacità del sistema neuromuscolare di superare delle resistenze con un'elevata rapidità di contrazione. A parità di valore di forza espressa, più è alta la velocità di contrazione, più è alto il valore di potenza espresso ($P = F \cdot V$);
- forza resistente: è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica durante prestazioni di forza di lunga durata.

La forza espressa da un sistema si definisce assoluta se si considerano i valori indipendentemente dalle caratteristiche fisiche del soggetto, e relativa se calcolata sul rapporto fra forza espressa e peso corporeo.

Esistono molte altre tipologie di forza individuate e classificate, tra queste una molto importante, individuata da Verchosanskij e fondamentale sia per il portiere che per il ginnasta, è la forza esplosiva. Questa forza viene generata da una contrazione muscolare concentrica o eccentrica

⁵ Harre D., Teoria dell'allenamento: Indicazione di una metodica generale di allenamento, Società Stampa Sportiva.

che raggiunge il suo valore massimale in tempi rapidissimi e che corrisponde alla potenza. Può essere ulteriormente classificata in: forza esplosivo-tonica, esplosivo-balistica, esplosivo-reattiva-balistica.⁶

Queste classificazioni sono utili per capire il reale tipo di forza richiesto in un determinato sport e programmare l'allenamento nel modo più corretto. A questo scopo è anche utile conoscere come dosare le serie, le ripetizioni, la durata e l'intensità del carico.

L'allenamento della forza spesso avviene attraverso esercizi standardizzati che non riproducono i reali movimenti che l'atleta effettua durante l'esecuzione del gesto tecnico; è perciò fondamentale nella programmazione dell'allenamento tenere conto della "forza speciale", ossia della capacità dell'atleta di esprimere forza attraverso l'esecuzione del gesto tecnico specifico.

Le esercitazioni per lo sviluppo della forza devono essere introdotte gradualmente e rispettando i tempi dello sviluppo dell'atleta, per non rischiare di compromettere la corretta evoluzione dell'apparato muscolare, scheletrico e articolare. In giovane età gli esercizi dovranno limitarsi a essere da stimolo per lo sviluppo della forza veloce, curare la precisione dei movimenti, ed essere esclusivamente a carico naturale fino ai 14-16 anni.

Nello sviluppo della forza bisogna prestare attenzione allo sviluppo di una eccessiva ipertrofia in quanto, se non necessaria, può comportare delle limitazioni a livello di ampiezza, velocità e coordinazione dei movimenti. Quindi nel giovane atleta è importante ricercare uno sviluppo armonico e proporzionato della struttura muscolare attraverso un potenziamento generalizzato e mirato alla velocità di esecuzione, grazie al quale sarà poi più facile intervenire per lavorare sulla tipologia di forza più adatta allo sport praticato.

⁶ F. Casolo, Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, 2002

1.11 Capacità di rapidità

Questa capacità può essere intesa dai “non addetti ai lavori” semplicemente come la capacità di correre in modo veloce, ma questa definizione è molto riduttiva in quanto i fattori da considerare sono molteplici. Più precisamente, si può definire come la capacità di rispondere velocemente ad uno stimolo (semplice o complesso), di eseguire velocemente un movimento ripetuto (ciclico) o movimenti di motricità generale (aciclici), e di eseguire movimenti ciclici ad una elevata frequenza (sempre mantenendo la giusta ampiezza di movimento).

Le espressioni veloci di movimento richiedono una disponibilità immediata di energia, che viene fornita ai muscoli attraverso processi metabolici di tipo anaerobico lattacido e alattacido, sfruttando i depositi di glucosio e glicogeno presenti nel nostro organismo. Queste molecole permettono di fornire a livello muscolare le quantità necessarie di creatinfosfato (CP) e di ATP che costituiscono la benzina utilizzata dai muscoli in situazioni di carenza di ossigeno. Nel processo di tipo lattacido si riscontra, come conseguenza, una produzione di acido lattico nel muscolo, un tipo di molecola che inibisce la capacità di contrazione e che impedisce di mantenere, per un lungo periodo, uno sforzo muscolare eseguito ad una velocità superiore ad una determinata soglia (velocità di soglia). Questo processo inizia a verificarsi quando la durata dello sforzo veloce è superiore agli otto secondi e la capacità di mantenere una determinata velocità nel tempo dipende anche dalla capacità dell'organismo di eliminare rapidamente questo acido (lattato). Nelle situazioni in cui la velocità di esecuzione deve essere mantenuta per un tempo

minore agli otto secondi, non si verifica una produzione significativa di acido lattico, quindi non è determinante ai fini del risultato lavorare sull'innalzamento della velocità di soglia.

Altri due fattori che influiscono sulla capacità dei muscoli di contrarsi rapidamente sono la velocità di conduzione e la frequenza di scarica degli stimoli nervosi che dipendono dalla dimensione dei motoneuroni e dalla tipologia della fibra muscolare che vanno ad innervare. I motoneuroni con la frequenza di scarica più elevata sono quelli che innervano le fibre di tipo bianco (fibre veloci) che infatti riescono a contrarsi più velocemente rispetto alle fibre di tipo rosso (fibre lente), le quali utilizzano processi metabolici di tipo aerobico e sono più adatte per le attività di resistenza. È comunque dimostrato che un continuo allenamento alla velocità può portare alla trasformazione di una certa quantità di fibre lente in fibre veloci, aumentando il numero di unità motorie capaci di contrarsi velocemente nei muscoli interessati.

La possibilità di eseguire velocemente un movimento dipende anche dal livello delle capacità coordinative del soggetto perchè permettono di esprimersi in modo preciso e senza sprechi di energia dovuti all'attivazione di contrazioni muscolari inutili. Anche nei movimenti di tipo ciclico, una buona capacità coordinativa aiuta ad ottimizzare il continuo alternarsi di contrazioni e decontrazioni muscolari migliorando la velocità di frequenza del gesto.

Nell'allenamento alla velocità si dovrebbe tener conto di tre parametri fondamentali:

- la durata dell'esercizio: l'esercizio deve essere eseguito alla massima velocità e deve essere interrotto quando la velocità di esecuzione inizia a diminuire;
- il tempo di recupero: deve essere tale da permettere il completo reintegro delle riserve energetiche, quindi si aggirerà intorno ai 2/3 minuti;
- il numero di ripetizioni: è variabile e dipende dalla capacità dell'atleta di mantenere la stessa velocità iniziale.

È importante eseguire gli allenamenti per la velocità in condizioni di non affaticamento, quindi preferibilmente dopo un riscaldamento non particolarmente intenso ma abbastanza efficace da scongiurare il rischio di infortuni muscolari.

La fascia di età più favorevole per iniziare a lavorare sulla rapidità varia dagli otto ai quattordici anni per i maschi e dai sette ai dodici per le ragazze, dopodichè si potranno ottenere ulteriori miglioramenti dovuti al fisiologico incremento della forza e al miglioramento di fattori quali la capacità attentiva e la forza di volontà.

2 ANALISI DELLE CAPACITÀ MOTORIE NEL PORTIERE E NEL GINNASTA

2.1 La capacità di equilibrio nel portiere e nel ginnasta

Questa capacità permette di mantenere il corpo in equilibrio in una posizione statica, oltre che mantenere o recuperare l'equilibrio durante gli spostamenti. Per queste ragioni è una dote fondamentale per il portiere, che è continuamente alla ricerca dell'assetto migliore per effettuare un intervento. Quando il gioco si sposta verso la sua area di rigore il portiere entra in una fase di massima concentrazione, che gli permette di seguire con lo sguardo la palla e il posizionamento in campo dei giocatori, mentre contemporaneamente effettua dei piccoli e continui spostamenti alla ricerca della posizione e dell'assetto più idoneo alla situazione. Se il portiere non avesse sviluppato un buon senso di equilibrio durante tutti questi continui e repentini spostamenti rischierebbe di sbilanciarsi e di perdere il contatto visivo con la palla compromettendo la sua capacità di intervento. Per queste ragioni è importante che possieda nel suo bagaglio motorio l'esecuzione automatizzata di tutti quegli aggiustamenti, piccoli e ampi, da effettuare in avanti, indietro e lateralmente, necessari per trovare la giusta posizione.

Un'altra dote fondamentale per il portiere è la padronanza del proprio corpo in quella particolare forma di equilibrio dinamico che corrisponde alla fase di volo di un tuffo. La ricerca dell'equilibrio è cruciale nella fase di stacco, che spesso può avvenire in condizioni di sbilanciamento, nella fase aerea, per non s coordinarsi e compromettere la riuscita dell'intervento, e nella fase di ricaduta per non rischiare di farsi male ed essere subito pronti a rialzarsi. Il portiere non deve essere solo capace di mantenere l'equilibrio, ma deve anche essere in grado di perderlo volontariamente se la dinamica di un intervento lo richiede, per esempio, per intercettare un tiro a rasoterra che passa vicino al suo corpo e che quindi non necessita di una parata in tuffo. Quello che conta è che il portiere sia sempre pronto a recuperare una posizione di equilibrio il più velocemente possibile in modo da poter eseguire un nuovo intervento.

È risaputo che una delle metodologie per lo sviluppo di questa capacità prevede esercitazioni con la preclusione della vista e con la riduzione, l'elevazione e la variazione della base di appoggio. Molto utile sotto questo aspetto può risultare l'utilizzo della trave, ovvero l'attrezzo simbolo

dell'equilibrio nella ginnastica artistica. Questo attrezzo che possiede una base di appoggio di dieci centimetri può benissimo essere utilizzato dal portiere per esercitazioni sull'equilibrio sia di tipo statico che dinamico.

Un'altra specialità della ginnastica artistica in cui è richiesta una forte componente di equilibrio è il corpo libero, sicuramente la specialità che più ci porta ad associare le doti acrobatiche del ginnasta con quelle del portiere. Un portiere, durante i suoi interventi, ha la necessità di muoversi attraverso salti, capovolte, rotolamenti e ribaltamenti che ricordano, anche se un po' più approssimativamente, le evoluzioni dei ginnasti sulla pedana elastica. Il corpo libero accomuna i bisogni del portiere e del ginnasta anche nella continua ricerca della corretta posizione dei segmenti corporei, oltre che nel recupero del giusto assetto alla fine di un movimento per eseguirne un altro in successione. Per questi motivi è da considerare molto utile l'acquisizione da parte del portiere dei movimenti dell'acrobatica di base come le capovolte, le verticali e le ruote, che dovranno essere proposti tramite una progressione didattica, che li renda accessibili a tutti e che permetta, eventualmente, la loro evoluzione verso l'esecuzione di movimenti più elaborati.

Propedeutico per l'assimilazione di molti elementi del corpo libero è l'utilizzo del trampolino elastico, sicuramente utile anche per sviluppare la ricerca dell'equilibrio nelle fasi di volo. Questo attrezzo permette di eseguire dei salti molto alti e, quindi, permette al portiere di incrementare la durata del tuffo e la possibilità di trovare la corretta posizione del corpo. Nell'esecuzione dei salti al trampolino è fortemente sollecitata la ricerca del giusto assetto sia nella fase di stacco, dove si richiede una determinata postura per non compromettere l'efficacia e la direzione della spinta, sia nella fase aerea dove si ha una forte necessità di informazioni percettive (vestibolari, visive e cinestetiche) per mantenere la traiettoria ideale e il giusto allineamento tra le parti del corpo. Nella fase di uscita dall'attrezzo, inoltre, si stimola fortemente la capacità di passare repentinamente da una situazione di equilibrio dinamico ad una situazione di equilibrio statico, per riuscire a "bloccare" l'atterraggio sui materassini.

Il trampolino è lo strumento migliore per trasmettere senza rischi la piacevole sensazione che si ottiene restando a mezz'aria per qualche secondo e, con l'ausilio di materassini paracadute, può essere sfruttato per sviluppare il coraggio e per correggere eventuali imperfezioni tecniche del tuffo.

Da tenere presente nell'allenamento dei giovani è che il periodo dello sviluppo dove si riscontra un maggiore incremento della capacità di equilibrio va dai 9 ai 12 anni.

2.2 La capacità di combinazione motoria nel portiere e nel ginnasta

Questa capacità è richiesta al portiere in ogni suo intervento in quanto per potere intervenire sulla palla nell'istante più opportuno deve essere in grado di coordinare ogni movimento parziale del suo corpo con una corretta scelta del tempo di esecuzione.

