

# NOTIZIARIO

**Lorenzo  
Fattori**



**Manuela  
Tesse**



Cari colleghi Allenatori, anche la stagione 2021/2022 è andata in archivio, è stata ancora una volta una stagione non facile per svariati motivi, ma a noi le cose facili non sono mai piaciute, altrimenti non saremmo stati prima Portieri e poi Allenatori. Adesso ci spetta un breve meritato riposo e iniziare la programmazione della prossima stagione.

Come Aiap abbiamo avuto la fortuna di avere la collaborazione di Tecnici come Angelo Porracchio e Docenti Federali quali Lorenzo Fattori e Gaetano Petrelli, da questo numero apriamo ufficialmente una nuova rubrica " Una Psicologa tra i pali " avvalendoci della collaborazione della Dott.sa Isabella Gasperini, ormai un punto fermo della nostra Associazione.

Abbiamo voluto finire il ciclo dei webinar formativi con una serie di 4 lezioni tenuta dal nostro Prof. Carmelo Lovecchio sulla preparazione pre campionato.

Tutto questo a voler ribadire che l'Aiap è un'associazione nata per fare formazione e con l'intento di condividere le esperienze e le conoscenze che ognuno di noi ha costruito con il suo back ground. La maggior parte dei nostri articoli è scritto da tecnici della nostra organizzazione, persone che hanno idee e le mettono a disposizione di tutti, perché questa è la nostra parola d'ordine CONDIVISIONE!

Aiap sempre oltre..... Buon Lavoro a tutti

*Michele Chicconi*

#### GRUPPO COSTITUTIVO

Lovecchio Carmelo ( Presidente )  
Gennari Maurizio ( Vice Presidente e Segretario )  
Bonini Riccardo ( Consigliere )  
Loddo Marco ( Consigliere )

#### AREA TECNICA SCUOLE PORTIERI

COORDINATORE TECNICO NAZIONALE  
Costantino Giovanni:  
areatecnicaaiap@gmail.com

#### AREA ORGANIZZATIVA SCUOLE PORTIERI

Lovecchio Carmelo\Gennari Maurizio:  
scuolaportieriaiap@libero.it

#### MAGAZINE

**Direttore di redazione:** Chicconi Michele

[notiziarioaiap@gmail.com](mailto:notiziarioaiap@gmail.com)

**Supervisori di redazione e Grafica**

Pirrello Salvatore, Zecca Mirko

**Collaboratori:** Gennari Maurizio, Lovecchio Carmelo, Pirrello Salvatore, Zecca Mirko, Turetta Ivan, Bertossi Marco, David Gini

#### STAFF AREA TECNICA NOTIZIARIO AIAP

Mr. Chicconi Michele, Mr. Pirrello Salvatore, Mr. Zecca Mirko

#### CONSIGLIERI SPECIALI

*Babini Stefano*  
*Bonini Riccardo*  
*Carta Senette Salvatore*  
*Creddo Claudio*  
*Falbo Maurizio*  
*Filipponi Luca*  
*Gini David*  
*Goracci Alessandro*  
*Lanna Guido*  
*Nicolini Giancarlo*  
*Polledri Rinaldo*  
*Ricci Luciano*  
*Tripodi Giovanni*  
*Unali Salvatore*  
*Zanirato Claudio*

#### COMUNICAZIONE SOCIAL

Daniele Fazio

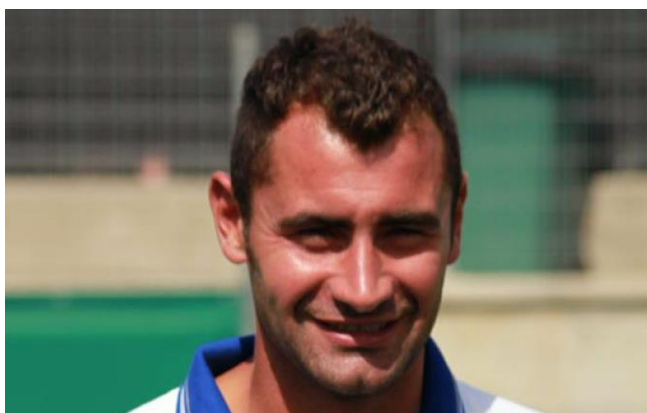




## SENZA GIRI DI PAROLE : MISTER LORENZO FATTORI

Intervista a cura di **Mister Michele CHICCONI**

Siamo in compagnia di **Mister Lorenzo Fattori**, un passato da portiere nel settore giovanile di FC Inter, in AC Prato prima squadra e in altre società di interregionale ed eccellenza. Allenatore portieri del settore giovanile di Empoli FC per 8 anni. Attualmente docente di tecnica e tattica portieri presso la scuola allenatori di Coverciano e coordinatore area portieri in ACF Fiorentina. Laureato in scienze motorie presso Università degli studi di Firenze.



**Mister è ormai 7 anni che formi futuri allenatori di portieri per tutta Italia; come si è evoluto il ruolo durante questi anni?**

In questi ultimi anni l'evoluzione del portiere è stata ed è sotto gli occhi di tutti; ormai anche gli inossidabili affezionati all'epoca in cui il portiere fungeva da guardiano della porta e nulla più si stanno arrendendo davanti ai numeri e alle statistiche delle performance attuali. Pensare che un portiere percorre in gara più di un metro al secondo spiega quanto sia alto il coinvolgimento nel gioco. Mi appaga il fatto che la domanda utilizzi il termine "evoluzione" e non la parola "cambiamento". Il portiere si è evoluto probabilmente non attraverso un processo di sostituzione ma piuttosto all'interno di un'espansione di compiti che di sicuro comprende quello che storicamente continuiamo a riconoscere come primario. Collaborare nella fase di possesso palla è fondamentale quando si è predisposti organizzati e preparati nell'applicazione di concetti offensivi, ma il portiere continua ad essere incisivo quando c'è da difendere. In costruzione collabora e aumenta le soluzioni di gioco, in non possesso determina e incide sul risultato. L'evoluzione è innegabile, ci siamo dentro e dobbiamo apprezzarne e conoscerne ogni

sfumatura, perché offre grandi possibilità di completezza ai giovani che oggi sono nel pieno della fase di formazione, però il portiere se per prima non para è inutile che facciamo tanti discorsi.

**Cosa cerchi di trasmettere ai futuri allenatori dei portieri e quali caratteristiche devono avere ?**

In primo luogo l'umiltà di essere disposti a rivedere i propri convincimenti. Tutto è giusto e tutto è sbagliato, l'apertura mentale fa la differenza al pari del livello di competenza. Direi che le due cose si sorreggono a vicenda. Se per primo non siamo disposti noi allenatori a stare al passo con l'evoluzione faremo fatica ad essere credibili nel quotidiano. Bisogna battezzare una linea di lavoro quello sì, altrimenti è facile andare incontro a confusione e disorganizzazione, ma essere ricettivi e propositivi e rubare con gli occhi dall'orticello accanto spesso aiuta a migliorare.

Darei davvero molta importanza anche alla programmazione del lavoro, che sia un periodo settimanale o semplicemente la singola unità giornaliera. Mi piace ricordare agli allenatori, indistintamente da coloro che incontro viaggiando per corsi o dai mister che ho la fortuna di frequentare ogni giorno ai campi di allenamento dei viola, che programmare non equivale alla scaletta di cose da fare, la lista della spesa è un'altra cosa. Programmare è a mio modo di vedere una previsione del lavoro che aiuta a non essere in difficoltà davanti agli imprevisti che a volte appaiono inevitabili. Se programmo mi so riorganizzare, se non programmo affondo in balia degli eventi. Questo per me è un passaggio chiave. Uno dei miei aforismi.



"Foto scattate durante il tredicesimo stage portieri ImParando Enio Quintavalle"



### Quanto è importante il rapporto con il mister in prima ?

Ogni componente dell'equipaggio ha un peso specifico e una funzione significativa per la nave, ma il timone è nelle mani dell'allenatore. Ognuno ha il suo ruolo e il suo compito, anche se non possiamo parlare mai di compartimenti stagni. L'allenatore, pur bravo e competente, si eleva solo quando circondato da persone altrettanto competenti che sanno dare certezze spesso, e mettere a volte, in discussione le sue idee e il suo pensiero. Oggi l'allenatore dei portieri è molto più vicino al mister e al resto dello staff rispetto a come lo era una volta. Non si respira più quell'aria di isolamento e confinamento. Il ruolo del portiere si è evoluto così come si è evoluta la figura dell'allenatore dei portieri che deve sapere non solo di parte specifica ma anche di calcio. Se leggiamo attentamente la dicitura presente sui bandi dei corsi del settore tecnico, ci accorgiamo che non parliamo di corso per preparatore dei portieri bensì di corso per allenatore dei portieri. C'è una bella differenza. Si tratta alla fine di fare un passo ognuno nella direzione dell'altro. Noi allenatori dei portieri siamo ben contenti e disposti ad avvicinarsi ai sistemi di gioco, alle uscite dal basso e a tutto ciò che concerne il collettivo e la competenza diretta del mister in prima, ma siamo ancora più felici e appagati se anche da parte del mister e dello staff c'è un'attenzione e una comprensione alle esigenze e al lavoro del portiere e di chi lo prepara.... "pardon" .... di chi lo allena.



"Foto scattate durante il tredicesimo stage portieri ImParando Enio Quintavalle"

### Come può essere strutturata una seduta di allenamento ideale per te ?

Di sicuro c'è da differenziare la categoria di riferimento, diverso è strutturare un allenamento rivolto alle prime squadre o al settore giovanile o addirittura ai piccoli

dell'attività di base. Con i grandi in particolar modo, quello che serve è orientare la settimana alla partita della domenica. Gli aspetti condizionali e mentali risultano essere determinanti, insieme allo studio dell'avversario. Ogni partita evidenza delle dinamiche e delle situazioni che devono essere ricreate quanto più fedelmente possibile in allenamento. Tanto più un calciatore, al netto del ruolo, va in campo con delle certezze e delle conoscenze tanto più avrà la possibilità di trovarsi pronto al mutare degli eventi di gioco. Nulla si lascia al caso, anche se impossibile avere sempre tutto sotto controllo.



"Foto scattate durante il tredicesimo stage portieri ImParando Enio Quintavalle"

Comunque, per rispondere più precisamente alla domanda, ogni seduta di allenamento deve avere un senso logico e un'attinenza diretta ai principi di gioco della squadra. Per me la parte di prevenzione fisica è importante, ogni portiere a livello fisico, ha i suoi punti di forza e i suoi punti deboli ed è lì che il lavoro preventivo colma le lacune. Per tipologia di prestazione il portiere ha minor incidenza di infortunarsi a livello muscolare (anche se non è detto), ma molta più possibilità di sostare ai box per eventi traumatici diretti ed anche in questo caso, cura di se stessi e prevenzione fanno la sua parte. Per cura di se stessi intendo la consapevolezza che il corretto vestiario specie nei campi non perfetti e duri (imbottiture, pantaloni lunghi e maglia rigorosamente non con maniche corte) o i bendaggi alle mani per esempio, permettono di svolgere l'allenamento al meglio. Quindi la seduta inizia prima dell'orario programmato... sempre. Ritengo che questo faccia parte della struttura della seduta. In campo poi si scelgono degli obiettivi in base alla programmazione, ad esempio nel lavoro in ACF Fiorentina come linea guida differenziamo l'allenamento specifico in 4 parti: le prime due analitiche (la prima analitico semplice e la numero 2 analitico complessa) e le restanti due globali (la terza proposta globale cognitiva e la quarta proposta con caratteristiche situazionali).

Abbiamo la fortuna di avere un allenatore portieri per ciascuna categoria pertanto, conoscendo il programma di lavoro della squadra, possiamo orientare il lavoro come propedeutico all'inserimento dei portieri negli esercizi della squadra. Così facendo la nostra seduta passa gradualmente dal lavoro analitico e globale nel gruppo portieri al lavoro situazionale con i compagni. Questa linea guida di allenamento, pur con differenti percentuali di distribuzione, coinvolge dalla primavera all'under 9. Questo permette di non avere sostanziali differenze di organizzazione del lavoro e chi ne trae maggior beneficio sono i portieri stessi, i quali nell'eventuale passaggio di categoria nella collocazione settimanale non si trovano spaesati nei concetti, nei principi e nella programmazione.



“Foto scattate durante il tredicesimo stage portieri ImParando Enio Quintavalle”

### **In una seduta di allenamento è più importante la parte analitica o la parte globale ?**

Non darei una preferenza all'una o all'altra parte. Il metodo analitico suddivide una sequenza motoria in più parti per fotografare da vicino ogni singola sfumatura, mentre il metodo globale certifica una visione unica e totale. La loro interazione e il sapiente utilizzo di entrambe le parti assicura un ambiente di allenamento diretto all'apprendimento.

Come davanti ad un dipinto. Dopo un primo fugace e sommario sguardo all'opera d'arte, ci si avvicina al dipinto attratti da alcuni toni di colore, o da particolari inanimati che sembrano prendere vita, così facendo focalizziamo la nostra vista e la nostra attenzione ad una sola parte, perdendo il resto. Viceversa ci allontaniamo di qualche passo per riscoprire la totalità del dipinto, ridefinendo così il messaggio dell'artista con la consapevolezza delle sfumature e delle pennellate appena osservate.

Così come in chiave artistica, anche in chiave calcistica diventa complicato stabilire un grado di priorità.

### **Ritieni sia fondamentale avere una buona conoscenza didattica della tecnica specifica per un allenatore dei portieri?**

Sicuramente molto importante. Insegnare senza sapere è un'impresa a dir poco ardua.... Non limiterei la conoscenza alla tecnica, poiché la corretta applicazione risulta tale solo se collaudata e inserita nella tattica. Concentrarsi esclusivamente sulla tecnica intesa come qualità esecutiva è assai limitante, almeno questo rimane un mio pensiero. Vedo il gesto tecnico come la parte finale del movimento e dell'atteggiamento strategico del portiere nelle determinate situazioni di gioco ove lui è coinvolto in prima persona. Negli ultimi tempi, ai corsi, cerchiamo di far passare quanto sopra detto come il “principio della punta dell'iceberg”: il gesto tecnico e tutte le sue componenti esecutive rappresentano quello che si vede, quindi la punta dell'iceberg, ma abilità nella lettura di gioco, corretta posizione e postura, spostamenti adeguati, scelta del tempo di arresto, capacità percettiva, decisionale e reattiva rappresentano l'enorme corpo dell'iceberg che non emerge dalla linea dell'acqua. Bisogna cercare di prevedere e allenare tutto quello che viene prima del gesto, in quanto in gara ogni gesto tecnico è figlio di un processo cognitivo continuo. Saper rappresentare in allenamento il cambio di posizione e la modifica posturale a seconda della distanza e della pericolosità della palla risulta più complesso che addestrare il gesto tecnico slegato dal concetto di gioco. Le due cose però non possono essere mai scisse. Preparare bene l'esecuzione è ancora più importante della corretta esecuzione stessa. Detto questo, la conoscenza didattica dell'allenatore non si ferma alla tecnica ma si orienta principalmente alla conoscenza del gioco.



“Foto scattate durante il tredicesimo stage portieri ImParando Enio Quintavalle”

**Per riprendere qualche tematica del webinar che hai tenuto con noi, quali sono gli errori principali che un portiere può commettere nella fase di preparazione, nella fase di caduta e nella fase di risalita del tuffo ?**

Nel preparare la spinta del tuffo a volte si è soliti accentuare irreversibilmente il salto che precede la spinta stessa, così come sollevare il busto prima della fase di sbilanciamento. Altri possibili errori si possono trovare a carico degli arti superiori; mi riferisco alla distensione tardiva e non completa delle braccia derivante spesso da un marcato movimento all'indietro delle braccia. Cito anche la linea di spinta non direzionata in relazione alla palla, ma la cosa che più di ogni altra bisogna evidenziare sulla quale in campo occorre lavorare molto è non anticipare la parata. Partire prima, passando dalla fase di preparazione alla fase di esecuzione senza aver avuto modo di calcolare direzione e velocità della palla, riduce drasticamente la possibilità di intervento. A volte i portieri in allenamento sono soliti dire davanti a questo tipo di errore: "eh pensavo che andasse lì"... Anticipare equivale a camminare bendato. Nella fase di caduta occorre ricordare in primis, che tutte le imperfezioni motorie che si riscontrano, possono portare non solo alla perdita della palla ma anche all'infortunio. Cadere sul gomito ad esempio, oppure urtare violentemente sull'anca. Nella fase di risalita è molto importante bilanciare il peso in avanti e fare attenzione ad appoggiare a terra, a mo' di leva, l'esterno gamba nella sua interezza. Attenzione ai piccoli, a volte capita che utilizzino il pugno chiuso anziché il palmo della mano come appoggio. Usare il pugno a terra per far forza può essere pericoloso.



"Foto scattate durante il tredicesimo stage portieri ImParando Enio Quintavalle"

**Quanto è importante curare la corretta postura in**

**relazione alle dinamiche del gioco ?**

Intanto vorrei differenziare la postura dalla posizione. Nel primo caso parliamo puramente di tecnica e ci riferiamo a come stiamo nello spazio. La posizione invece è tattica, relativa a dove siamo nello spazio. La postura è tutto quello che rientra nella fase di preparazione determina l'esito dell'intervento finale. Ritegno fondamentale dedicare tempo alla comprensione della postura in base alla pericolosità della palla, cercando di limare ogni dettaglio possibile, come l'apertura delle gambe, l'equilibrio dato dal corretto appoggio del piede, l'inclinazione del busto fino alla posizione delle braccia. Tutto questo da relazionarsi sempre alla morfologia individuale di ciascun atleta. Postura corretta e stabilità sono sinonimo di forza, fondamentale sulle conclusioni violente e ravvicinate. La giusta postura è proprio alla base del concetto di cui parlavamo prima, ovvero non anticipare. Direi che in questo caso oltre alla forza fisica serve anche una bella dose di forza mentale.

**Qualche consiglio a chi vorrebbe iniziare la carriera di allenatore e qualche consiglio per i nostri ragazzi che alleniamo ?**

A chi vuole iniziare il percorso di allenatore dei portieri non posso fare altro che invitare a non fermarsi a quello che si pensa di sapere. Lo scambio di informazioni, l'aggiornamento, lo studio e il confronto tra colleghi è la base di tutto in questo lavoro, così come leggere dei testi formativi, guardare le partite e visionare gli allenamenti. Senza mai dimenticare di aggiungere il "sé stessi" come amalgama delle proprie competenze e di essere anche fantasiosi. Una bellissima frase di Albert Einstein, con la quale ho il piacere di chiudere ogni corso per allenatori portieri dice: "La fantasia è superiore a qualunque forma di sapere". Ai giovani portieri che alleniamo consiglio di stare coi piedi per terra e di volare solo quando è la palla che lo chiede. Ed essere bravi anche a scuola e nello studio. Dico questo perché a volte è facile perdere di vista la realtà quando le cose vanno bene. Invito però ad inseguire i propri obiettivi calcistici, curando ogni aspetto specialmente fuori dal campo. Il treno se passa non aspetta. A volte c'è poca attenzione alla cura di sé stessi, la futura carriera di uno sportivo non potrà mai basarsi solo su quell'oretta e mezza di allenamento. Uso qui una celeberrima frase di Arthur Schnitzler: "essere preparato è importante, sapere aspettare lo è ancor di più, però sfruttare il momento giusto è la chiave della vita".

Un caro saluti a tutti.



*Una storia da raccontare*

**CAFFÉ  
EUROPA**



~  
**MAESTRI ARTIGIANI ITALIANI**  
*brand*

Maestri Artigiani Italiani S.r.l.

Via Orvieto, 9 – 05015 – Fabro (TR)

Info: 0763 832575 - Servizio Clienti: 327 1526743

<https://caffeeuropa.eu/>

# DUE CHIACCHIERE CON : MISTER MANUELA TESSE

A cura di *Michele CHICCONI*



**Buongiorno Mister Manuela Tesse, tu hai un curriculum che la maggior parte dei tuoi colleghi possono solo invidiare, oltre ad essere stata un calciatore di tutto rispetto hai vinto 4 scudetti, 5 coppa Italia, 1 super coppa, sei stata in nazionale diverse volte. Come allenatore hai vinto un campionato italiano, 2 super coppe, sei stata per 2 volte vincitrice della panchina d'argento, oltre ad aver maturato diverse esperienze all'estero. Sei stata anche molte volte Docente Federale in diversi corsi per allenatori.**

**Come è iniziata la tua passione per questo sport?**

La mia passione nasce da piccola perché abitavo nelle campagne vicino Sassari, tra i vicini non c'erano bambine con cui giocare ma solo maschietti che giocavano a calcio, così ho iniziato per strada con loro.

**C'è stata una persona che è stato il tuo idolo da cui hai tratto ispirazione o una persona che ti ha fatto da guida durante il tuo percorso?**

Quando ho iniziato a giocare i miei idoli erano le ragazze che da sempre hanno fatto parte della Torres Femminile, i due storici capitani Rossella Soriga e Monica Placchi; poi arrivò a Sassari Carolina Morace che all'epoca era la calciatrice più famosa. Lei sicuramente è stata la mia guida durante la mia carriera.

**Nella tua carriera sei stata in giro per il mondo ad allenare, quanto è contata la tua famiglia, le tue amicizie più care e quanto ti sono state di aiuto.**

La mia famiglia mi ha sempre supportato e non ha mai ostacolato questa mia passione, le più grandi amicizie sono nate grazie a questo sport anche perché sono stata sempre

troppo impegnata con gli allenamenti, partite, trasferte quindi per forza di cose la mia vita sociale ha sempre ruotato intorno al calcio.

**Quando hai deciso di passare da calciatore ad Allenatore e perché.**

Nonostante il mio palmares, la carriera da calciatrice è durata fino ai 28 anni; dall'età di 20 anni ho dovuto subire 5 trapianti al piede, un infortunio molto simile a quello di Van Basten, con cui ho avuto in comune lo stesso chirurgo il Professor Martens; purtroppo ancora oggi ne subisco le conseguenze e mi è impossibile anche fare una semplice corsetta. Dopo l'ultima operazione ho deciso di intraprendere subito la carriera da allenatrice, ho seguito tutti gli step dei corsi Federali fino a conseguire Uefa A, che mi ha permesso anche di fare esperienze nei campionati esteri. Non sono rimasta mai ferma perché non riesco a stare troppo distante dai campi di calcio e dalla mia passione.



**Tu hai allenato sia squadre maschili che femminili, qual è il primo luogo comune da sfatare nel calcio:**

La mia esperienza nel maschile è stata con il settore giovanile dell'Asd Latte Dolce Calcio, una società che milita in serie D, ed è stata molto formativa. Non ho trovato nessuna differenza tra il calcio maschile e quello femminile, forse è proprio questo il primo luogo comune da sfatare, il calcio è calcio! Sotto il profilo tecnico tattico non c'è alcuna differenza. Semmai sotto il profilo psicologico e condizionale possiamo dire che per allenare una donna bisogna conoscere come sono fatte. Le donne hanno differenza di pensiero, differenze fisiologiche e strutturali.



