

## IL NUMERO 1

# Portiere: come mantenere l'efficienza durante la pausa estiva.

A cura di **CLAUDIO RAPACIOLI** *prep.portieri Sett. Giov. Brescia Calcio*

*Una corretta gestione delle vacanze permette al portiere di mantenersi in buona condizione.*

Con questo articolo voglio affrontare l'annoso dubbio che ci assale in estate: mi riposo e non faccio nulla o continuo ad allenarmi per mantenere un certo grado di forma?

Il tempo che trascorre dalla fine dei campionati che per la maggior parte delle squadre si colloca verso la metà di maggio e la ripresa della preparazione è parecchio e a seconda della categoria la data del ritrovo può slittare dalla metà di luglio per i professionisti ai primi di agosto per i dilettanti di alto livello a dopo ferragosto per le categorie minori.

Il tempo che trascorre tra la fine degli allenamenti e la ripresa è perciò tantissimo e una attività parziale poco strutturata o addirittura l'ozio totale può portare alla perdita di tutte le caratteristiche fisiche, tecniche acquisite con tanto sudore e sacrificio nei freddi mesi invernali.

Per non vanificare tutti i miglioramenti fatti nell'annata ritengo che svolgere delle sedute di mantenimento nei mesi estivi possa essere di grande aiuto al momento di riprendere l'attività.

A differenza di qualche anno fa, quando il campionato terminava il portiere non si allenava più fino all'inizio della stagione successiva salvo disputare delle partite nei più disparati tornei notturni. Ora la maggiore professionalità che si riscontra anche in parecchi dilettanti e un mutato stile di vita, porta al desiderio di mantenersi in forma anche durante tutto il periodo estivo.

L'attività fisica mirata, oltre a non consentire un aumento di peso permette di tenere un tono muscolare efficiente e pronto per riprendere l'attività intensamente già dai primi allenamenti.

Nel passato il portiere svolgeva buona parte della preparazione precampionato con i compagni di squadra, era sottoposto a lunghi e devastanti lavori di corsa, con la conseguenza di presentarsi alle prime apparizioni ufficiali spesso goffo e impacciato.

Nel calcio attuale al portiere viene richiesto di fornire prestazioni convincenti fin dalle prime gare amichevoli che soprattutto per i club importanti sono eventi di grande vetrina.

Obiettivo non secondario è riuscire a ridurre al minimo i rischi di lesioni muscolari, che a causa di una eccessiva inattività possono più facilmente sorgere nella fase di preparazione dove i carichi di lavoro sono importanti. I recuperi in questa fase sono più lenti e gli affaticamenti muscolari possono limitare sensibilmente il programma di lavoro.

Inoltre gli studi fatti dimostrano che la forza è una qualità che se non allenata inizia ora inizia a diminuire dopo 72 ore, mi immagino come un portiere si possa presentare in ritiro se non ha fatto nulla per tutto il periodo estivo!

In estate è più facile praticare sport diversi che possono aiutare il portiere a mantenere un buon grado di allenamento.

Ritengo il tennis con tutti i suoi spostamenti brevi e repentini molto allenante per gli arti inferiori, simula i tanti movimenti compiuti dal portiere durante la partita.

Il beach volley permette di mantenere un buon livello di acrobatica e di forza soprattutto a livello esplosivo

Il ciclismo permette un buon mantenimento del tono muscolare del quadricipite, ma occorre fare attenzione a non esagerare con sforzi che possono generare eccessi di acido lattico. Inoltre deve essere poi integrato con esercitazioni che sollecitino gli antagonisti dei quadricipiti, vale a dire i flessori, poco sollecitati nella pedalata.

Il nuoto invece è ottimo oltre che per mantenere un buon livello cardiaco per tonificare la parte superiore del corpo.

Il basket è un buon mix per allenare la forza esplosiva e la rapidità negli spostamenti.

Le camminate in montagna possono essere una valida alternativa per il mantenimento di un buon livello muscolare ed organico.