Una volta individuata la traiettoria della palla e deciso il tipo di intervento da effettuare (tuffo, uscita, parata in presa o respinta) il portiere dovrà combinare tra loro tutti quei movimenti parziali di spostamento, di stacco e di coordinazione degli arti, nella sequenza più efficace per risolvere la situazione. Lo scopo di un intervento è quello di riuscire a respingere o bloccare il pallone, che spesso, essendo troppo lontano, comporta la necessità di effettuare uno spostamento. Per avvicinarsi al pallone il portiere può utilizzare gli schemi motori della corsa, del salto o del tuffo, da soli oppure in combinazione tra loro, mentre per intercettare il pallone, dovrà utilizzare la combinazione parziale degli arti ossia la parte del corpo che effettivamente esegue la parata. A seconda che sia necessario un intervento in presa o una respinta del pallone le azioni degli arti si potranno combinare in modo associato o dissociato. Una parata in presa alta, per esempio, richiede un'azione associata degli arti superiori in combinazione con un'azione di salto (combinazione globale + combinazione parziale). Nel caso di una respinta ad una mano, invece, si verifica un'azione dissociata dell'arto che raggiunge il pallone, rispetto all'altro arto che invece si muove diversamente, alla ricerca della posizione più efficace per mantenere il corpo in equilibrio o in assetto di volo.

La capacità di combinare l'azione degli arti in diversi modi permette al portiere di decidere la modalità di intervento, mettendolo in condizione di scegliere fra le possibili varianti:

- duplice presa (nelle parate in sicurezza);
- triplice presa (pallone schiacciato a terra con le due mani);
- respinta a due o a un pugno (utile nelle situazioni di mischia);
- deviazione a mano aperta (per accompagnare la palla in calcio d'angolo);
- respinta di piede (nelle situazioni di gioco ravvicinate).

Una buona capacità di combinazione è richiesta al portiere anche nella coordinazione del corpo durante l'azione di rinvio, che se utilizzato in modo veloce e preciso, può diventare un'importante strategia di attacco come è richiesto dalla filosofia di gioco moderna.

La ginnastica artistica è una fonte inesauribile di spunti per quello che riguarda le possibilità di combinazione dei movimenti. In ogni suo attrezzo gli esercizi prevedono slanci singoli o associati di tutti gli arti, antepulsioni e retropulsioni delle braccia, spinte simultanee o in successione, azioni dissociate di gambe e braccia, e chi più ne ha più ne metta. Il portiere che si esercita nell'acrobatica di base e al trampolino potrà accrescere in modo importante il suo bagaglio motorio e, di conseguenza, la gamma di possibili scelte di combinazione da utilizzare. Tuttavia non bisogna dimenticare che nel ruolo del portiere è fondamentale l'interazione con la palla (ball-handling), che perciò dovrà essere integrata negli esercizi per lo sviluppo di questa capacità, sia simultaneamente al gesto ginnico che in successione ad esso (una parata dopo l'esercizio).

2.3 La capacità di orientamento spazio temporale nel portiere e nel ginnasta

Molto spesso si sente dire guardando una partita di calcio: “quel portiere ha un grande senso della posizione”. Questa frase viene detta in riferimento a quei portieri che, quando sono chiamati a compiere un intervento, si fanno già trovare sulla traiettoria del pallone, e quindi non hanno la necessità di impegnarsi in un tuffo per poterlo intercettare.

Per fare questo, oltre a possedere una buona capacità di anticipazione, il portiere deve conoscere in ogni momento la posizione del proprio corpo nello spazio, soprattutto rispetto alla porta. È una posizione che continua a cambiare in quanto si adatta agli spostamenti della palla e degli avversari, per riuscire a coprire al meglio lo “specchio della porta”. La giusta posizione da assumere, quindi, è qualche passo più avanti della linea di porta, per poter diminuire le distanze dal pallone e intercettarlo in un momento più favorevole della sua traiettoria, oltre che per diminuire la visuale a disposizione dell’attaccante. Tuttavia, il portiere deve stare attento a non esagerare nell’allontanarsi dalla linea di porta, in quanto se un giocatore avversario lo vedesse troppo fuori dai pali, potrebbe sorprenderlo con un tiro a pallonetto. Se si considera che il portiere nei momenti cruciali focalizza la sua attenzione esclusivamente sulla palla e sulla posizione dei giocatori in campo, si capisce come sia importante per lui sapere dove si trova esattamente senza dover distogliere lo sguardo dall’azione di gioco.

Spesso l’intervento del portiere non sancisce la fine dell’azione di attacco, perché nel caso di una respinta la palla può tornare in possesso degli attaccanti e il portiere si trova costretto a dover recuperare la posizione, o ad effettuare il nuovo intervento dalla posizione in cui si trova. Specialmente dopo una parata in tuffo, che nella sua evoluzione potrebbe aver disorientato il portiere, aumenta la difficoltà del ritrovamento del giusto assetto e della giusta posizione.

La capacità di orientamento supporta il portiere anche sotto altri punti di vista, in quanto è di aiuto nella capacità di lettura delle traiettorie, aiuta a riconoscere il momento più opportuno per cominciare un’azione motoria (capacità di timing), e aiuta nella valutazione delle proprie capacità esecutive di un movimento.

Questa capacità la ritroviamo nella ginnastica artistica nell’utilizzo di tutti gli attrezzi, in quanto il controllo del corpo, la conoscenza del suo posizionamento nello spazio e la conoscenza del momento della sequenza temporale in cui ci si trova, sono prioritari per la giusta esecuzione

degli esercizi. La ginnastica è uno sport che sollecita enormemente la capacità di orientamento, perchè propone nei suoi elementi una vasta gamma di rotazioni, rotolamenti e ribaltamenti sui vari assi, anche in successione tra loro. La capacità di orientarsi nel tempo e nello spazio è di supporto al ginnasta nella valutazione della giusta velocità di esecuzione e nella corretta scelta di tempo per iniziare e concludere il movimento (timing), soprattutto per quanto riguarda le azioni parziali degli arti, che permettono la riuscita del movimento nella sua globalità. Un esempio può essere l'azione di spinta delle spalle nell'esecuzione di una ribaltata, in quanto deve avvenire simultaneamente all'azione di slancio degli arti inferiori.

Per un portiere risulta sicuramente utile esercitarsi al corpo libero, eseguendo gli esercizi singolarmente, in successione ed anche come preparazione ad un tuffo-parata. Risultano propedeutiche per lo sviluppo di questa capacità anche le esercitazioni alla sbarra, dove il portiere può conoscere e assimilare le sensazioni che si provano nello stare in sospensione, grazie all'esecuzione di movimenti "aerei" come le oscillazioni e le rotazioni intorno allo staggio. Anche il trampolino elastico è molto importante per migliorare l'orientamento spazio temporale, sia per quello che riguarda la fase "aerea", sia per quello che riguarda la gestione dell'orientamento e dell'equilibrio nella fase di atterraggio. Inoltre, se utilizzato con la rincorsa, il trampolino è utile per il miglioramento della capacità di timing.

2.4 La capacità di reazione nel portiere e nel ginnasta

Per un portiere è fondamentale saper reagire molto velocemente ai continui stimoli che la situazione di gioco, in continua evoluzione, propone. Una reazione rapida allo stimolo permette di essere a tempo per effettuare una parata, oppure di riuscire ad anticipare gli avversari in un'uscita. A volte capita di vedere il portiere rimanere fermo e impotente a guardare la palla che entra in porta, oppure capita di vederlo accennare un'uscita senza però riuscire a portarla a termine. Questo avviene perché lo stimolo (il tiro o il cross), non è stato percepito in tempo per poter organizzare una risposta, oppure perché nel bagaglio motorio del portiere non era presente una risposta adeguata alla situazione. Sotto questo punto di vista ha molta importanza lavorare sullo sviluppo della capacità attentiva del portiere, in quanto permette di ridurre i tempi di reazione, e di focalizzare l'attenzione solamente sugli stimoli e sugli elementi rilevanti per la programmazione di una risposta. Ritengo che, se un portiere riuscisse a sviluppare una capacità attentiva simile a quella di un ginnasta impegnato in una serie acrobatica, o che cerca di mantenersi in equilibrio sulla trave, svilupperebbe allo stesso tempo una maggiore capacità di reazione agli stimoli e una maggiore capacità di selezione delle informazioni.

Molto importante sarà allenare il portiere sulle risposte agli stimoli semplici, ma soprattutto bisognerà porre l'attenzione sull'allenamento alle risposte degli stimoli complessi, che più caratterizzano le situazioni reali di gioco. Un tiro o un cross non si ripresentano mai nelle stesse identiche condizioni, anche se vengono eseguiti in modo simile a dei tiri o dei cross eseguiti precedentemente. Allo stesso modo le situazioni di mischia in area richiedono ogni volta diverse strategie di soluzione, quindi sarà compito del portiere individuare, il più velocemente possibile, la risposta corretta e metterla in pratica. Nel fare questo, soprattutto in giovane età, il portiere non dovrà essere condizionato in alcun modo dall'allenatore o da altri, ma dovrà essere libero di sperimentare la validità di una scelta rispetto ad un'altra. Il compito dell'allenatore, dovrebbe unicamente consistere, nel mettere il portiere in condizione di avere molte risposte da adottare nei confronti di ogni situazione, lasciando al portiere stesso l'onere e il piacere di scegliere quella che ritiene opportuna. Solo così si permette al giovane atleta di costruire un bagaglio di esperienza che risulta indispensabile per chi pratica gli sport di situazione, e solo in questo modo non si trasmettono al portiere quei controproducenti automatismi e quelle paure che diventerebbero deleteri per lo sviluppo della fantasia motoria.

La capacità di reazione, come abbiamo già visto, non si riferisce unicamente al “tempo di latenza”(percezione dello stimolo e programmazione della risposta), ma tiene conto anche del tempo di esecuzione del movimento. Per diminuire i tempi di reazione quindi è necessario che l'azione di risposta allo stimolo sia eseguita molto velocemente. Questo sarà possibile in base al livello di automatizzazione dei movimenti richiesti, e al livello di sviluppo delle capacità condizionali di rapidità e di forza veloce. Sarà opportuno, quindi, abituare il portiere fin dall'inizio della sua attività ad eseguire ogni movimento ed esercizio nel modo più corretto possibile, ma ricercando allo stesso tempo la massima velocità di esecuzione.

La ginnastica artistica non è uno sport di situazione, tuttavia è una disciplina che richiede una grande capacità di concentrazione e di velocità di risposta agli stimoli. Durante l'esecuzione di ogni esercizio, il ginnasta focalizza la sua attenzione sulle informazioni pertinenti provenienti dai suoi organi sensoriali, alle quali deve essere pronto a rispondere in modo repentino per modificare e perfezionare la propria azione. Un esempio tipico di questa situazione si può riscontrare durante l'esecuzione di un esercizio alla trave, quando la ginnasta (o il ginnasta) che sta subendo uno sbilanciamento, deve reagire all'informazione dello squilibrio innescando un movimento di compensazione il più velocemente possibile per non rischiare di cadere. La capacità di concentrazione in questo modo viene molto stimolata, così come la capacità di correggere la posizione di una parte del corpo in modo automatico e veloce. Tutto questo può essere assimilato dal portiere tramite l'esecuzione di esercizi al corpo libero, al trampolino, alla sbarra o alla trave, e potrà essere riutilizzato dallo stesso per correggere l'assetto e i movimenti parziali del suo corpo in risposta ai movimenti della palla e degli avversari.

Il trampolino e il corpo libero stimolano molto la reattività degli arti inferiori, in quanto propongono, fra i possibili esercizi, molte combinazioni di salti senza soluzione di continuità. Perché i salti in sequenza risultino efficaci è necessario che il tempo di contatto del piede con la pedana sia minimo. La capacità di reazione viene stimolata proprio dalla percezione del contatto del piede con il suolo, che darà il via alla nuova e immediata contrazione muscolare.

2.5 La capacità di differenziazione cinestetica nel portiere e nel ginnasta

Questa capacità serve al portiere per dosare l'energia da esprimere in un intervento, per non rischiare di arrivare fuori tempo all'impatto con il pallone, oppure per trasmettere alle dita della mano la quantità di tensione necessaria per bloccarlo. Per esempio, se nella fase di stacco di un'uscita alta il portiere utilizza troppa forza, rischia di arrivare troppo in alto rispetto alla traiettoria della palla, pregiudicando la buona riuscita dell'intervento. Nei suoi continui spostamenti sulla linea di porta alla ricerca di un posizionamento ottimale e di una condizione di equilibrio sufficiente, il portiere alterna situazioni dinamiche a situazioni statiche, eseguendo una serie di piccole contrazioni muscolari e di aggiustamenti posturali resi possibili dalla sua capacità di conoscere e di gestire con precisione la posizione delle singole parti del corpo. Tutto questo deve avvenire senza il supporto dell'analizzatore visivo, rivolto esclusivamente a seguire le evoluzioni delle fasi di gioco e le traiettorie del pallone. Il portiere utilizza questa capacità anche nella fase di volo di un intervento, durante la quale deve conoscere l'esatta posizione dei suoi segmenti corporei, in particolare degli arti, per poterli gestire al meglio e per non perdere il senso di orientamento nello spazio.

