

## CAPITOLO 3

# ***CAPACITA' SENSOPERCETTIVE E COORDINATIVE DEL PORTIERE***

CAPACITA' COORDINATIVE E SETTORE GIOVANILE

Quando si parla di settore giovanile in una società calcistica, si intendono tutti i ragazzi tesserati per quel club che non fanno parte della rosa della prima squadra, qualsiasi sia la categoria da essa disputata.

A seconda dell'attenzione prestata e all'interesse dimostrato dai dirigenti alle categorie dei giovani, ogni club può annoverare tra le proprie fila un numero variabile di squadre che coprono un arco di età più o meno ampio.

I sodalizi più attenti, organizzati e oculati cercano di crescere tra le loro fila fin dalla più giovane età i futuri atleti che saranno poi la linfa umana ed anche economica delle stagioni future.

Perciò spesso in ambito calcistico vengono "accumunati" sotto la voce settore giovanile bambini e ragazzi che vanno dai 7-8 anni dei piccoli amici fino ai 17-18 delle categorie juniores o primavera nelle squadre professionistiche.

Questo ci permette di comprendere quanto siano diverse le esigenze e gli obiettivi a seconda dell'età, perciò non si deve pensare di allenare tutti allo stesso modo, o peggio ancora come i grandi. Ogni fascia di età necessita di una specifica pianificazione delle attività e dei



contenuti, finalizzati al raggiungimento degli obiettivi propri della categoria.

Fortunatamente in questi ultimi anni, quasi tutte le società si sono dotate, anche nei settori giovanili, di preparatori specifici. I loro compiti a seconda della categoria sono diversi, ma

spesso per esigenze, economiche, logistiche e temporali viene chiesto loro di allenare contemporaneamente portieri appartenenti a diverse categorie e in gruppi numerosi. Questo va a discapito della qualità del lavoro. L'ideale sarebbe organizzare gruppi di lavoro omogenei, così suddivisi: portierini fino agli esordienti compresi, un secondo fino agli allievi e un terzo che accomuni i portieri della juniores e della prima squadra.

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

Il numero ottimale di giovani portieri da allenare contemporaneamente per seduta è 3-4 e possibilmente con età abbastanza simili tra loro, ad esempio juniores e allievi, allievi e giovanissimi, esordienti e giovanissimi o esordienti e pulcini.

Con tale numero e suddivisione, il preparatore può svolgere un lavoro dinamico, omogeneo e di ottima qualità. Si può comunque arrivare anche a gruppi di 6 portieri, i quali vengono suddivisi in due sottogruppi di 3 portieri ciascuno che lavorano a giro. Così mentre i primi 3 recuperano gli altri eseguono l'esercitazione in successione e viceversa.

Soprattutto nel settore giovanile, uno degli obiettivi da perseguire nell'organizzazione delle esercitazioni è il coinvolgimento contemporaneo del più alto numero di portieri, assegnando loro dei compiti specifici. Possono fungere da raccatapalle, da attaccanti a disturbo sia prima che dopo la parata, da obiettivi di riferimento ecc.

Da non trascurare inoltre l'opportunità che quando ci si trova a lavorare con un numero elevato di portieri, si possono organizzare sedute ricche di esercitazioni situazionali, facendo interpretare da loro stessi il ruolo degli attaccanti. Tale opportunità permette di immedesimarsi nei loro "nemici principali", gli attaccanti, vivendo in prima persona le situazioni del ruolo, così da creare nel portiere un vissuto, che oltre ad accrescere il bagaglio tecnico-motorio e può risultare utile per migliorare la capacità di anticipazione.

Proponendo le esercitazioni in forma di gara si ottengono massima applicazione e intensità nonché una riproduzione abbastanza fedele della situazione di gioco.

Mantenere un livello di attenzione del gruppo sempre molto alto e per tutta la durata dell'allenamento, abitua i portieri ad essere concentrati con continuità, ciò si rifletterà poi in maniera positiva anche nell'interpretazione della gara.

Se il numero di portieri è eccessivo e il loro livello eterogeneo, diventa difficile individualizzare gli obiettivi e sta alla abilità e alla competenza dell'istruttore proporre un lavoro il più possibile omogeneo ma con differenti attenzioni agli obiettivi specifici dell'età.

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

**OBIETTIVI GENERALI E COMPOSIZIONE DEL LAVORO**

Fino alla categoria pulcini ritengo debba essere svolta una attività multilaterale che privilegi la polivalenza e la polisportività in forma ludica. L'obiettivo principale è lo sviluppo delle capacità coordinative variando il più possibile i mezzi e le proposte motorie.