Questo comunque non basta e va però chiaramente integrato con esercitazioni di mantenimento della forza specifica, della destrezza con la palla sia manuale che podalica, con esercitazioni per la parata in tuffo e sulle palle alte provenienti da tutte le direzioni.

Chi ha sofferto durante la stagione di malanni muscolari, traumi per scontro, caduta oppure altre patologie che non gli hanno permesso un allenamento continuativo deve in primo luogo curarsi per togliersi qualsiasi residuo di dolore.

Un consulto con uno specialista e un buon programma di riabilitazione può permettere di risolvere definitivamente problemi che si sono trascinati magari fastidiosamente per tanto tempo.

Fatto ciò si può iniziare gradualmente a prepararsi alla stagione successiva con una maggiore serenità.

### La chiusura della stagione.

Nelle categorie giovanili le ultime sedute di allenamento possono essere sfruttate per lavorare con maggiore attenzione sui particolari tecnici dove i portieri peccano maggiormente e che durante la stagione non è stato possibile analizzare correttamente.

La temperatura non più rigida e permette di soffermarsi maggiormente nella cura dei minimi particolari, il lavoro svolto in queste settimane è di grandissima qualità e utilità.

Appena prima del rompete le righe dato dall'allenatore, è importante che il preparatore dei portieri esegua i test di uscita.

Deve annotare i dati relativi al peso, altezza, e se possibile massa grassa utilizzando un plicometro.

Deve misurare la forza esplosiva, elastica, riflessa e cronometrare la velocità sui 10-20-30 mt. Questo può avvenire attraverso prove specifiche che possono essere eseguite con strumenti appositi, pedana di Bosco per la forza, e fotocellule per la velocità oppure in modo più semplice, per mezzo del test di Abalakov per la forza e con un cronometro per la velocità.

E' importante annotare le condizioni in cui si sono svolti i test, superficie del campo, tipo di scarpe calzate strumenti utilizzati ecc. così da poter replicare all'inizio della successiva stagione le prove di entrata nelle condizioni più simili a quello di uscita. Questo permette, nel periodo della preparazione, di valutare le condizioni fisiche del portiere al ritorno dalle ferie e redigere un programma di allenamento adeguato.

La rilevazione dei massimali finali fornisce inoltre delle indicazioni molto utili per la percentuale di carico da utilizzare nei cicli di mantenimento estivi.

### Determinare il ciclo estivo.

I quindici giorni immediatamente seguenti la chiusura della stagione possono essere per il portiere di scarico completo, non dove svolgere alcuna attività eccessivamente impegnativa, così da permettere un completo recupero sia fisico che psicologico.

Il restante tempo deve essere suddiviso in cicli trisettimanli.

Fatto questo bisogna considerare quanto tempo manca all'ipotetica data di raduno per la successiva stagione e valutare quanti cicli è possibile proporre.

ESEMPIO:

Data fine attività: 30 Maggio

Data Raduno 1 Agosto

Con un calendario simile possiamo individuare il 15 giugno la data di inizio dei cicli di mantenimento. Avremo perciò 2 settimane di giugno e 4 di luglio per un totale di 6 settimane. Il nostro portiere può svolgere due cicli completi del programma di mantenimento.

### La programmazione dei carichi di lavoro.

I carichi dei vari cicli possono avere rispetto al massimale stabilito a fine stagione queste percentuali:

- 40% nella prima settimana
- 55% nella seconda settimana
- 70% nella terza settimana

Il tutto come accennato può comunque essere integrato con sport alternativi o con partite nei tornei notturni. Non sono assolutamente contrario a questi incontri che possono aiutare a mantenere il ritmo gara, a patto però che non si degeneri giocando magari anche 2 gare nella stessa giornata. E' ovvio che in queste situazioni il programma giornaliero deve tenerne conto ed essere modificato.

Sarebbe un'ottima cosa poi riuscire a trovare uno o più compagni con i quali potersi allenare così da integrare il lavoro a secco con esercitazioni che prevedano anche interventi con la palla.

Il programma di allenamento che propongo suddivide il ciclo in 3 microcicli settimanali che prevedono 3 sedute di allenamento di circa 60-70 minuti ciascuno. I giorni ipotetici sono lunedì, mercoledì e venerdì.