Abbiamo già visto come, all'avvicinarsi dell'azione di gioco, il portiere entri in una condizione di tensione emotiva e muscolare che gli permette di essere subito pronto nel caso sia necessario un suo intervento. Questa tensione può favorire la capacità di reazione ma è necessario che non risulti eccessiva, perchè nel momento dell'intervento i muscoli antagonisti resterebbero contratti e non permetterebbero al portiere di esprimere tutta la forza e l'ampiezza di movimento di cui dispone. Il tuffo del portiere prevede, come in una molla, il passaggio istantaneo da una situazione di massima raccolta, per accumulare più tensione possibile, ad una situazione di massimo allungamento, alla ricerca dell'impatto con il pallone. Questo richiede una grande capacità di elasticità da parte del muscolo, oltre che un buon grado di mobilità a livello articolare, per non rischiare di subire degli infortuni. Riuscire a rimanere decontratti durante l'esecuzione di un tuffo, quindi, permette di ottenere una migliore ampiezza di movimento, una migliore coordinazione e una maggiore velocità di esecuzione. La capacità di differenziazione cinestetica è proprio quella capacità che permette di alternare efficacemente situazioni di contrazione muscolare a situazioni di rilassamento.

Il portiere deve essere in grado di maneggiare con sicurezza il pallone e per questo necessita di sviluppare anche una grande sensibilità delle dita. In particolare deve potenziare la sua capacità di presa, per riuscire a bloccare il pallone con sicurezza anche nelle situazioni più difficili, per esempio quando il campo è scivoloso. Inoltre, la sensibilità delle dita lo aiuta nella gestione del pallone, in modo da indirizzarlo correttamente negli interventi a mano aperta e di pugno .

L'evoluzione del gioco e la variazione di alcune regole hanno portato ad una rivalutazione del ruolo del portiere, che oggi si trova a essere meno isolato rispetto al passato ed è chiamato spesso a partecipare alla fase di impostazione del gioco. Per questo motivo il portiere deve essere abile nel rilancio della palla, sia con i piedi che con le mani, cercando di essere il più preciso possibile nel dosare la quantità di forza necessaria allo scopo, in modo da poter trasformare una situazione difensiva in una possibile situazione di attacco.

La capacità di differenziazione cinestetica è alla base di ogni movimento della ginnastica artistica. Una delle peculiarità di questo sport è proprio quella di unire la grande elasticità muscolare e la mobilità articolare richieste ad una grande capacità di controllo della tensione muscolare su tutto il corpo. Un esempio lampante si può osservare nell'esecuzione di una spaccata, un movimento che richiede un'estrema mobilità a livello dell'articolazione dell'anca unitamente ad una forte contrazione isometrica dei muscoli dell'arto inferiore non sottoposti all'allungamento, per riuscire a tenere in completa estensione l'articolazione del ginocchio e della caviglia. Per il ginnasta è fondamentale, in molti dei suoi movimenti, saper mantenere la perfetta tenuta degli arti in estensione e l'allineamento del tronco con il bacino, condizioni che richiedono una grande sensibilità e una grande capacità di "tenuta", ossia la capacità di esprimere una forte tensione muscolare di tipo isometrico su tutto il corpo, soprattutto a livello delle fasce muscolari addominali e dorsali, in modo da creare stabilità e un senso di compattezza tra la parte superiore e quella inferiore. L'elemento che più di tutti rappresenta queste caratteristiche è la verticale, che infatti è un elemento chiave della ginnastica artistica: la sua esecuzione è richiesta su tutti gli attrezzi ed è una figura fondamentale di passaggio per l'esecuzione di svariati movimenti. La sua corretta esecuzione richiede un perfetto allineamento fra gli arti superiori (tesi e adiacenti le orecchie), il tronco, il bacino e gli arti inferiori. Questo allineamento comporta che la proiezione a terra del baricentro cada all'interno del poligono di appoggio delle mani, permettendo di mantenere la posizione. Un qualsiasi rilassamento muscolare porterebbe inevitabilmente ad una variazione di assetto e di conseguenza a uno sbilanciamento.

La capacità di mantenere il corpo “in tenuta” si allena attraverso la ripetizione di una serie di esercitazioni chiamate di “condizionamento muscolare” molto utilizzate nella ginnastica artistica. Lo scopo di questi esercizi, che ritengo molto utili anche per il potenziamento del giovane portiere, è proprio quello di migliorare la capacità di mantenere una contrazione isometrica su tutto il corpo, in particolare a livello addominale e dorsale, per ottenere un giusto allineamento dei segmenti corporei durante l’esecuzione di determinati movimenti sia statici che dinamici.

La ginnastica propone un’infinità di situazioni che prevedono il passaggio, anche ripetuto, da una situazione statica ad una situazione dinamica, tra cui l’arrivo dei salti al corpo libero o al volteggio, dove è necessario arrestarsi di colpo e mantenersi in equilibrio, ed il passaggio dalla condizione di tenuta statica della verticale all’esecuzione in successione di una capovolta avanti. Queste esercitazioni, che possono essere tranquillamente imparate anche da un principiante, accrescono moltissimo la capacità di dosare la forza dell’atleta, così come quelle situazioni di alternanza fra azioni di trazione e di spinta degli arti che possiamo ritrovare, per esempio, alla sbarra. L’esecuzione alla sbarra di una capovolta indietro comporta una trazione degli arti superiori e, dopo aver effettuato una rotazione del bacino attorno all’attrezzo (grazie ad una flessione degli arti inferiori rispetto al tronco), si conclude con l’arrivo in appoggio sullo staggio sfruttando un’azione di spinta delle braccia per mantenersi in equilibrio.

Un altro attrezzo molto utile per le esercitazioni del portiere è il trampolino elastico, dove è pure richiesto un forte controllo posturale per mantenere l’allineamento del corpo durante la fase di stacco e non scomporsi durante la fase di volo. Inoltre, a questo attrezzo viene particolarmente stimolata la capacità di trasformare le situazioni dinamiche di volo nelle situazioni statiche della fase di atterraggio.

Anche la capacità di mantenersi in equilibrio, sia statico che dinamico, sulla trave è propedeutico, soprattutto se si considera lo scarso apporto delle informazioni visive, dovuto al fatto che durante l’esecuzione dei movimenti non sempre si riesce a mantenere lo sguardo sull’attrezzo.

2.6 La capacità di ritmo nel portiere e nel ginnasta

Il portiere per intervenire correttamente sul pallone deve possedere un buon senso di timing, ossia la capacità di decidere quando è il momento migliore per iniziare un'azione. La capacità di ritmo si integra con questa capacità, permettendo al portiere di organizzare i movimenti necessari per l'intervento, regolando l'intensità di azione e determinando la giusta sequenza temporale in modo da rispettare il lasso di tempo entro il quale questo deve compiersi. In un'uscita, per esempio, gli arti inferiori dovranno scandire un ritmo di corsa tale da permettere al portiere di arrivare sulla palla nel momento giusto per intercettarla. Più sarà elevata la capacità del portiere di inventarsi e di scandire un ritmo, più sarà alta la sua capacità di rispettare il timing prescelto e di non andare, come si dice, a caccia di farfalle sbagliando il tempo di uscita. Il senso del ritmo permette al portiere di personalizzare il suo intervento, e più in generale, si può dire che: "il timing regola la precisione del ritmo, ma la creazione di un ritmo migliora il timing".⁷

Un portiere che possiede un buon senso del ritmo risulta agevolato anche nella lettura di alcune situazioni di gioco, come l'intuizione del comportamento del pallone che si avvicina rimbalzando, l'identificazione del momento più adatto per gettarsi fra i piedi di un avversario che avanza palla al piede, il compimento di un passo in avanti nel momento più opportuno per chiudere lo specchio della porta.

Il portiere, sebbene abbia alcune caratteristiche tipiche degli sport individuali, fa parte di una squadra e come tale deve essere in grado di adattarsi al ritmo adottato dai compagni e dagli avversari. Spesso, seguendo una partita di calcio alla televisione, si sente il telecronista parlare di ritmo blando o di intensificazione del ritmo da parte di una o di entrambe le squadre in campo. In genere, la squadra che sta perdendo cerca di mettere pressione alla squadra avversaria aumentando l'intensità della propria azione, mentre chi sta vincendo cerca di diminuire il ritmo di gioco magari utilizzando la famosa tattica della "melina". Il portiere non può rimanere indifferente a queste variazioni di ritmo: nel caso si verifichi una forte pressione avversaria dovrà aumentare l'intensità della sua azione, sfruttando le sue capacità di attenzione e di reazione e cercando una buona sincronia con i compagni del reparto difensivo (per esempio nell'utilizzo della tattica del fuorigioco). Allo stesso modo, dovrà evitare di perdere la concentrazione nel caso si verifichi una situazione di pieno controllo della partita da parte della

⁷ S. Capuano, Il ritmo del timing nella prestazione del giovane portiere di calcio, Alleniamo.com, Canale preparazione dei portieri.

sua squadra, in quanto un unico tiro degli avversari potrebbe comunque bastare a compromettere un risultato ormai acquisito.

Nella ginnastica artistica ogni movimento o esercizio, per essere bene eseguito, deve rispettare un preciso ritmo di esecuzione. Il senso del ritmo è fondamentale perché permette al ginnasta di capire quale è il momento giusto per iniziare il movimento parziale di una parte del corpo durante l'esecuzione di un movimento globale. Un esempio di questa affermazione si può riscontrare nell'esecuzione di una ruota, quando l'azione della gamba di slancio, per essere efficace, deve avvenire durante l'appoggio in successione di entrambe le mani a terra. Il senso del ritmo serve al ginnasta (o al portiere) anche per regolare l'intensità di azione della medesima gamba di slancio, dalla quale dipenderà la velocità di esecuzione dell'esercizio. Se poi si decide di eseguire una seconda ruota, o un qualsiasi altro elemento in successione al primo, il senso del ritmo servirà a rendere l'azione più fluida e armonica, permettendo di accentuare l'intensità di azione muscolare nei momenti in cui è necessario e permettendo di scandire il continuo alternarsi di fasi di contrazione e decontrazione muscolare oltre a quelle di flessione ed estensione degli arti e degli altri segmenti muscolari. Un bravo ballerino esprime armonia ed emozioni adattando i movimenti del suo corpo al ritmo della musica: allo stesso modo un ginnasta può essere definito bravo quando riesce a trasmettere musicalità e armonia durante l'esecuzione di un esercizio, anche in assenza della musica. Anche il portiere, se dotato di un buon senso del ritmo, dovrebbe riuscire a trasmettere con i suoi movimenti una sensazione di spontanea eleganza e armonia che, oltre ad aiutarlo a migliorare le sue capacità di timing e di coordinazione, esalta la qualità dei suoi interventi anche sotto il fattore estetico. Credo sia doveroso precisare che ritengo più opportuna l'esecuzione di un intervento efficace, anche se goffo, rispetto all'esecuzione di un tuffo artistico ma inefficace. Allo stesso tempo però, ritengo sia compito di un preparatore di portieri curare l'aspetto stilistico degli interventi, perché al di là della componente estetica, un movimento pulito e preciso, risulterà comunque più efficace di un movimento improvvisato o eseguito approssimativamente. Inoltre, muovendosi con disinvoltura e con precisione, soprattutto nelle scelte di tempo per gli interventi, il portiere riesce a trasmettere un senso di sicurezza alla propria squadra e allo stesso tempo infonde un senso di rispetto nei giocatori avversari spingendoli magari a scegliere soluzioni di tiro più complicate per paura di sbagliare.

Per tutti questi motivi, ritengo sia molto utile per il portiere esercitarsi nell'esecuzione di elementi sia tecnici che artistici al corpo libero e al trampolino elastico, anche attraverso l'utilizzo di una rincorsa di preparazione. Per elementi tecnici si intendono gli esercizi

dell'acrobatica di base, partendo dalle capovolte fino ad arrivare alle ruote, ai ribaltamenti e ai rovesciamenti. Per elementi artistici si intendono tutti quei salti o quelle figure sia statiche che dinamiche che permettono di migliorare la capacità espressiva dei movimenti, tra cui gli esercizi di mobilità articolare (come le spaccate, il ponte dorsale e gli slanci), gli esercizi per il mantenimento di posizioni statiche di equilibrio (come le verticali), tutta quella gamma di salti definiti per l'appunto "salti artistici" (come i pennelli in tutte le loro possibili varianti e le andature atletiche che riprendono alcuni elementi tipici della danza come gli enjambè).