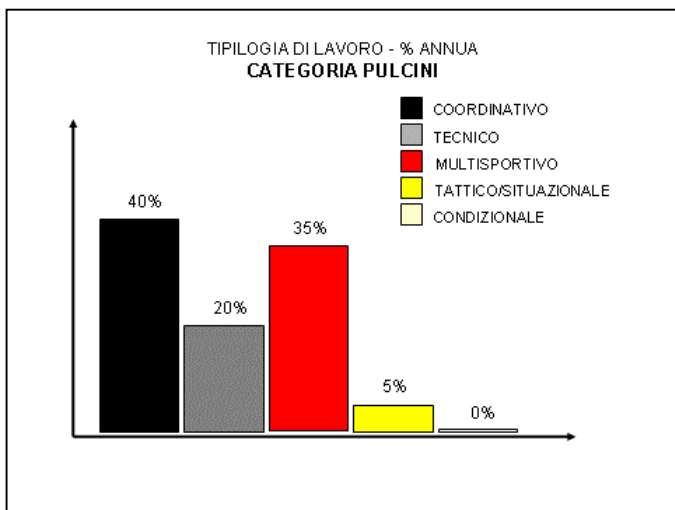
Data la variabilità dei desideri dei bambini non penso sia conveniente proporre allenamenti specifici per il ruolo del portiere. Ogni bambino, deve essere spronato a confrontarsi con ruoli e attività diverse così da comprendere quale sia quella che preferisce e che più lo diverte. Ciò permette di creare nel giovane atleta un'ampia base motoria che gli sarà di supporto nelle sue attività future sia che decida di proseguire nella pratica calcistica sia che si dedichi ad un altro sport.

Inoltre queste conoscenze motorie, lo faciliteranno nell'apprendimento di quelle attività che solitamente sono praticate in forma collaterale come sci, tennis ecc.

**PULCINI**

A cominciare dalla categoria pulcini si può iniziare l'avviamento alla monosportività in questo caso al calcio, ma senza specializzare eccessivamente i bambini nell'interpretazione di ruoli specifici.

Nelle proposte si possono inserire, con la collaborazione di un



preparatore dei portieri sedute ed esercitazioni che permettono di valutare i prerequisiti del ruolo e soprattutto fare provare a tutti i componenti della squadra l'emozione di essere il N.1.

Per chi si dimostra interessato e voglioso di interpretare il ruolo si può iniziare, non più di una volta alla settimana, ad integrare

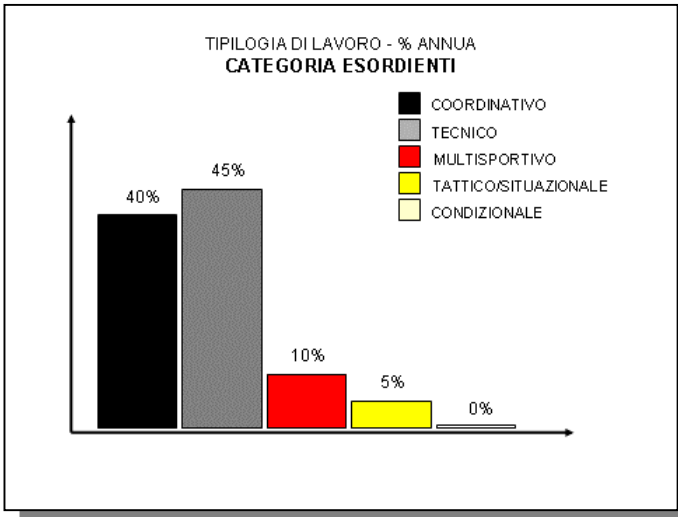
il lavoro del gruppo squadra con esercitazioni per lo sviluppo delle capacità coordinative specifiche, con l'ausilio di mirate esercitazioni di tecnica di base.

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

**ESORDIENTI**

Nella categoria successiva, gli esordienti, questo sarà il tema principale di buona parte delle sedute specifiche, che sono svolte almeno due volte alla settimana e hanno come obiettivo il consolidamento delle capacità coordinative speciali.

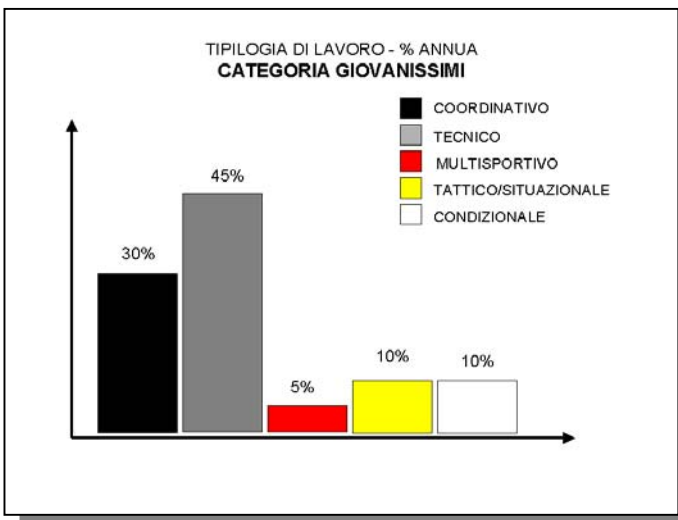
Le esercitazioni devono essere sempre diverse e proposte il più possibile in forma ludica così da stimolare il bambino al confronto con nuove difficoltà.