Un'altra accortezza è eseguire gli allenamenti nelle ore meno calde della giornata, e se possibile in zone abbastanza ombreggiate.

Se si ha la possibilità di reperire la tavoletta propriocettiva l'inserimento di una decina di minuti di questa tipologia di esercitazioni può rivelarsi molto utile sia in fase preventiva che di cura di vecchi malanni.

### La strutturazione delle sedute allenanti.

#### PRIMO ALLENAMENTO

Il primo allenamento della settimana ha come obiettivo la forza esplosiva e reattiva.

Si esegue un riscaldamento generale di circa 10 minuti con lavori di mobilitazione degli arti inferiori sia in forma statica che dinamica e qualche esercitazione preparatoria alla forza così da evitare spiacevoli incidenti muscolari.

Una serie di andature può aiutare a completare la fase iniziale.

Se si dispone di macchine isotoniche si possono eseguire degli squat o mezzi squat al castello oppure delle spinte sulla pressa, sia in forma esplosiva che elastica.

Se non si ha la possibilità di accedere a una palestra possiamo eseguire delle esercitazioni a carico naturale utilizzando delle serie di balzi da scegliersi nella tabella riportata in coda.

Selezionare per ogni seduta 2 esercizi per la forza esplosiva e 2 per quella elastica, dividendo il numero dei balzi espresso dal carico al 50% per ogni tipo di forza.

#### *Esempio:*

Massimale 90 Balzi

- Prima settimana 40% di 90 balzi = 36 balzi di cui 18 esplosivi e 18 reattivi
- Seconda settimana 55% di 90 balzi = 50 balzi di cui 25 esplosivi e 25 reattivi
- Terza settimana 70% di 90 balzi = 64 balzi di cui 32 esplosivi e 32 reattivi

Massimale 150 Kg.

- Prima settimana 40% di 150 Kg. = 60 KG
- Seconda settimana 55% di 150 Kg. = 82,5 KG
- Terza settimana 70% di 150 Kg. = 105 KG
- 

Le serie alle macchine o il totale dei balzi deve essere quello previsto dalla percentuale riferita al massimale.



Dopo ogni serie di balzi (1) eseguire se possibile 4 gesti tecnici (2-3 per lato) (2) sia con i piedi che con le mani che prevedano brevi e veloci spostamenti così da riprendere immediatamente la sensibilità e la brillantezza degli arti inferiori.

L'esercizio viene comunque chiuso da uno skip (3) e uno scatto di trasformazione (4). Vediamo, figura n.1 a lato, come si può strutturare un'esercitazione a carico naturale.

Per ogni singola esercitazione il numero di balzi non deve superare i 4-5.

Se invece si utilizzano le macchine le ripetizioni non devono essere più di 6.

Il recupero tra un esercizio e l'altro deve essere totale.

Terminata la fase della forza eseguire se possibile delle esercitazioni di tecnica podalica singole o a coppie senza però effettuare nessun rilancio, che potrebbe portare, dato il carico di lavoro sostenuto, a problemi muscolari.

Se si dispone di un aiutante si possono svolgere alcune esercitazioni sulla porta che prevedano degli spostamenti e delle parate (Fig. 2 e 3)

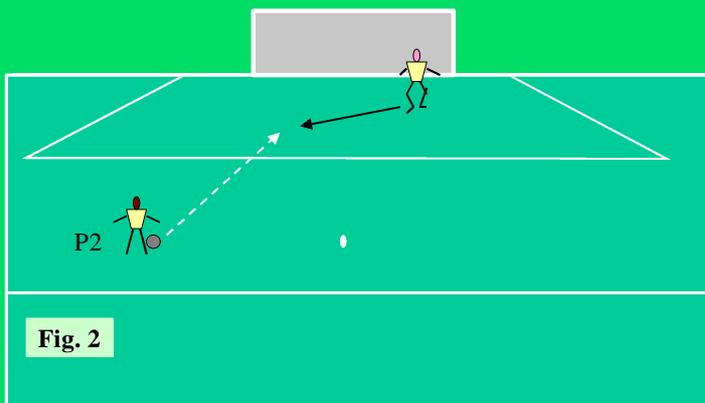


Fig. 2. Il portiere parte dal palo a comando di P2 e velocemente prende la posizione sulla palla posseduta da quest'ultimo che da fermo o dopo averla spostata la calcerà in porta. Possono essere inserite alcune varianti acrobatiche (capriole, rotolate, ruote, da eseguire prima della presa di posizione).