2.7 La capacità di trasformazione motoria nel portiere e nel ginnasta

Può succedere che, per effettuare una parata, il portiere non abbia bisogno di compiere alcuno spostamento ma, se il pallone è indirizzato lontano dalla posizione in cui si trova, questi dovrà mettere in atto uno spostamento e una serie di trasformazioni motorie che gli permetteranno di eseguire l'intervento. Più precisamente, si può dire che l'intervento di un portiere può essere scomposto in quattro fasi: la fase di spostamento, la fase di stacco, la fase di volo e la fase di ricaduta.

La fase di spostamento è quella che serve per avvicinarsi il più possibile al pallone ed è molto importante perché, se eseguita rapidamente, può evitare l'intervento in tuffo diminuendo le possibilità di errore. Gli spostamenti verso il pallone in genere avvengono utilizzando lo schema motorio della corsa, eseguita in avanti (per esempio nelle uscite), oppure effettuata all'indietro (nel caso sia necessario sventare un tentativo di pallonetto). In tutte le altre situazioni di gioco, il portiere utilizza in genere delle particolari combinazioni di passi che gli permettono di accorciare il più possibile la distanza dal pallone prima dell'esecuzione del tuffo. In particolare, nella preparazione del tuffo il portiere è solito utilizzare un tipo di andatura che viene chiamata "galoppo laterale", la quale consiste in una serie ripetuta di passi o saltelli eseguiti lateralmente che permettono di prepararsi alla fase di stacco con il corpo già orientato nella direzione del pallone.

La fase di stacco consiste nella trasformazione dell'andatura utilizzata per avvicinarsi al pallone in un salto o in un tuffo, sfruttando la velocità raggiunta durante la fase di rincorsa per riuscire ad arrivare il più lontano possibile. Un semplice salto verso l'alto viene utilizzato di solito per le uscite in presa alta, o comunque in quelle situazioni in cui il portiere è riuscito a posizionarsi velocemente in corrispondenza della traiettoria del pallone. Il tuffo, che è l'elemento più caratterizzante del ruolo del portiere, si rende necessario quando la fase di avvicinamento alla palla non è stata abbastanza rapida per poterla intercettare e, per essere ben eseguito, richiede anche una certa dose di coraggio e di coordinazione. Durante la fase di volo di un salto o di un tuffo, inoltre, è richiesta una buona capacità di combinazione motoria per poter organizzare in modo armonico ed efficace le azioni parziali degli arti impegnati nel tentativo di intercettare il pallone e nella ricerca del giusto assetto di volo.

L'ultima fase di un intervento del portiere è il momento della ricaduta verso il suolo. Nel caso di un semplice balzo, la ricaduta comporterà semplicemente un'azione di ammortizzazione da parte degli arti inferiori, in modo da ottenere un atterraggio morbido e in condizione di equilibrio. Nel caso in cui la ricaduta a terra sia successiva al tuffo, il portiere dovrà essere in grado di trasformare la posizione assunta in volo in uno schema motorio (per esempio un rotolamento) o in un atteggiamento che gli permetta di limitare la pesantezza dell'impatto con il suolo e, nel caso di una respinta, gli permetta di rialzarsi velocemente per essere pronto ad una nuova azione. In genere, se il portiere è riuscito a bloccare il pallone in volo, tenderà a ricadere al suolo mantenendo lo stesso assetto della fase aerea, magari atterrando la caduta toccando terra prima con la spalla o con gli arti inferiori (a seconda del tipo di tuffo) e accartocciandosi su se stesso, anche per non rischiare di perdere la presa sul pallone. In ogni caso, è sempre importante mantenere un buon controllo del corpo, per evitare di cadere pesantemente e in modo scoordinato.

Gli esercizi al corpo libero della ginnastica possono essere un'ottima strategia di miglioramento per questa capacità. In modo particolare, risultano utili gli esercizi che prevedono una breve rincorsa prima della loro esecuzione, come possono essere le capovolte saltate, le rondate o gli esercizi di ribaltamento. Ancora più opportuno può essere per il portiere l'esecuzione di più elementi in successione, come per esempio l'esecuzione di un pennello dopo una capovolta (rotolamento + salto), oppure l'esecuzione di una ruota in successione ad una capovolta saltata (due tipi di rotolamento diversi). Grazie all'uso del trampolino e della pedana elastica, è possibile ottimizzare la fase di trasformazione della velocità cinetica, sviluppata durante la rincorsa, nella forza esplosiva da liberare durante la fase di stacco. Questi due attrezzi, con l'ausilio di materassini paracadute, risultano propedeutici anche per lo studio delle ricadute al suolo, quindi sarà opportuno allenare il portiere a effettuare delle parate dopo aver battuto sul trampolino, curando in modo particolare la fase di volo e di ricaduta.

2.8 La capacità di anticipazione nel portiere e nel ginnasta

Il portiere è sempre in attesa che il gioco si sposti verso la sua area di rigore e, quando questo accade, deve essere pronto a intervenire sul pallone nel momento più adatto. L'evolversi di un'azione può offrire al portiere più di una possibilità di intervento, soprattutto per quello che riguarda la decisione di eseguire un'uscita dai pali. Solo lui però è in grado di valutare quale sia la soluzione più appropriata per sventare il pericolo e in che momento intraprenderla. La capacità di anticipazione gli permette di intuire velocemente le posizioni che potrebbero assumere gli avversari e di definire la traiettoria della palla, in modo tale da prevedere la situazione di gioco che si sta per delineare e in caso di intervento di arrivare sul pallone prima di tutti. La posizione che il portiere assume in campo lo facilita nell'osservazione degli eventi, in quanto riesce ad avere un'ampia visuale su tutto il terreno di gioco riuscendo a seguire i movimenti sia dei giocatori avversari che dei compagni di squadra. Proprio per questo, uno dei compiti del portiere è quello di organizzare la posizione in campo dei propri compagni nelle fasi difensive, oltre ad assisterli, con indicazioni e suggerimenti, nella gestione del pallone e nelle ripartenze.

Un portiere non dovrebbe mai aspettare passivamente che il pallone gli passi vicino, ma dovrebbe sempre cercare di stare pronto all'azione, spostandosi per seguire i movimenti della palla e dirigendo i compagni, senza nascondersi per paura di sbagliare ma proponendosi quando se ne presenta l'occasione. Una delle prime cose importanti da insegnare a un portiere è quella di effettuare sempre uno spostamento per andare incontro al pallone senza restare ad aspettarlo passivamente, in modo da scongiurare un possibile intervento in extremis di un attaccante o la beffa di un rimbalzo fasullo della palla. E' importante fare qualche passo in avanti nella direzione del pallone anche quando un giocatore avversario sta per calciare a rete, in quanto questa azione permette di limitare all'attaccante la visuale della porta e consente al portiere di accorciare la distanza da coprire per intercettare la traiettoria del pallone.

La velocità di reazione e la velocità di esecuzione sono di supporto alla capacità di anticipazione, in quanto permettono al portiere di diminuire i tempi necessari per effettuare il suo intervento rendendo quindi ancora più efficace l'azione di anticipo.

Da tener presente nella ricerca dello sviluppo di questa capacità è la sua forte dipendenza dall'esperienza personale del soggetto. Più un portiere avrà vissuto situazioni di gioco diverse, più sarà in grado di riconoscerle e di gestirle quando gli si ripresenteranno. Per questa ragione la

metodologia di allenamento dovrà basarsi sulla ricostruzione di situazioni di gioco reali, con interventi di incoraggiamento e di rinforzo nel caso di errori da parte del portiere che sperimenta le sue abilità.

La ginnastica artistica non è uno sport di situazione, quindi l'aiuto che può dare nel miglioramento della capacità di prevedere l'esito di un'azione, sta nel grande livello di concentrazione che è in grado di sviluppare. Può risultare utile invece per migliorare la velocità di reazione e di esecuzione dei movimenti proprio per le caratteristiche che richiede nell'esecuzione di molti esercizi al corpo libero o al volteggio.

2.9 La mobilità articolare e l'elasticità muscolare nel portiere e nel ginnasta

Durante i suoi interventi il portiere è molte volte costretto a compiere, movimenti che esaltano fortemente la sua capacità di allungamento muscolare e di mobilità articolare. In particolar modo, vengono sollecitate le articolazioni della spalla (gleno-omeroale) e dell'anca (coxo femorale) in quanto gli arti sono le parti del corpo più utilizzate per effettuare una parata.

E' importante che il portiere posseda anche una buona mobilità della colonna vertebrale, la quale deve essere in grado di assecondare quelle veloci flessioni ed estensioni del busto e quegli atteggiamenti di inarcamento che caratterizzano gli interventi più estremi.

Il ginnasta da par suo è forse il tipo di atleta che sollecita nel modo più assoluto la capacità di mobilità delle sue articolazioni, arrivando ad assumere con il corpo delle posizioni al limite del possibile. Nonostante il livello di mobilità richiesto al portiere possa essere inferiore, risultano molte le analogie fra il tipo di mobilità articolare richiesta al portiere e al ginnasta. Un elemento tipico della ginnastica artistica è la spaccata frontale, ossia la capacità di allungare i muscoli adduttori della coscia fino a formare tra i due arti un angolo di 180°. Questo tipo di capacità, è richiesta al portiere per riuscire a intercettare quei tiri a raso terra che, perché calciati da vicino o perché visti all'ultimo momento, non lasciano il tempo necessario per la preparazione di una parata in tuffo. Poichè a questo tipo di tiro si può rispondere solamente con una rapida abduzione dell'arto inferiore, l'intervento risulterà efficace in modo proporzionale alla capacità di escursione articolare dell'anca e alla velocità del movimento. Altri tipi di vantaggi può trarre il portiere nell' imparare ad eseguire una spaccata sagittale, in quanto questo esercizio permette di migliorare l'ampiezza e la fluidità di movimento degli arti inferiori nelle azioni di salto e di rinvio del pallone. Un altro elemento della ginnastica artistica che può essere utile imparare ad eseguire per un portiere è il "ponte dorsale". Questo esercizio richiede una grande mobilità a livello della colonna vertebrale e in particolar modo un' estrema escursione articolare a livello della spalla. Può risultare molto utile quando, per esempio, il portiere si ritrova a dover sventare in extremis un pallonetto eseguendo un tuffo all'indietro.

A volte il comportamento di un portiere può essere paragonato a quello di una molla, in quanto è caratterizzato dalla continua necessità di passare in modo esplosivo da posizioni di raccoglimento, per la ricerca della massima tensione muscolare, a posizioni di massimo allungamento per riuscire a raggiungere il pallone nelle situazioni più estreme. L'esecuzione di

questi movimenti, che richiedono ai muscoli una grande capacità di allungamento e molta elasticità, può essere migliorata attraverso un allenamento che proponga metodologie sia di tipo passivo (stretching), sia di tipo attivo e misto (slanci), per migliorare anche nell'esecuzione di movimenti di tipo ballistico.

2.10 La forza nel portiere e nel ginnasta

Il portiere dovrebbe essere in possesso di una buona struttura muscolare che gli permetta di esprimere, nell'esecuzione di un intervento, una grande velocità e allo stesso tempo una forza esplosiva tale, soprattutto a livello degli arti inferiori, da coprire con un balzo la maggior distanza possibile.

Lo sviluppo della forza veloce nei giovani può avvenire efficacemente se supportato da un buon livello di forza relativa di base (rapporto peso/potenza). Per questo motivo sarà opportuno favorire una crescita graduale e armonica delle strutture muscolari attraverso un potenziamento generalizzato a corpo libero, che ponga attenzione alla velocità di esecuzione dei movimenti, per passare poi a esercitazioni più specifiche anche con l'utilizzo di carichi esterni negli atleti più evoluti.

Il portiere non ha bisogno di potenza (forza/velocità) solo negli arti inferiori, ma in tutta la sua massa muscolare in quanto un balzo o un tuffo richiedono comunque l'intervento muscolare e il supporto di tutti i segmenti corporei, i quali devono essere in grado di esprimere in modo omogeneo, la stessa tipologia di forza. Una buona struttura fisica è importante anche per farsi valere nei contrasti con gli avversari che si possono verificare durante le uscite, permettendo di non farsi travolgere e di proteggersi da eventuali infortuni. Un attaccante che si ritrova davanti a un portiere con un fisico importante ci penserà due volte prima di lanciarsi in un contrasto e sarà più portato a frenare la sua irruenza.