Il "portierino" non deve essere abituato a saper fare quelle poche cose, ma variando i parametri delle esercitazioni (spazi, tempi, disturbi più o meno passivi) deve abituarsi a situazioni sempre nuove e diverse. Possono essere inseriti anche alcuni concetti tattici (difesa della porta, difesa dello spazio) con

l'obiettivo di incominciare a creare un vissuto al portiere e a responsabilizzarlo nei propri compiti, stimolandolo ad essere maggiormente concentrato per tutto l'arco della gara.

**GIOVANISSIMI**



A partire della categoria giovanissimi si riduce il tempo dedicato alle capacità coordinative, e viene aumentato quello dedicato alle esercitazioni di tecnica specifica e situazionali. Le esercitazioni tecniche devono curare la massima qualità nell'esecuzione del gesto richiesto, senza

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

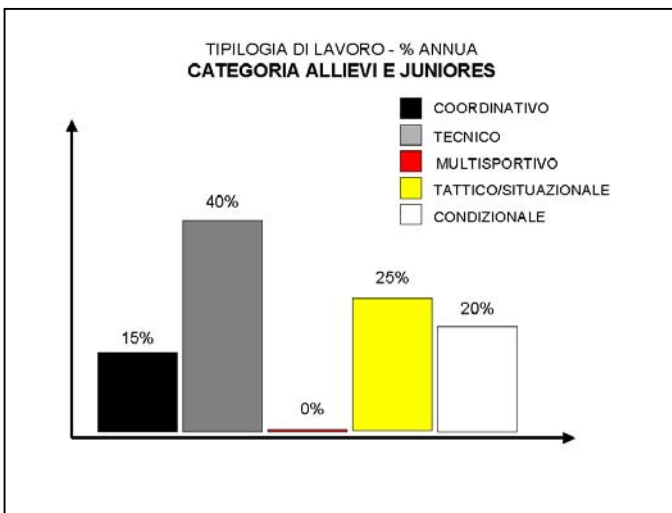
però essere troppo assillanti. Questa per i ragazzi è un'età critica, sono in crescita sia fisica che psicologica. Sono soggetti a notevoli cambiamenti morfologici con il risultato che molte azioni motorie che fino a poco tempo prima riuscivano tranquillamente ora possono presentare maggiori difficoltà di esecuzione.

In questa fase a livello psicologico, il ragazzo deve essere aiutato a non demoralizzarsi per gli insuccessi in cui incappa, spiegandogli cosa gli sta accadendo, perché incontra difficoltà sconosciute precedentemente e rassicurandolo che presto tornerà a rieseguire il tutto con la stessa facilità.

**ALLIEVI E JUNIORES**

Nelle categorie allievi e juniores lo sviluppo della tecnica specifica è effettuata richiedendo una velocità di esecuzione maggiore, il pallone sarà calciato più velocemente e i disturbi nelle esercitazioni saranno sempre più diversi e dinamici.

Questo abitua il portiere a passare da una fase maggiormente analitica a quella situazionale, nella quale deve applicare quanto appreso in modo corretto per tempi, e scelte.



In queste categorie compare anche una componente condizionale mirata allo sviluppo della forza, della velocità e al mantenimento della flessibilità, che da questa età incomincia a calare.

Allo sviluppo delle capacità coordinative viene riservato un spazio ridotto, ma non vengono comunque

abbandonate. Solitamente sono allenate in fase di riscaldamento proponendo esercitazioni ludiche che preparino il portiere alla seduta con una buona predisposizione e serenità mentale.

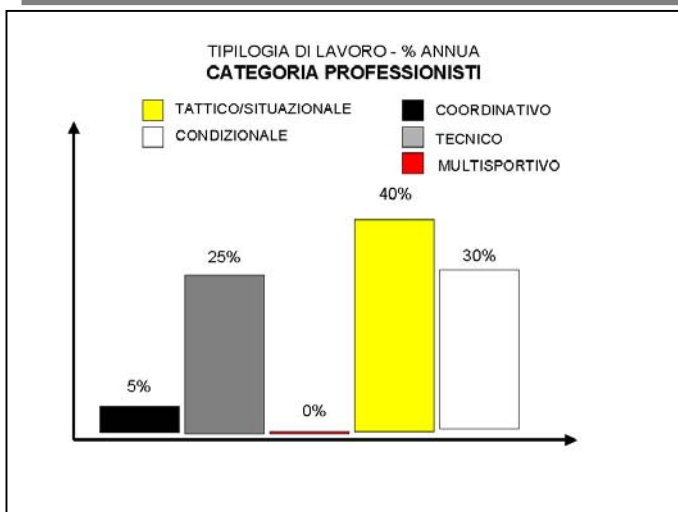
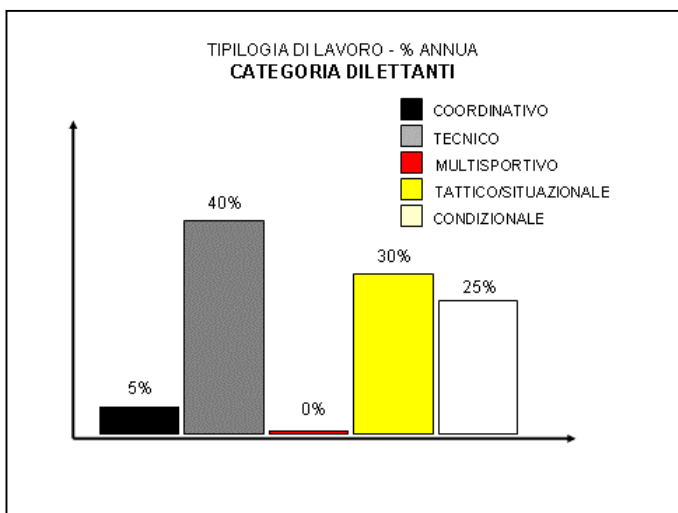
A questo punto del percorso formativo l'allenamento è più simile a quello delle prime squadre piuttosto che a quello giovanile.