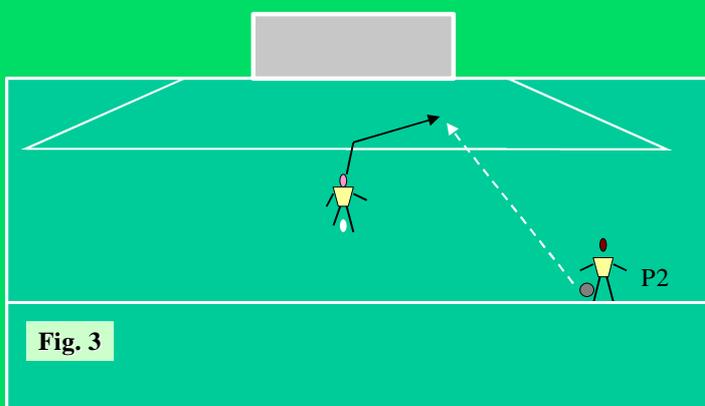
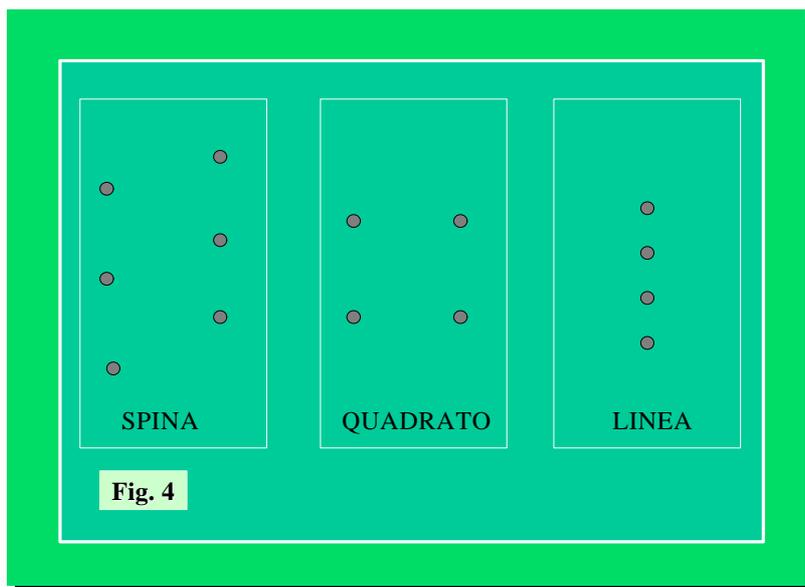


Fig. 3 (a fianco) Il portiere partendo dal disco del rigore retrocede fino all'area piccola e poi prende posizione sulla palla in possesso di P2 che può calciare sia a palla ferma che in movimento.



Se si dispone di più palloni e non di un compagno si possono eseguire delle esercitazioni a palla ferma a lisca di pesce, a linea e a quadrato (vedi figura a fianco). L'intervento può essere fatto in tuffo o andando a raccogliere la palla. L'importante è che sia eseguito sempre molto velocemente.

La spina richiede sempre un movimento di attacco diagonale, il quadrato un cambio di angolo di parata mentre la linea simula più parate successive sullo stesso lato.

In alternativa si può disputare una partitella tra amici giocando fuori oppure se si è in spiaggia un incontro di beach soccer che oltre ad essere una buona variante è anche un valido allenamento propriocettivo.

Successivamente eseguire altri 10 minuti di andature varie.

Concludere la seduta con 10 serie da 20 addominali, alcune esercitazioni per la decompressione della colonna vertebrale e alcune esercitazioni di stretching.