Un altro fattore di cui tenere conto nell'allenamento della forza, è la necessità del portiere di possedere una grande mobilità articolare ed elasticità muscolare che sarebbero limitate nel caso di un eccessivo trofismo muscolare. Una massa eccessiva limiterebbe la coordinazione dei movimenti e l'agilità del portiere creando degli ostacoli alle espressioni di forza veloce e favorendo inoltre la possibilità di infortuni muscolari legati alle frequenti pause di gioco. Le improvvise accelerazioni a cui è sottoposto il portiere non sono certo l'ideale per grosse masse muscolari, magari poche elastiche e che tendono a raffreddarsi facilmente nei periodi di inattività. La capacità di forza resterà fine a se stessa se il portiere non sarà in grado di esprimerla con azioni ampie, veloci e precise: questo dovrà essere l'obiettivo principale nella programmazione delle esercitazioni.

Il ginnasta necessita di una grande forza esplosiva per eseguire la maggior parte degli esercizi che gli sono richiesti, ma allo stesso tempo deve possedere una grande capacità di controllo del tono muscolare per riuscire a bloccare nella giusta posizione tutti i segmenti corporei, in modo particolare, nelle fasi di stacco, di volo e di arrivo. Questa particolare capacità nella ginnastica artistica viene chiamata "capacità di tenuta" e permette di mantenere determinati atteggiamenti del corpo durante le varie evoluzioni agli attrezzi, per rendere possibile la riuscita dei movimenti, ottimizzando la trasmissione dell'energia sviluppata da un segmento corporeo all'altro. Uno degli obiettivi dell'allenamento sulla forza è quello di riuscire a "condizionare" la postura del ginnasta attraverso esercizi che portano ad aumentare il tono muscolare in tutto il corpo e che richiamano gli atteggiamenti fondamentali che il ginnasta deve assumere nell'esecuzione degli esercizi. Non a caso le esercitazioni che vengono utilizzate a questo scopo si chiamano di "condizionamento", ed intervengono soprattutto sulle fasce muscolari addominali e dorsali, oltre che sui gruppi muscolari che regolano i movimenti dell'articolazione gleno-omerale. L'obiettivo è quello di sviluppare una corretta postura e una certa stabilità nel collegamento tra la parte alta del tronco (torace e spalle) e il bacino, in modo che le spinte provenienti dagli arti (inferiori o superiori) possano essere trasmesse al resto del corpo senza dispersioni di energia dovute a mancanza di tono muscolare o posizioni scorrette. Nel ginnasta si cura inoltre la capacità di estendere completamente gli arti e di riuscire a mantenerli in estensione durante i movimenti (per esempio negli slanci): questo aiuta a sviluppare una grande capacità di differenziazione cinestetica, utile per regolare le espressioni di forza nei movimenti di precisione. Queste esercitazioni possono aiutare il portiere ad ottimizzare la sua capacità di stacco, grazie allo sviluppo di una postura appropriata e di una buona "tenuta" del tono muscolare, oltre ad affinare la sua capacità di controllo del corpo nelle situazioni di volo.

Il ginnasta deve possedere una grande reattività muscolare quando viene chiamato ad eseguire una sequenza di balzi in successione e la stessa capacità è opportuno che venga sviluppata anche nel portiere. La reattività degli arti inferiori si misura calcolando il tempo di appoggio del piede a terra fra due balzi consecutivi. Più il tempo di contatto tra il piede e il suolo è breve, più è alta la reattività, che come è risaputo viene associata alla presenza di una buona quantità di fibre bianche (veloci) nei muscoli motori del salto, che quindi risulteranno ancora più allenabili in questa direzione. Per allenare la reattività muscolare sono molto efficaci le esercitazioni di tipo pliometrico, perché vanno a stimolare la capacità del muscolo di allungarsi prima di effettuare una contrazione concentrica molto rapida. Nel proporre questi esercizi però, è opportuno evitare l'utilizzo di superfici cedevoli come la buca di sabbia o un campo eccessivamente pesante, perché in queste condizioni l'azione di stacco degli arti viene inevitabilmente rallentata. Meglio

esercitarsi su superfici più dure magari con l'aiuto di materassini per evitare di subire traumi nelle ricadute dai tuffi. Le esercitazioni pliometriche sollecitano molto le strutture articolari e ossee, quindi, è opportuno non proporle agli atleti più giovani se non a carico naturale attraverso l'esecuzione di saltelli e piccoli balzi in sequenza.

Per quanto riguarda la capacità di forza resistente, si può affermare che il portiere non ne ha una grande necessità, in quanto i suoi interventi in una partita avvengono in genere in maniera distante l'uno dall'altro e non manca certo il tempo di recupero. Tuttavia è consigliabile curare anche questo aspetto della preparazione all'inizio della stagione almeno per ottenere una resistenza tale da sopportare i carichi imposti in una seduta di allenamento.

2.11 La rapidità nel portiere e nel ginnasta

Dal momento in cui il pallone viene calciato il portiere non ha molto tempo a disposizione per poterlo intercettare, quindi deve essere molto rapido nella reazione allo stimolo e nell'esecuzione dei movimenti, anche per riuscire ad anticipare gli avversari nelle situazioni di uscita. Il portiere deve imparare a spostarsi rapidamente e in vario modo all'interno della sua area di rigore trasformando poi, se è necessario, la velocità cinetica acquisita in forza esplosiva nel momento dello stacco.

Il tipo di rapidità che è richiesta al portiere non deve essere riferita solamente ai movimenti ciclici (velocità di corsa), ma deve essere ricercata anche nella motricità generale, in modo da riuscire a esprimere velocità in ogni situazione, per esempio nell'alzarsi dopo una respinta in tuffo per essere pronto ad un nuovo intervento, o nell'abduzione degli arti per la respinta di un tiro ravvicinato. La sua capacità di muoversi velocemente deve essere combinata con una grande reattività muscolare e agilità per via dei continui "capovolgimenti di fronte" che avvengono nei pressi dell'area piccola del portiere e che lo costringono a continue variazioni di orientamento e di direzione. Ritengo che il portiere dovrebbe essere allenato ad effettuare gli spostamenti veloci, con particolare attenzione alla rapidità di frequenza dei movimenti, in quanto generalmente lo spazio per eseguire l'intervento non è molto e richiede l'esecuzione di pochi passi per essere coperto. Se questi passi sono eseguiti con un'ampiezza non eccessiva e con un'alta velocità di frequenza, aiutano il portiere a trovare il giusto ritmo di esecuzione e ad avere un ultimo appoggio più stabile ed efficace prima dello stacco, al contrario di quello che succederebbe con passi troppo ampi e lenti.

Per meglio sviluppare la rapidità, il portiere dovrà essere abituato in allenamento ad eseguire ogni movimento in modo rapido, anche quando l'esercizio specifico mira ad allenare un'altra capacità. Inoltre, è preferibile valorizzare la qualità di esecuzione del movimento rispetto alla quantità, per questo è meglio non esagerare con il numero di ripetizioni di un esercizio e fermarsi quando le prestazioni non vengono più eseguite alla massima velocità.

La ginnastica artistica è uno sport in cui la velocità di esecuzione e la reattività nei movimenti sono fondamentali per la corretta esecuzione degli esercizi, sia di tipo ciclico che aciclico. In particolare richiedono velocità esecutiva gli esercizi di acrobatica e pre-acrobatica, soprattutto in riferimento alle azioni parziali di slancio e di spinta degli arti (superiori o inferiori) che servono

per trasmettere al resto del corpo l'energia necessaria al movimento. Un esempio può essere l'azione di antepulsione delle braccia verso il suolo nell'esecuzione della ribaltata, un movimento che richiede molta velocità unita al mantenimento del corpo in "tenuta", in modo da rendere efficace la spinta delle spalle e permettere la rotazione del corpo. Molti esercizi del corpo libero sono utili allo sviluppo di questa capacità, in modo particolare quelli che richiedono l'esecuzione di una breve rincorsa per la ricerca di una maggiore velocità di esecuzione (ribaltate, rondate, tuffi, salti raccolti) e che, soprattutto, richiedono la trasformazione della velocità cinetica in forza esplosiva, che è la stessa abilità richiesta al portiere nell'esecuzione di un tuffo. Ancora più indicati per questo tipo di esercitazioni sono il volteggio e il trampolino elastico, due attrezzi che richiedono una particolare attenzione alla tecnica e alla velocità della rincorsa e che rendono più facile l'esecuzione di alcune figure del corpo libero grazie alla spinta della pedana che accentua la reattività muscolare del ginnasta.

Per insegnare al portiere a correre correttamente e in diversi modi da adattare alle situazioni di gioco, possono essere utilizzate le andature tipiche dell'atletica leggera, le quali vengono sfruttate anche dai ginnasti nelle fasi di riscaldamento. In particolare, bisognerà porre attenzione sulla reattività dei piedi nella loro azione di spinta e sulla frequenza e velocità di esecuzione dell'esercizio. Molto utile sarà anche allenare il portiere nell'esecuzione di scatti e di andature all'interno dell'area di rigore, seguendo le traiettorie di spostamento che in genere utilizza durante la partita, migliorando in questo modo anche la sua capacità di orientamento nello spazio e nel tempo. Da non dimenticare in questo tipo di allenamento la proposta di percorsi di agilità che, se ben strutturati, permettono al portiere di esprimere velocità sia a livello di corsa sia a livello di motricità generale e che sono utili per la stimolazione e l'utilizzo sinergico di tutte le capacità coordinative.

L'utilizzo di carichi esterni per il miglioramento della forza veloce e della potenza dovrà avvenire non prima dei quindici, diciassette anni, fino ad allora il portiere si allenerà esclusivamente a corpo libero cercando la massima velocità di esecuzione dei movimenti.

2.12 Il coraggio nel portiere e nel ginnasta

Tralasciando per un attimo le capacità coordinative e condizionali, vorrei soffermarmi su un'altra dote molto importante che caratterizza il portiere e il ginnasta: il coraggio.

Il portiere fa parte di una squadra ma, allo stesso tempo, il suo ruolo presenta caratteristiche tipiche degli sport individuali. Questo ruolo è carico di responsabilità in quanto il portiere si erge a ultima difesa della porta e alle sue capacità è legata l'ultima possibilità di evitare di subire un goal. Spesso i suoi interventi sono estremi e richiedono una buona dose di coraggio per immolarsi davanti a un pallone calciato da distanza ravvicinata, o per gettarsi fra i piedi di un avversario.

Spesso il portiere si trova "isolato", lontano dal vivo del gioco per molti minuti e tuttavia deve farsi trovare pronto all'intervento anche se è rimasto inattivo per un'ora. In questo caso l'ipotesi peggiore è quella di subire un goal, perdere la partita e magari non avere compiuto nemmeno una parata. Da queste considerazioni si può capire la singolarità del ruolo e si può immaginare come chi sceglie di giocare in porta abbia delle motivazioni che si discostano da quelle della maggioranza dei ragazzini, che sognano di fare goal e di stare nel vivo dell'azione. Spesso chi comincia a giocare in porta lo fa per caso, magari perché non è abile come i compagni a gestire la palla coi piedi, perché la mamma non vuole che sudi oppure perché è più alto rispetto alla media della sua età. Solamente giocando imparerà a scoprire la bellezza e il fascino di questo ruolo. Il portiere deve essere aiutato sin da giovane a sviluppare sicurezza nei propri mezzi, insieme a un pizzico di sfacciataggine e di autorevolezza, che bene si addicono alle caratteristiche del ruolo e che servono anche a trasmettere sicurezza ai compagni del reparto difensivo. Il coraggio di un portiere si rispecchia nella capacità di assumere la responsabilità di un intervento, magari azzardato, ma necessario per risolvere una situazione potenzialmente pericolosa. Il portiere ha la possibilità di decidere, seppure in una frazione di secondo, se compiere l'intervento oppure rimanere passivo. Può succedere che, pur intuendo la necessità di agire, il portiere non intervenga perché non ha abbastanza fiducia nei propri mezzi o perché è condizionato dal ricordo di un errore compiuto precedentemente. Alcuni portieri infatti, dopo aver sbagliato un'uscita, provano ansia e indecisione e tendono a rifiutare l'intervento in situazioni analoghe, sperando che la loro passività non venga notata. Questo può verificarsi in seguito a delle reazioni negative e insofferenti da parte del pubblico o (cosa ben più grave) da parte dell'allenatore o dei dirigenti. Molto spesso si vede sui campi di calcio, gente

“competente” pronta a criticare un giovane portiere perché non “esce”, e altrettanto pronta a criticarlo nel momento in cui decide di provarci ma commette un errore. Per evitare che questo accada, è importante non caricare di responsabilità il giovane, che si ritrova a dover compiere interventi difficili come le uscite, senza avere ancora sviluppato completamente le capacità coordinative che gli permettono una corretta lettura delle traiettorie e una giusta scelta di tempo. È opportuno incoraggiarlo a provare questi interventi senza timore e con la giusta consapevolezza dei suoi mezzi ed è importante impegnarsi per la costruzione di un clima sereno e di fiducia reciproca tra giocatore e allenatore. Un portiere che gioca con la paura di sbagliare non si diverte e vive con l’ansia di dover effettuare prima o poi un intervento che teme. L’obiettivo, nella formazione del carattere del portiere, è quello di sviluppare una mentalità attiva e positiva, vogliosa di misurarsi con le proprie capacità e che permetta di raggiungere un buon equilibrio mentale.