Le dinamiche di spogliatoio sono diverse, l'approccio alla sfida è diverso. Poi dobbiamo tenere conto della predisposizione al parto che determina delle differenze strutturali rispetto all'uomo. Tutte queste particolarità le dobbiamo assolutamente tenere in considerazione per ridurre infortuni e mettere l'atleta nelle migliori condizioni per affrontare la stagione calcistica.

**Come deve essere il tuo portiere ideale?**

Penso che il portiere ideale per tutti gli allenatori sia che innanzitutto sappia parare e che sia dotato di grandi abilità tecniche con i piedi. Ma sappiamo che non è così facile e che l'evoluzione del ruolo del portiere inteso come giocatore di movimento nasce solo da pochi anni. Quindi la prima cosa che chiedo a un portiere è quello di saper far bene in primis il suo ruolo, difendere la nostra porta. Di certo una cosa imprescindibile per quanto mi riguarda è che deve essere carismatico. La personalità del portiere è quello che può fare la differenza.



Premiazione Panchina d'Argento Figc

**mi passi il termine, l'utilizzo del portiere come il libero di un tempo.**

Assolutamente sì, ma non sono un'estremista, nel senso che se non si hanno giocatori o giocatrici adatti a quel tipo di gioco il nostro lavoro è quello di saper trovare delle alternative. Un portiere deve poi saper valutare le situazioni di gioco e utilizzare le ripartenze più giuste rispetto alla dinamica dello svolgimento. Chiaro è che se il portiere ha anche delle doti podaliche importanti e se queste vengono allenate, come tutte le altre basi tecniche, ci offre a noi allenatori un'arma in più da poter utilizzare.



Manuela Tesse Mister alla guida del Pomigliano Calcio Femminile per la stagione 2021/2022

Sei d'accordo con la costruzione dal basso del gioco e se

**Con l'allenatore dei portieri con cui collabori che tipo di rapporto hai? Vi confrontate spesso sul tipo di**



**allenamento, sulle carenze su cui vorresti che si lavorasse in settimana, sulla durata delle sedute, sulla tattica o sulla scelta del titolare?**

Quando si lavora in uno staff, tutte le componenti si devono integrare. C'è sempre un continuo confronto nell'organizzazione delle sedute di allenamento e per quello che concerne la partita. L'importante per me è far capire al preparatore che cosa voglio dal portiere. E' fondamentale che il portiere sappia quale sia il suo compito in tutte le situazioni di gioco e quali sono le sue responsabilità. Una volta decisi i principi, per esempio, come vogliamo difendere con palla che arriva da cross nell'ultimo tratto, oppure dove e quando il portiere deve marcare la profondità, insieme al preparatore si organizzano le sedute di allenamento specifiche. Oltre che con il preparatore, per me è importante confrontarmi direttamente con i portieri; loro sono i custodi della nostra ipotetica casa e si devono sentire sicuri dei propri mezzi in tutte le situazioni. Faccio un esempio: sui Corner come si sentono più sicuri? Hanno bisogno del giocatore sul primo palo? Ne vogliono anche uno sul secondo? Hanno bisogno dell'aiuto di un compagno se un attaccante si posiziona davanti a loro, preferiscono che si marchi a zona su un Corner o se la sbrighato da soli? Considerando la propria zona di competenza dove preferiscono avere la linea difensiva su una punizione laterale, più alta? più bassa? Queste sono tutte domande che nascono dal confronto con i miei numeri 1. Per me è imprescindibile il confronto diretto anche con loro che sono le vere attrici.

**Secondo te è più importante la parte analitica, la parte situazionale o la parte atletica in una seduta di allenamento ?**

Per il mio modo di pensare tutte le componenti sono importanti e tutte vanno allenate. Ma non trascurerei soprattutto la parte mentale, il portiere è un ruolo di grande responsabilità è l'ultimo difensore della nostra squadra e da lei/lui dipende l'ultima lettura, per questo penso che la metodologia nell'allenamento della tecnica individuale sia delegata al preparatore mentre quella in situazionale spetta all'allenatore in continuo scambio di idee con il preparatore stesso.

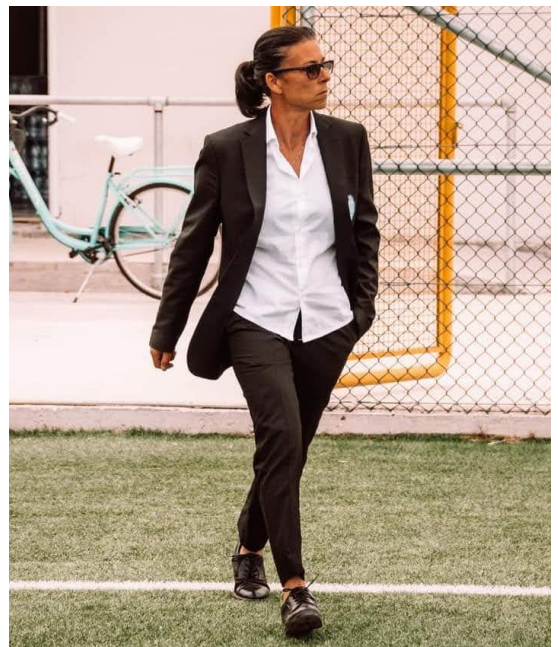
**Come dovrebbe essere costituita una settimana tipo (ideale) di allenamento ?**

La mia settimana tipo comprende sempre almeno dalle 6 alle 7 sedute di allenamento che organizzo con lo staff, questo comporta inevitabilmente le doppie sedute.



Non ho inventato niente, ma tutte le mie sedute sono sempre caratterizzate da una prima fase di attivazione. Normalmente questa fase la fanno con il preparatore, ma a volte concordiamo di fargli fare il riscaldamento, insieme alla squadra, tutto questo per favorire l'integrazione del gruppo squadra con la "squadra portieri". Una fase centrale dove lavorano sullo specifico con il preparatore e una finale in cui il portiere è sempre con la squadra. Molto importante per me è la preparazione e lo studio dei calci piazzati, sia in fase di possesso che in fase di non possesso, dove voglio che vadano curati molto i particolari.

**Grazie per la disponibilità Mister Tesse, ci auguriamo di avverti presto come relatore nei nostri webinar formativi AIAP per i nostri associati.**



Con la Nazionale Manuela Tesse ha collezionato 87 presenze, è stata vice campione agli Europei del 1997

# Ottenere la qualità senza la quantità: è possibile?

## Riflessioni sull'evoluzione del ruolo di allenatore dei portieri

Di Mister **Marco Bertossi**

Tutto parte da una teoria, sviluppata negli anni '30 dallo psicologo A. Ericsson, secondo la quale sarebbe possibile diventare un fuoriclasse in qualunque ambito, con una pratica di almeno 10.000 ore.

Al di là di tutte le teorie successive che hanno modificato o smentito questa originale, il puro esercizio non è sufficiente ma la probabilità di ottenere i risultati desiderati aumenta entro un certo range di ore di pratica, facendo tesoro anche del meccanismo del feedback.

Ora, in termini pratici, noi allenatori dei portieri oggi abbiamo un ventaglio di proposte molte più ampie del passato, alla luce anche dell'evoluzione del ruolo ... ma cosa manca? Un elemento determinante: il tempo.

E' come se a scuola il programma ministeriale prevedesse nuove materie inserendole nello stesso monte ore precedente, cioè costringendo a prevedere una revisione delle materie già in essere in senso riduttivo.

E inoltre, rispetto al passato, i ragazzi hanno un bagaglio motorio mediamente minore che dovremmo cercare di compensare in parte con le nostre proposte.



Scuola Portieri AIAP Élite Universal Solaro

Lo scenario diventa così sempre più complesso, a fronte di questo cosa possiamo fare noi allenatori dei portieri?

Paradossalmente puntare alla semplificazione ... non caricando i ragazzi di quantità industriali di nozioni che li porterebbero a saper fare un po' di tutto ma mediamente con tante lacune.

Il punto di partenza che io consiglio è stabilire un monte ore annuale di allenamento specifico, che precisamente si può attestare per la categoria Esordienti sulla base di 100 ore. Scomponendo si scende in un doppio lavoro settimanale, di cui una seduta specifica solo portieri ed una mista (prima coi portieri poi con la squadra).

A questo punto il dato sulla quantità è stabilito (sulla base di quello indicato da una società professionistica di Lega Pro), ora si scende nella programmazione qualitativa.

Entriamo nel problema specifico attuale: la tecnica podalica e la capacità di giocare con la squadra. Possiamo permetterci di inserire anche questo aspetto nel nostro "menu"?



*Nelle due immagini alcuni lavori proposti nella stagione 2021-22 alle categorie Giovanissimi ed Allievi, in particolare un lavoro analitico sulla tecnica di deviazione laterale sulle conclusioni rasoterra*

Secondo me solo in parte... o almeno nei gesti fondamentali ... poi il situazionale non può prescindere per sua natura dal lavoro che dovrà effettuare il mister di squadra.

Di seguito un semplice lavoro, della durata di 15 minuti circa, che coinvolge 5/6 portieri della categoria Esordienti. E' un riscaldamento, nel limite del possibile a me piace proporlo in una finestra di tempo che non vada a erodere troppo la programmazione ordinaria (ad esempio posso chiedere ai miei ragazzi di essere pronti per le 17.45 in campo e lavorarci i primi 15 minuti ante seduta).

Due terne di lavoro (nel caso di 5 portieri il preparatore completa la casella mancante). 2 portieri A lavorano sullo specchio (davanti ai 2 pali) ricevendo palla dal compagno B situato perpendicolarmente ad altezza dischetto. Ottenuta palla in massimo 2 tocchi la devono giocare esternamente al compagno C che riceve lateralmente simil difensore esterno.

La prima variante inserisce una pressione blanda di B su A per velocizzare la giocata a C.... quest'ultimo portando palla deve uscire dall'area. Se B è rapido può impedire a C di uscire palla al piede dall'area... in questo caso A diventa di supporto in un 2 vs 1 per risolvere il problema (cioè l'uscita dall'area).

La seconda variante unisce le due terne creando, con un solo portiere nel ruolo, una situazione di 3 difensori vs 2 attaccanti in area... il numero uno deve sfruttare 3 potenziali appoggi per eludere le 2 pressioni ed uscire coi difensori palla al piede.

A questo punto, mio parere personale, abbiamo 2 alternative:

1. la seduta successiva mi faccio prestare dal mister giocatori di movimento per replicare l'esercitazione in modo più realistico per intensità e qualità giocatori;
2. mi accordo col tecnico per sviluppare questa finestra di lavoro nella sua programmazione .... io lo preferisco perché il mister stesso, una volta valutata la proposta, la potrà riproporre anche in autonomia in sedute dove non ci siamo.



Delegare al mister alcuni aspetti sul movimento del numero uno con la squadra ci aiuta, secondo il mio punto di vista, a dedicare più spazio noi stessi alla tecnica analitica del ruolo.

Altro esempio di come possiamo aiutare i mister a seguire i portieri nel loro movimento con la squadra può essere dato da questa semplice regola in partitella:

goal valido solo se il portiere della squadra che attacca si trova oltre (o almeno a ridosso) del limite della sua area. Questo impone il giovane numero uno a "salire con la squadra".

In conclusione: 15 minuti guadagnati nella prima esercitazione più ulteriori 15 minuti (almeno) per la classica partitella con la regola indicata ci liberano ben 30 minuti settimanali .... cioè mensilmente 2 ORE!

Queste 2 ore, mantenendo il monte originario che mi sono imposto, mi consentono di insistere maggiormente sulla corretta tecnica di esecuzione .... per abbinare la qualità alla quantità. Questo vale anche sulla tecnica podalica, prima di proporre esercitazioni più complesse che comportano collaborazione fra compagni dovrò soffermarmi sul come ricevere palla e come posizionare il corpo.



**Mister Marco BERTOSSI**  
 Master AIAP  
 Direttore Tecnico scuola portieri élite Universal Solaro





# LA MATCH ANALISI

Dalla partita all'allenamento

Di *Lovecchio Carmelo*

**P**rendiamo spunto dalle più interessanti azioni di una partita della lega professionisti e creiamo il tuo allenamento situazionale

12 Aprile 2021 **SAMPDORIA - NAPOLI**

0-2



Stadio Marassi  
12 Aprile 2021 ore 15:00  
Arbitro: Valeri di Roma



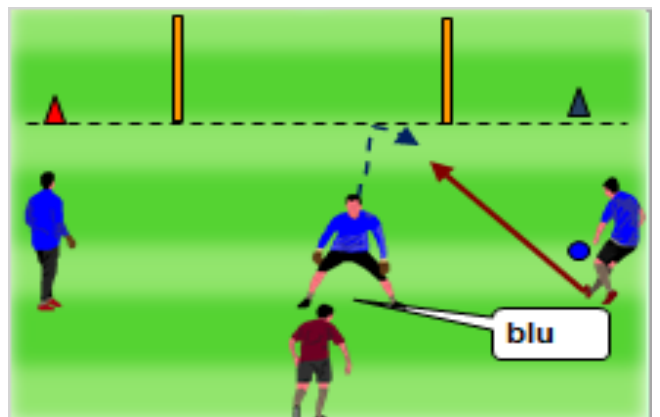
34' Fabian Ruiz (N), 87' Osimhen (N)

13	Tiri totali	20
4	Tiri in porta	8
8	Calci d'angolo	7

**5' Occasione Napoli.** Cross di Politano dalla destra: ci arriva Zielinski col sinistro, ma il pallone si spegne sul fondo



## RECUPERO PORTA SU CROSS



### Esercitazione

Il portiere, partendo da posizione avanzata, recupera la porta centralmente a corsa indietro, e nel momento in cui il mister chiama il colore del conetto cambia direzione e si posiziona sul tiratore intervenendo sul tiro.

3 serie da 4 ripetizioni

**51'** Assist di Ruiz per Zielinski, che col destro trova l'opposizione di Audero

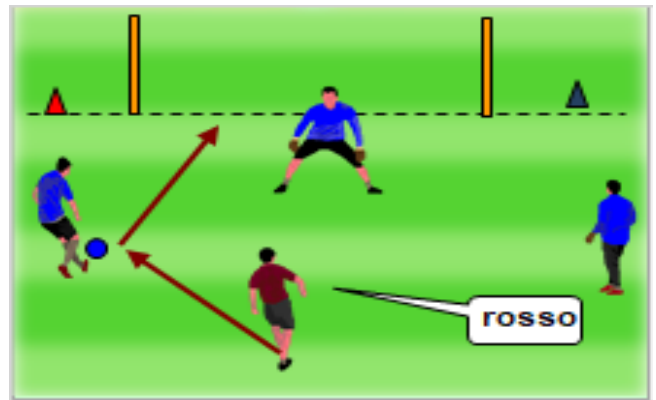


**Esercitazione**

Il portiere, posizionato al centro della porta, al comando del mister recupera la posizione sul secondo portiere chiamato e interviene sul tiro. Il secondo portiere calcia di prima su palla ricevuta dal mister.

**3 serie da 4 ripetizioni**

TRASLOCAZIONE A PASSO INCROCIATO



**87' Raddoppia il Napoli.** Osimhen, su assist di Mertens, supera in velocità Yoshida e batte Audero

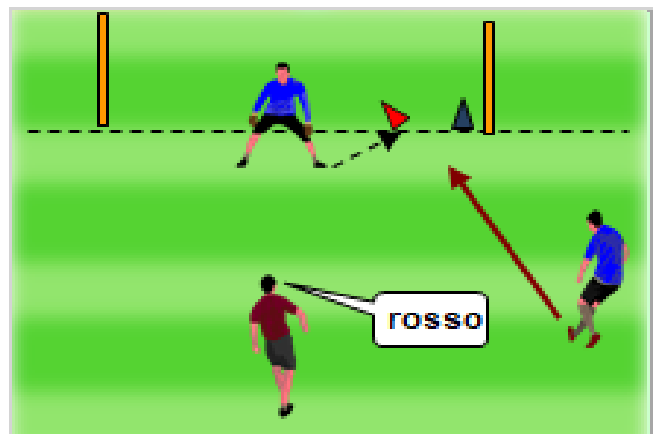


**Esercitazione**

Il portiere, partendo da posizione centrale, al comando del mister, butta a terra il conetto indicato, recupera la postura sul compagno e interviene sul tiro di quest'ultimo.

**3 serie da 3 ripetizioni dx e sx**

COPERTURA 1^ PALO



# Gordon Banks e la parata del secolo

A cura di Mister **David Gini**

**Gordon Banks** (Sheffield, 30 Dicembre 1937 – Stoke on Trent, 12 Febbraio 2019).

È giudicato dall'IFFHS, International Federation of football History and Statistic, il miglior portiere inglese di tutti i tempi.



Lui la raccontava così: “Jairzinho scese veloce sulla destra, saltando due miei compagni a destra e sul fondo crossò... Una questione di pochi decimi di secondo. Pelé staccò, come fece in finale all'Italia, ma [il pallone] schiacciò a terra, con violenza, dentro l'area piccola e schizzò verso la porta. Il fatto vero successe lì. In porta. Dove ero io, Gordon Banks”.

**Era all'epoca il portiere dei campioni del mondo** in carica, l'Inghilterra. La sfida col Brasile, quel giorno del '70 a Guadalajara, era stata chiamata la sfida fra titani: si affrontavano gli ultimi vincitori della coppa Rimet. Per i più giovani, una volta la Coppa del Mondo si chiamava così. Brasile '58, Brasile '62, Inghilterra '66. Con lui l'Inghilterra era rimasta imbattuta per 23 partite consecutive e senza prendere gol per 7. Ad avercelo oggi, in Inghilterra, un Banks!

Sosteneva che da bambini i portieri si dividono in due categorie: quelli che in porta ci vanno perché lo decidono gli altri e quelli che ci vanno perché lo vogliono loro. Continuava, dicendo: “Dietro di me all'epoca c'erano tanti portieri forti perché ovunque ti girassi, in strada all'epoca c'erano bambini che giocavano a calcio. Oggi si può guidare per miglia e miglia in strada non vedendo neanche un pallone.” Torniamo alla parata. Continua a raccontare: “Ero tutto spostato sul palo di sinistra, non potevo scartare l'idea che Jairzinho puntasse verso la porta, ma si defilò. In area c'era liberissimo Tostao, lo avevamo lasciato solo.

Se Jairzinho gliela avesse passata, non avrei potuto farci nulla. Invece mise in mezzo una palla lunga verso Pelé. Allora feci due passi e mezzo laterali verso destra e mi lanciai. Presa. Non esultai. Rimasi a terra seduto accanto al palo con la testa bassa. Ero esausto e se devo dirla tutta non sapevo neppure dove fosse finita la palla. Non mi ero accorto di aver evitato il gol. Avevo sentito Pelé gridare: Gool. E poi il boato della folla. Non capii nulla fino ai complimenti dei compagni. Fu allora che mi voltai e vidi il pallone sui cartelloni pubblicitari, non in fondo alla rete. Il boato era per me “. Pelé rimase come una statua. La chiamano ancora oggi la parata del secolo.

**Ecco il dialogo subito dopo quella parata strepitosa:**

- **Pelé:** “I hate you .I thought that was a goal.” - “Ti odio Pensavo che fosse gol”
- **Gordon Banks:** “You and me both.” - “Anch'io “
- **Bobby Moore:** “You're getting old, Banksy, you used to hold on to them.” - “Stai diventando vecchio, Banksy, una volta l'avresti bloccata. “

Da questo evento nacque una grande amicizia tra Pelè e Banks. Anche se Pelè continuava a rimproverarlo bonariamente per quella parata.





### Cosa rendeva speciale Banks.

Nasce qui la leggenda di un portiere che ha fatto del senso della posizione il suo assoluto punto di forza. Banks faceva sembrare facili parate che tali non erano, riuscendo a trovare degli angoli di tuffo impossibili per gli altri. Le conclusioni che obbligavano i portieri a miracoli in iperestensione diventavano normale amministrazione per un numero uno in grado di leggere prima il gioco. Una capacità dettata solo in parte da doti naturali: i suoi compagni lo descrivono come un maniaco dell'allenamento, pronto a sedute extra pur di affinare i singoli aspetti del gioco. Da questo punto di vista era una mosca bianca negli anni '50 e '60. «In quel periodo non esisteva la figura del preparatore dei portieri» spiega Peter

Shilton, che l'erede di Banks al Leicester e in Nazionale, «lavorava duramente per migliorare. Gli allenamenti per i portieri consistevano in una serie di tiri da respingere, tutto qui. Lui lavorava come un pazzo. Dai suoi sforzi in allenamento ho capito che non bisogna mai dare per impossibile una parata. Cercava sempre di rispondere, anche quando il pallone era destinato alla rete: non si arrendeva mai». A un senso della posizione straordinario e a una marcata tendenza al controllo vocale della difesa, Banks abbinava una spaventosa agilità, aiutata da un fisico non particolarmente pesante. Riusciva a spostarsi sulla linea di porta o in uscita con una grandissima rapidità, accorciando lo spazio tra sé e il pallone anche solo con un veloce movimento di piedi. È impressionante rivedere la sua qualità nelle uscite basse a tu per tu con gli attaccanti, che al momento del controllo si trovavano con la figura di Banks all'altezza delle caviglie, pronto a strappare la sfera con quel coraggio che rasenta la follia tipico dei portieri. Chi ha visto giocare Banks sapeva che era in grado di ripetere un'impresa, come la parata su Pelè, in un freddo pomeriggio di dicembre quando la posta in gioco erano solo due punti. Il suo talento non si limitava a gesti eccezionali, ma era sempre molto attento anche nell'ordinario: un errore di Banks era davvero molto raro. Smise di giocare ad alto livello per un incidente stradale in cui perse la vista da un occhio. Questo però non gli impedì di giocare altri 2 anni negli Stati Uniti. Giocò ben settantatré partite in nazionale, oltre cinquecento nel campionato inglese, nel Leicester e nello Stoke vinse due FA cup, fu baronetto, campione del mondo, negò a Pelè un gol che sarebbe rimasto memorabile. Può bastare per riempire una vita...



