

ALLENAMENTO AI MOVIMENTI DEL RUOLO DI PORTIERE NEL SETTORE GIOVANILE

Di Enrico Sarli

Osservando un portiere di calcio nell'esecuzione delle sue gestualità del ruolo, noteremo di quanto è importante fargli apprendere nella misura giusta, gli elementi di coordinazione già nell'età evolutiva e quindi nei programmi dei settori giovanili. Anche nei movimenti eseguiti nell'area di porta e nell'area di rigore, questo ruolo si differenzia dagli altri in termini di dispendio energetico nel coinvolgere muscoli, impiego e movimenti del corpo. Con il termine movimenti includo quei fenomeni che corrispondono a meccanismi o sistemi di controllo diversi uno dall'altro. In genere il portiere esegue dei movimenti passivi cioè che vengono imposti, il suo principale movimento è comunque quello di andare verso la palla, affrontare la palla in movimento. E' un movimento prodotto da un elemento esterno (la palla) a differenza dei movimenti attivi che sono associati a un comando esercitato dal sistema nervoso centrale. Cosa allenare e come migliorare questi movimenti. Alla base esiste il programma motorio, cioè una serie di comandi muscolari strutturati prima che avvenga il movimento consentendo l'esecuzione della sequenza motoria. Quindi il movimento volge verso una buona scelta del bersaglio (la palla) la scelta dei muscoli, una relazione temporale e l'aggiustamento della forza. Sono da considerare anche i movimenti automatici, quel tipo di movimento ripetuto tante volte in allenamento che ne diventa un elemento della coscienza interiore che si applicano senza il controllo cosciente. Durante gli allenamenti o le partite si eseguono gesti tecnici specifici che vengono applicati nel contesto tattico ma che gli impediscono di pensare ad una esecuzione corretta del gesto stesso perché il pensiero è più rivolto al controllo dell'avversario o degli avversari e non a se stesso o a quello che fa. E' fondamentale quindi che un movimento specifico, un gesto tecnico siano ripetuti correttamente affinché lo si interiorizza al punto che la mente non pensa al controllo cosciente della tecnica. I movimenti diventano automatici solo quando vi è uno sviluppo dell'abilità motoria, cioè essere capaci di compiere prestazioni complesse con il minor numero di errori possibili e adatti allo scopo. Questo si svolge in fasi diverse, inizialmente l'atleta apprende il movimento in modo teorico seguendo le indicazioni dettate dal preparatore/allenatore, quindi l'atleta prova ad eseguire il movimento attraverso un piano operativo. L'apprendimento durante l'allenamento causa degli errori o più errori soprattutto nel primo tentativo, qui interviene il preparatore/allenatore per spiegare quali sono stati questi errori che ha commesso e che l'atleta non è capace di riconoscere, e percepire tutte quelle informazioni che il corpo gli invia durante il movimento. Con l'esperienza acquisita si ripete il movimento specifico cercando di evitare gli errori per poi proseguire verso un apprendimento motorio definitivo perfezionando il gesto tecnico. I presupposti affinché i movimenti richiesti in questo ruolo risultano qualitativamente positivi sono soprattutto l'armonia, la forza, la velocità e la precisione. Per essere fluidi e armoniosi nel movimento è necessario dare un giusto tempo di attivazione dei vari muscoli che sono coinvolti, perché solo con una giusta sequenza di attivazione e inibizione dei vari impulsi inviati ai muscoli possiamo parlare di esatto controllo motorio nella sua forma. Nelle varie abilità motorie del giovane portiere fanno parte la destrezza e la coordinazione, ma non è così per tutti perché sono delle caratteristiche che non dipendono soltanto dal livello di attività muscolare ma sono legate alle abilità cognitive che differiscono da soggetto a soggetto. In questo contesto entra

in gioco la caratteristica dei compiti del portiere che sono di opposizione dove deve fare i conti anche con l'attività motoria dell'avversario, e applicare le sue strategie di attacco e difesa. Queste cambiano continuamente durante il gioco e cambiano sulla base della reazione dell'avversario, in questi casi una variabile importante è il tempo con cui il portiere deve decidere quale movimento deve effettuare. Gli esercizi che si propongono sono una espressione di gesta combinati di attività fisiche e tecnica, dove oltre ad essere coinvolti i vari distretti muscolari vi è un coinvolgimento della catena cinetica per migliorarla e rapportarla ai movimenti tecnici specifici del ruolo.