## SECONDO ALLENAMENTO

Il secondo allenamento è dedicato alla parte alta.

Prevede un circuito con carichi non eccessivi 50-60% del massimale rilevato a fine stagione per la parte alta.

È importante eseguire le varie stazioni per gruppi muscolari contrastanti così ridurre il tempo impiegato e ottimizzare al massimo la seduta.

Il circuito proposto è formato da 5 stazioni, una per ogni gruppo muscolare, da ripetere dalle 4 alle 6 volte alternando ogni settimana gli esercizi.

I gruppi considerati sono: Pettorali, Dorsali, Spalle, Bicipite Brachiale, Tricipite Brachiale.

In coda ho illustrato una serie di esercitazioni tra le più comuni e semplici che si possono eseguire sia con l'ausilio di macchine isotoniche sia con dei semplicissimi bilancieri e manubri.

Il numero delle ripetizioni è di 10-12 per ogni esercizio e comunque il movimento deve sempre essere eseguito ad un ritmo veloce e continuo.

Al termine eseguire una decina di minuti di mobilizzazione del tronco e delle spalle con l'ausilio del bastone.

Possiamo sostituire l'allenamento in palestra con 30-40 minuti di nuoto.

Per ritrovare una buona mobilità delle braccia e trasformare il lavoro di forza precedentemente svolto, si eseguono esercitazioni tecniche per la presa alla figura su tutte le traiettorie (Rasoterra, Leggermente battuta, Battuta, Mezza altezza, Viso e Alta) sia in forma statica che dopo spostamento.

Se non si dispone di un compagno ci si può aiutare con un muro calciando la palla e riprendendola con il gesto tecnico scelto. Eseguire per ogni esercizio 10 ripetizioni se in forma statica, 6 (3 per lato) se eseguito in forma dinamica. Si deve sempre prestare la massima attenzione alla corretta esecuzione del gesto tecnico.

Nel caso sia abbiano a disposizione più palloni o un compagno verso il quale calciare, eseguire esercitazioni per il rilancio sia con palla a terra, palla in mano, palla in movimento di prima o dopo controllo.

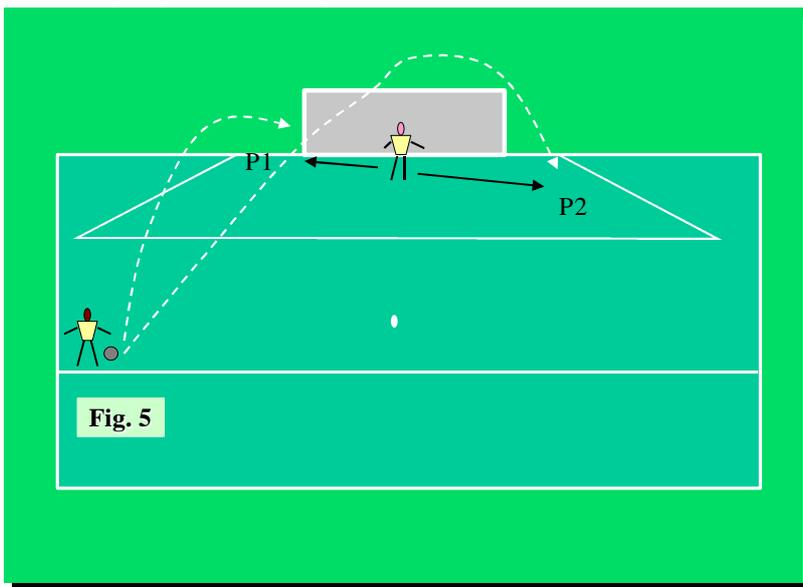
Concludere la seduta con 7 serie da 20 addominali e 3 serie da 10 dorsali e alcuni minuti di stretching.

## TERZO ALLENAMENTO

Eseguire un riscaldamento di 10-15 minuti che preveda esercitazioni di destrezza con la palla (palleggi a 1 o 2 mani o alternati, passaggi della palla intorno o sopra il corpo eseguiti sia da fermo che in movimento su tutti gli assi di spostamento) e di mobilizzazione statica o dinamica.