#### *Mister David GINI*

Corso base preparatore portieri FIGC  
3° livello AIAP

Settore giovanile Navy Junior Roma

Settore giovanile Fontenuova

Settore giovanile Villa Flaminia

Settore giovanile Trastevere calcio

# REL RELF

- Guanti portiere
- Abbigliamento tecnico

Tel. 3406847100

[www.relfguantiportiere.com](http://www.relfguantiportiere.com)





# L' ALLENAMENTO A FUMETTI

Di Gennari Maurizio

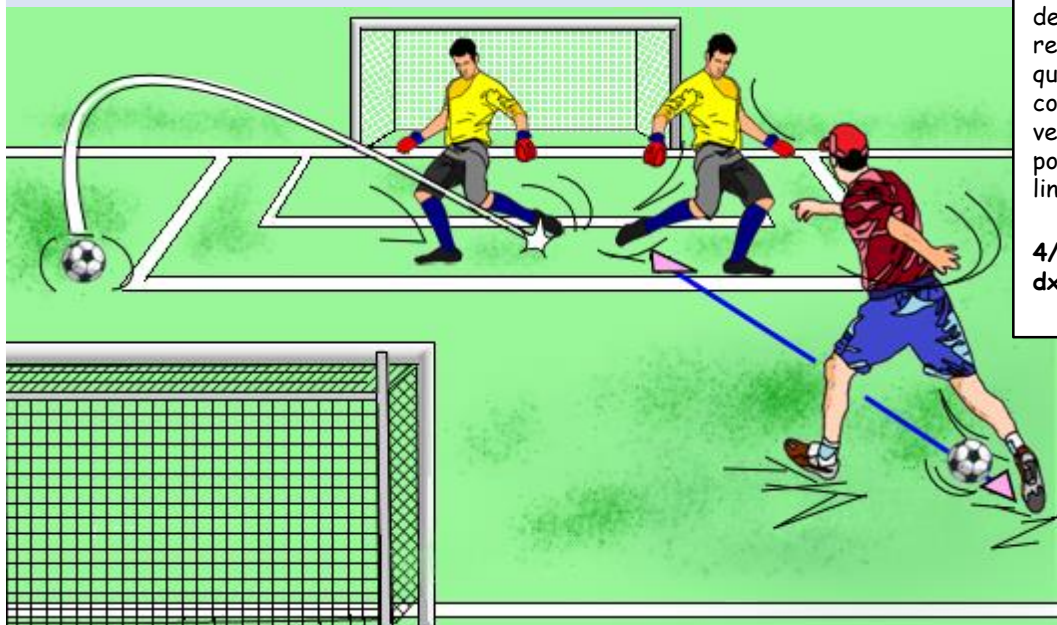
TECNICA: 1VS1



Vengono posizionate 4 sagome al limite dell'area e all'esterno si posizionano Y e K come da figura. Il Mister fa filtrare il pallone oltre la difesa in direzione di K o Y. P deve uscire per chiudere lo spazio attaccando la palla o se in ritardo contrastare sull'1vs1.

**4/6 serie da 4/6 ripetizioni**

TECNICA: RETROPASSAGGIO



P posizionato al limite dell'area di rigore riceve un retropassaggio dal Mister il quale immediatamente lo contrasta. P deve calciare velocemente nella porticina posizionata al limite della linea di metà campo.

**4/6 serie da 4/6 ripetizioni dx e sx**



**TECNICA: USCITE**



P interviene sul cross del Mister che scavalca la barriera. Di seguito recupera la posizione e anticipa la sagoma rossa sul passaggio di K dal fondo.

3 serie da  
4/6 ripetizioni  
dx e sx



**ADDOMINALI LOMBARI**



Corsa lenta  
Addominali 3 serie da  
10-15-20  
Addominali lombari  
3 serie da 10-15



**GENNARI MAURIZIO**  
Allenatore dei portieri  
Corsi e master di approfondimento organizzati da Accademia Portieri, AIAP, CSI, Portieri di calcio

## SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE SETTORE GIOVANILE (attività di base)

a cura: Staff Tecnico Notiziario AIAP

### Introduzione:

La programmazione degli allenamenti da eseguire nel settore giovanile (specialmente nell'attività di base), è molto delicata. Nella categoria pulcini ad esempio: i bambini, salendo dalla categoria primi calci si trovano in una fase dove, mentre l'allenamento una volta indirizzato su esercitazioni ludiche, ora diventa man mano più improntato sulla tecnica mediante esercitazioni analitiche e globali. Diventa importante quindi sviluppare le capacità di apprendimento motorio, per quelle che sono le cosiddette «fasi sensibili o momenti magici» in cui, l'organismo del bambino è pronto ad apprendere in maniera più che brillante, determinate capacità motorie-coordinative e capacità psicofisiche. Di seguito andremo quindi a proporre una settimana tipo dove, gli esercizi saranno volti a sviluppare sia gli schemi motori di base che le capacità coordinative specifiche per quella particolare fascia di età; senza tralasciare ovviamente il gioco inteso come divertimento, attraverso esercizi con sfide a squadre e mediante esercizi polivalenti (i famosi giochi di strada), rivisitati e adattati in questo caso per i portieri.

### CATEGORIA

#### PULCINI

#### SEDUTA N.1

##### Obiettivo tecnico primario della seduta:

Presca bassa, presa altezza addome.

##### Obiettivo tecnico secondario della seduta:

Presca tuffo, respinta tuffo, lancio, tecnica podalica.

##### Obiettivo capacità coordinativa primaria della seduta:

Reazione, ritmo.

##### Obiettivo capacità coordinativa secondaria della seduta:

Differenziazione, orientamento spazio tempo, equilibrio.

#### FASE DI RISCALDAMENTO

Conduzione della palla libera, trasmissione e ricezione tra i compagni della palla sia con piede dx che con piede sx. Palleggio della palla al terreno sia con una mano che con due mani. Autopassaggio della palla con raccolta, presa in tuffo, presa alta.

##### Durata:

10 minuti.

#### ESERCIZIO N.1 - GIOCO POLIVALENTE

##### Organizzazione:

Formare un cerchio avente un diametro di circa 13/14 metri, tracciato mediante dei cinesini. All'interno del cerchio, formare un altro cerchio più piccolo (anch'esso delimitato da cinesini) a una distanza dal perimetro del cerchio grande di circa 5 metri. Sul perimetro del cerchio piccolo, posizionare dei palloni, uno in meno rispetto al numero dei portieri.

I portieri si posizionano all'esterno del cerchio grande.

##### Descrizione esercizio:

Al via da parte del mister i portieri corrono in senso orario (figura 1) o antiorario mediante un singolo battito delle mani da parte del mister (figura 2), all'esterno del cerchio grande. Al successivo comando del mister (doppio battito delle mani) i portieri vanno alla conquista dei palloni

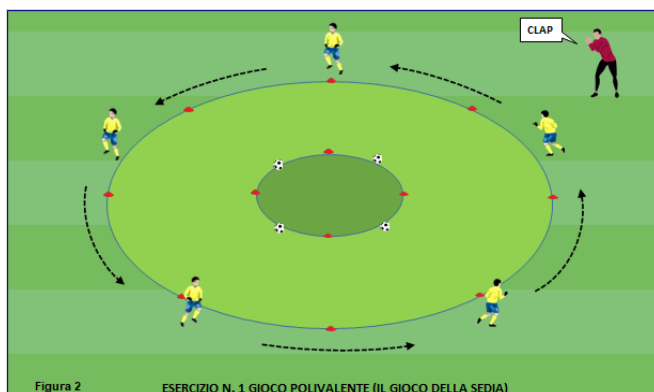
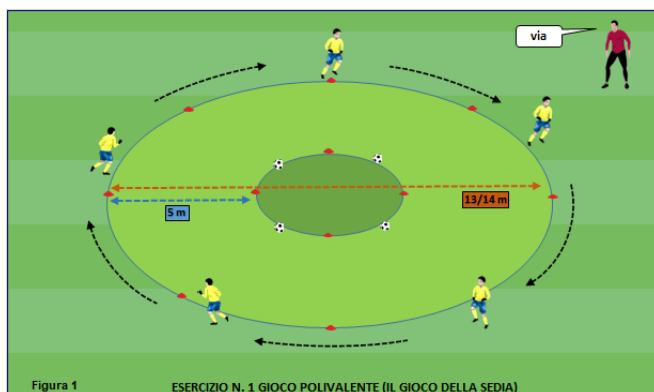
in tuffo (figura 3). Il portiere che rimane senza palla viene eliminato. Il gioco prosegue finché non rimarrà un solo portiere, cioè il vincitore.

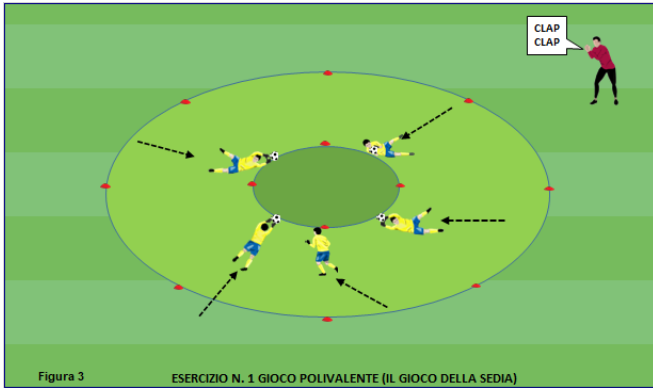
##### Varianti:

- Il comando da parte del mister viene dato chiamando un numero, ad esempio: dispari si esegue il cambio di direzione; mentre pari si va alla conquista della palla.
- Si va in tuffo alla conquista della palla sul lato indicato dal mister.

##### Durata:

15 minuti





**ESERCIZIO N.2 - CIRCUITO MOTORIO COORDINATIVO**

**Organizzazione:**

Viene realizzato un circuito con 5 stazioni mediante l'utilizzo dei seguenti mezzi/materiali didattici: una porticina; una scaletta; una serie di 5 aste/paletti; una porta grande (in alternativa 2 paletti posti ad una larghezza di 5 metri); palloni.

**Descrizione esercizio:**

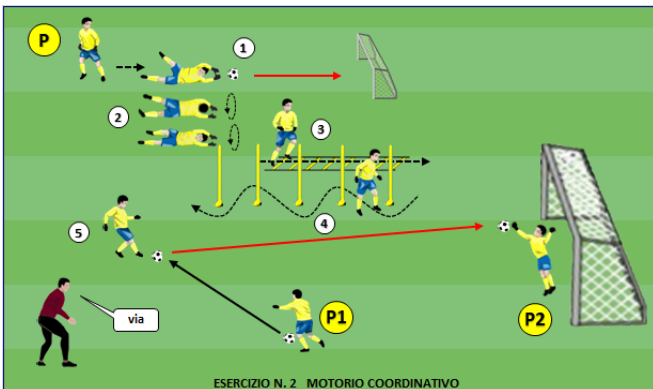
Al via da parte del mister il portiere (P) respinge in tuffo il pallone nella porticina (1), quindi effettua dei rotolamenti fino alla scaletta (2), si alza e supera la stessa frontalmente dentro fuori (3), successivamente esegue uno slalom all'indietro sui paletti (4), quindi riceve palla dal portiere (P1), la controlla e calcia in porta verso il portiere (P2).

**Note:**

- Nella stazione (1) respingere la palla nella porticina eseguendo il tuffo una volta a dx e una volta a sx.
- Nella stazione (3) superare la scaletta una volta frontalmente dentro fuori e una volta lateralmente avanti indietro.
- Nella stazione (5) calciare in porta: dopo un controllo; di prima; con il piede debole.

**Durata:**

15 minuti a rotazione



**ESERCIZIO N.3 - TECNICA MANI - presa bassa e altezza**

**addome**

**Organizzazione:**

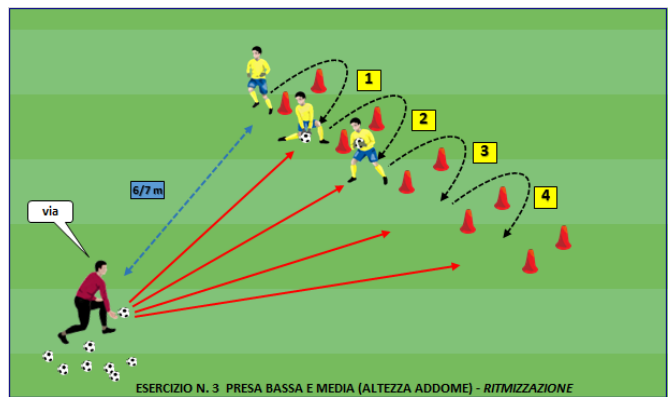
Viene realizzata una stazione posizionando 10 coni in modo da formare 5 file di coni e 4 corridoi. Il portiere si posiziona lateralmente alla prima fila di coni, mentre il mister si posiziona a circa 6/7 metri centralmente di fronte alla stazione.

**Descrizione esercizio:**

Al via da parte del mister, il portiere aggira a corsa indietro la prima fila di coni, quindi entra nel 1° corridoio ed esegue una presa bassa, restituisce il pallone al mister e aggira nuovamente a corsa indietro la seconda fila di coni, entra nel 2° corridoio ed effettua una presa altezza addome. Continua l'esercizio nei due successivi corridoi alternando una presa bassa ad una presa altezza addome.

**Durata:**

15/20 minuti



**ESERCIZIO N.4 - TECNICA PIEDI - gara a squadre**

**Organizzazione:**

Formare 2 stazioni in modo speculare di cui, ognuna composta da 4 cerchi dal diametro di 80 cm posizionate a distanze crescenti rispetto la linea di tiro; e precisamente alle seguenti distanze: 7 metri; 9 metri; 11 metri; 13 metri. Il tutto come in figura.

**Descrizione esercizio:**

I portieri partendo dalla linea di fondo, devono calciare il pallone e farlo fermare dentro ogni cerchio. Vince la squadra che completa per primo il percorso, cioè un pallone in ogni cerchio. Ogni portiere ha a disposizione 5 palloni.

**Note:**

Verranno usati palloni di diverse dimensioni: palloni n.3; palloni n.4; palloni n.5.

**Varianti:**

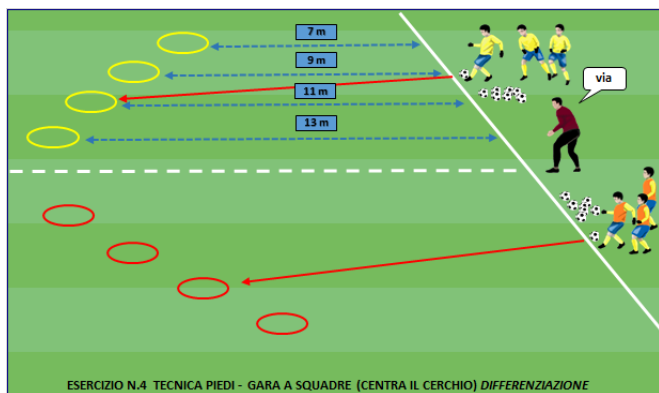
- Aumentare la distanza dei cerchi rispetto la linea di tiro.
- Effettuare il lancio con le mani dal basso per rotolamento.

**Durata:**

15 minuti







**ESERCIZIO N.5 - PRE SITUAZIONALE**

**Organizzazione:**

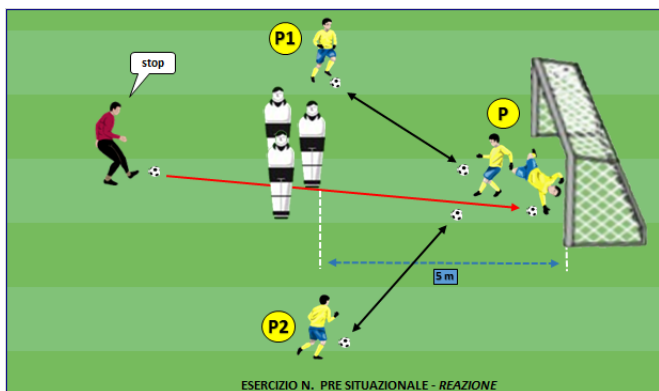
Sistemare 3 sagome davanti alla porta a una distanza da essa di circa 5 metri, in modo da limitare la visuale al portiere (P) posizionato centralmente in porta. 2 compagni (portieri P1 e P2) si posizionano diagonalmente ai lati della porta dx e sx all'altezza delle sagome, mentre il mister si posiziona dietro le sagome pronto a calciare.

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) fa girare il pallone in successione appoggiandolo con il portiere P1 ed il portiere P2. al comando da parte del mister, il portiere (P) interviene rapidamente sul tiro di quest'ultimo.

**Durata:**

20 minuti a rotazione



**SEDUTA N.2**

**Obiettivo tecnico primario della seduta:**

Tuffo, risalita, raccolta.

**Obiettivo tecnico secondario della seduta:**

Lancio, tecnica podalica, respinta, presa, posizionamento.

**Obiettivo capacità coordinativa primaria della seduta:**

Reazione, ritmo.

**Obiettivo capacità coordinativa secondaria della seduta:**

Differenziazione, orientamento spazio tempo, equilibrio.

**FASE DI RISCALDAMENTO**

Conduzione della palla libera, trasmissione e ricezione tra i compagni della palla sia con piede dx che con piede sx. palleggio della palla al terreno sia con una mano che con due mani. Autopassaggio della palla con raccolta, presa in tuffo, presa alta.

**Durata:**

10 minuti.

**ESERCIZIO N.1 – MOTORIO COORDINATIVO**

**Organizzazione:**

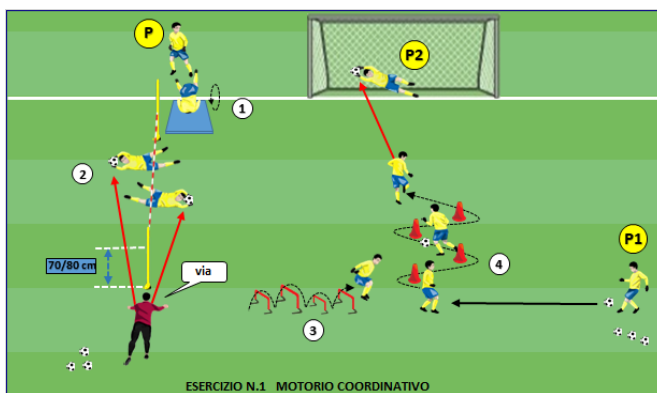
Creare un circuito aventi 4 stazioni realizzato con i seguenti mezzi/materiali didattici: 1 materassino; 2 aste/paletti; nastro; 4 ostacoli di altezze diverse; 4 coni; palloni.

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) esegue una capovolta sul materassino (1), quindi si posiziona all'inizio del paletto ed esegue due prese in tuffo (dx e sx) passando sotto il nastro alto 70/80 cm sui lanci effettuati dal mister (2). Si alza e supera in avanti a piedi pari gli ostacoli di altezze diverse (3), alla fine riceve palla dal portiere (P1), va in conduzione eseguendo uno slalom con cambi di direzione sui coni (4) e calcia in porta verso il portiere (P2).

**Durata:**

15 minuti a rotazione



**ESERCIZIO N.2 - TECNICA MANI - presa e raccolta**

**Organizzazione:**

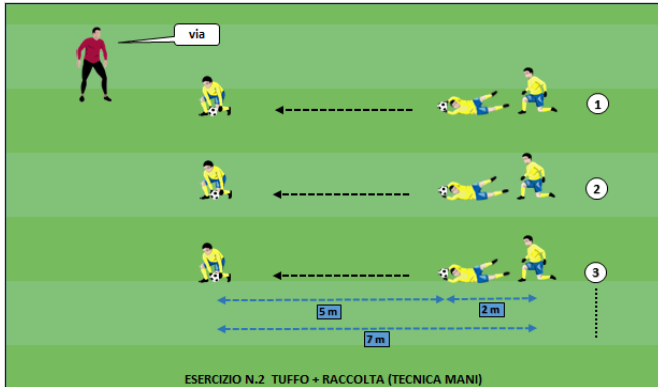
Predisporre delle stazioni tante quante sono i portieri. In ogni stazione posizionare 2 palloni ad una distanza tra di loro di 5 metri. I portieri si posizionano a circa 2 metri dal 1° pallone in posizione sagittale.

**Descrizione esercizio:**

Al via da parte del mister i portieri in appoggio su un ginocchio, eseguono una spinta e vanno in presa in tuffo sul primo pallone. Immediatamente si alzano e si dirigono in corsa sul secondo pallone eseguendo una raccolta. Effettuare la presa in tuffo appoggiando alternativamente il ginocchio sx e dx.

Curare i movimenti durante il tuffo, la risalita e la raccolta.

**Durata:**  
15 minuti



**ESERCIZIO N.3 - GIOCO POLIVALENTE - GARA A SQUADRE (difendi il castello)**

**Organizzazione:**

Formare un cerchio avente un diametro di 13 metri delimitato con dei cinesini. Al suo interno, ad una distanza di circa 5 metri dal perimetro del cerchio, posizionare dei coni. Una squadra di portieri si posiziona all'esterno del cerchio, un'altra squadra all'interno a difesa dei coni.

**Descrizione esercizio:**

Al via da parte del mister i portieri all'esterno del cerchio, spostandosi liberamente lungo il perimetro, cercheranno di abbattere i coni all'interno, difesi dalla squadra avversaria. I palloni vengono lanciati con le mani. Ogni portiere della squadra all'esterno ha a disposizione 5 palloni (5 lanci).

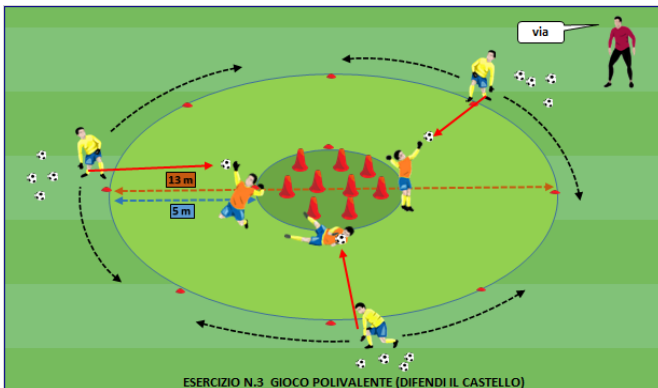
Vince la squadra che abbatte più coni.

**Varianti:**

- Lanciare la palla per rotolamento dal basso.
- Lanciare la palla con la mano dall'alto (giavellotto/catapulta).
- Aumentare la distanza del lancio.
- Calciare per abbattere i coni.

**Durata:**

15 minuti



**ESERCIZIO N.4 -TECNICA PIEDI (trasmissione e ricezione) -**

**Organizzazione:**

Predisporre una fila di 6 coni distanti uno dall'altro circa 80/100 cm.. Il portiere (P) si sistema all'inizio della fila dei conetti, mentre 2 portieri (P1) e (P2) si sistemano diagonalmente alla fila dei coni, ad una distanza di circa 8 metri dal primo conetto.

**Descrizione esercizio:**

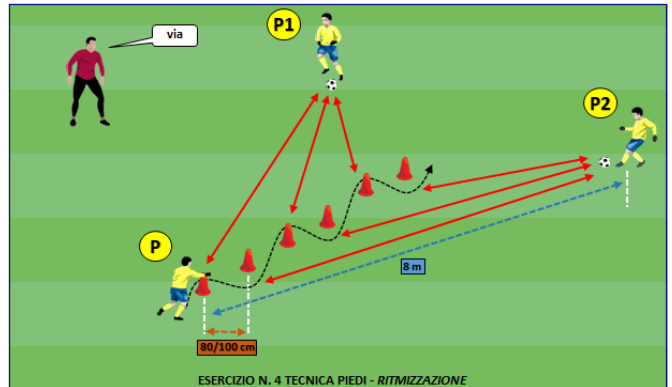
Al via da parte del mister, il portiere (P) esegue uno slalom tra i coni e a ogni cono in uscita effettua uno scambio con il portiere (P1) a dx e (P2) a sx.