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

**PRIME SQUADRE DILETTANTISTICHE E PROFESSIONISTICHE**

Ritengo importante distinguere gli obiettivi generali, a seconda che ci si trovi ad allenare portieri di prime squadre dilettantistiche piuttosto che professionistiche.

Come già accennato, ritengo, soprattutto per esperienza personale, che i miglioramenti tecnici possono avvenire a tutte le età. Perciò a



livello dilettantistico, a meno che non ci si trovi a lavorare con ex professionisti scesi di categoria, si presume che vi siano discreti margini di miglioramento tecnico.

Per agire in tale direzione le esercitazioni proposte di tecnica analitica e applicata devono occupare maggior spazio rispetto a quelle condizionali. E' inutile avere un portiere con grande spinta o rapidissimo se poi non riesce a trattenere o deviare la palla in modo corretto o evidenzia peche nelle situazioni di difesa dello spazio.

A livello professionistico buona parte del tempo a disposizione viene dedicato alle esercitazioni tattiche-situazionali eseguite molto spesso con la squadra. Le componenti tecniche vengono solitamente inserite in fase di riscaldamento, mentre quelle condizionali mirano a mantenere il più a lungo il portiere nella condizione fisica migliore.

Le componenti tecniche vengono solitamente inserite in fase di riscaldamento, mentre quelle condizionali mirano a mantenere il più a lungo il portiere nella condizione fisica migliore.

## LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE

Da quanto precedentemente esposto, risulta evidente che non è possibile allenare i portieri giovani come i grandi, bisogna in successione creare le basi coordinative, sviluppare le abilità tecniche, integrarle con quelle tattiche e situazionali per poi completarle con quelle condizionali.

### CONSIDERAZIONI

Le esercitazioni proposte devono essere strutturate con una progressività crescente di difficoltà, concentrando l'attenzione su pochi particolari esecutivi per ogni volta. Uno degli obiettivi principali è la ricerca e l'eliminazione di tutti quegli elementi di disturbo dei movimenti, ricercando la massima qualità esecutiva e la migliore economicità del gesto motorio.



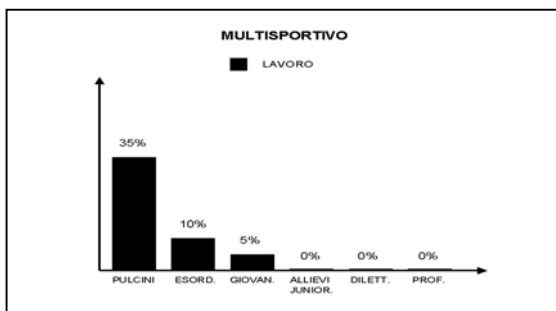
A tale scopo, soprattutto per le esercitazioni tecniche, ritengo che l'utilizzo di mirate progressioni didattiche permette un rapido ed

efficace apprendimento della corretta gestualità richiesta.

A livello metodologico ritengo sia efficace utilizzare tutti metodi didattici per l'apprendimento delle capacità coordinative. Per le esercitazioni tecniche, il metodo prescrittivo penso sia quello maggiormente redditizio, mentre in fase situazionale opto soprattutto per quello della risoluzione dei problemi.

### TIPOLOGIE DI LAVORO ED ETA'

Dai grafici di seguito riportati analizziamo, relativamente alle diverse tipologie di lavoro, le percentuali di sviluppo in base alle fasce di età.

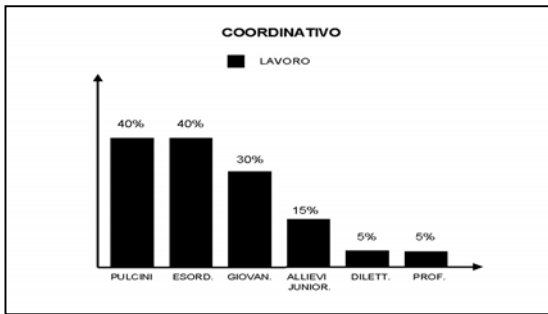


#### MULTISPORTIVO

L'allenamento multisportivo è proprio delle categorie più giovani. A partire dagli allievi viene utilizzato raramente e senza un programmazione specifica.