Una decina di minuti di andature varie possono essere di grande aiuto per la fasi successive.

Se si dispone di un compagno si possono eseguire delle esercitazioni di approccio alle palle alte sia per la difesa della porta che per quella dell'area piccola.



Le esercitazioni possono essere combinate con palle corte da incontrare e lunghe da recuperare (Fig.5).

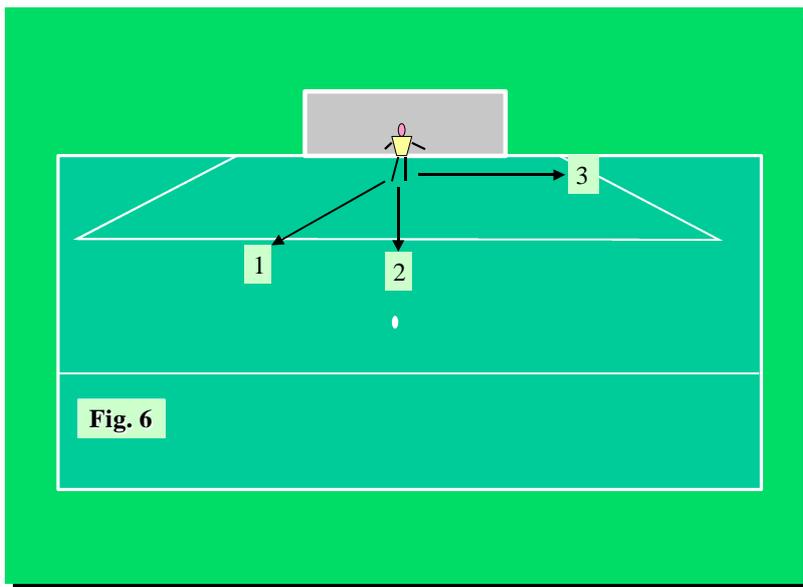
Successivamente vengono effettuati cross da tutte le zone del campo con tutte le traiettorie conosciute. L'intervento in presa può essere seguito da un rilancio della palla sia con i piedi che con le mani. Se invece si è soli si scelgano 2-3 esercizi per la forza riflessa dalla tabella per lo sviluppo della forza sotto riportata così da arrivare ad una percentuale del 40-45% della percentuale massima della settimana.

Fare seguire l'esercitazione con una trasformazione tramite un rapido skip e uno scatto.

Esempio:

Massimale 90 Balzi

- Prima settimana 40% di 90 balzi = 36 balzi 40% di 36 = 15 balzi di forza riflessa
- Seconda settimana 55% di 90 balzi = 50 balzi 40% di 50 = 20 balzi di forza riflessa
- Terza settimana 70% di 90 balzi = 64 balzi 40% di 64 = 26 balzi di forza riflessa



Eseguire successivamente 3-5 serie di 4 spostamenti rapidi e esplosivi di circa 5 mt per lato con vai e torna su tutti gli assi di movimento. Vedi Figura 6 con portiere che si muove in diagonale (1), frontalmente (2), lateralmente (3)).

Se si è soli si può concludere l'esercizio di spostamento con un gesto tecnico su palla ferma.

Altrimenti si può chiedere al compagno di effettuare, dopo aver ripreso la posizione corretta, uno o più tiri con palla ferma o in movimento variando spesso la velocità e la traiettoria.

Possiamo sostituire questo allenamento con un buon incontro singolare di tennis o un partita di beach volley.

Anche il basket può essere un'alternativa

valida di questa giornata, sia giocato singolarmente con azioni di forte spinta su conclusioni in terzo tempo oppure disputando una partita anche 2 vs 2 a canestro unico.

Concludere la seduta con 6 serie da 20-25 addominali e una decina di minuti di stretching e scarico della colonna vertebrale.

### Considerazioni finali.

L'estate è tempo di relax e spensieratezza. Spesso anche lo stile di vita è più libero, fare tardi la notte ha sempre un grande fascino, spesso si aumenta il consumo di bibite e alcolici in genere e le maggiori opportunità di socializzazione possono portare ad eccedere con l'alimentazione.