**Varianti:**

- Eseguire lo scambio con i portieri (P1) e (P2) di 1^.
- Eseguire lo stop con piede omologo e trasmissione con piede omologo.
- Eseguire lo stop con piede omologo e trasmissione con piede diverso.

**Durata:**

15 minuti



**ESERCITAZIONE N.5 - PRE SITUAZIONALE**

**Organizzazione:**

Il portiere (P) in posizione centrale a circa 3 metri dalla linea di porta. A circa 2 metri sulla destra del portiere (P) sono sistemati 3 palloni di colore diverso. Disporre una porticina alla distanza di circa 3 metri dai palloni. 2 portieri (P1) e (P2) sono piazzati rispettivamente frontalmente e diagonalmente a circa 10 metri dal portiere (P1), il tutto come in figura 1.

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P) esegue una respinta in tuffo sul pallone comandato dal mister, indirizzandolo nella porticina (1). Si alza rapidamente e posizionandosi frontalmente al portiere (P1), esegue una presa alla figura sul tiro effettuato da quest'ultimo (2). Successivamente si posiziona rapidamente sul portiere (P2) ed esegue un intervento sul tiro di quest'ultimo (3) figura 2.

**Note:**

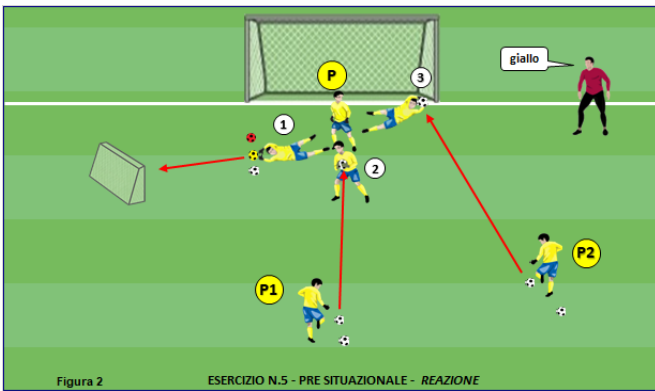
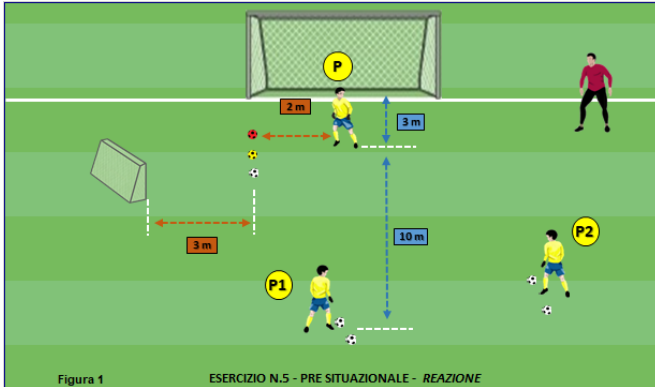
Curare la tecnica del tuffo e la risalita per raggiungere la posizione base.



**Durata:**

10 minuti lato dx a rotazione

10 minuti lato sx a rotazione



**Considerazioni finali:**

Riteniamo sia importante che il mister abbia ottime capacità organizzative per favorire la giusta intensità di lavoro dei portierini (tempo pratica – tempi morti), per questo motivo, sarebbe opportuno preparare già le stazioni predisponendo campo e attrezzi con largo anticipo. Ricordiamo per di più che, la categoria dei pulcini è una fascia di età dove nel bambino l'intelligenza diventa più strutturata e attraverso l'interazione si rende sempre più conto della propria autoefficacia. Inoltre, pensiamo sia opportuno focalizzarsi nel proporre giochi di regole e giochi organizzati (che sono quelli che più si addicono), in modo tale che il bambino interagisca con i compagni, per stimolare e accrescerne la capacità di collaborazione.



**Staff Tecnico Notiziario AIAP**

**Mister:**

**Michele CHICCONI**

**Salvatore PIRRELLO**

**Mirco ZECCA**

Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP





## SETTIMANA TIPO DI UN PORTIERE SERIE C FEMMINILE NEL PERIODO COMPETITIVO

Di Mister Ivan TURETTA

### SEDUTA N.1

#### Obiettivi:

- Lavoro di forza esplosiva mediante sistema dei carichi a contrasto.
- Situazione di recupero porta e intervento in seguito ad una palla persa dalla nostra squadra.
- Core stability.

#### RISCALDAMENTO

Prima parte di attivazione a secco con mobilità arti inferiori e superiori. In seguito eseguiamo alcuni esercizi podalici atti a ricreare una situazione di ricezione in pressione e giocata. In ultimo, adattiamo i portieri al contatto con il terreno con alcune parate partendo in decubito laterale e degli interventi in leva gamba.

#### Durata:

15 minuti.

#### ESERCITAZIONE N.1

##### Organizzazione:

Predisponiamo una stazione di lavoro costituita da:

- un bilanciere caricato a circa il 60 - 70% del carico massimo sopportabile dal portiere (valore rilevato in precedenza mediante test di inizio stagione);
- un secondo bilanciere caricato a circa il 30% del carico massimo;
- 4 ostacoli in fila alti 50cm;
- In ultimo, a destra e sinistra in uscita all'ultimo ostacolo, posizioniamo due nastri alti 30cm tramite aste/paletti.

##### Descrizione esercizio:

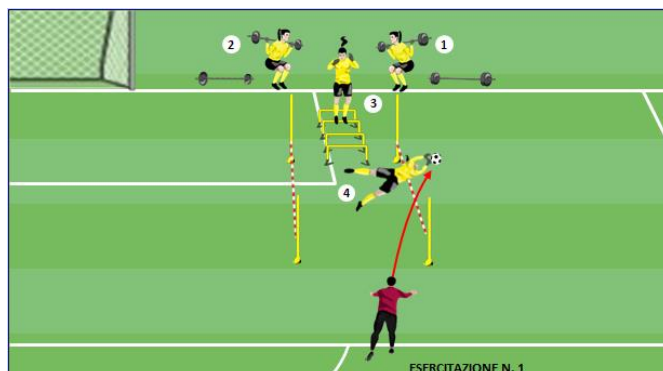
Il portiere esegue 5 squat con il primo bilanciere pari al 70% del suo carico massimo (1), quindi poggia il bilanciere a terra ed esegue altri 5 squat con il secondo bilanciere pari al 30% del suo carico massimo (2). Successivamente supera frontalmente i 4 ostacoli (3) e in uscita dall'ultimo esegue un intervento in passo spinta, a destra o sinistra (a seconda di dove l'allenatore indirizzerà il pallone), passando sopra il nastro (4).

#### Durata:

5 ripetizioni dx e sx (alternare il lato di intervento).

#### Variante:

In alternativa, il lavoro tecnico finale può essere sostituito a discrezione del mister con: tuffo radente; uscita bassa; uscita alta; attacco palla in volo.



#### ESERCITAZIONE N°2

##### Organizzazione:

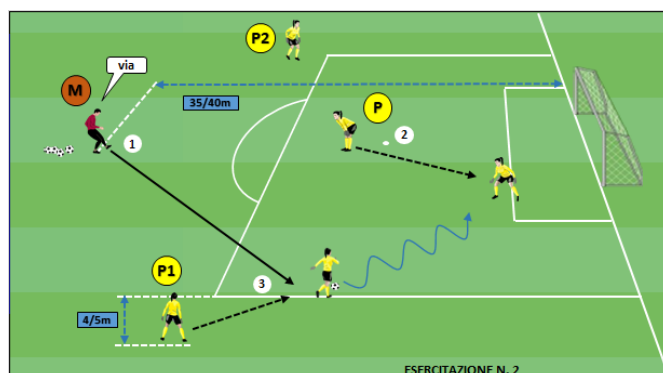
Il portiere (P) si posiziona tra dischetto del rigore e limite area grande. Il portiere non impegnato (P1) si posiziona 4/5m fuori dall'area grande defilato a sinistra o destra (con un gruppo da 3, posizionare i due portieri su entrambi i lati (P1) e (P2), accrescendo la realtà del lavoro). L'allenatore (M) si posiziona sui 35/40m con diversi palloni.

##### Descrizione esercizio:

Al "via" del mister, simuliamo una situazione di palla persa con immediata verticalizzazione in diagonale della squadra avversaria verso sinistra o destra (1). Quindi il portiere dovrà dapprima indietreggiare in corsa (2) (controllare e curare la tecnica utilizzata) per poi arrestarsi e affrontare in 1 contro 1 il portiere (P1) che, ricevuto palla dal preparatore (M), entrerà in area palla al piede (3).

#### Durata:

5 ripetizioni x 2 serie.



#### ESERCITAZIONE N°3

**Organizzazione:**

Il gruppo portieri si prepara a terra ed esegue un circuito di core stability, formato da 4 posture:

- Plank frontale (1);
- Plank laterale destro (2);
- Plank laterale sinistro (3);
- Ponte (4).

**Durata:**

45 secondi per postura intervallati da 30 secondi di recupero.



**SEDUTA N.2**

**Obiettivi:**

- Tecnica di spostamento e posizionamento.
- Intervento in tuffo.

**RISCALDAMENTO**

Prima parte di attivazione a secco con mobilità arti inferiori e superiori. In seguito partita a calcio tennis 1vs1 o 2vs2.

**Durata:**

15 minuti.

**ESERCITAZIONE N.1**

**Organizzazione:**

Formiamo un campo da calcio tennis (lo stesso precedentemente usato durante la fase di riscaldamento) della lunghezza di 10 metri e dalla larghezza di 4 metri, delimitato tramite cinesini. Posizionare altresì un nastro alto 30/35 cm a metà campo.

**Descrizione esercizio:**

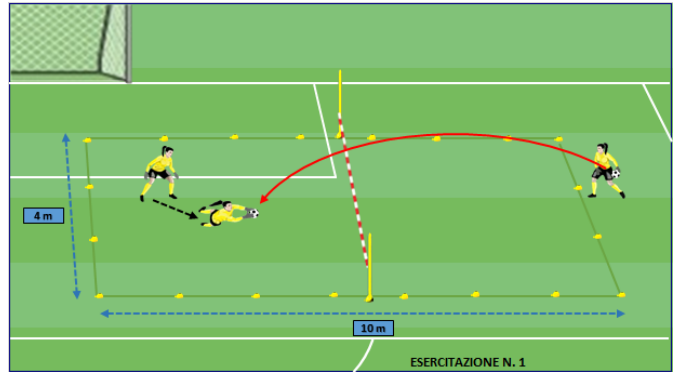
Partita a "mano tennis". In questo gioco, utile per l'adattamento al suolo, i portieri si sfidano 1vs1. Un portiere parte con palla in mano e la gioca su un lato del suo avversario per intervento in tuffo con presa al volo. Una volta effettuata la presa, il portiere, da terra, gioca palla al suo opponente nella sua metà campo che farà lo stesso: cioè parerà in tuffo senza far cadere la palla nella sua metà campo. Il punto viene assegnato come nella

pallavolo:

- Palla caduta all'interno del campo;
- Palla caduta esternamente al campo;
- Palla che colpisce la rete.

**Durata:**

Vince chi arriva prima a 3 punti.



**ESERCITAZIONE N°2**

**Organizzazione:**

Il portiere (P) parte dal centro porta, il portiere non impegnato (P1) si posiziona sul limite dell'area defilato a sinistra o destra a seconda del lato in cui si svolgerà l'esercizio, mentre il mister (M) si prepara con dei palloni a metà tra arietta e area grande, sul lato corto della stessa. Una sagoma viene posta poco dentro l'arietta a disturbo.

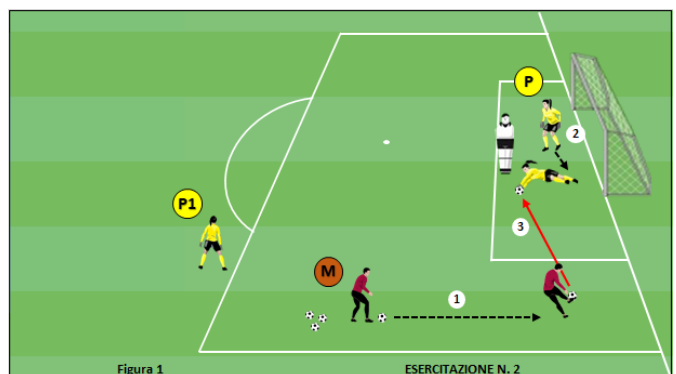
**Descrizione esercizio:**

Il mister (M) conduce palla verso il fondo campo (1), quindi il portiere (P) cambia la sua posizione accorciando verso il palo (2). In seguito il mister indirizza un passaggio rivolto verso la sagoma che il portiere dovrà deviare o bloccare in tuffo basso (3) (figura 1).

In caso di deviazione, (P1) è libero di concludere a rete, mentre il portiere (P) dovrà essere rapido a rialzarsi per un'eventuale secondo intervento (4) (figura2).

**Durata:**

5 ripetizioni x 2 serie



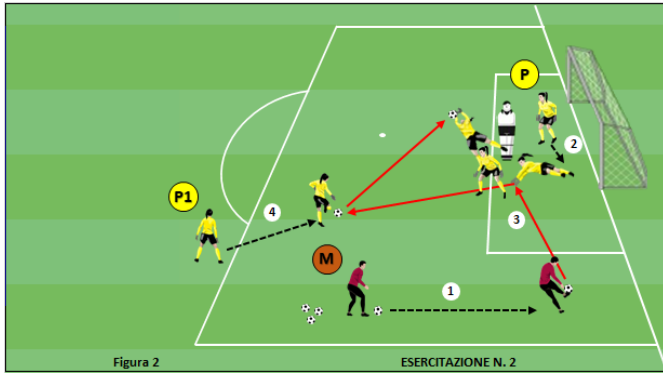


Figura 2

ESERCITAZIONE N. 2

**ESERCITAZIONE N°3**

**Organizzazione:**

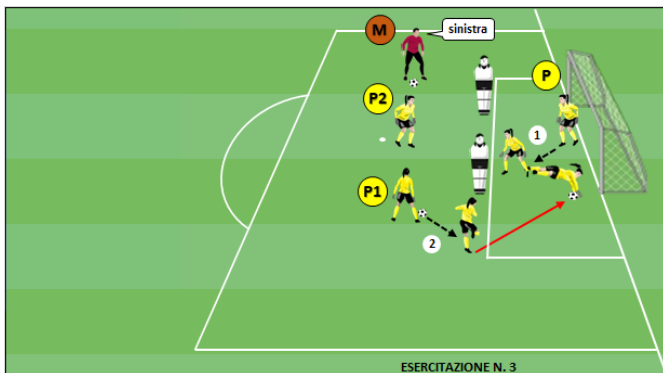
Il portiere (P) piazzato al centro porta. Due sagome vengono posizionate a disturbo, al limite dell'aria di porta a destra e sinistra, poco fuori l'altezza dei pali. Il mister (M) e un secondo portiere non impegnato (P1) si posizionano qualche metro dietro le sagome in diagonale. Se vi fosse la disponibilità di un terzo portiere (P2), posizionare lo stesso al centro quale disturbo o come cacciatore di palle deviate.

**Descrizione esercizio:**

Il mister (M) chiama "destra" o "sinistra", quindi il portiere (P) rapidamente si posiziona orientato rispetto alla sagoma chiamata, in quanto il pallone si trova dietro di essa (1). In seguito, il mister o (P1), scoprono la palla e calciano in porta (2). Osservare (e quindi eventualmente correggere) se, nel momento in cui viene spostato il pallone e quindi diventa visibile per il portiere, il portiere stesso (P) esegua un piccolo adattamento della sua posizione rispetto al lato in cui viene mossa la palla in caso.

**Durata:**

5 ripetizioni x 2 serie



ESERCITAZIONE N. 3

**SEDUTA N.3**

**Obiettivi:**

- Velocità
- Reattività

**RISCALDAMENTO**

I portieri eseguono alcuni esercizi di mobilità generale per la schiena, in seguito viene svolta della mobilità con ostacoli per arti inferiori.

**Durata:**

15 minuti

**ESERCITAZIONE N°1**

**Organizzazione:**

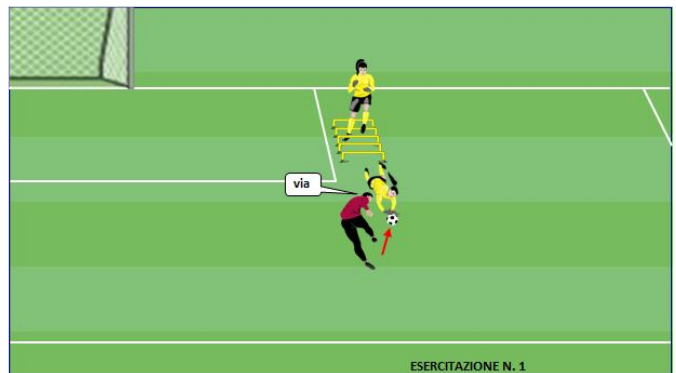
Disponiamo in fila 5 over di altezza 12cm. Il portiere posizionato all'inizio del primo over, mentre il mister posizionato a circa 2/3 metri dall'ultimo over.

**Descrizione esercizio:**

Al via da parte del mister il portiere rapidamente supera in skip frontale gli over ed esegue un'uscita bassa in anticipo, contrasto oppure opposizione con il mister che, posto frontalmente, calcia il pallone.

**Durata:**

8 ripetizioni



ESERCITAZIONE N. 1

**ESERCITAZIONE N°2**

**Organizzazione:**

Realizziamo una stazione formata da:

- una fila di 5 over aventi un'altezza di 12cm;
- 2 aste/paletti con un nastro alto 25cm. poste ad una distanza di circa 1/1,5 metri alla fine dell'ultimo over;
- una sagoma posizionata a circa 1 metro di distanza dal nastro.

Il mister è posizionato a circa 6/7 metri alla fine della stazione e frontalmente alla sagoma. Il tutto come in figura.

**Descrizione esercizio:**

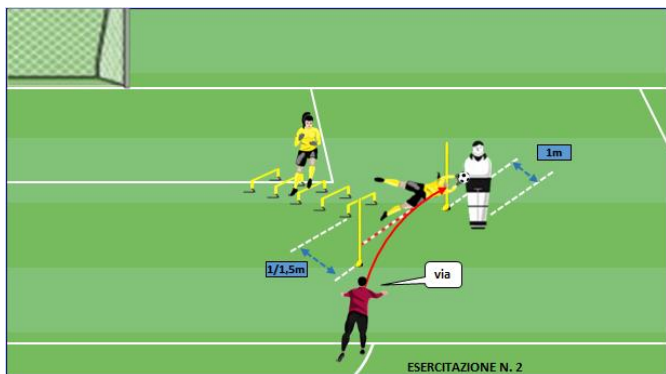
Al via da parte del mister, il portiere rapidamente supera in skip laterale gli over ed esegue un attacco palla in volo in anticipo sulla sagoma, staccando prima del nastro.

**Durata:**

8 ripetizioni







**ESERCITAZIONE N°3**

**Organizzazione:**

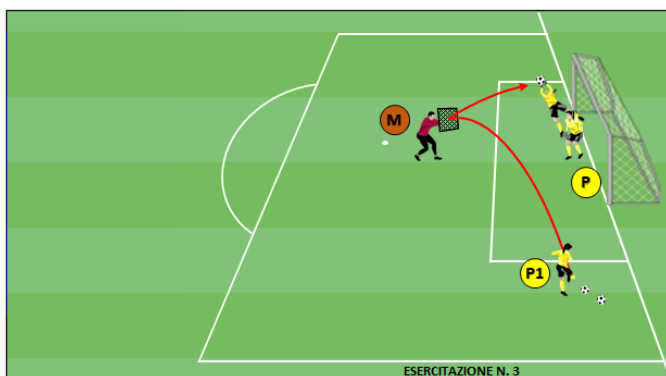
Il portiere (P) si posiziona al centro della porta, con postura in situazione di calcio d'angolo. Il mister (M) si posiziona poco fuori l'area di porta con un deviatore in mano (rete/scudo di rimbalzo) frontalmente al portiere. Il portiere non impegnato (P1) si posiziona su lato corto dell'area di porta con dei palloni.

**Descrizione esercizio:**

Il portiere (P1) crossa una palla al centro per il mister (M) che la devierà in porta, colpendola con il deviatore. Il portiere, alla partenza del cross, dovrà immediatamente orientarsi verso il punto di impatto del mister con la rete/scudo di rimbalzo ed intervenire sul pallone diretto in porta.

**Durata:**

10 ripetizioni x 2 serie



**Mister Ivan Turetta**

Allenatore Portieri Dilettanti & Settore Giovanile.

Allenatore Portieri Prima Squadra «Solbiatese Azalee 1911» Serie C Femminile.

Responsabile Scuola Portieri AIAP «Tutte in Porta»



Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP



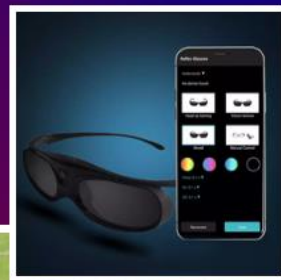


# Il futuro dell'allenamento dei portieri



Ideale per le  
scuole portieri

# Sportlight



Prezzi speciali per i  
soci AIAP

Preventivo al 3405437062, Gianluca



## SCUOLA PORTIERI AIAP dell'Alto Polesine ASD



**Buongiorno mister, quando è nata l'idea della Scuola portieri AIAP e quando si è concretizzata?**

Seguo il prof. Carmelo Lovecchio da ormai 10 anni, nel 2015 la decisione di farmi socio AIAP e completamento corsi fino al raggiungimento del master. Nel 2019 decido di aprire una scuola portieri, mio grande desiderio da tempo affiliata all' Us. Badia Calcio dove l' anno successivo, insieme al mio socio Emiliano Marini si espande anche al Rovigo Calcio avendo quindi una copertura AIAP per buona parte del Polesine.

Da quest' anno (stagione 2021/22) la decisione di creare un' ASD con l'affiliazione al CONI.

**Quanto è difficile relazionarsi con i giovani portieri al giorno d'oggi per un preparatore?**

Non è difficile, bisogna essere capaci di farlo. Penso che un' istruttore debba avere prima di tutto le competenze tecniche del ruolo e deve saperle esporle in maniera chiara e semplice in modo da accaparrarsi l' attenzione e la stima dell'allievo.

I bambini/ragazzi oggi sono molto più intelligenti e intuitivi di quello che pensiamo, sono delle spugne che assorbono sino all' ultima goccia, è praticamente impossibile fregarli. Altra cosa importante è l'atteggiamento che si assume non appena si arriva al campo, nel preciso secondo che si parcheggia la macchina e si prende la borsa dal bagagliaio per andare verso lo spogliatoio, dove genitori e figli cominciano già ad osservarti e dove il Mister deve coprirsi di quella serenità che gli servirà poi ad esprimersi al meglio sul campo gestendo le



emozioni personali, ecco che poi la comunicazione (verbale-gestuale) risulterà essere fluida e armoniosa, quindi efficace.