L’equilibrio mentale è un traguardo a cui dovrebbero aspirare sia il portiere che il ginnasta, in quanto sono due tipologie di atleti che necessitano di una grande capacità di concentrazione e di sopportazione della tensione emotiva. Il portiere sa che un suo errore sarà più evidenziato rispetto a quello di un giocatore, in quanto decisivo per il risultato finale e spesso più ricordato di una serie di buoni interventi. Tuttavia dovrà imparare a decidere, in una frazione di secondo e senza esitazioni, come intervenire. Per queste ragioni è bene che il portiere sia un tipo esuberante, uno che non ha paura di assumersi le responsabilità e il ruolo di leader della difesa. L’importante è non esagerare, perché spesso la troppa esuberanza e sicurezza possono portare a commettere errori grossolani. Un altro fattore che richiede equilibrio e presenza mentale è rappresentato dai lunghi periodi della partita durante i quali il portiere rischia di rimanere isolato. Durante questi periodi il portiere deve cercare di non estraniarsi e di partecipare emotivamente all’azione dei suoi compagni, per mantenere alta la concentrazione ed essere pronto nel caso sia necessario un intervento. Anche al ginnasta è richiesto un buon equilibrio mentale in quanto è portato ad eseguire esercizi al limite delle sue capacità, durante i quali la minima distrazione può portare all’errore. Per questo deve essere in grado durante l’esecuzione dell’esercizio di raggiungere un livello di concentrazione superiore, che gli permetta di escludere qualsiasi fattore di disturbo esterno e di considerare unicamente le sensazioni che percepisce il suo corpo. Ritengo che il coraggio, la disciplina e la concentrazione necessaria per imparare nuovi movimenti acrobatici, siano sicuramente utili per lo sviluppo dell’equilibrio mentale nel giovane portiere e che devono per questo essere ricercati e migliorati nelle sedute di allenamento.

Il coraggio di un portiere si può manifestare anche nell’esecuzione di un tuffo, quando questo è vissuto con piacere e senza paura. Se il portiere penserà di farsi male, nel momento di iniziare il

tuffo esiterà e sprecherà quella frazione di secondo che gli avrebbe permesso di raggiungere la palla. Inoltre i suoi muscoli resteranno contratti, perché il suo pensiero sarà rivolto a proteggersi dagli infortuni piuttosto che a raggiungere il pallone e in questo modo non riuscirà a sfruttare tutte le sue potenzialità. E' importante evitare, per quanto possibile, di creare traumi durante le serie ripetute di tuffi in allenamento, anche se bisogna tener conto che le sbucciature parte del "vissuto" del portiere. Come soluzione si possono utilizzare delle accortezze, per esempio, l'utilizzo di materassi paracadute per evitare il possibile sviluppo di un rifiuto psicologico a tuffarsi.

Uno strumento per vincere la paura e imparare ad apprezzare la gioia e il piacere del tuffo può essere l'introduzione della pre-acrobatica derivante dalla ginnastica artistica. Il ginnasta esegue gli esercizi sui vari attrezzi in modo disinvolto e automatizzato sebbene consapevole dei rischi che queste evoluzioni comportano in caso di errore. Quando impara un movimento nuovo è protetto dai tappeti paracadute e dall'assistenza dell'allenatore, ma quando sarà pronto dovrà trovare il coraggio di eseguire l'esercizio completamente da solo per poterlo assimilare, perfezionare e presentarlo poi in gara. Allo stesso modo, un bambino che non ha mai eseguito una capriola, la prima volta proverà un senso di paura e magari richiederà assistenza, ma se intuirà di farcela, sarà lui stesso a insistere per eseguirla da solo, provando soddisfazione nell'esserci riuscito. Lo scopo della pre-acrobatica è quello di insegnare a eseguire movimenti nuovi che all'inizio potranno intimorire perché sconosciuti, ma se proposti con la giusta gradualità permetteranno di intuire e sviluppare le proprie capacità e di accrescere la voglia di sperimentare nuove sensazioni. L'esecuzione di un gesto nuovo e ritenuto difficile trasmette al portiere una buona dose di fiducia e di coraggio che lo invoglieranno a provare nuovi movimenti ancora più difficili.

Eseguire gli esercizi a corpo libero e con il trampolino, oltre a trasmettere sicurezza, permette di sperimentare la bella sensazione che si prova ad ottenere il controllo del corpo nelle fasi di volo e di atterraggio, preparandosi all'esecuzione di parate reali sul campo di calcio. Sul terreno di gioco sarà comunque utile programmare in modo graduale la scoperta dell'impatto con il terreno, proponendo prima tuffi da seduti, poi in accosciata, arrivando infine allo studio delle ricadute dopo i balzi.

3 DIDATTICA

In questo capitolo ho riportato una serie di possibili esercitazioni da compiere a corpo libero o con l'ausilio dei grandi e piccoli attrezzi della ginnastica. Gli esercizi sono stati pensati e scritti in progressione didattica e per la maggior parte presentano un livello di difficoltà che permette anche ai meno esperti di provare ad eseguirli. L'obiettivo principale è quello di favorire l'approccio dei più giovani, fornendo un metodo per il miglioramento e l'affinamento delle capacità motorie, per arrivare ad ottenere un buon livello di agilità e coordinazione. Per quanto riguarda le esercitazioni di difficoltà maggiore, è opportuno che il preparatore dei portieri sia a conoscenza delle tecniche di assistenza e che sia in grado di valutare se esistono i presupposti fisico-atletici perché il portiere le possa eseguire senza pericolo.

Gli esercizi proposti sono studiati per il miglioramento di tutte le capacità condizionali e coordinative che sono state analizzate nei capitoli precedenti, oltre che ad essere di aiuto al portiere nello sviluppo di doti innate come il coraggio e il piacere di tuffarsi. Per gli esercizi più conosciuti ho pensato che bastasse una semplice descrizione, mentre la spiegazione degli esercizi meno noti è stata integrata con una fotografia che ne dimostra l'evoluzione e l'assistenza necessaria.

Le esercitazioni sono state suddivise in base all'attrezzo utilizzato senza specificare la capacità motoria per la quale sono state pensate, anche perché ogni esercizio permette di stimolare contemporaneamente più di una capacità. La suddivisione per attrezzi risulta utile anche per una migliore strutturazione dell'allenamento in quanto consente di soffermarsi sullo stesso attrezzo per un periodo di lavoro predefinito, senza spostarsi continuamente da una postazione all'altra.

Questi esercizi servono per dare al portiere una buona qualità a livello di capacità coordinative, di forza e di rapidità e ritengo che debbano trovare il giusto spazio nella programmazione settimanale, integrandosi con le esercitazioni sul campo e con il resto del lavoro.

3.1 La trave

Questo attrezzo può essere considerato come il simbolo dell'equilibrio nella ginnastica artistica. È composto da un'anima in legno lunga cinque metri e larga dieci centimetri e la sua altezza in genere può essere regolabile da 50 cm a 1,20 m. È un attrezzo prettamente utilizzato dalla ginnastica femminile ed è considerato dalle ginnaste come il più insidioso, per via della facilità con cui si può incappare in un errore.

Ritengo possa risultare molto utile per lo sviluppo dell'equilibrio nell'allenamento del portiere, tuttavia è un attrezzo che deve restare necessariamente al chiuso per non rovinarsi, quindi se non si ha la possibilità di avere una palestra per allenarsi si può ovviare al problema utilizzando gli attrezzi facilitanti della trave che sono:

- la riga a terra;
- la panca;
- la trave a terra;
- l'asse di equilibrio.

L'utilizzo della trave in palestra richiede anche l'utilizzo di materassi paracadute, per evitare di subire traumi in caso di caduta e per effettuare delle parate in uscita dall'attrezzo, soprattutto se questo viene regolato alla massima altezza.

3.1.1 Didattica della trave

- 1) Camminate in avanti, indietro, laterali; in appoggio sui talloni, sulle punte, in rullata, con combinazione di movimenti di circonduzione delle braccia.
- 2) Camminate come l'esercizio precedente con gestione del pallone intorno ai fianchi, sopra la testa, in mezzo alle gambe, con rimbalzo a terra, con passaggio dell'allenatore e restituzione del pallone.

- 3) Spostamenti in quadrupedia prona e supina.
- 4) Saltelli a piedi uniti in avanti e all'indietro.
- 5) Camminate in accosciata e mezza accosciata.

- 6) Mani in appoggio sulla trave, scavalco a piedi uniti o a gambe divaricate con slancio della prima gamba curando la spinta degli arti superiori tesi (esercizi propedeutici per la ruota).

- 7) Esecuzione di diversi tipi di salti in uscita (vedi i “pennelli” nella “didattica del corpo libero”, pag. 65).
- 8) Uscita in salto dall’attrezzo con successivo intervento sul pallone calciato al corpo o angolato.
- 9) Esecuzione di una ruota in uscita con appoggio delle mani all’estremità della trave e parata in tuffo in successione.

3.2 Il corpo libero

3.2.1 Andature atletiche, ginniche, balzi

Nella fase di riscaldamento è utile abituare il portiere ad eseguire una serie di andature atletiche, balzi e andature propedeutiche agli esercizi della ginnastica, curando in particolare l'ampiezza dei movimenti, la loro velocità di frequenza e di esecuzione, correggendo eventuali errori di atteggiamento. Nell'esecuzione delle andature è importante ricercare la spinta ottimale degli arti inferiori, possibile da verificare attraverso l'osservazione della completa flessione-estensione del piede. Nell'esecuzione dei balzi sono da curare la reattività degli arti inferiori e la ricerca della sospensione in aria (leggerezza), come se il portiere potesse sottrarsi per un attimo alla forza di gravità. Infine, nell'esecuzione delle andature propedeutiche agli elementi della ginnastica, sono da curare le corrette posizioni e allineamenti dei vari segmenti corporei in modo da riuscire poi a mantenerli nell'esecuzione degli esercizi completi.

- 1) Skip, eseguito in frequenza, in ampiezza e con circonduzioni delle braccia.
- 2) Corsa calciata (il tallone sfiora il suolo nella fase di appoggio).
- 3) Galoppo laterale (arti inferiori tesi nella fase di volo).
- 4) Pinocchetto: spinta alternata degli arti inferiori tesi verso dietro e ricerca di ampiezza sul piano sagittale, il bacino è "fissato" in intrarotazione (aumentare l'ampiezza fino ad eseguire degli enjambée).

- 5) Corsa balzata.
- 6) Doppio impulso.
- 7) Passo del gatto (sforbiciata a gambe flesse).
- 8) Saltelli in avanti con il corpo in posizione di “tenuta” (piedi uniti, bacino in intrarotazione, addominali in contrazione, braccia tese e adiacenti alle orecchie).
- 9) Saltelli su una gamba curando la flessione estensione del piede.
- 10) Saltelli su una gamba con richiamo del piede di stacco sotto il gluteo prima del nuovo appoggio.
- 11) Balzi in avanti con partenza in semi-accosciata, gambe leggermente divaricate, azione di slancio delle braccia da lungo i fianchi fino ad unirsi alle orecchie, ricerca della massima distensione nella fase di volo.
- 12) Il tronchetto: partenza in decubito supino, corpo in posizione di “tenuta”, eseguire dei rotolamenti mantenendo la posizione di partenza e senza far toccare a terra i piedi e le mani.
- 13) L’elefante: partenza a corpo proteso dietro, arti superiori ed inferiori tesi con azione alternata di spinta degli arti inferiori.