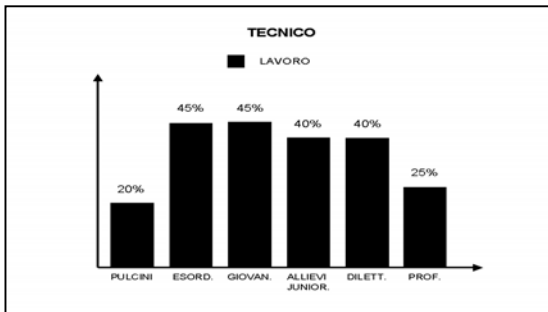


**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**



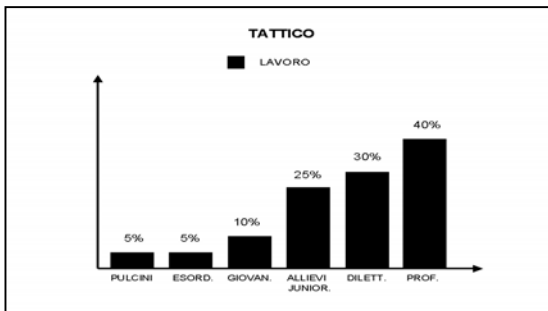
**COORDINATIVO**

Il grafico evidenzia come la percentuale del lavoro coordinativo va a decrescere salendo di categoria. Si noti che è comunque presente anche nelle prime squadre, dove può essere proposto anche in forma di riscaldamento.



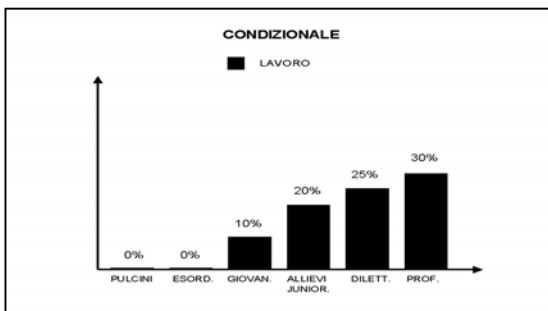
**TECNICO**

La componente tecnica ha sempre una presenza notevole. Per i pulcini non è ancora l'obiettivo principale, per i professionisti, se non vi sono necessità particolari, viene solitamente inserita in fase di riscaldamento



**TATTICO**

L'importanza della tattica cresce proporzionalmente alla categoria. Soprattutto nei professionisti, dove si presume che le abilità tecniche siano ormai ben consolidate, ha una percentuale molto rilevante.



**CONDIZIONALE**

Le capacità condizionali sono introdotte gradualmente, in forma ludica, a partire dalla categoria giovanissimi.

Si noti come al crescere dell'età aumenti anche la quantità del lavoro.

Importante rilevare come a qualsiasi livello la percentuale del lavoro condizionale non assume mai il valore maggiore dell'intera programmazione.

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

L'analisi sopra esposta dei vari obiettivi da sviluppare nel settore giovanile, ci permette di comprendere come, in questo settore, esiste il tempo e la possibilità di programmare un corretto processo formativo che porti al traguardo della prima squadra un portiere abile, efficace e sicuro.

In questa fase occorre non avere fretta e bisogna saper aspettare la maturazione fisica, psichica e tecnica degli allievi, ricordando che non tutti hanno gli stessi tempi di evoluzione, chi oggi è meno pronto, domani potrebbe essere un campione.

E' soprattutto importante non forzare nessuno rispettando le tappe di crescita di ogni allievo, il quale, in base alle capacità, alla struttura fisica, può raggiungere obiettivi diversi dagli altri, che vanno comunque esaltati e sottolineati, ricordando sempre che lo sport e scuola di vita e lo si può praticare divertendosi senza l'obbligo di diventare dei campioni.

**ABILITA' E DESTREZZA**

Per capacità coordinative si intendono gli impegni di carattere nervoso che accompagnano l'organizzazione, la regolazione, il controllo dei movimenti e la loro modificazione. Il termine che le riassume sinteticamente e' DESTREZZA.

Possiamo riprendere la definizione delle componenti neuromuscolari della destrezza fornita da C. Vittori:

**- SENSIBILITA' PROFONDA**

Facoltà di conoscere le posizioni dei segmenti corporei rispetto ai piani dello spazio

**- TEMPIAMO ESECUTIVO**

Capacità di stimolare al momento opportuno il muscolo nella giusta intensità e nella esatta successione temporale

**- INTELLIGENZA MOTORIA**

Realizzazione nel più breve tempo possibile del movimento nella giusta cinematica e dinamica.

Per un buon sviluppo dell'allenamento è importante che gli schemi posturali e motori di base siano già stati sufficientemente assimilati,

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

così da permetterne l'apprendimento di nuovi e sviluppare le capacità coordinative per arrivare intorno al dodicesimo anno di età ad essere in possesso di una buona abilità motoria.

Come vedremo l'organizzazione del lavoro dovrà svilupparsi incominciando dalla capacità senso percettive, passando attraverso gli schemi motori di base e le capacità coordinative per arrivare alle abilità motorie specifiche.