I ragazzi non aspettano altro di essere stimolati a imparare e migliorare, essere valorizzati, essere coinvolti al centro del palcoscenico come gli attori principali dello spettacolo, fateli sentire al centro del mondo e vedrete che saranno loro poi a consegnarvelo in mano.



**Quali sono i primi principi che cerchi di trasmettere ai tuoi portieri?**

Chi mi conosce e lavora con me, sa benissimo che la regola numero uno è l'EDUCAZIONE e il RISPETTO, il nostro compito è quello di formare i ragazzi, accompagnarli nella crescita, per diventare UOMINI nel lavoro e nella vita attraverso lo sport; poi se avanza tempo diventare anche portieri.....



**Quali sono le regole che un suo portiere non deve mai infrangere?**

Portare rispetto ad ogni cosa e persona che fa parte dell' area degli impianti sportivi. Divertirsi agli allenamenti e partite. Dirmi sempre come la pensa perché solo sapendo possiamo fare qualcosa per migliorare.

**Riesci a darmi un parere sul rapporto coi genitori nella tua scuola?**

Penso che il punto cardine sia il rispetto dei ruoli. Per il resto i genitori sanno come la penso e la mia filosofia di lavoro che parte come principio assoluto la crescita dei ragazzi dal punto di vista umano, tenendo sempre aperto il vangelo sulla pagina delle regole di vita.





## SCUOLA PORTIERI AIAP dell'Alto Polesine ASD



**Molti giovani portieri fanno errori di timing... che cosa ci può dire in merito?**

Esistono diverse tipologie di errore, dalla natura tecnica a quella tattica, da un'errata comunicazione di reparto a semplicemente ad un eccesso di confidenza e superficialità. Penso che l'errore sia sinonimo di crescita solo se viene preso come mezzo di miglioramento del percorso evolutivo del portiere e cmq dell'atleta in genere e si rende efficace se mostrato e corretto immediatamente la settimana successiva in allenamento.

Timing: essere nel posto giusto al momento giusto richiede al portiere grandi qualità spazio temporali e un'ottima lettura situazionale che gli permette di capire velocemente gli sviluppi dell'azione avversaria per intervenire in maniera efficace sulla palla; cerco di dare ai miei portieri tutti i mezzi necessari per fare bene, attraverso la scomposizione e ripetitività del gesto che non bastano se poi non riescono ad applicarli nel contesto di gioco in maniera veloce. Ecco che l'apprendimento del portiere prende forma nel momento in cui riesce a fornire attraverso i suoi mezzi la risposta vincente necessaria in quel momento.

Ai miei ragazzi durante l'allenamento mi viene sempre da fargli una domanda e cioè: che differenza c'è tra un portiere scarso che gioca in serie A e un portiere forte che gioca in serie B? la velocità di pensiero!!! La velocità di pensiero secondo me è l'arma vincente per un gran portiere, al di là delle abilità motorie e qualità tecniche ed è la caratteristica principale che ti porta a sbagliare meno ed essere il più efficace



possibile per l'intera squadra. Come faccio allenare la capacità di scelta e velocità di pensiero?

Anche se fondamentalmente la reputa una caratteristica naturale dell'atleta, durante la settimana devo cercare di riprodurre le condizioni psicologiche da partita, dove chiedo ai miei ragazzi di allenarsi sempre con quella intensità, tensione e concentrazione come fosse sempre una partita vera; solo così riesco a tenere sempre acceso il sistema nervoso, tenendo sempre alta l'attenzione e la percezione nelle varie situazioni di gioco, allenando sempre la mente a non commettere errori.

**Il ruolo del portiere è cambiato rispetto a tanti anni fa... Come riesci a preparare portieri moderni?**



Oggi il ruolo del portiere non è più solo quello di difendere la propria porta (anche se rimane il compito principale) ma anche di partecipare attivamente alla fase offensiva del gioco della squadra; quindi, oltre alle sue competenze tecniche deve avere competenze tattiche in modo da ricoprire diversi ruoli e cioè difesa della porta, difesa dello spazio e cabina di regia nella costruzione del gioco creando superiorità numerica. Durante la settimana quindi, anche con l'aiuto del Mister della squadra, cerchiamo innanzitutto di alzare i punti forti e migliorare i punti deboli sulle competenze che oggi si presentano appunto al portiere "moderno" e cioè competenze tecniche, tattiche, fisiche e mentali.



**..E infine.. Che consiglio può dare ai giovani portieri?**

IL LAVORO PAGA SEMPRE !!!!!  
Cit. Dennis Taccini

*Intervista a cura di Mirco Zecca*

# LE TIPOLOGIE DEGLI SPOSTAMENTI DEL PORTIERE

Di Mister: **Raffaele ZAZZERA**

Questa è un'azione tecnica che non richiede il contatto con la palla perché è propedeutico alla preparazione di un successivo gesto tecnico che può essere: una parata in tuffo; una presa bassa o alta, oppure semplicemente per andare a occupare uno spazio.

Durante il corso di una partita, sono molteplici gli adattamenti che deve mettere in atto un portiere in base al contesto, per cui si deve utilizzare il giusto tipo di spostamento per poter risolvere le varie situazioni di gioco e per offrire una maggior copertura della porta e dello spazio.

Lo spostamento è una modifica del posizionamento in relazione: alla palla, alla difesa, alla posizione in campo degli avversari e dei compagni di squadra.

## DEFINIZIONE

Per spostamento si intende: la capacità del portiere di adeguare, attraverso azioni motorie brevi e rapide, il suo piazzamento nei confronti di una azione di gioco, per intervenire direttamente sulla palla; è a tutti gli effetti un gesto tecnico.

Questo azione specifica è particolare perché non prevede il contatto con la palla ma utilizza passi in una modalità ben precisa a seconda della situazione.



## CLASSIFICAZIONE DEGLI SPOSTAMENTI

- **Spostamento in avanti**
- **Spostamento con passo incrociato**
- **Spostamento passo accostato**
- **Spostamento all'indietro**

### **Spostamento in avanti**

Partiamo dallo spostamento in avanti che rappresenta quello più semplice e naturale. Consiste nello spostamento del corpo in avanti attraverso una corsa più o meno lunga, in funzione dei tempi di esecuzione e della situazione.

Il portiere utilizza questo spostamento per chiudere lo specchio della porta, per la copertura dello spazio (uscite alte, uscite basse a contrasto, 1v1) e per tutte le gestualità che richiedono un anticipo sull'avversario.

### **Spostamento indietro**

Gli spostamenti in arretramento si dividono in due fasi:

- Presa posizione (recuperi porta);
- Intercettazione della palla (tiri verso la porta).

Nella corsa all'indietro i gruppi muscolari che vengono maggiormente interessati sono i flessori, a differenza della corsa in avanti in cui si utilizzano principalmente i quadricipiti.

I tipi di movimento possono essere suddivisi in tre modalità diverse a seconda dello spazio, del tempo e della traiettoria.

*Il primo* è un piccolo spostamento di due o tre passi molto rapidi verso l'interno seguito da un arresto, questo per correggere la postura in fase difensiva e quindi opporsi alla fase offensiva degli avversari quando sono molto vicini all'aria di rigore.

*Il secondo* viene effettuato attraverso un passo laterale, che come tutti sappiamo, è un passo molto più lento e viene utilizzato principalmente per un recupero porta su palle da medie distanza (contropiede), su eventuali uscite alte su traiettorie lente e di facile lettura, permettendo così di valutare i tempi di intervento.

*Il terzo* passo è quello incrociato. Esso si effettua con apertura del piede (gamba omologa a lato di arretramento), questo movimento viene gestito in base all'orientamento del piede. La posizione di partenza può essere sia a piedi paralleli che a piedi sfalsati (Antero Posteriore).

Con i piedi paralleli, per il rientro occorre più rotazione della parte inferiore tenendo il busto sempre verso la traiettoria della palla.

In posizione sfalsata invece, il portiere è più rapido nel movimento poiché la posizione è già aperta verso la porta per effettuare il rientro.

### **Spostamento con passo laterale**

Viene utilizzato sia per fare un cambio di posizione e sia

per intervenire direttamente sulla palla. Deve essere effettuato con passo radente al suolo cercando di mantenere una postura in base alla situazione di gioco.

Lo spostamento con passo laterale viene classificato in due modalità:

- Passo incrociato;
- Passo accostato (detto piede scaccia piede).

*Il passo incrociato* è il movimento più rapido e serve per raggiungere velocemente distanze più lunghe nel più breve tempo.

Questo spostamento viene utilizzato dal portiere per effettuare cambi di direzioni e traiettorie diagonali.

La partenza del passo incrociato è preceduto da una apertura della gamba omologa a lato di incrocio, modificando la postura del corpo in direzione dello spostamento, proiettando le spalle parallelamente alla linea della palla e con i piedi che incrociano sovrapponendosi diagonalmente senza ostacolarsi, mentre le punte dei piedi sono rivolte verso la direzione di arrivo.

Questo passo ti permette di eseguire lo spostamento, in base allo spazio e alla situazione di gioco, per raggiungere la sfera aumentando o diminuendo la velocità.

*Il passo accostato* può essere effettuato a due oppure a tre tempi. Quello a due tempi è quello più utilizzato per interventi diretti, invece quello a tre tempi è indicato per un cambio di posizione. Quello a tre tempi si utilizza quando la palla è abbastanza distante e ci permette di arrivare ad un posizionamento consono per la situazione.

Questa tipologia di movimento, ti permette di correggere la posizione e la postura in situazioni frontali e diagonali, ed è molto funzionale quando il portiere deve intervenire su un contro-movimento. Esso permette di riadattarsi alla situazione e abbinare la giusta gestualità.

Viene effettuato muovendo i piedi in modo radente al terreno, evitando che si tocchino fra di loro. Il portiere deve mantenere sempre la stessa apertura delle gambe, e ogni volta che si ferma i piedi devono essere paralleli e con punte dritte.

Anche questo è un gesto tecnico a tutti gli effetti, per cui va allenato con esercizi coordinativi specifici (ritmo, orientamento, equilibrio statico-dinamico), in modo da facilitarne l'apprendimento motorio e far sì poi che, il portiere adatti i propri gesti tecnici al tipo di movimento richiesto.

**Alcuni errori commessi dal portiere negli spostamenti**

- lunghezza dei passi troppo ampia o troppo corta;
- nell'esecuzione del passo radente tende a saltellare;
- spostamento troppo lento o veloce;
- nella traslocazione, assume una posizione errata del busto rispetto alla palla;
- esegue varie tipologie di passi nello spostamento;
- effettua un saltello nella fase di arresto;

- nello spostamento in avanti, tende a partire con il primo appoggio indietro invece che in avanzamento, questo è dovuto per una perdita di equilibrio causata da una errata postura di attesa.

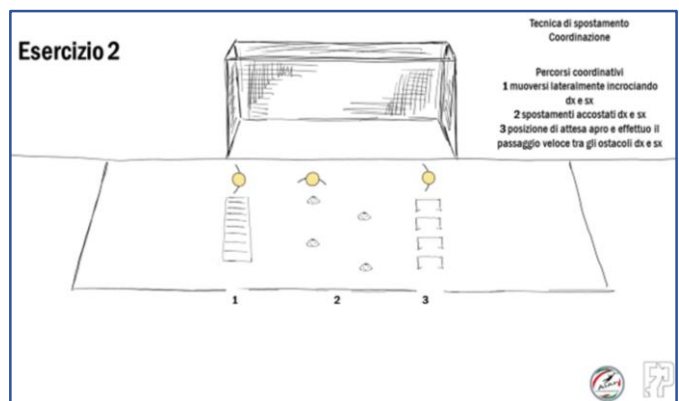
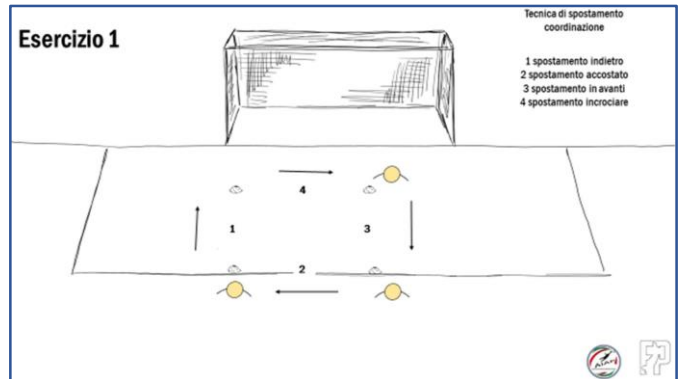
Come si può notare dalle prossime immagini, ho diviso le esercitazioni su 3 tipologie di lavoro:

- coordinativo;
- addestramento;
- tecnico Applicato alla situazione.

In questa modo, ho constatato che il portiere riesce ad assimilare tutto, sia per la parte motoria che per quella tecnica.

Cercando di svolgere un lavoro molto più accurato nei dettagli, motori e tecnici.

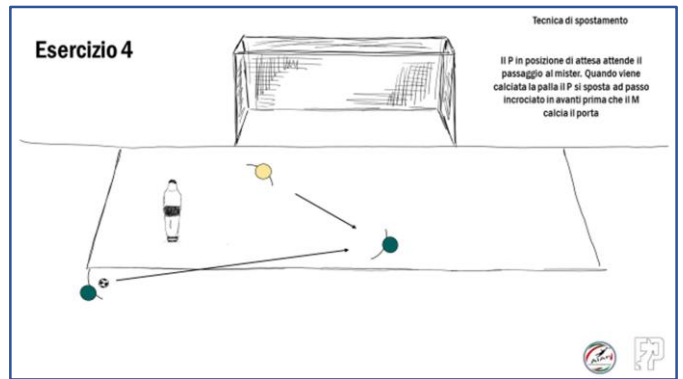
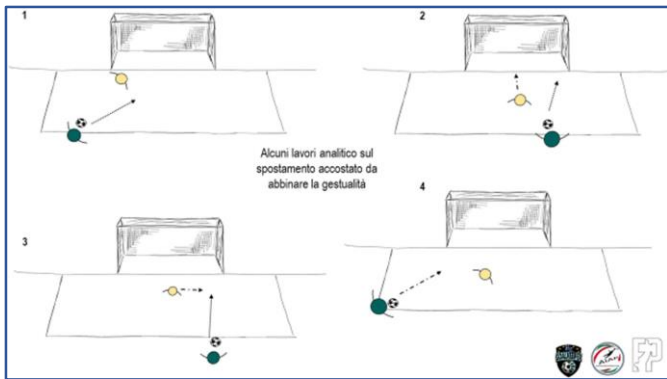
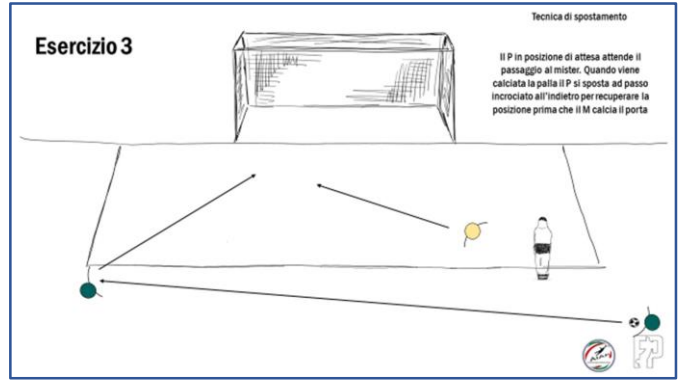
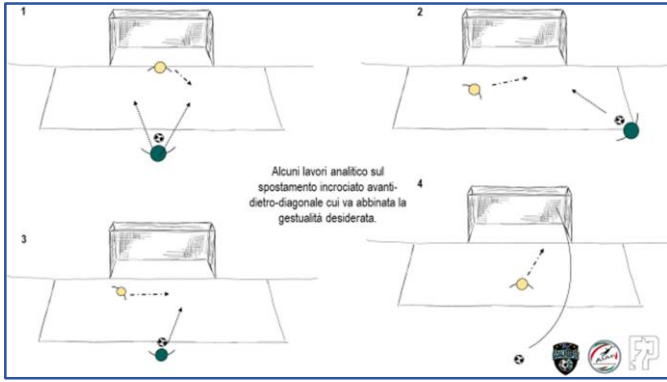
**ESERCIZI COORDINATIVI SUGLI SPOSTAMENTI**



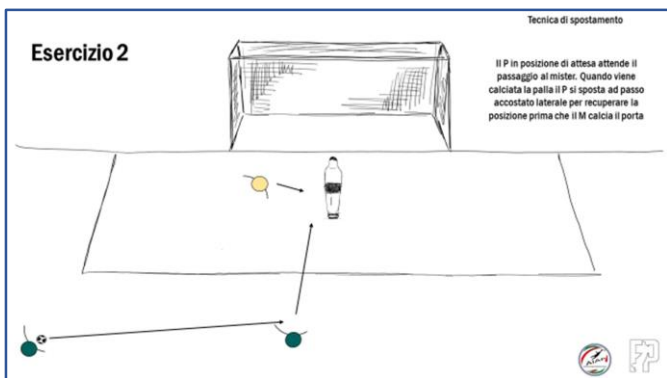
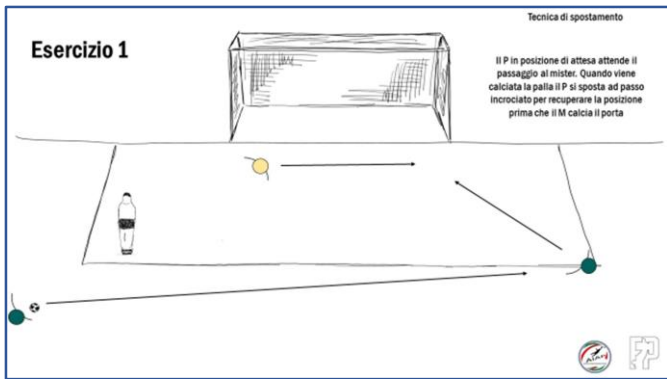
**Lavoro analitico sugli spostamenti accostato e incrociato**

Nel lavoro analitico, l'allenatore per fa sì che il ragazzo assimili la gestualità, la palla viene trasmessa con le mani, in questo modo il ragazzo è più attento alle indicazioni dell'allenatore e al movimento del proprio corpo.





**Esercitazioni sugli spostamenti applicando il movimento alla gestualità**



**Mister Raffaele ZAZZERA**  
 TECNICO ABILITATO FIGC  
 TECNICO ABILITATO AIAP

*Precedenti esperienze lavorative:*  
 Allenatore dei portieri Premier League Maltese  
 Allenatore dei portieri Calcio Foggia 1920  
 Allenatore dei portieri Termoli Calcio 1920  
 Allenatore dei portieri FCD Sporting Torremaggiore  
 Allenatore dei portieri Asd Audace Cagnano Calcio



## LA CRESCITA EVOLUTIVA DEL PORTIERE DALLA CATEGORIA ESORDIENTI ALLA CATEGORIA GIOVANISSIMI

a cura: Staff Tecnico Notiziario AIAP

Una delle fasi più difficili, per un giovane portiere, è il passaggio dalla categoria esordienti alla categoria giovanissimi. Tale transizione, diventa un'impresa ardua per i ragazzi, ed è per questo motivo che le attenzioni dell'allenatore dei portieri devono essere concentrate per accompagnare l'atleta in questa fase.

Ma analizziamo quali sono i cambiamenti principali di questo periodo. Dal punto di vista evolutivo, diciamo che questo passaggio prenderà come fascia di età, i piccoli atleti che vanno dai 10/11 anni ai 13 anni. In questo periodo il ragazzo inizia a formare il carattere e a variare lo schema corporeo con la crescita. Possiamo suddividere queste 3 fasce di età in:

- 10/11 anni esordienti calcio 9 vs 9;
- 11/12 anni esordienti calcio 11 vs 11;
- 12/13 anni giovanissimi 11 vs 11.

Seguendo questa suddivisione, il giovane portiere dovrà affrontare in 3 anni le diverse dimensioni:

- della porta, 6 mt x 2 mt 1° anno esordienti, fino alla porta regolamentare ( 7,32 mt x 2,44 mt);
- del campo di gioco, da ridotto 60 mt x 40 mt, a regolamentare;
- per ultimo il pallone, da numero 4 a numero 5.

Queste variazioni porteranno a delle difficoltà oggettive nell'orientamento spazio temporale tattico del ragazzo.

Un'ultima variazione, molto importante, è il passaggio da una categoria prettamente ludica ad una categoria agonistica, nei giovanissimi infatti esiste una classifica con la quale la Federazione stabilisce le diverse categorie: provinciale, regionale/élite, nazionali; ed in un ruolo così carico di responsabilità come quello del portiere, sono dei cambiamenti estremamente importanti.

Andiamo ad analizzare per gradi questi 3 momenti, e come un allenatore dei portieri potrebbe affrontare e gestire gli allenamenti.

### 1° anno esordienti.

In questo primo anno potremmo suddividere il macro ciclo di allenamento in questo modo:

- fattore tecnico coordinativo - 40-50%;
- fattore fisico motorio - 25-30%;
- fattore tattico cognitivo - 25-30%

Numeri che varieremo chiaramente in modo graduale nella fase di crescita del ragazzo. Queste naturalmente sono percentuali puramente indicative, dove possono intercorrere diversi fattori nelle decisioni (attitudini

psicofisiche del ragazzo, condizioni fisiche, struttura nella quale si lavora etc.). In questa fascia di età consigliamo di utilizzare un metodo induttivo. Dove, al centro dell'allenamento c'è il ragazzo, in cui sarà il portiere a trovare le soluzioni sotto la nostra guida e ai vari stimoli che proporremo durante le sedute.