Questo comporta degli scombussolamenti al fisico che deve essere aiutato a recuperare in fretta.

Nel caso in cui alla mangiata luculliana o alla serata speciale non si sappia resistere è consigliabile eseguire il giorno dopo 20-30 minuti di corsa lenta, se possibile a piedi nudi sulla sabbia, magari abbinato ad un pranzo che preveda solo verdura, frutta e acqua minerale.

### TABELLA PER LO SVILUPPO DELLA FORZA DEGLI ARTI INFERIORI

ELASTICA	REATTIVA	RIFLESSA
Mezzo squat-jump con sovraccarico Mezzo squat-jump con cintura Mezzo squat-jump avanti carico naturale Mezzo squat-jump avanti con cintura Mezzo squat-jump avanti laterale Mezzo squat-jump sul posto con spostamento laterale Lungo da fermo Lungo da fermo con molleggio Triplo da fermo alternato Triplo da fermo successivo Triplo da fermo simultaneo Quintuplo alternato Quintuplo successivo Quintuplo simultaneo Triplo alternato con partenza lanciata Sprint in salita Sprint con traino Sprint con cintura zavorrata Stacchi monoarto da panca Stacchi simultanei sui gradoni Stacchi successivi sui gradoni	Balzi tra ostacoli in avanzamento Balzi tra ostacoli con deviazioni 90° Balzi tra ostacoli con deviazioni di 90° preceduta da molleggio Balzi laterali tra ostacoli Pliometria Spinte in successione alternate da panca	Balzi in divaricata con molleggio e sovraccarico Mezzo squat-jump con molleggio e sovraccarico Corsa balzata Skip con cintura zavorrata Skip sul posto con elastico Balzi a piedi pari tra ostacoli bassi Skip tra ostacoli bassi con zavorra Skip tra ostacoli bassi Molleggi piedi Saltelli alternati piedi con bilanciere ¼Squat-jump con sovraccarico Skip con funicella Passaggio alla corsa su ostacoli bassi

### TABELLA PER LO SVILUPPO DELLA FORZA DEGLI ARTI SUPERIORI

DORSALI	PETTORALI	SPALLE
Lat-Machine Pulley basso Pull over Trazioni alla sbarra Rematore	Spinte panca Pek dek Multi power Pectoral Machine	Alzate laterali Alzate verticali Alzate frontali Trazioni al mento
BICIPITE BRACHIALE	TRICIPITE BRACHIALE	
Curl con bilanciere Curl con manubri Curl pulley basso	Tricipiti con bilanciere Distensioni alle parallele Ext. pulley alto	

Ricordo la differenza tra le varie tipologie di forza:

#### **FORZA ESPLOSIVA**

Quando si esegue uno balzo, un tuffo o uno spostamento veloce che parte da una situazione di immobilità (es.: partenza nello sprint, balzi da fermo, tuffo da fermo, ecc)

#### **FORZA ESPLOSIVA ELASTICA O REATTIVA**

Quando vi è azione pliometrica della muscolatura con movimenti articolari accentuati.

Per azione **PLIOMETRICA** si intende una veloce azione muscolare eccentrica (cedente) alla quale segue una rapidissima azione concentrica (inversione di movimento). Questo permette di utilizzare una ulteriore percentuale di forza espressa dalla componente elastica dei muscoli, soprattutto a livello tendineo.

(Stacco su palle alte, tuffo in corsa ecc.)

#### **FORZA RIFLESSA (STIFFNESS)**

Quando vi è azione pliometrica con movimenti articolari molto ridotti (es.: azione dei piedi nella corsa, saltelli a gambe rigide, ecc.) vengono utilizzati soprattutto i tricipiti surali,.

#### **BIBLIOGRAFIA**

- S.BERALDO: **Articoli vari pubblicati sul sito [www.sporttraining.net](http://www.sporttraining.net)**
- THISSSEN - ROLLGEN: **Goalkeeping Drills** - Ed.Reedswain
- J.WEINECK: **La prestazione fisica ottimale del calciatore** - Ed.Calzetti e Mariucci