Non si dimentichi la lateralizzazione, perciò corse, esercizi coordinativi, esercizi tecnici devono contenere situazioni che obblighino il portiere a eseguire non solo spostamenti verticali ma anche laterali, con angolazioni diverse (laterale 90° e diagonale 45°).

Inoltre è estremamente importante che il giovane portiere venga abituato sin da subito **all'ambidestrisimo** sia manuale che podalico, così da risultare facilitato nell'apprendimento dei gesti tecnici bilaterali ed evitare che sviluppi conseguentemente un lato più forte e l'altro più debole.

### CAPACITA' SENSO PERCETTIVE

Bisogna innanzi tutto distinguere il significato dei due termini sensazione e percezione che talvolta vengono utilizzati erroneamente come sinonimi.

***La sensazione è intesa come esperienza immediata, mentre la percezione è in funzione dell'esperienza stessa.***

Le funzioni di sensazione portano il sistema a modificare il proprio stato, a provocare un fenomeno, a migliorare un risultato. La percezione avviene invece ad un livello superiore: quello della corteccia cerebrale e rappresenta l'interpretazione soggettiva della sensazione.

L'uomo è in grado di avvertire solo l'energia che colpisce i suoi ricettori e che stimola le cellule nervose sensoriali; da queste ultime infatti, partono gli "input" che provocano le sensazioni che il sistema nervoso centrale modifica ed elabora trasformandoli in percezione.

Le percezioni sono interpretazioni soggettive ed estemporanee, degli stimoli che si ricevono e che sono elaborati e confrontati con le informazioni residenti nella memoria individuale.

Da studi effettuati in campo neuroscientifico si è sempre più convinti che la percezione seppur basata su caratteristiche innate, è oggi attribuita largamente all'apprendimento.

## **LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

Possiamo riassumere dicendo che le capacità sensoriali delle quali il nostro corpo è dotato ci permettono di raccogliere segnali esterni che vengono poi passati al sistema nervoso centrale.

Gli analizzatori di questi segnali sono:

### **ESTEROCETTORI**

Sono sensibili agli stimoli provenienti dall'ambiente esterno e si dividono in 3 analizzatori:

#### **- ANALIZZATORE OTTICO**

E' il primo analizzatore che interviene per l'apprendimento di una nuova gestualità motoria e attraverso le informazioni visive si è in grado di valutare la situazione che ci circonda, ambiente, oggetti, compagni, la traiettoria e la velocità della palla.

#### **- ANALIZZATORE ACUSTICO**

Ci permette di ricevere informazioni sonore e trasformarle in azioni motorie. E' molto importante per le capacità di ritmizzazione e motoria semplice.

#### **- ANALIZZATORE TATTILE**

Ci permette di sentire grazie ai ricettori presenti a livello cutaneo in ogni parte del corpo la consistenza e la superficie degli oggetti. E' un analizzatore molto importante per il portiere, in modo particolare quelli delle mani devono avere una sensibilità ben sviluppata.

Gli stimoli percettivi che attivano la reazione motoria come accennato sono di varia natura ed hanno tempi di percezione sensoriale differenti: occorrono dai 20 ai 22 centesimi di secondo per reagire ad uno stimolo visivo, da 6 a 15 per quello acustico e da 20 a 21 per quello tattile.

Il livello di familiarità con il segnale e la condizione fisica ottimale, determinano una risposta più efficace (è stato osservato in alcuni studi, che gli atleti hanno un tempo di reazione più basso dei non atleti).

In ogni caso, però, la maggior parte del tempo necessario alla risposta viene speso nel passaggio dello stimolo nella rete nervosa e nella formazione del segnale effettore, per cui la velocità di reazione è poco allenabile, dal momento che il **tempo di latenza** della reazione motoria (ovvero l'intervallo che intercorre tra la percezione dello

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

stimolo e l'esecuzione dell'azione) è determinato geneticamente. Questo risulta essere molto alto fino all'età di sei anni e mostra una significativa diminuzione negli anni seguenti, raggiungendo verso i dodici anni, i valori simili a quelli dell'adulto.

**PROPRIOCETTORI**

Sono analizzatori di regolazione interna raccolgono informazioni a livello muscolare, tendineo, articolare, vestibolare

**- ANALIZZATORE CINESTETICO**

I ricettori sono situati nelle fibre muscolari, nei tendini e nelle articolazioni, ed hanno il compito di segnalare al sistema nervoso centrale le diverse tensioni. Permettono di valutare il peso, la consistenza e la dimensione degli oggetti, consentendo di modulare la forza necessaria per manipolarli, lanciaarli ecc.