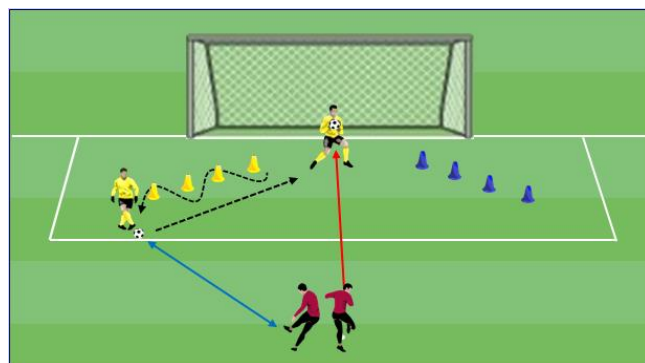
A titolo di esempio riportiamo alcuni lavori da eseguire in questa fascia di età :

**lavori tecnico coordinativi** - prese centrali e in diagonale con o senza spostamenti, deviazioni a mano aperta o di pugno. Specialmente ad inizio stagione, il giovane portiere difficilmente farà una presa su tiro dell'avversario, sia per attitudini fisiche ( muscolatura ancora poco sviluppata, mani piccole ) sia per attitudini psichiche ( paura di sbagliare e di farsi male );

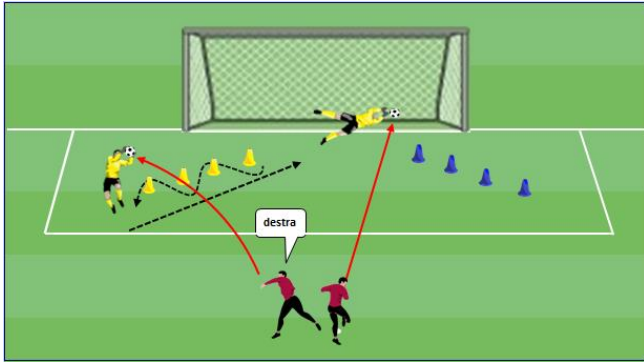
**Lavori fisico motori** - esercitazioni con speed ladder, pre-acrobatica ( rotolamenti, capovolte ), giochi con poche regole e facilmente comprensibili, continuare la rotazione dei ruoli per ampliare le conoscenze tattiche;

**Lavori tattico cognitivo** - curare che il portiere utilizzi il rinvio/ripartenza, sia con le mani che con i piedi nella chiave tattica giusta (verso il compagno più smarcato per esempio). Posizionamento sulle bisettrici.

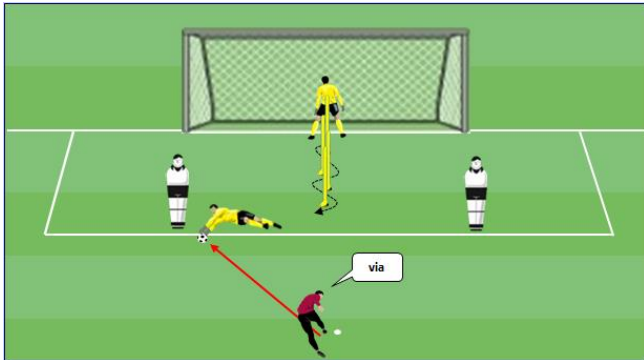
In questo primo anno, sarà cura dell'allenatore dei portieri consolidare le motivazioni che hanno spinto l'allievo a scegliere questo ruolo, incoraggiando il ragazzo soprattutto quando prende i gol o quando sbaglia,



**Podalica e presa:** Il portiere posizionato tra 2 file di birilli esegue uno slalom a dx, controlla e trasmette la palla calciata dal mister, quindi recupera la posizione iniziale per intervenire sul tiro alla figura in presa.



**Presa alta e respinta:** Il portiere posizionato tra due file di conetti, al comando va in slalom sul lato comandato, effettua una presa alta, quindi rapidamente si ripositiona per poi intervenire su tiro centrale.



**Andatura e tecnica:** Il portiere di spalle all'allenatore al via si gira, esegue uno slalom tra i paletti e interviene sul tiro anticipando la sagoma.

cercando di coinvolgere negli allenamenti, a turno, anche gli altri giocatori per condividere come un "gruppo aperto", le difficoltà del ruolo con il resto della squadra.

**2° anno Esordienti:** In questa fascia di età, dobbiamo far mettere le radici nel giovane portiere, la personalità, e l'importanza tattica del ruolo. Trovandosi per la prima volta ad affrontare la porta e il campo regolamentare, sicuramente perderà la fiducia nelle proprie potenzialità, sentendosi piccolo e spaesato. Di fondamentale importanza sarà il ruolo dell'allenatore del portiere che, lavorando in simbiosi con l'allenatore della squadra, dovrà fargli prendere confidenza con le nuove dimensioni.

L'ideale sarebbe lavorare con un gruppo eterogeneo di portieri, con la quale eseguire delle esercitazioni situazionali, facendo interpretare a loro stessi il ruolo degli attaccanti. Questa opportunità permetterà di

immedesimarsi nel "nemico naturale", esperienza che concorrerà a creare un bagaglio tecnico-motorio e un vissuto, che è utilissimo per migliorare le capacità di anticipazione. Ci sarà la tendenza del portiere a rimanere "schiacciato" sulla linea di porta, dovuta per lo più a fattori di insicurezza, bisognerà incoraggiarlo a "salire" lavorando sul posizionamento verticale, seguendo lo sviluppo del gioco in base alla posizione della palla (fattore tecnico-cognitivo).

Bisognerà iniziare a lavorare anche sulla parte di coordinazione della difesa attraverso il richiamo dei compagni nel mantenere le loro posizioni. Altro fattore da non trascurare è la valutazione spazio temporale nei calci d'angolo e nei calci piazzati, incoraggiare e non biasimare il portiere nelle uscite sia alte che basse, dove per la prima volta dovrà fronteggiare l'area piccola (che poi tanto piccola non è, visto che sono quasi 100 m2).

In questo primo anno potremmo suddividere il macro ciclo di allenamento in questo modo:

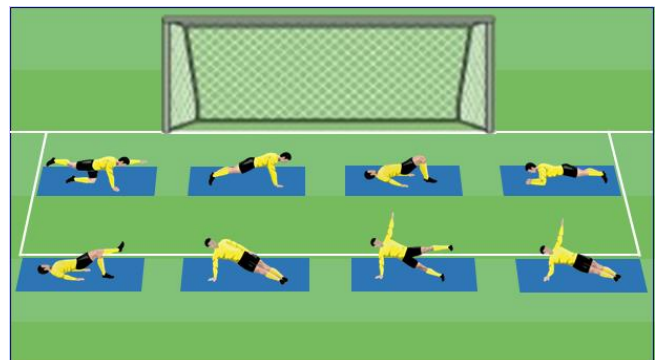
**fattore tecnico coordinativo 45%** - per esempio, si possono fare lavori di indirizzamento delle deviazioni verso zone non pericolose, calcio tennis (per non perdere la parte ludica), intercettare palle calciate al volo, lavorare sulle prese, eseguire prese da palloni calciati dalle fasce laterali;

**fattore tattico cognitivo 40%** - diviso in:

- 1) giochi collettivi e situazioni di gioco;
- 2) partite a tema;

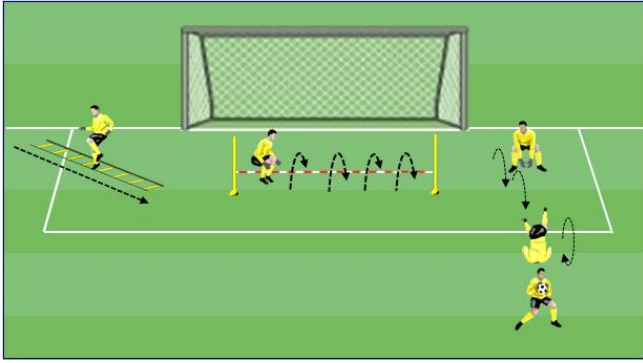
**fattore fisico motorio 15%** - per esempio pre-acrobatica, speed ladder, esercitazioni di coordinazione oculo manuali (utile e divertente è l'utilizzo della sense-ball).

Come fattore fisico motorio, in questa fascia si possono iniziare a introdurre gli esercizi di core stability, utilissimi per mantenere e far sviluppare in maniera naturale le catene muscolari alla base della coordinazione. Consigliamo di inserirli per un tempo di circa 15 minuti all'inizio di ogni seduta di allenamento.

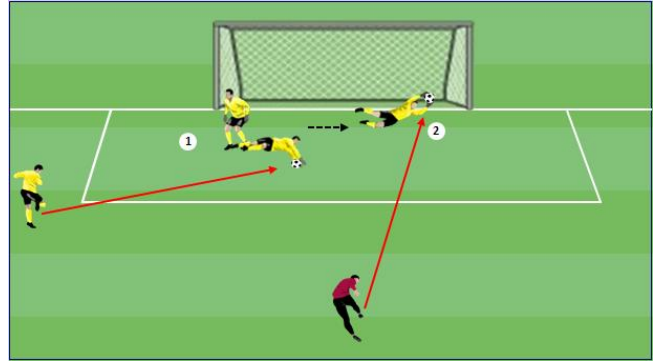


**Esercitazioni di core stability**

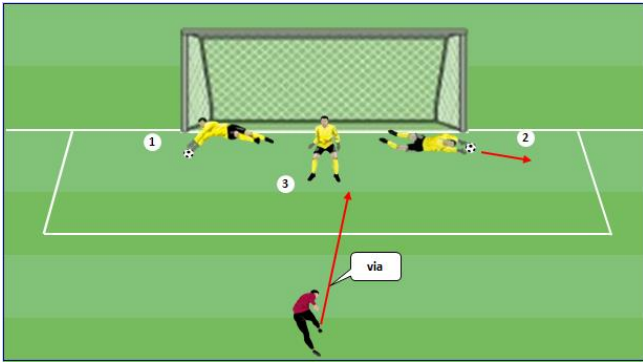




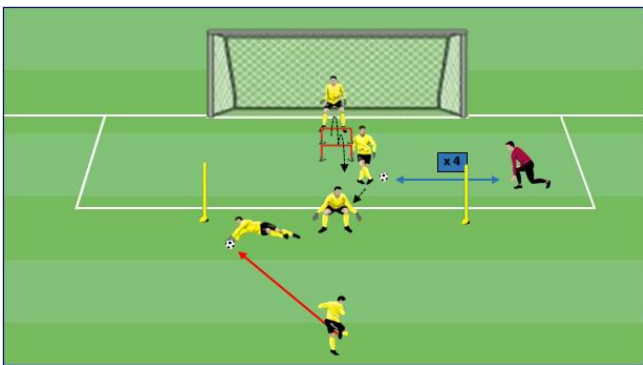
**Motorio coordinativo:** Il portiere supera lateralmente una scaletta, supera a balzi laterali dx e sx un nastro alto 40 cm e lungo 5 metri, esegue 2 balzi a rana ed effettua una capovolta tenendo un pallone in mano senza farlo cadere.



Il portiere interviene sul tiro del compagno da posizione diagonale (1), quindi recupera la posizione sul tiro del mister da posizione centrale (2).



Il portiere esegue una presa in tuffo su pallone a terra (1) una respinta sull'altro lato (2), in seguito si posiziona per intervenire su tiro del Mister (3).



Il portiere supera i due ostacoli frontalmente, restituisce di interno piede per 4 volte la palla al Mister, recupera la porta ed interviene sul tiro del compagno.

**Giovanissimi 1° anno :** questa è la fascia di età nella quale il giovane portiere si trova a fronteggiare la parte agonistica del gioco del calcio, essendo presente una classifica con la quale la Federazione decide promozioni e retrocessioni ( giovanissimi provinciali, regionali/élite, nazionali ). In questo momento ci si affaccia sul calcio vero, non esisterà più il dover giocare per forza, ma giocherà chi più merita (sempre con le dovute eccezioni). Come Allenatori oltre che alla parte tecnica, coordinativa e tattica, dovremo lavorare anche sulla parte dell'impegno e dell'intensità nelle sedute di allenamento; mantenere un livello di attenzione sempre molto alto per tutta la durata dell'allenamento abitua i portieri ad essere concentrati, tutto questo si rifletterà in maniera positiva sull'interpretazione della gara. A partire da questa categoria, si riduce nella pianificazione dell'allenamento il tempo dedicato alle capacità coordinative, aumentando quello dedicato alla parte della tecnica specifica e situazionale.

In questa categoria potremmo suddividere il macro-ciclo di allenamento nel seguente modo:

**fattore tecnico coordinativo 30%** - prese centrali e in diagonale con o senza spostamenti, prese in tuffo, respinte a seguito di tuffo in posizioni del campo neutre sia di pugno che a mano larga, ricerca della mano di richiamo;

**fattore tattico cognitivo 45%** - esercitazioni situazionali con gesto tecnico, cercando di ricreare la maggior parte delle situazioni di gioco;

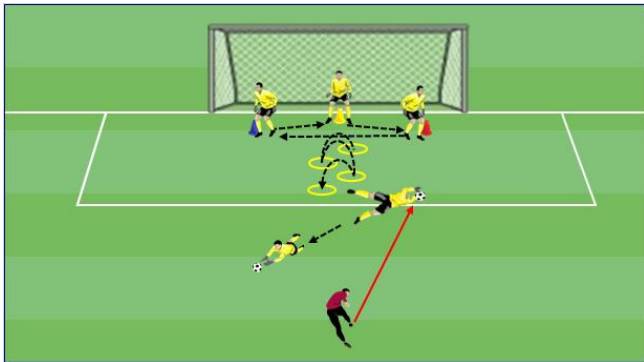
**fattore fisico motorio 25%** - core stability, lavori di forza a carico naturale.

Essendo questa una età critica sia per la crescita morfologica che psicologica, i portieri saranno soggetti a sbagliare molte azioni motorie che prima riuscivano a eseguire con facilità. Dovremo essere bravi ad aiutare il ragazzo a non demoralizzarsi per gli insuccessi a cui andrà

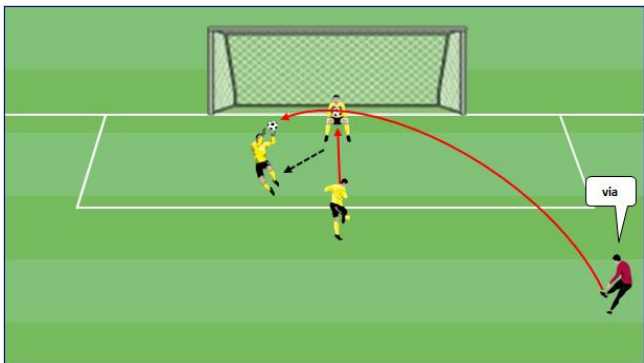
incontro, spiegando i motivi degli errori e rassicurandolo che con il tempo e l'allenamento, presto tornerà a rieseguire il tutto con la stessa facilità di prima.

Prima di concludere con un esempio di una seduta di allenamento, vogliamo spendere due parole sui genitori; essi sono da considerare come una risorsa per la crescita del ragazzo, sarebbe positivo instaurare un rapporto con i genitori. Genitori pronti ad incoraggiare, sostenere e motivare il figlio, sono una delle chiavi per una buona prestazione sportiva e un approccio positivo alla vita. Non bisogna caricare il ragazzo di aspettative e di target troppo alti, inoltre serve ricordare ai genitori che, non devono confrontare mai un portiere con un altro perché ogni ragazzo è unico. Dovrebbero quindi pensare a godersi la partita e a divertirsi, sia che si vinca o che si perda, trasmettendo così al ragazzo un senso di fiducia e di tranquillità.

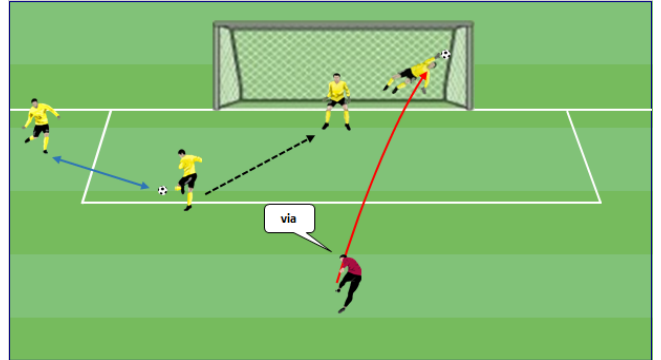
A titolo di esempio, di seguito una serie di esercizi da utilizzare in una settimana tipo di cui tralascieremo volutamente la parte di riscaldamento.



**Motorio coordinativo:** Il portiere parte dal conetto giallo e si posiziona sul conetto rosso, a corsa all'indietro si posiziona sul conetto blu, quindi ritorna sul conetto giallo, supera a balzi mono-podalici i cerchi e interviene prima sul tiro del Mister e in presa su palla ferma.



**Blocco tecnica specifica prese:** Il portiere seduto al centro della porta esegue delle prese su tiro alla figura del compagno, al via si rialza ed esegue una presa alta su cross del Mister.



**Blocco tecnica specifica podalica:** Il portiere di spalle al mister si scambia la palla con un compagno al via recupera la porta ed interviene sul tiro del mister.



**Staff Tecnico Notiziario AIAP**

**Mister:**

**Michele CHICCONI**

**Salvatore PIRRELLO**

**Mirco ZECCA**

*Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP*



**GG**<sup>®</sup>  
**GISIXSPORT**

**CAMBIA IL TUO MODO DI ALLENARTI**  
**GUANTI DA PORTIERE E ABBIGLIAMENTO TECNICO**

Per info:

+39 340 541 8040

info@guantiportiere.com

www.guantiportiere.com

**CHOOSE THE BEST, THE BEST ARE PROFESSIONAL**



# Utilizzo delle scale RPE e TQR

A cura del Prof. **Eugenio Garbuglia**

L'adattamento delle esercitazioni e la personalizzazione dei carichi in base alle caratteristiche fisiche dei giocatori costituiscono un aspetto molto importante sia dal punto di vista della performance sia dal punto di vista della prevenzione infortuni.

Nel calcio quello della "personalizzazione" della seduta non è un concetto semplice da applicare in quanto, un aspetto che accomuna tutti noi allenatori dilettanti è quello di rivolgerci ad atleti che svolgono attività quotidiane molto diverse tra loro; c'è chi si presenta all'allenamento dopo aver trascorso ore seduto alla scrivania o nella propria autovettura e chi per lavoro ha dovuto effettuare diverse migliaia di passi oltre a compiere sforzi fisici.

Quali strumenti abbiamo a disposizione quindi, per poter proporre ai nostri atleti un allenamento che sia il più possibile adatto ad ognuno di loro?

Due strumenti che ci possono davvero aiutare sono:

- *Total Quality of Recovery scale* **TQR**;
- *Rate of Perceived Exertion* **RPE**.

Per comprendere a pieno in che modo ci possano essere utili, dobbiamo prima far cenno ai concetti di Carico Esterno e Carico Interno.









Il **carico esterno** rappresenta "la quantificazione oggettiva attraverso i mezzi utilizzati nell'allenamento: distanze percorse, numero di ripetizioni, chilogrammi alzati, velocità espresse, accelerazioni e decelerazioni" mentre per **carico interno** si intende:

"quantificazione soggettiva rappresentata dalla somma d'egli stress fisiologici apportati dall'allenamento, frequenza cardiaca, concentrazioni di lattato, percezione dello sforzo."

La scala **RPE**, o scala di Borg, è molto indicata (soprattutto nella versione CR10) per determinare l'**intensità dell'esercizio**: fornisce un valore numerico che serve a definire la percezione dello sforzo, ovvero la fatica che un soggetto ha più o meno avvertito durante l'allenamento.

La **Category Ratio 0-10 scale (CR-10)** che, ad oggi, risulta essere quella più diffusa, è quella che consiglio di utilizzare. In una scala di valori che prevede 10 livelli lo 0 rappresenta una percezione di sforzo nullo ed il 10 quello massimale.

Sebbene soprattutto in situazioni di laboratorio andrebbe somministrata durante l'esercizio, negli sport di squadra essa viene proposta subito dopo la fine dell'allenamento o della partita. Sottoponiamo il test ai giocatori negli spogliatoi e possibilmente lontani gli uni dagli altri al fine di evitare l'emulazione nelle risposte.

10		<b>MASSIMO SFORZO</b>
9		<b>ESTREMAMENTE INTENSO</b>
8		
7		<b>MOLTO INTENSO</b>
6		
5		<b>INTENSO</b>
4		<b>PIUTTOSTO INTENSO</b>
3		<b>DISCRETO</b>
2		<b>LEGGERO</b>
1		<b>ESTREMAMENTE LEGGERO</b>
0		<b>NESSUNO SFORZO</b>

Il risultato che dobbiamo dedurre dalle risposte è carico di allenamento (Training Load): è il risultato della moltiplicazione tra la durata dell'allenamento e la percezione della fatica (RPE) che ogni giocatore esprime. Gli studi scientifici a riguardo indicano come range di carico accettabile della singola seduta tra **300-600 UA** (unità arbitrarie). Per quanto riguarda le partite i valori di riferimento sono i seguenti:

- > 700 UA carico alto
- 500 – 700 carico medio-alto
- 400 – 500 carico medio
- 300 – 400 medio basso
- < 300 carico basso

La scala **TQR** dà una fotografia soggettiva ma reale di come i nostri atleti hanno metabolizzato la gara o l'allenamento precedente; valutando il riposo essa prende in considerazione inevitabilmente il carico globale a cui è stato sottoposto il giocatore (attività quotidiane + allenamento/gara). Proponiamo una scala di valori che prevede 20 livelli di giudizio dove il numero 6 rappresenta un recupero nullo e il 20 il recupero massimo; sottoponiamo il test all'arrivo dei ragazzi al campo prima della seduta sempre facendo attenzione al possibile condizionamento che le risposte di un giocatore

producono su quelle degli altri.

6		<b>ASSOLUTAMENTE NESSUN RECUPERO</b>
7		<b>RECUPERO ESTREMAMENTE SCARSO</b>
8		
9		<b>RECUPERO MOLTO SCARSO</b>
10		
11		<b>RECUPERO SCARSO</b>
12		
13		<b>RECUPERO RAGIONEVOLE</b>
14		
15		<b>RECUPERO BUONO</b>
16		
17		<b>RECUPERO MOLTO BUONO</b>
18		
19		<b>RECUPERO ESTREMAMENTE BUONO</b>
20		<b>RECUPERO MASSIMO</b>

Vengono considerati ragionevoli i valori di recupero dal 13 al 14. Al di sotto di questi valori l'atleta non ha recuperato in maniera adeguata.

In che modo possiamo rendere utili i dati raccolti con TQR e RPE nel lavoro sul campo ?

Un buon allenatore stabilisce una programmazione ed una progressione dei carichi di allenamento e a meno di riscontri di recupero molto scarso non stravolgerà tale programma, potrà però ridurre le quantità di serie e/o ripetizioni e concedere più tempo di recupero al singolo o addirittura a tutto il gruppo (a fronte di un recupero molto scarso generalizzato); al contrario con valori soddisfacenti di qualità del recupero si potrà seguire fedelmente il programma. Conoscendo la percezione dello sforzo degli atleti possiamo capire se la seduta ha centrato il livello di carico che ci eravamo preposti e possiamo controllare il carico globale settimanale in modo da prevenire infortuni ed arrivare in forma per la prestazione in partita.



PRO e CONTRO della scale TQR e RPE

Si tratta di due mezzi veloci, facili da utilizzare e accessibili a tutti, i cui risultati sono intuitivamente semplici da interpretare. Presentano però dei limiti: oltre al rischio di condizionamento nelle risposte di cui abbiamo già parlato, i dati che vengono raccolti risultano per forza di cose soggettivi e dipendono dalla capacità di giudizio, consapevolezza e serietà del giocatore, inoltre quest'ultimo necessiterà di un tempo di "familiarizzazione" nell'utilizzo di questi strumenti.

Con quale frequenza proporre TQR e RPE?

Nulla vieta di proporre i test prima e dopo ogni seduta di allenamento o partita. Gli elementi da tener presente per sapere quando sarebbe più opportuno sono 2: la frequenza degli allenamenti/partite, l'intensità prevista dell'allenamento.