- 14) Il coniglietto: partenza a corpo proteso dietro, arti superiori tesi e in “spinta”, arti inferiori uniti; azione di spinta associata degli arti inferiori alternata all’appoggio simultaneo degli arti superiori. L’esercizio può essere eseguito anche con gli arti inferiori tesi e ricercando la massima apertura del corpo nella fase di volo.
- 15) Il gambero: partenza in quadrupedia supina, camminare all’indietro (si può eseguire anche camminando lateralmente).
- 16) Il bruco molla: a corpo proteso dietro, arti superiori e inferiori tesi, eseguire dei piccoli saltelli con gli arti inferiori fino ad avvicinarli alle mani, successivamente effettuare delle piccole spinte degli arti superiori in avanti fino a portare le mani alla massima distanza possibile mantenendo il corpo in “tenuta”.

17) La vite: partenza in quadrupedia supina, eseguire delle rotazioni lungo l'asse longitudinale con appoggio alternato degli arti inferiori e superiori (propedeutico per la ruota può essere eseguito anche con gli arti inferiori tesi).

18) Andature propedeutiche al presalto: eseguire una completa circonduzione delle braccia durante la prima fase di volo (*assemblée*), arrivare al suolo con le gambe unite e le braccia lungo i fianchi per poi eseguire un pennello slanciando le braccia fino a unirsi alle orecchie.

3.2.2 Didattica del corpo libero

Sono esercizi che permettono al portiere di sperimentare vari tipi di rotazioni, rotolamenti e ribaltamenti stimolando allo stesso tempo tutte le capacità coordinative e le capacità condizionali di forza e rapidità.

- 1) Capovolta avanti: partenza e arrivo con le braccia in alto, ricerca dell'estensione degli arti inferiori durante il rotolamento, rialzarsi con le braccia in alto tese.
- 2) Salti da fermi mantenendo il corpo in "tenuta" nella fase di volo (pennelli) e ritorno in posizione di partenza (pliè).
- 3) Pennelli con rotazione in volo di 180°, di 360°, flessi (arti inferiori in posizione raccolta), carpiati (flessione degli arti inferiori tesi e divaricati a 90°).
- 4) Capovolta avanti saltata (con fase di volo prima dell'appoggio delle mani a terra).
- 5) Capovolta indietro (con arrivo prima a gambe flesse, poi a gambe tese).
- 6) Capovolta indietro con arrivo in posizione di "tenuta"(corpo proteso dietro, arti superiori tesi e in appoggio).
- 7) Verticale contro il muro (arti superiori tesi e in spinta, glutei "stretti", arti inferiori tesi);
- 8) Verticale di slancio con assistenza e discesa in capovolta.

- 9) Verticale sui tre appoggi: mani e fronte appoggiate a terra in modo da disegnare un triangolo, prima contro il muro e poi a corpo libero .

- 10) Rovesciate con piedi in appoggio su rialzo e assistenza.

11) Capovolta indietro alla verticale.

12) Ruota.

13) Rondata.

14) Verticali spinte: veloce antepulsione degli arti superiori verso il suolo e spinta di questi con arrivo in appoggio alla verticale (propedeutico alla ribaltata).

15) Kippe: prima con arrivo di schiena e poi con arrivo in piedi e assistenza.

16) Ribaltata in avanti con assistenza.

17) Flic flac con assistenza.

3.3 Il trampolino elastico

Questo attrezzo permette di eseguire in modo facilitato, per via della grande spinta che trasmette agli arti inferiori, le figure del corpo libero e del volteggio, come la courbette, il flic-flac e le ribaltate. Inoltre consente al portiere di rimanere in aria per un periodo maggiore rispetto a quello dei tuffi normali, aiutandolo nella ricerca dell'equilibrio in fase di volo, del giusto atteggiamento del corpo e nella gestione della fase di ricaduta. Gli esercizi possono essere eseguiti con l'ausilio di una panca, prima partendo da fermi (*assemblé*), poi con una piccola rincorsa. È necessario insegnare al portiere ad effettuare una circonduzione indietro delle braccia nella fase di volo prima della battuta (*pre-salto*), in modo tale che al momento della battuta vera e propria queste si trovino lungo i fianchi, per poi salire di slancio fino ad unirsi alle orecchie. L'ultimo appoggio della rincorsa avviene su un piede solo, mentre la battuta sul trampolino viene eseguita a piedi uniti, con il corpo in "tenuta" e le spalle leggermente più indietro dei piedi, in modo da sfruttare al meglio la risposta elastica dell'attrezzo. Il *pre-salto* è un gesto tecnico della ginnastica che non viene mai usato dal portiere nell'esecuzione di un intervento, tuttavia ritengo sia utile che impari ad eseguirlo, perché permette di svolgere correttamente gli esercizi al trampolino migliorando il controllo del corpo nella fase di stacco, e perché richiede uno sforzo di coordinazione non indifferente.

- 8) Assemblée e passaggio dalla verticale: spinta delle braccia tese e arrivo in decubito supino in atteggiamento di “tenuta” (propedeutico alla ribaltata).
- 9) Esecuzione di un flic-flac sfruttando la spinta del trampolino: assistenza nella prima fase di volo con mani in appoggio sulle scapole e sotto il bacino, curare il passaggio dalla verticale (vedi “didattica del corpo libero” pag. 66).
- 10) Salto raccolto avanti: assistenza all’inizio della fase di rotazione appoggiando una mano sull’addome e ponendo attenzione al completamento del pennello (“tirata”) prima della rotazione. Attenzione anche alla fase di riapertura ed all’arresto dell’arrivo. Fare attenzione nel caso di una eccessiva rotazione a bloccare l’atleta per evitare una pesante caduta in avanti.

- 11) Salto raccolto indietro: si può partire da fermi o eseguendo qualche pennello di preparazione per avere più spinta. Esecuzione di un pennello con successiva salita del bacino (in intrarotazione), richiamo delle gambe e inizio della rotazione nel momento di massima elevazione. L’assistenza si effettua facilitando la rotazione tramite l’accompagnamento del movimento con una mano sotto le scapole, oppure si può afferrare la stoffa della maglietta per aumentare l’altezza del pennello e per evitare una caduta in avanti al momento dell’arrivo.

- 12) Esecuzione di parate in tuffo su tiri dell’allenatore.

3.4 La sbarra

Questo attrezzo è molto utile al portiere perché permette di migliorare il controllo del proprio corpo nelle attitudini di appoggio, di sospensione e di volo, in modo da richiamare gli atteggiamenti e le sensazioni che si assumono durante l'esecuzione di un tuffo. Gli esercizi proposti richiedono una grande capacità di differenziazione cinestetica e di orientamento spazio-temporale. Inoltre la mancanza di contatto con il suolo abitua il portiere alla fase di volo e rende possibile conoscere ed eseguire alcuni movimenti e atteggiamenti del corpo che altrimenti sarebbero difficili da riprodurre così efficacemente. L'impugnatura dello staggio permette anche di rinforzare e sensibilizzare i muscoli flessori delle dita, migliorando la capacità di presa del portiere.

3.4.1 Didattica della sbarra

- 1) Esecuzione di spostamenti lungo lo staggio in attitudine di sospensione: lateralmente, con cambi di impugnatura e rotazioni sull'asse longitudinale.

- 7) Dall'appoggio, eseguire una serie di spostamenti laterali cercando di tenere il corpo in atteggiamento di "tenuta" e restando in spinta sugli arti superiori tesi.
 - 8) Slancio all'orizzontale: slanciare gli arti inferiori verso alto dietro dopo una flessione del tronco sul bacino, curando la posizione in avanti rispetto allo staggio delle spalle, la spinta degli arti superiori tesi e il mantenimento del corpo in "tenuta".
 - 9) Passaggio di gamba: dall' appoggio spostare un arto inferiore davanti allo staggio facendolo passare sotto ad un braccio e arrivando in modo da effettuare una divaricata sagittale; eseguire un cambio di fronte e far superare lo staggio anche dall'altro arto inferiore in modo da ritrovarsi a specchio rispetto alla posizione di partenza.
-
- 10) Giro addominale indietro: dalla posizione di appoggio, mantenendo il corpo in "tenuta" e le braccia tese, sbilanciarsi indietro con le spalle ed eseguire una rotazione intorno all'asse orizzontale (lo staggio) ritornando alla posizione di partenza. Assistenza con una mano sui bicipiti femorali e una mano sulla zona lombare, una volta imparato il movimento si può iniziare l'esecuzione direttamente da uno slancio all'orizzontale.

- 11) Giro addominale avanti: dalla sospensione, mantenendo il corpo in “tenuta”, sbilanciarsi in avanti con le spalle e effettuare una rotazione intorno all’asse orizzontale (lo staggio) ritornando in posizione di partenza (assistenza come il giro addominale indietro).
- 12) Dalla sospensione, appoggiare le piante dei piedi sullo staggio spingendo energicamente verso di esso con le gambe tese ed eseguire delle oscillazioni in questa posizione (esercizio propedeutico per il fioretto);
- 13) Fioretto: assistenza con una mano sul polso per accompagnare la rotazione.

14) Frustate: dalla sospensione eseguire delle oscillazioni, curando la giusta posizione dei vari segmenti del corpo (chiusura, apertura, chiusura).

15) Guizzo di uscita ;

3.5 La mobilità articolare e l'elasticità muscolare

Questi esercizi, largamente utilizzati nella ginnastica artistica, permettono di migliorare in modo sensibile la mobilità articolare a livello delle articolazioni della spalla e dell'anca, inoltre consentono di raggiungere un ottimo livello di allungamento ed elasticità muscolare utilizzando i metodi di tipo passivo (forza di gravità o esterna al soggetto), i metodi di tipo attivo (contrazione degli agonisti e tenuta della posizione di massima escursione articolare) e i metodi di tipo misto (slanci). Per evitare l'insorgere di infortuni è bene abituare il portiere a eseguire gli esercizi in modo graduale, successivamente ad un buon riscaldamento generale curando in modo particolare le zone articolari. Le posizioni passive vanno mantenute per almeno 30/40 secondi ricercando la massima decontrazione dei muscoli antagonisti e allo stesso tempo una contrazione isometrica dei muscoli agonisti, in modo da mantenere la completa estensione degli arti (se possibile). Gli esercizi di tipo misto vanno eseguiti mantenendo un buon ritmo di esecuzione e una buona velocità nella fase di slancio, mentre nella fase di ritorno alla posizione di partenza dell'arto utilizzato l'azione può avvenire in modo più lento e controllato.

3.5.1 Didattica della mobilità articolare e dell'elasticità muscolare

- 1) Da seduti in posizione di squadra e con il rachide in allungamento impugnare, con le mani il più vicino possibile tra loro, un elastico ed effettuare delle traslocazioni degli arti superiori tesi fino a dietro la schiena, ricercando il massimo allungamento sull'asse longitudinale. Nella fase di ritorno, effettuata la traslocazione in avanti flettere il busto e mantenendo gli arti inferiori tesi portare l'elastico sotto la pianta dei piedi.

- 2) Da decubito prono impugnare, con le mani il più vicino possibile tra loro, un elastico ed effettuare delle traslocazioni degli arti superiori tesi partendo da dietro la schiena e arrivando con le braccia distese in avanti e unite alle orecchie alla ricerca del massimo allungamento.

- 3) Ponte dorsale: per i principianti da eseguire con assistenza e con i piedi in appoggio sul rialzo. Il lavoro non deve gravare assolutamente sulla schiena ma sulla capacità di mobilità dell' articolazione gleno-omeroale.

- 4) Massima squadra a gambe unite.

- 5) Schiacciata: a gambe divaricate flettere il busto in avanti, mantenendo le gambe ruotate verso l'esterno.
- 6) Spaccata sagittale: da eseguire in lenta progressione fino ad arrivare al massimo punto di apertura degli arti inferiori mantendo una posizione arretrata delle spalle rispetto al bacino.

- 7) Spaccata frontale .
- 8) Slanci sul piano sagittale in avanti: si possono eseguire in decubito supino o in posizione eretta alla spalliera con una mano in appoggio. È da curare il mantenimento della massima estensione degli arti e l'allineamento del bacino con il tronco.

9) Slanci sul piano frontale: si possono eseguire in decubito laterale o in posizione eretta alla spalliera con entrambe le mani in appoggio. È da curare il mantenimento della massima estensione degli arti inferiori e l'allineamento del bacino con il tronco.

10) Slanci sul piano sagittale indietro: si possono eseguire in quadrupedia prona o in posizione eretta alla spalliera con entrambe le mani in appoggio. È da curare il mantenimento della massima estensione degli arti.