**- ANALIZZATORE VESTIBOLARE**

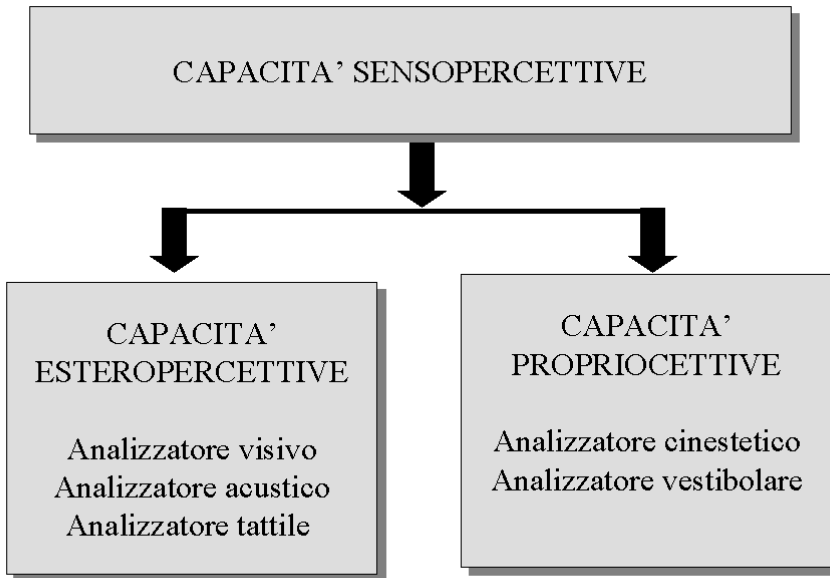
E' la parte non uditiva dell'orecchio: questi ricettori sono situati al suo interno e mandano costantemente informazioni sulla posizione del capo nello spazio.

Insieme agli altri sono importanti per l'orientamento nello spazio.

Ci permettono di riconoscere modifiche angolari e della velocità del corpo, inoltre risultano fondamentali per le doti di equilibrio sia statico che dinamico, nell'orientamento spaziale, determinando un continuo adattamento dell'attività muscolare e della posizione del corpo per evitare la caduta.

**ENTEROCETTORI**

Sono deputati alle sensazioni viscerali per la regolazione automatica delle funzioni interne.



## MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITÀ DI PERCEZIONE

Per il miglioramento della capacità di percezione si possono strutturare esercitazioni secondo i seguenti punti:

### **PRIMA FASE**

- Le azioni vengono fatte apprendere e perfezionate nella situazione decisionale ottimale e specifica
- Ogni azione è collegata ad una determinata situazione avente segnali tipici e conosciuti
- Il portiere conosce l'iter per la sua realizzazione
- Lo scopo principale è quello che il portiere possa riconoscere la situazione propria di un'azione da lui attesa ed a lui nota, la distingue dalle altre, identifica e decide con velocità sempre maggiore la realizzazione dell'azione
- L'allenamento ha orientamento mirato, ulteriori richieste rallenterebbero il processo d' apprendimento

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

***SECONDA FASE***

- Le azioni vengono adeguatamente differenziate a seconda della situazione che si presenta
- I portieri sono sempre più in grado di assegnare alle diverse situazioni le azioni corrispondenti
- A questo livello i compagni, l'allenatore o le esercitazioni hanno una componente tattica che rappresenta o imita situazioni concordate apprendendo così modi di comportamento, di anticipazione o di reazione alle diverse situazioni

***TERZA FASE***

- Le situazioni sono comprese e anticipate
- I portieri sono messi in grado di utilizzare conoscenze processuali, per anticipare gli sviluppi della situazione e determinare il carattere di probabilità del suo presentarsi.
- In questo stadio viene attribuita maggiore importanza all'allenamento tattico
- Chi si esercita apprende un comportamento attivo di acquisizione delle informazioni
- Vengono aumentate le difficoltà dell'esercitazione limitando le informazioni fornite, richiedendo la gestione efficace delle diverse situazioni

***QUARTA FASE***

- I portieri vengono messi in grado di identificare chiaramente anche situazioni che si presentano all'improvviso, a sorpresa e di decidere le azioni che portano alla riuscita.
- Il repertorio delle azioni strategiche e delle misure tattiche viene gradualmente ampliato e adattato ai presupposti ed alle caratteristiche personali.

## SCHEMI POSTURALI

E' la capacità di mantenere in forma statica varie posizioni dei segmenti corporei (braccia, gambe ecc.) oppure del corpo in toto.

Alcuni tra gli schemi posturali più conosciuti:

- Flessioni
- Estensioni
- Inclinazioni
- Torsioni

Possono essere considerati schemi posturali anche atteggiamenti:

- Supino
- Prono
- Di fianco
- Seduto
- In ginocchio
- 4 Zampe
- Candela
- Verticale rovesciata a 2 appoggi

## SCHEMI MOTORI DI BASE

Gli schemi motori di base sono forme più elementari del movimento. Come accennato devono essere ben consolidati così da favorire un miglior sviluppo delle capacità coordinative, non sono comunque frutto di processi di apprendimento, ma sono legati alla maturazione psicofisica.

- Camminare
- Correre
- Saltare
- Lanciare
- Afferrare
- Colpire
- Rotolare
- Strisciare
- Arrampicarsi



## CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI

Le capacità coordinative per un atleta che pratica uno sport di situazione come il calcio, sono equiparabili alle fondamenta di un palazzo, senza le quali non può essere costruito.