Un momento particolarmente indicato è quello della preparazione (estiva o invernale) in cui allenamenti e partite sono spesso ravvicinate, oppure in momenti particolari dell'anno in cui per recuperi o situazioni varie ci si trova a dover disputare gare infrasettimanali oltre a quelle canoniche del weekend.

Per quanto riguarda invece l'intensità prevista di un allenamento è importante a mio parere verificare di aver aggiunto realmente l'obiettivo tanto nelle sedute di carico elevato quanto in quelle cosiddette di "scarico".

RPE e TQR in conclusione, sono 2 strumenti utili e complementari. Combinando i risultati di queste 2 scale si possono dedurre dati importanti nella programmazione dell'allenamento sia in termini prestativi sia in termini di cura e prevenzione nei confronti dei nostri giocatori.

**Eugenio GARBUGLIA**  
 Dottore in Scienze Motorie Allenatore UEFA  
 Be.garbuglia@lifeandsport.it



# Prevenzione infortuni dell'arto superiore nei portieri

di Alessio ARECCHI

Negli ultimi anni, gli infortuni alla spalla hanno rappresentato un problema di salute crescente nei calciatori.

I portieri sono più esposti ai disturbi alla spalla rispetto agli altri giocatori per le richieste tecniche che implica il ruolo.

Per questo motivo diversi ricercatori si sono riuniti per stilare un programma mirato a ridurre il rischio di lesioni e traumi dell'arto superiore dando vita al protocollo FIFA 11+ S (shoulder), ispirandosi al programma FIFA 11+ che già viene utilizzato con successo per ridurre gli infortuni dell'arto inferiore.

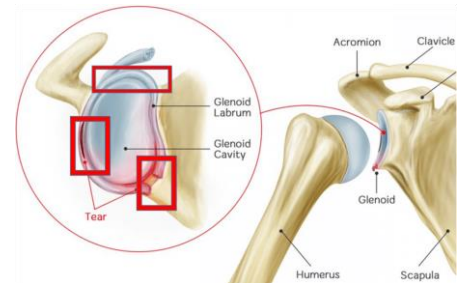
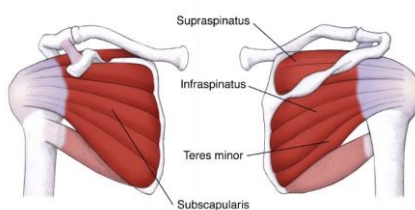
In media, un calciatore d'élite subisce da 1,5 a 7,6 infortuni ogni 1.000 ore di allenamento e da 12 a 35 infortuni ogni 1.000 ore di partita.

La percentuale di infortuni alla spalla verificatisi durante Atene 2004 e EURO 2004 è stata rispettivamente del 3,8% e del 4,4%. Junge et al. hanno riportato lesioni alla spalla tra il 2% e il 13% durante un periodo di 4 anni (dal 1998 al 2001) nei tornei internazionali. La FIFA ha raccolto dati durante la Coppa del Mondo Giappone/Corea (2002) e la Coppa del Mondo in Germania (2006) e hanno riportato percentuali più elevate di lesioni agli arti superiori rispettivamente del 4,6% e dell'8,2%. Un terzo degli infortuni alla spalla subiti da calciatori professionisti ha portato alla sospensione dell'attività per almeno 28 giorni.

La maggior parte delle lesioni gravi alla spalla nel calcio colpisce il labbro glenoideo (84%) e in un numero minore si hanno lesioni labbrali con coinvolgimento della cuffia dei rotatori (8%). Una minoranza (8%) sono lesioni isolate della cuffia dei rotatori.



**Cuffia dei rotatori.**



**Lesioni labbro glenoideo**

## PROGRAMMA FIFA 11+S

Il programma FIFA 11+S è strutturato in tre sezioni che prevedono esercizi di riscaldamento generale (parte I), esercizi per sviluppare la forza e l'equilibrio dei muscoli di, spalle, gomiti, polsi e dita (parte II) ed esercizi avanzati per la stabilità del core e il controllo muscolare (parte III).

Il protocollo richiede circa 20–25 minuti per essere completato e sostituisce il consueto riscaldamento prima dell'allenamento.

Gli esercizi sono stati selezionati sulla base delle raccomandazioni di studi che hanno dimostrato un'elevata attività elettromiografica, il programma è stato sviluppato da un gruppo internazionale di esperti, tra cui ortopedici, fisioterapisti con esperienza in lesioni calcistiche e specialisti in riabilitazione sportiva.

Per tutti gli esercizi, la corretta esecuzione è di grande importanza, pertanto, l'allenatore dovrebbe supervisionare il programma e correggere i giocatori se necessario.



# FIFA 11+S

## Part I – Warm-up exercises\*

**1 Run**  
Relaxed walking or running. the speed can be progressively increased. 5 min



**2 Throw the ball in the chest line**  
Ask for help from a partner. With both hands in front of the body, throw and catch the ball, first with your elbows flexed and then with your arms over your head. 1 min



**3 Spinning movements with the hands**  
Interlace the fingers and make spinning movements with the hands. 1 min



## Part II – strength and balance of the shoulder, elbow, wrist, and finger muscles\*\*

**1A External rotation**  
Initial position: Standing with the elbow flexed at 90° to the side  
Exercise: Rotate the arm from neutral to external rotation.



**1B External rotation**  
Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 45° abducted  
Exercise: Rotate the arm from the neutral to external rotation.



**1C External rotation**  
Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 90° abducted  
Exercise: Rotate the arm from the neutral to external rotation.



**2A Internal rotation**  
Initial position: standing with the elbow flexed at 90° to the side  
Exercise: Rotate the arm from neutral to external rotation.



**2B Internal rotation**  
Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 45° abducted  
Exercise: Rotate the arm from neutral to internal rotation.



**2C Internal rotation**  
Initial position: standing with the elbow flexed at 90° and 90° abducted  
Exercise: Rotate the arm from neutral to internal rotation.



**3A Scaption**  
Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. Hold a weight.



**3B Scaption**  
Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. **Hold heavier weight than the previous level.**



**3C Scaption**  
Rise the arm with external rotation in the scapular plane (30° in the frontal plane) to shoulder height. **Hold heavier weight than the previous level.**



**4A Push-up-plus**  
In the prone position. The hands should be placed at a distance corresponding to the width of the shoulders.  
Exercise: Rise the body and then lower the body



**4B Push-up-plus**  
In the same position. Place an ankle of 5 kg on your back.  
Exercise: Rise the body and then lower the body



**4C Push-up-plus**  
In the same position but on one foot. Place an ankle of more than 5 kg on your back.  
Exercise: Rise the body and then lower the body



**5A Inferior and mid trapezius**  
In the prone position, arms in 90° abduction. After changing the arms to 120° of abduction.  
Exercise: Hold a weight and bring the arm back slightly.



**5B Inferior and mid trapezius**  
In the prone position, arms in 90° abduction. After changing the arms to 120° of abduction.  
Exercise: **Hold heavier weight than the previous level** and bring the arm back slightly.



**5C Inferior and mid trapezius**  
In the prone position, arms in 90° abduction. After changing the arms to 120° of abduction.  
Exercise: **Hold heavier weight than the previous level** and bring the arm back slightly.



**6A Biceps**  
Position: Arms at your sides, palms facing inwards. **Hold a weight.**  
Exercise: Bend your elbows, turning the palms upward.



**6B Biceps**  
Position: Arms at your sides, palms facing inwards. **Hold heavier weight than the previous level.**  
Exercise: Bend your elbows, turning the palms upward.



**6C Biceps**  
Position: Arms at your sides, palms facing inwards. **Hold heavier weight than the previous level.**  
Exercise: Bend your elbows, turning the palms upward.



**7A Wrist flexors**  
 Position: Support the forearm, palm of the hand upward. Hold a weight.  
 Exercise: Lower the weight as far as possible and then lift it up.



**7B Wrist flexors**  
 Position: Support the forearm, palm of the hand upward. **Hold heavier weight than the previous level.**  
 Exercise: Lower the weight as far as possible and then lift it up.



**7C Wrist flexors**  
 Position: Support the forearm, palm of the hand upward. **Hold heavier weight than the previous level.**  
 Exercise: Lower the weight as far as possible and then lift it up.



**8A Wrist extensors**  
 Position: Support the forearm, palm of the hand down. Hold a weight.  
 Exercise: Lift up weight as far as possible and then lift it up.



**8B Wrist extensors**  
 Position: Support the forearm, palm of the hand down. **Hold heavier weight than the previous level.**  
 Exercise: Lift up weight as far as possible and then lift it up.



**8C Wrist extensors**  
 Position: Support the forearm, palm of the hand down. **Hold heavier weight than the previous level.**  
 Exercise: Lift up weight as far as possible and then lift it up.



**9A Finger flexors**  
 Position: Supported forearm and palm of the hand down on an elastic.  
 Exercise: Close the hand, pulling the elastic.



**9B Finger flexors**  
 Position: Supported forearm and palm of the hand down on an elastic. **Increase the resistance of the elastic.**  
 Exercise: Close the hand, pulling the elastic.



**9C Finger flexors**  
 Position: Supported forearm and palm of the hand down on an elastic. **Increase the resistance of the elastic.**  
 Exercise: Close the hand, pulling the elastic.



**10A Finger extensors**  
 Position: Supported forearm and palm of the hand upward on an elastic. The other hand holds the elastic.  
 Exercise: Open the hand, stretching the elastic.



**10B Finger extensors**  
 Position: Supported forearm and palm of the hand upward on an elastic. The other hand holds the elastic. **Increase the resistance of the elastic.**  
 Exercise: Open the hand, stretching the elastic.



**10C Finger extensors**  
 Position: Supported forearm and palm of the hand upward on an elastic. The other hand holds the elastic. **Increase the resistance of the elastic.**  
 Exercise: Open the hand, stretching the elastic.



**Part III – Core stability and muscle control with advanced exercises\*\*\***

**1 Jump and throw the ball over the head**  
 Ask for help from a partner. Jump and with the elbow extended and arm above the level of the head, throw and catch the ball.



**2 Throw the ball over the head with an arm**  
 Ask for help from a partner. With the elbow extended and arm above the level of the head, throw and catch the ball with an arm.



**3 Throw the ball to the sides**  
 With the elbow extended, throw and catch the ball one arm at a time. Make the movement with the arm by the body's side and lift it up over the head.



**4 Jump with your hands on the mini trampoline**  
 In prone position, firming yourself with the feet on the ground and the palms of the hands on the mini trampoline. "jump" with your hands, keeping the elbows straight.



**5 Walking on hands**  
 Ask for a partner to hold your legs and, in prone position, "walk" using your hands. Move forward, backward and to the sides.



**5 Plyometric external rotation**  
 Flexed elbow in 90° and flexed and abducted arm in 90°. Hold the elastic and make movements from neutral to lateral rotation quickly.



Questi esercizi dovrebbero essere eseguiti tre volte a settimana in aggiunta all'allenamento del portiere.

Gli esercizi della prima parte dovrebbero essere eseguiti per 7 minuti come riscaldamento generale, gli esercizi della seconda parte per 9-10 minuti a bassa resistenza (resistenza elastica leggera e pesi da 2-3 kg) e ad alta ripetizione (tre serie da 15-20 ripetizioni), al fine di migliorare la forza e la resistenza muscolare locale.

L'esercizio ovviamente va modificato in base alla tolleranza dell'atleta incrementando il carico se necessario come viene suggerito in alcuni esercizi riportati nel poster. Nella terza parte, l'atleta deve eseguire gli esercizi ad alta velocità con cinque o sei serie da 15-20 ripetizioni per non più di 9-10 minuti.

L'enfasi del lavoro è data al rinforzo di alcuni gruppi muscolari come la cuffia dei rotatori per ottimizzare il rapporto di forza tra rotatori interni ed esterni.

Altri muscoli importanti su cui si concentra il protocollo sono il dentato anteriore, il trapezio inferiore, medio e superiore.

Sono inclusi esercizi a catena cinetica aperta con movimenti di lancio della palla, oltre a esercizi a catena cinetica chiusa che simulano cadute e movimenti a terra, in entrambi i casi, l'attivazione del CORE è necessaria per mantenere la corretta sequenza di attivazione muscolare e trasferire e dissipare l'energia nella catena cinetica.

Gli esercizi che sfruttano le diagonali servono per rinforzare il pattern di flessione (accelerazione) e dell'estensione (decelerazione), queste fasi sono costantemente utilizzate dal portiere quando para o lancia la palla con gli arti superiori.

L'allenamento senso-motorio è una parte importante del programma, per aumentare il controllo neuromuscolare favorendo così la stabilità della spalla.

Infine l'allenamento pliometrico, facilita l'aumento dell'eccitabilità del sistema neurale e la capacità reattiva del sistema neuromuscolare delle spalle degli atleti.

Questo allenamento include il movimento eccentrico che produce energia elastica e trasforma questa energia accumulata in energia cinetica che viene trasferita alla fase concentrica replicando alcune delle richieste motorie necessarie per eseguire gesti tecnici previsti dal ruolo del portiere.

### **Risultati**

In uno studio condotto da Wesam Saleh A. et al. 726 portieri, sono stati assegnati in modo casuale ad un gruppo sperimentale (n = 360) mentre i restanti 366 sono stati assegnati al gruppo di controllo.

Il gruppo sperimentale ha eseguito il programma FIFA 11+S prima di tutte le sessioni di allenamento per una stagione (6 mesi). Mentre il gruppo di controllo ha svolto il consueto programma di riscaldamento prima delle sessioni di allenamento per lo stesso periodo.

Nel gruppo sperimentale sono stati riportati un totale di 50 lesioni (0,62 lesioni per 1000 ore di esposizione) mentre nel gruppo di controllo sono state riportate 122 lesioni (1,94 lesioni/1000 ore).

I partecipanti al gruppo sperimentale hanno dimostrato una diminuzione significativa delle lesioni di gravità minore e moderata rispetto al gruppo di controllo.

In conclusione il programma FIFA 11+S ha ridotto del 50% gli infortuni agli arti superiori tra i portieri di calcio, rispetto a un normale riscaldamento.

Il protocollo ha la necessità di essere sottoposto a più osservazioni e studi per valutarne ancora meglio l'efficacia e per avere dati relativi anche a dei campioni di studio differenti, allo stato attuale però i risultati mostrano una riduzione degli infortuni rilevante, per questo sarebbe utile prendere in considerazione la possibilità di integrare il programma nelle sessioni di allenamento dei portieri.



**TABLE 2**  
Injury Rates by Body Location, Mechanism of Injury, and Severity (Defined as Time Loss in Days) for the Experimental and Control Groups

Injury	Experimental Group (n = 360 Goalkeepers)		Control Group (n = 366 Goalkeepers)		P Value (Z <sup>b</sup> )
	No. of Injuries	Incidence <sup>a</sup>	No. of Injuries	Incidence <sup>a</sup>	
Body location					
Shoulder	9	0.11	25	0.40	.00 (-3.14)
Arm	11	0.14	30	0.48	.00 (-3.58)
Elbow	18	0.22	31	0.49	.06 (-1.85)
Wrist	12	0.15	36	0.57	.00 (-3.81)
Mechanism of injury					
Contact	36	0.45	95	1.51	.00 (-6.08)
Noncontact	14	0.17	27	0.43	.01 (-2.54)
Overuse	14	0.17	27	0.43	.01 (-2.54)
Type of injury					
Initial	45	0.56	106	1.69	.00 (-6.15)
Recurrent	5	0.06	16	0.25	.01 (-2.67)
Time loss					
1-7 d	39	0.48	96	1.53	.00 (-6.06)
8-21 d	9	0.11	21	0.33	.02 (-2.33)
>21 d	2	0.02	5	0.08	.26 (-1.11)
All injuries	50	0.62	122	1.94	

<sup>a</sup>Incidence was calculated as the number of injuries per 1000 exposure-hours.

<sup>b</sup>Due to ceiling effects, a nonparametric test (ie, Mann-Whitney U test) was used to compare differences between two groups.



**ALESSIO ARECCHI**  
 Fisioterapista  
 Laurea in Fisioterapia e Scienze Motorie  
 Master 1°liv.OMPT (Orthopedic Manipulative Physical Therapist)  
 Certificate of Advanced Studies in Fisioterapia Sportiva (SUPSI)  
 Indirizzo mail:  
***alessio.arcchi@gmail.com***

# IL MORBO DI OSGOOD SCHLATTER

Del Prof. Colombo Paolo e di Mister Tiziano Fumagalli



La malattia di Osgood-Schlatter è un'inflammatione dolorosa dell'osso e della cartilagine alla sommità della tibia.

La diagnosi è essenzialmente clinica e le cause non sono ancora chiare. I medici basano la diagnosi di malattia di Osgood-Schlatter sull'esame clinico e sui sintomi del bambino.

Le radiografie del ginocchio possono mostrare dilatazione o frammentazione del tubercolo tibiale. La patologia descritta è caratteristica dei giovani calciatori di età compresa tra 11 e 14 anni, che hanno subito un accrescimento rapido. Con questa affermazione si vuole specificare che lo scheletro del ragazzo in questione è cresciuto troppo rapidamente e che i suoi muscoli di conseguenza sono andati in tensione, determinando così una ulteriore tensione eccessiva a livello tendineo, causando irritazione e dolore.



Nel nostro caso, come affermato precedentemente le sollecitazioni sportive del muscolo quadricipite, provocano un eccessivo stiramento del tendine rotuleo a livello della sua inserzione sulla tibia dove, vista la giovane età, il processo di ossificazione non si è ancora completo.

Ci troviamo quindi di fronte ad una tendinite di per sé innocua, ma considerando la possibilità di ripetuti effetti di trazione del tendine rotuleo sul apofisi tibiale, causati e da calcio al pallone e o da esercizi di affondo ripetuti, è probabile che si possano verificare lesioni tendinee gravi a livello dell'inserzione dello stesso con il nucleo di accrescimento tibiale non ancora saldato.

La complicanza più immediata è un dolore localizzato sotto il ginocchio che si accentua durante il movimento, o in stazione accosciata, e può proseguire anche in fase di riposo nelle ore successive.



Tuttavia, i medici permettono ai bambini con malattia di Osgood-Schlatter di continuare a partecipare alle attività sportive, anche se avvertono dolore. Ma cosa dobbiamo fare noi allenatori in presenza di tale patologia?

L'esperienza ci dice che, oltre alla sospensione delle pratiche sportive per qualche settimana o addirittura mesi, e quindi tutti i gesti tecnico atletici (come per esempio piegare le ginocchia in affondo..) che possono provocare dolore alla tuberosità tibiale dell'atleta, occorre seguire il ragazzo, con l'intervento di figure multidisciplinari, il medico, il fisioterapista, il preparatore atletico, lo stesso mister della squadra di appartenenza. Essendo la guarigione lunga, lo stesso medico rivalutando e seguendo il ragazzo, può concedere una relativa ripresa degli allenamenti sportivi, indicando le modalità e le esercitazioni appropriate, qualora la sintomatologia si attenui. In tal modo la psicologia del giovane non subisce traumi.



Il preparatore atletico e l'allenatore adatteranno il loro atteggiamento in modo tale da mantenere il giovane atleta nel gruppo squadra proponendogli esercitazioni adatte per intensità, appropriatezza, e volumi nel caso di concessione da parte del medico di un riavvio prudente all'allenamento.

I genitori del ragazzo devono sostenerlo psicologicamente, incoraggiandolo e rassicurandolo circa la transitorietà della sindrome se curata bene. Lo scopo è quello di evitare eccessi di trattamenti con antiinfiammatori, e fisioterapia che contribuiscono sì ad alleviare il dolore per consentire la ripresa dell'attività in tempi brevi, ma rischiano di provocare ripetuti microtraumi secondari in grado di favorire lesioni importanti. Creando disagi per il ragazzo e la sua famiglia per complicità legate al morbo di O.S. L'allenatore non deve pretendere allenamenti e impegni soliti. Il preparatore essendo a conoscenza dei possibili problemi causati dai traumi sugli organi in crescita, deve seguire il ragazzo secondo metodologia di allenamento corretta .con la scelta di esercizi a incremento graduale per mantenere attività specifica e tono muscolare riducendo notevolmente i rischi di ricaduta e ulteriori stop.



**Mister Tiziano FUMAGALLI**

Master AIAP

Attualmente responsabile Scuola portieri  
Costamagna Calcio

**Dott. Paolo COLOMBO**

Dirigente medico pediatria e neonatologia ospedale  
di Carate Brianza

Medico Sportivo squadra Luciano Manara di Barzanò

*Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP*



# WWW.PORTIERIDICALCIO.NET

*Il sito degli allenatori dei portieri*



**WWW.PORTIERIDICALCIO.NET**

Allenamenti Settimanali | Video Allenamenti Settimanali | Lezione in campo | Esercitazioni Tattiche | Articoli Tecnici | Video Esercitazioni | Capacità Tecnico Tattiche | Capacità Fisiche | L'allenamento Mentale | Mach Analysis | Forum Tecnico | Archivio Tesi |

CONTATTI :

[area@portieridicalcio.net](mailto:area@portieridicalcio.net)

LIBRI E DVD

# LO STRETCHING - LA NUTRIZIONE - L'INTEGRAZIONE

Del Dott. **Rudy Alexander Rossetto**

---

*E' indispensabile il lavoro d'equipe, senza sostituirsi alle professioni altrui.*

---

Sempre più spesso sento parlare di “forza” tra i preparatori atletici dei portieri (le discussioni su questa parola potrebbero soffermarsi, non su di un solo articolo, non un libro, ma farla sfociare in una discussione infinita) perché come già ho espresso in molti altri articoli, il protocollo unico, il modello prestativo unico, la nutrizione collettiva sportiva a mio parere non possono essere considerate “leggi”. Poi sento parlare di “esplosività”, molte volte non si tiene conto di tutte le capacità condizionali che le ruotano attorno, e quando viene fatto non si pensa a ciò che condiziona le capacità condizionali.

Nelle mie docenze ribadisco ai colleghi/tecnici che non si può, nel settore sportivo, che sia amatoriale, agonistico o professionistico, valutare solo la parte Chinesiologica, Biomeccanica tralasciando la Biologia, con i suoi meccanismi, la Nutrizione e viceversa.