3.6 Condizionamento e potenziamento muscolare

Gli esercizi di potenziamento servono al portiere per migliorare la sua capacità di esprimere forza veloce ed esplosività nell'esecuzione dei suoi movimenti caratteristici, andando a stimolare i vari distretti muscolari in modo da sviluppare una struttura forte e ben proporzionata. In modo particolare, è necessario sviluppare una buona solidità strutturale per meglio assorbire gli scontri di gioco e intimorire gli avversari nelle uscite, oltre a potenziare la capacità prensile delle mani per meglio afferrare il pallone. Gli esercizi proposti sono esclusivamente a carico naturale ed è da tener presente che molti elementi eseguiti agli attrezzi sono già da stimolo per lo sviluppo della forza, come per esempio l'esecuzione di più balzi in sequenza al corpo libero o l'esecuzione di una capovolta alla sbarra. Sia nell'esecuzione degli esercizi di potenziamento a corpo libero, sia nell'esecuzione degli esercizi agli attrezzi è importante ricercare la massima velocità di esecuzione, per poter sviluppare meglio in età matura la capacità di forza veloce anche con l'utilizzo di carichi esterni. Gli esercizi di condizionamento mirano invece a sviluppare la capacità di mantenere il corpo in determinate posizioni statiche (contrazione isometrica) anche durante l'esecuzione di alcuni esercizi dinamici. In modo particolare mirano al potenziamento delle fasce addominali e dorsali che permettono di mantenere l'allineamento o il giusto angolo di apertura fra il tronco e il bacino e quindi la giusta postura per un trasferimento ottimale dell'energia sviluppata nei movimenti di preparazione.

3.6.1 Didattica del potenziamento muscolare

1) Trazioni alla sbarra

2) Salita della fune o della pertica

- 3) Piegamenti sulle braccia.
- 4) Dalla sospensione alla spalliera arrivare in massima squadra sollevando gli arti inferiori all'altezza delle mani.

- 5) Batteria di esercizi per i muscoli addominali (cambiare esercizio ogni 30 secondi per 3 minuti).
- 6) Batteria di esercizi per i muscoli dorsali;
- 7) Squat;
- 8) Camminate in accosciata sulla trave (vedi “didattica della trave”, pag. 60).
- 9) Flesso-estensione del tricipite surale su rialzo.
- 10) Esecuzione di balzi e saltelli in sequenza (vedi “didattica del corpo libero”, pag. 65, es. 2/3).
- 11) Dalla sospensione eseguire una trazione con gli arti superiori dopodichè far salire il bacino in atteggiamento di “tenuta” fino alla posizione di candela distendendo gradualmente le braccia, ritornare alla posizione di partenza e ripetere cercando di dare fluidità al movimento. Assistenza con una mano appoggiata sulle scapole per accompagnare il movimento.

- 12) Dalla sospensione portare gli arti inferiori alla posizione di massima squadra e poi assumere la posizione di candela, ritornare alla posizione di partenza e ripetere. Assistenza con le mani alle caviglie per accompagnare il movimento.

3.6.2 Didattica del condizionamento muscolare

- 1) Corpo proteso dietro, braccia unite alle orecchie, torace in atteggiamento “chiuso”, bacino intraruotato, arti inferiori tesi e uniti: mantenere la posizione.
- 2) Cucchiaino: da decubio supino, sollevare le spalle con gli arti superiori uniti alle orecchie, contemporaneamente sollevare leggermente i talloni mantenendo gli arti inferiori completamente tesi e il bacino in intrarotazione mantenendo la posizione.

- 3) Da decubito supino sollevare leggermente e ripetutamente gli arti inferiori tesi, schiacciando a terra il tratto lombare del rachide.
- 4) Da decubito supino sollevare leggermente e ripetutamente le spalle con gli arti superiori attaccati alle orecchie, ricercando la “chiusura” del torace e schiacciando a terra il tratto lombare del rachide.
- 5) Unire i movimenti degli esercizi 3 e 4 in un unico movimento simultaneo.
- 6) Barchetta in posizione supina: mantenendo la posizione dell’esercizio 2 (cucchiaio), dondolare come una barchetta senza appoggiare a terra i piedi e le mani.
- 7) Da decubito prono ricerca della massima distensione, braccia unite alle orecchie, torace in atteggiamento “chiuso”, bacino intraruotato, arti inferiori tesi mantenere la posizione.

- 8) Dalla posizione dell’esercizio 7 sollevare leggermente e ripetutamente il petto mantenendo la postura iniziale del corpo.
- 9) Dalla posizione dell’esercizio 7 sollevare leggermente e ripetutamente gli arti inferiori mantenendo la postura iniziale del corpo.
- 10) Unire i movimenti degli esercizi 8 e 9 in un unico movimento simultaneo .
- 11) Barchetta in posizione prona: mantenendo la posizione dell’esercizio 10 dondolare come una barchetta senza appoggiare a terra i piedi e le mani.
- 12) Da decubito laterale e con un braccio a terra adiacente all’orecchio, bacino intraruotato, sollevare leggermente e ripetutamente la spalla.

- 13) Da decubito laterale, (come sopra) sollevare leggermente e ripetutamente gli arti inferiori tesi e uniti .
- 14) Unire i movimenti degli esercizi 12 e 13 in un unico movimento simultaneo .
- 15) Da decubito laterale, bacino intraruotato, braccio a terra adiacente all'orecchio, sollevare leggermente e ripetutamente il bacino.

CONCLUSIONI

L'obiettivo che mi sono posto nella stesura di questa tesi è stato quello di proporre la ginnastica artistica come uno strumento importante per la ricerca di uno sviluppo completo delle capacità coordinative e della multilateralità, oltre che per gettare le basi per lo sviluppo della rapidità e della forza veloce. Ritengo che la proposta della ginnastica artistica di base nella scuola elementare, a partire dai bambini del secondo ciclo, possa essere uno strumento particolarmente adatto a fornire uno splendido bagaglio motorio, che ogni bambino potrà poi sfruttare nella pratica di un qualsiasi tipo di sport. Ovviamente, come in tutte le attività motorie svolte con i bambini, sarà compito dell'insegnante/istruttore/allenatore saper proporre in forma di gioco le varie attività ed esercitazioni ginniche, cercando di stimolare la fantasia motoria e la partecipazione, senza scadere in una fredda e poco stimolante richiesta di emulazione del gesto tecnico proposto.

In modo particolare, ho cercato di evidenziare l'influenza positiva che la pratica della ginnastica può avere nella formazione del giovane portiere di calcio, per via della grande capacità di controllo del corpo e delle grandi doti di agilità e acrobatica che questo ruolo comporta. L'importanza di proporre esercitazioni di acrobatica è già conosciuta e utilizzata nella preparazione dei portieri delle squadre professionistiche, che bisogna dire possono disporre di preparatori esperti, di attrezzature idonee e soprattutto hanno a disposizione una quantità di tempo tale da permettere il giusto inserimento nella programmazione settimanale degli spazi da dedicare a queste attività. Il mio augurio è che l'utilizzo della ginnastica artistica come strumento per la preparazione del portiere, si verifichi soprattutto nelle squadre del settore giovanile di queste società, per la ricerca di un equilibrato sviluppo delle capacità coordinative e per migliorare la crescita della fantasia motoria, integrandosi con gli altri tipi di esercitazioni necessarie, senza estremizzare a queste età la pura ricerca del corretto gesto tecnico. Questa tesi vorrebbe essere un ulteriore stimolo per l'utilizzo di queste esercitazioni attraverso la proposta di esercizi di base che, se correttamente assimilati, possono evolversi, attraverso una corretta preparazione fisica e la giusta conoscenza delle tecniche di assistenza da parte del preparatore, in esercizi più complessi ed efficaci.

Per quanto riguarda le società dilettantistiche, soprattutto le realtà a livello di paese, che dovrebbero curare in particolar modo la corretta formazione fisica e morale dei giovani giocatori, l'augurio è che si riesca ad aumentare l'attenzione verso questo tipo di esercitazioni, sebbene sia difficile riuscire a trovare il giusto spazio per via del poco tempo a disposizione e della scarsità di attrezzature adeguate, anche se a queste si può sopperire in qualche caso con un po' di fantasia.

Ho cercato di approfondire l'argomento ginnastica artistica in quanto lo ritengo uno sport affascinante e completo anche se non molto seguito a livello mediatico, forse perchè appartenente alla categoria dei cosiddetti sport poveri. Per questo sono contento di aver cercato una sua interazione con il calcio che è lo sport più popolare in Italia, anche se purtroppo a volte riesce di perdere di vista i veri obiettivi formativi che a livello giovanile dovrebbero derivare dalla pratica sportiva. La speranza è che la ginnastica, che non a caso possiamo ritrovare nella formazione di base di molte nobili discipline sportive, acquisti più popolarità e arrivi ad occupare un posto importante nei programmi di educazione motoria delle scuole e nei programmi di preparazione atletica delle varie discipline sportive.

BIBLIOGRAFIA

Bellotti P., Donati A., L'organizzazione dell'allenamento sportivo. Nuove frontiere, Società Stampa Sportiva- Roma, 1992.

Biffi M., La capacità di reazione e le uscite nei giovani Portieri, Fonte: 2[^]Stage di Sportilia (BO) – AIAC Emilia Romagna, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Biffi M., L'allenamento del Portiere: analisi del gesto tecnico, Fonte: 2[^]Stage di Sportilia (BO) – AIAC Emilia Romagna.

Bonaccorso S., Calcio: allenare il settore giovanile, Edizioni Correre, 1999.

Bonfanti M., Calcio: Teoria, Tecnica e Didattica dei giochi di squadra, Libreria dello Sport - Milano, 2002.

Bonizzoni C., Leali G., Il Portiere preparazione fisica, tecnica, tattica, Società Stampa Sportiva.

Brambilla A., Coordinazioni fondamentali per il ruolo del Portiere (le capacità coordinative), Fonte: ilportiere.com, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Casolo F., Lineamenti di teoria e metodologia del movimento umano, Vita e Pensiero, 2002.

Capuano S., Linee didattiche e metodologiche applicate alla formazione del giovane portiere di calcio, Fonte: Notiziario del settore tecnico, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Capuano S., Il ritmo del timing nelle prestazioni del giovane portiere di calcio, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Capuano S., Le capacità cognitive nelle azioni del giovane Portiere di Calcio, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Carta A., Progetto e linee guida nella preparazione del portiere professionista, Fonte: Notiziario Settore Tecnico, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Cartoni A. C., Putzu D., Ginnastica artistica femminile: Tecnica, didattica e assistenza, ed-ermes – Milano 1990.

Di Iorio L., Ferretti F., L'allenamento dei portieri, Edizioni Correre, 2002.

Ginnastica Sportiva Attività Promozionale ed Amatoriale, Società Stampa Sportiva, 1989.

Gottardi G., Avviamento alla ginnastica artistica, Società Stampa Sportiva-Roma, 2004.

Grandi B., Didattica e Metodologia della Ginnastica Artistica, Società Stampa Sportiva-Roma 1989.

Dissoni A., Stretching: perché e come, Ghedini Editore.

Leone A., Preparazione fisico-tecnica dei portieri, Fonte: AIAC, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

Meinel K., Teoria del movimento, Società Stampa Sportiva- Roma.

Mondoni M., Casolo F., Teoria Tecnica e Didattica dei giochi di movimento e dell'animazione motoria, Collana Tecnica e Didattica.

Nittoli U., La preparazione fisica del giovane portiere di calcio, Società Stampa Sportiva–Roma.

Rossi S., La posizione di attesa. Considerazioni sul metodo del tuffo lungo, Fonte: calciatori.com, <http://www.alleniamo.com>, Canale Preparazione dei Portieri.

RINGRAZIAMENTI

Alla professoressa Ajani per avere accolto con entusiasmo l'argomento di tesi, per l'aiuto e la disponibilità

Ai miei genitori che, con pazienza, mi hanno permesso di intraprendere e concludere questo percorso

Alle mie sorelle Nicoletta e Laura sempre presenti e pronte ad aiutare

A tutti gli amici che ci hanno creduto e che mi hanno spronato, in particolare a Daniele, per avermi capito e sostenuto nel momento più difficile

Ad Angela per la sua presenza importante

A Nelly per avermi "formato" come allenatore e avermi riavvicinato alla ginnastica artistica

Ai colleghi Silvy, Luana, Annalisa e Diana per il sostegno e la loro amicizia

A Giulia e Giulio per l'aiuto, l'amicizia, per quello che abbiamo iniziato a fare e per quello che ancora faremo

A Marco: grande portiere, modello e conoscitore di Word

A Sandro...

GRAZIE.