Analizziamo ora le capacità coordinative speciali necessarie al portiere, dando per scontata l'assimilazione delle capacità senso percettive, degli schemi posturali e di quelli motori di base che fanno parte degli obiettivi elementari del movimento.

Le capacità coordinative si possono identificare come le capacità di anticipare, organizzare, controllare e regolare il movimento per perseguire un obiettivo motorio determinato.

Le capacità coordinative unitamente a quelle senso-percettive e condizionali, sono alla base degli apprendimenti e delle esecuzioni motorie e sportive.

L'insieme delle capacità motorie permette di realizzare gesti ed azioni sportive efficaci, su cui si devono costruire le basi delle abilità di intervento del portiere. Più sono sviluppate, maggiori e più varie sono le abilità motorie che possono essere apprese.

Il calcio e in particolare il ruolo del portiere, è ricco di situazioni imprevedibili e necessita di una buona base coordinativa, per risolvere le variabili di gioco in modo efficace anche con soluzioni creative e personali.

Un obiettivo motorio viene assolto quando decodificando stimoli provenienti dall'esterno è realizzata una risposta motoria, organizzata in relazione all'obiettivo previsto ed elaborata soddisfacendo precise condizioni.

Dette condizioni sono:

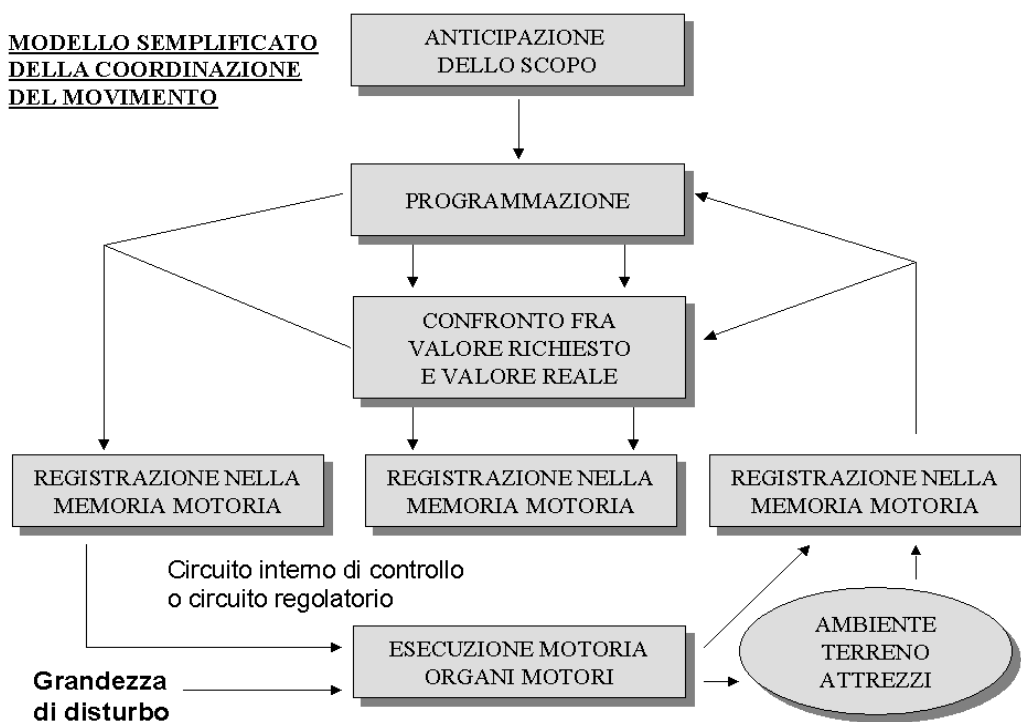
- La reazione più rapida possibile agli stimoli situazionali
- La capacità di orientare tutti i segmenti corporei correttamente in rapporto ai riferimenti spaziali sia statici che dinamici
- Anticipare le fasi che lo compongono e l'obiettivo finale
- Ricerca della "previsione" dell'anticipazione nella memoria motoria con lo scopo trovare situazioni già conosciute
- Veloce trasmissione degli impulsi agli organi motori differenziando il livello di forza relativamente alle varie fasi dell'atto motorio richiesto

**LA PREPARAZIONE STAGIONALE COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E CONDIZIONALE DEL PORTIERE**

- Trovare il giusto ritmo di esecuzione per l'atto motorio richiesto
- Raggiungere un livello di regolazione dell'equilibrio sia in forma statica che dinamica
- Combinazione dei diversi segmenti corporei necessari in forma sinergica al movimento simultaneamente o alternativamente

Ogni punto sopra elencato corrisponde ad una capacità coordinativa specifica che permette di attuare il processo motorio richiesto con soluzioni interpretative anche personali.

Il grafico sotto riportato sintetizza la coordinazione del movimento



Da A. Hotz

Secondo Arturo Hotz, oltre alle classiche capacità coordinative, più avanti elencate, esiste una capacità superiore che è quella di apprendimento. Egli sostiene che se manca una base di confronto con processi di apprendimento precedente non è possibile effettuare un controllo, né un adattamento e nemmeno una.....