---

*Quali pensa siano le attività di preparazione atletica e nutrizione che vengono più spesso tralasciate che penalizzano di più i portieri ?*

---

## **Mobilità articolare e stretching: due facce di una stessa medaglia**

Qualsiasi ruolo nel gioco del calcio ha fondamentale bisogno di essere bilanciato da un corretto programma di allenamento. Ricordando che, più è intenso un allenamento più si attuano meccanismi di contrazioni muscolari che accorciano i muscoli

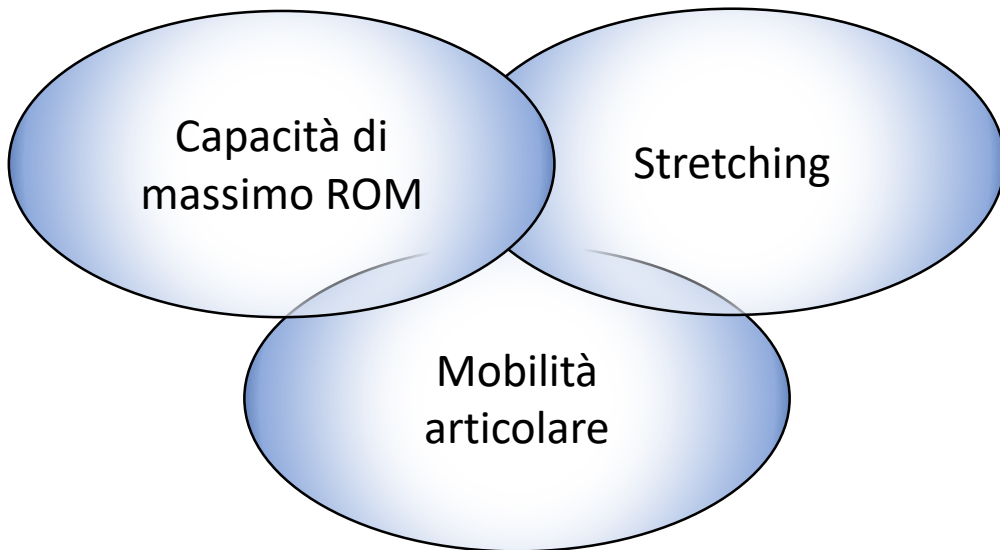
con evidente impatto sui tendini. Certo il ruolo del portiere, essendo un Super Atleta necessita di qualche accorgimento in più, non dimenticando che la richiesta di sforzi brevi ed intensi al quale è sottoposto, "l'elasticità" che necessita per i tipi di movimenti anche in termini di binomio della coppia spinta trazione è maggiore rispetto a qualsiasi altro ruolo.

Lo stretching è uno dei migliori alleati per il portiere in tutte le fasce di età. Pensate Agli atleti più giovani che in fase di accrescimento si trovano a dover fare i conti con l'apparato locomotore che cresce notevolmente in altezza, soprattutto gli arti inferiori. Come conseguenza si determina una disarmonia morfocinetica legata essenzialmente alla dismetria tra sviluppo staturale e trofismo muscolare.

**L'APPARATO MUSCOLARE**, pur migliorando nel trofismo generale, non è ancora adatto al notevole sviluppo scheletrico. **L'OSSIFICAZIONE** non si è ancora completata ed alla notevole crescita delle ossa lunghe (arti superiori e inferiori), si contrappongono delle strutture articolari ancora in via di sviluppo. Queste continue variazioni hanno influenze alterne sulla forza muscolare e sulle capacità coordinative che non riescono a trovare punti solidi di riferimento, dando instabilità non solo funzionale ma anche psicologica per cui è facile assistere a variazioni di umore frequenti.

**Attenti a chiedere sempre di più ai vostri atleti in queste fasi, ma ci sono dei supporti che vi possono essere di aiuto, dallo stretching alla nutrizione.**

**La parola "stretching" è un termine che proviene dal verbo inglese "to stretch" che in italiano significa, ovviamente, allungamento.**



**Il legame tra stretching e mobilità articolare è così forte, da risultare indissolubile e influenzare i movimenti nonché la postura del corpo umano, mantenendolo in un ottimo stato di forma.**

Stretching e mobilità articolare (detta anche come: articularità, flessibilità, estensibilità, ecc.) viaggiano di pari passo, così come la capacità di compiere movimenti ampi, al massimo della estensione fisiologica consentita dalle articolazioni (Range of motion).

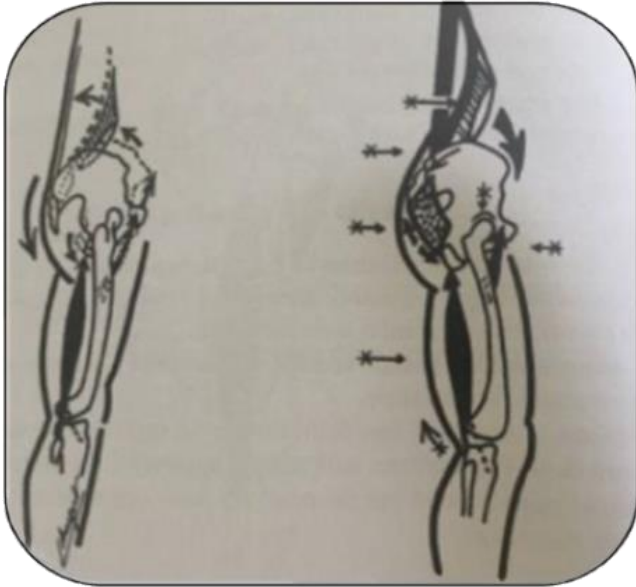
Nello sport in generale lo stretching assume un'importanza basilare: è proprio grazie all'allungamento che si raggiunge la massima flessibilità muscolare. La connessione con il concetto di mobilità articolare è altrettanto evidente: si può portare al massimo grado di efficienza il sistema muscolo-tendineo e osteo-articolare solo facendo un adeguato lavoro di allungamento, in quanto la mobilità articolare è influenzata dalla conformazione dell'articolazione, nonché dalle caratteristiche cinematiche di trazione del sistema osteomiotendineo.

**La capacità di compiere movimenti al massimo ROM è condizionata da:**

- Le componenti anatomiche e funzionali del soggetto, cioè dal grado innato e non di estensibilità dei legamenti, tendini e muscoli;
- L'innalzamento della temperatura corporea (riscaldamento);
- L'adattamento delle fibre muscolari alla situazione;



Dalla nutrizione ed eventuale integrazione.



Immagini tratte dal libro le catene muscolari vol. 3 di L. busquet

*Può farci qualche esempio di quali metodologie sono più indicate per i portieri?*

**Eccovi alcuni esempi:**

**Stretching Dinamico** ( *ideale nella fase di riscaldamento pre-allenamento e pre-gara* ).

Questo sistema è consigliato in programmi sportivi in cui sono previsti movimenti di velocità, in quanto lavora molto sull'elasticità di muscoli e tendini. Il muscolo agonista contraendosi rapidamente tende ad allungare il muscolo antagonista: La tecnica consiste nello lanciare in modo controllato gli arti, in una determinata direzione, senza molleggiare, rimbalzare.

**Regole base dello stretching dinamico:**

- Procedere ad un riscaldamento generale e mobilità articolare (rotazione delle articolazioni: collo, spalle, gomiti, polsi, ecc.).
- Eseguire slanci lenti e sciolti e gradatamente aumentare successivamente l'articolarietà di movimento oppure la velocità di esecuzione .
- Controllare il movimento.
- Ultimare gli slanci quando si manifestano i primi segni di fatica in una diminuzione di ampiezza velocità e coordinazione motoria.
- Non allenarsi se stanchi, i muscoli stanchi sono meno flessibili, meno veloci e più possibilità di cadere in traumi.

**Stretching statico** ( *consigliato lontano da gare e allenamenti, almeno 6-8 ore di distanza* )

È il sistema di stretching più conosciuto, quello di Bob Anderson. Questo sistema di stretching, con le sue posizioni e il suo modo di respirare, prende spunto dallo yoga e fonda la sua pratica in esercizi di allungamento muscolare. Si raggiunge l'allungamento muscolare tramite posizioni di massima flessione, estensione o torsione. Gli stiramenti devono essere raggiunti lentamente in modo da non stimolare nei muscoli antagonisti il riflesso da stiramento.

Raggiunta la posizione va mantenuta per un tempo da 15 a 20 secondi.

**Regole dello stretching statico:**

- Trazione costante senza molleggi da 10 a 20 secondi.
- Riscaldamento generale prima dello stretching.
- Ambiente non rumoroso da permettere concentrazione e il Controllo del respiro.
- Suolo non freddo e alternare l'estensione dei muscoli agonisti con quelli antagonisti.

**Stretching statico attivo**

Gli esercizi di stretching statico attivo consistono in esercizi eseguiti con ampiezza di movimento e sostenendo l'arto o il segmento corporeo contraendo isometricamente i muscoli agonisti.

**Regole dello stretching statico attivo:**

- Esercitare i muscoli stabilizzatori, mediante appositi esercizi specifici.
- Aumentare la forza e la resistenza, in particolare della sezione addominale e lombare.
- Migliorare al massimo la mobilità articolare.

**Stretching globale attivo usato moltissimo nella posturologia**

Lo stretching globale attivo si basa sul principio che solo gli stiramenti globali sono realmente efficaci. Gli stiramenti vengono effettuati mediante posizioni che allungano tutta una catena muscolare portando così a una rieducazione della postura. Lo stretching globale attivo ha origine dalla Rieducazione Posturale Globale, creata da Philippe E. Souchart. L'importanza di questo sistema nasce dal non agire sul singolo gruppo ma sull'intera catena muscolare nella sua globalità: quando si allunga un muscolo, altri gruppi muscolari "prestano" la propria tensione per permettere l'allungamento maggiore del muscolo in questione.

Uno dei principi fondamentali, sfruttati dallo stretching globale attivo, è la sua interezza che prevede, quindi, l'interessamento di tutti i segmenti del corpo nello stesso momento, attraverso la realizzazione di particolari posizioni che evolvono in maniera dolce e progressiva, con la fondamentale partecipazione della respirazione, verso una posizione finale di massimo allungamento. Un'altra caratteristica necessaria è costituita dalla partecipazione "attiva" dei distretti muscolari interessati dallo stiramento attraverso la contrazione isotonica-eccentrica.




---

*Quindi a lei non piace lavorare a compartimenti stagni?*

---

La Biologia ci insegna che ogni organo, apparato, corpo risponde e viene influenzato da molteplici attività. Si parte dalla preparazione atletica per la corretta valutazione nutrizionale dell'atleta, non si può tralasciare assolutamente questa parte dell'atleta per arrivare a stilare il giusto piano nutrizionale; a tal fine è importantissimo che vi sia un'equipe che si confronti, la multidisciplinarietà è un punto cardine nel processo che comprende Chinesiologo, Biologo Nutrizionista, psicologo ecc.. Le esigenze collegate alla prevenzione, dispendio energetico e al recupero di un atleta richiedono adattamenti minimi, a volte, ma estremamente significativi dal punto di vista qualitativo. La sedentarietà ha sicuramente un impatto negativo su tutti quei processi che determinano la forma fisica e mentale degli atleti, così come il troppo allenamento, che seppur opposti hanno una conseguenza comune, l'accorciamento muscolare, che ha un chiaro impatto anche sui tendini, tanto più un muscolo è accorciato e/o ipertrofico, tanto maggiore è il rischio di lesioni muscolo-tendinee per questo è bene iniziare con un buon riscaldamento, con dello stretching sì, ma attenzione NON statico, consigliato almeno 6/8 dopo l'attività fisica, bensì dinamico questo per evitare inibizione dei tendini soggetti a forze di trazione, essendo la loro funzione principale di trasmettere la forza esercitata dai muscoli alle strutture alle quali sono connesse. I tendini del corpo presentano differenze tra loro sotto vari aspetti morfologici, morfo-metrici, di rivestimento e di vascolarizzazione, ma ogni tendine, resiste alle sollecitazioni, spesso molto violente perché composto da collagene, i geni che proteggono maggiormente i tendini sono i COL1-A1, per i legamenti invece i COL5-A1.

**I collagene sono parte della famiglia di proteine fibrose distribuiti nel nostro organismo e Controllano la normale produzione di collagene e L'elasticità delle strutture tendinee e legamentose.**

Un'alterazione genetica degli stessi potrebbe portare, per il **COL1-A1**: Bassa qualità e densità ossea: rischio fratture, Lassità dei legamenti e dei tendini, Per il **COL5-A1**: Ridotta sintesi della proteina, Minor elasticità dei tendini e dei legamenti, Aumento del rischio infiammazione, Aumento del rischio di rottura spontanea dei tendini.





Nella prestazione, l'elasticità dei tendini, e dei muscoli non è supportata soltanto dal corretto allenamento. Ciò che mangiamo interviene soprattutto nei processi di recupero, l'eventuale carenza di nutrienti o la loro scarsa qualità, la mancanza di stretching, con metodi e tempistiche non idonee concorrono ad un aumento di casi di infortunio, si pensi che uno stiramento del 8-12% sia sufficiente per lesionare quelle fibre dei tendini più deboli.

---

*Ci sono quindi degli alimenti che possono migliorare lo stato di elasticità dei nostri muscoli, tendini e le proprietà viscoelastiche?*

---

**L'utilizzo dei Nutraceutici quale parte integrante del Piano Nutrizionale dell'Atleta, è sempre più al centro della valutazione, ma attenzione è fondamentale la scelta giusta nel periodo giusto.**

Qui riprendo la parte che già pubblicai nel notiziario 3-22. L'alimentazione e stile di vita moderna portano l'organismo in condizioni sempre meno naturali e più lontane da quello che è la vita idonea all'essere umano. "L'infiammazione è un meccanismo di difesa non specifico innato, che costituisce una risposta protettiva, seguente all'azione dannosa di agenti fisici, chimici o biologici; l'obiettivo finale è l'eliminazione della causa iniziale di danno e l'avvio del processo riparativo", definizione sintetica e comprensibile che indica quanto sia profondo e subdolo tale processo, alla base di infortuni e recuperi difficoltosi.



Un aiuto può essere quello di eliminare tutti gli alimenti proinfiammatori, come per esempio le Solanacee, così chiamate per la presenza di solanina che è un glicoalcaloide, più o meno tossico in base al grado di maturazione dell'alimento e grado di cottura, presente in particolare nelle patate, pomodori, nei peperoni, nelle melanzane e nei peperoncino, il cui consumo andrebbe limitato. Un'attenzione particolare va rimarcata per quegli atleti che soffrono di malattie autoimmuni, in quanto le solanacee rendono l'intestino permeabile, permettendo il passaggio degli antigeni che provocano le malattie autoimmuni, come artrite reumatoide, psoriasi, lupus, malattia infiammatoria intestinale, anemia perniciosa, tiroiditi di Hashimoto.

La supplementazione dello sport risulta essere un intervento volto a garantire la salute e la performance dell'atleta, sia amatoriale che di Elitè, da utilizzare a mio parere con molta parsimonia, valutazione ed attenzione.

**Considerate degli integratori la purezza degli estratti e le titolazioni, inoltre gli integratori molte volte tendono ad essere consigliati con sin troppa leggerezza senza pensare ad interazioni, e anche le sinergie, che possono provocare non sempre solo buoni risultati ma a volte mettono a rischio l'atleta.**

#### Alcuni esempi:

**la Condroitina solfato.** È nota anche la sua interazione con altri farmaci, in particolare la potrebbe aumentare l'effetto di anticoagulanti e antiaggreganti, così come **la Glucosamina**, altro integratore spesso consigliato per la parte articolare, tendinea e cartilaginea che potrebbe peggiorare l'asma, è nota anche la sua interazione con altri farmaci.

*Entrando nello specifico, l'alimentazione di un portiere può essere differente pre e post allenamento/gara?*

L'alimentazione di un atleta è come l'allenamento: esistono regole di base condivise e necessità specifiche per ciascuno sport. Resta inteso naturalmente che il discorso affrontato va poi calzato sul singolo atleta, con chiaro riferimento alla sua composizione corporea specifica, oltre che al suo "momento", non solo riferito al suo grado di preparazione, non essendo un estimatore del modello prestativo o nutrizionale "unico", che spesso viene proposto da chi pensa di possedere la verità in mano, solo perché un atleta, magari il miglior al mondo, lo ha utilizzato, ma quello che ha funzionato per lui non è forse l'insieme di fattori, psicologici, di preparazione atletica e di nutrizione? Da qui nasce...Mente, Corpo e Nutrizione.

#### Bibliografia:

- Rudy Alexander Rossetto**  
SpideRap, dalla valutazione allo sviluppo degli schemi motori di base, nella preparazione atletica e nel recupero funzionale post traumatico, 2017
- Rudy Alexander Rossetto**  
Il world tour "ciclico" il corretto stile di preparazione, alimentazione e integrazione nella scalata verso la vittoria, 2020
- Rudy Alexander Rossetto**  
SpideRap © Metodo R.A.P.© 2009-2021



**CHI SONO**

**Dott. Rudy Alexander Rossetto**  
Nutrizione - Biomeccanica - Chinesiologia

Biologo, Chinesiologo, Biomeccanico  
già Vice Delegato Lombardia Ordine Nazionale dei Biologi  
Biologo Nutrizionista Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana  
Docente olimpico CONI Lombardia  
Chinesiologo Laurea in Scienze Motorie  
Preparatore Atletico, Nutrizionista e Biomeccanico di riferimento in molteplici Sport per Atleti professionisti, Squadre e Federazioni Sportive  
Instructor Trainer and Course EFR Emergency First Response, corsi di primo soccorso riconosciuti (ilcor)  
Divulgatore scientifico  
Ricercatore della rete EcoFoodFertility







Fornitore ufficiale abbigliamento AIAP

# Il Bello dello Sport



ASSOCIAZIONE ITALIANA ALLENATORI PORTIERI



GIACCA TUTA

PANTALONE TUTA



MAGLIA

BERMUDA



ZAINO



<https://www.mapasport.it/>

Telefono: 371/3304532

Email: [info@mapasport.it](mailto:info@mapasport.it)





# LA PSICOLOGA TRA I PALI

a cura della Dott.ssa **Isabella GASPERINI**

## Ascolto e rinforzi positivi per una comunicazione efficace



La relazione che si stabilisce tra un atleta e gli adulti che si aggirano attorno a lui nel contesto sportivo (allenatori, responsabili delle società sportive, genitori, procuratori), spesso avviene con una spontaneità che, pur favorendo dei legami profondi, predispone gli adulti in questione a compiere degli errori, fatti di atteggiamenti che non sempre favoriscono la serenità dell'atleta. Il portiere in particolare nell'adempiere la sua performance sportiva avrebbe bisogno di avere attorno a sé persone stimolanti che possano rappresentare elementi essenziali tali da favorire in lui la fiducia in se stesso.

### **Ma a volte questo non succede... In tal caso quali sono i motivi per cui accade questo?**

Spesso sono legati a disattenzioni evitabili degli adulti che si vivono attorno ai portieri, relativi al modo di comunicare con loro.

La comunicazione è fatta di parole, di gesti che condizionano il nostro cervello, è fatta di pensieri che inevitabilmente si percepiscono e che possono sollevare ma anche colpevolizzare. E non si può rischiare di svalorizzare un atleta senza rendermene conto, attraverso un atteggiamento infelice. Sia se si è il genitore di quel portiere o l'allenatore della squadra o l'allenatore dei portieri.

### **A questo punto cosa suggerirvi per rendere la relazione con i portieri (di tutte le età) incentrata sull'atteggiamento giusto?**

*Prima di tutto bisogna saper ascoltare un portiere quando*

*parla*, perché l'atteggiamento con cui si ascolta un atleta comunica quante attenzioni poniamo nei suoi confronti, quanta stima riponiamo in lui.

### **Sembra una cosa da poco vero?**

Non lo è affatto, perché sto parlando di un ascolto attivo, dove si ascolta veramente cosa una persona sta dicendo, riflettendo concentrati su di lui, non su di noi o su altri pensieri, perché se così fosse il portiere se ne accorgerebbe e ne rimarrebbe frustrato.

*Guardarlo negli occhi quando siamo noi a parlargli* è uno stimolo importante che fa sentire il portiere il nostro interlocutore privilegiato: "io sono qui e ti parlo perché tengo a te", ecco cosa potrebbe passare in questo caso dal nostro non verbale a colui a cui ci rivolgiamo.

*E nella comunicazione avere sempre l'attenzione a valorizzare ciò che a lui riesce meglio* soprattutto nel momento in cui ci spetta correggere alcuni suoi gesti tecnici o il suo atteggiamento tra i pali. L'apprendimento avviene grazie agli stimoli positivi che favoriscono l'acquisizione di un gesto piuttosto di un altro meno efficace. Per questo il rinforzo positivo nel comunicare con un atleta è fondamentale. Pensare che è meglio non fare troppi complimenti al proprio allievo "sennò si monta la testa" è un atteggiamento che non favorisce l'apprendimento, ma piuttosto lo rallenta.

### **E quando si commentano gli errori da lui compiuti in partita?**



È inutile colpevolizzarlo, soprattutto nell'immediato, con frasi del tipo: "ma cosa hai fatto!!". Il portiere va educato a rialzarsi immediatamente dopo un gol senza ripensare a quello che è appena avvenuto. Quindi dopo un gol sarebbe meglio rimanere in silenzio oppure esortarlo con enfasi a non mollare. Anche una bella dose di ironia non guasta e può essere utile per sdrammatizzare l'errore.

*Soprattutto i genitori dovrebbero evitare di suggerire al proprio figlio in porta cosa fare, in particolare questo dovrebbe avvenire con i più giovani, per evitare di provocare nella loro mente un cortocircuito tra le loro intenzioni e quello che si sentono dire dall'esterno.*

**E tra di loro gli adulti come dovrebbero comunicare per rendere il clima sereno attorno al portiere?**

Sia l'allenatore della squadra, sia i genitori e la società dovrebbero delegare ogni consiglio e ogni correzione all'allenatore dei portiere, sia per non confondergli le idee, sia per rispettare una gerarchia di ruoli che, nel caso dei portieri, favorisce nella figura dell'allenatore dei portieri l'idea che egli sia un punto di riferimento centrale a cui potersi riferire, facilitando in questo modo un processo

identificarlo tra l'atleta in questione e il suo allenatore dei portieri che gli consentirà di porsi tra i pali con più sicurezza e con più serenità.



**Isabella Gasperini**

*psicologa dello sport e psicoterapeuta, ha lavorato presso l'Ospedale Bambino Gesù di Roma. Esperta di infanzia, adolescenza e genitorialità, si occupa da anni della formazione di allenatori nei corsi dell'Associazione Italiana Allenatori Calcio.*

<https://isabellaqasperini.wordpress.com/>

# LA VARIABILE DELLE CORSE NELLE ESERCITAZIONI DEL PORTIERE DI FUTSAL

Di Mister David CALABRIA

Nelle esercitazioni del portiere di calcio a 5 esiste un elemento spesso trascurato, ma che all'opposto ha una funzione determinante nell'esecuzione dell'esercizio: la "corsa".

La corsa rappresenta l'elemento che fornisce un'impronta qualitativa di assoluta rilevanza, e nel compiere un allenamento, correre in un modo piuttosto che in un altro condiziona in modo netto tre parametri: *muscolo*, *movimento*, *ottica*.

Possiamo identificare quindi tre tipologie di corsa: *avanzata*, *arretrata*, *laterale*. A queste aggiungiamo due aspetti qualitativi, per cui le corse possono essere *fronte palla* o *spalle palla*.

Vedremo ora come in alcune semplici esercitazioni, queste modalità di corsa possano condizionare le prestazioni, e persino cambiarne le finalità.

Partiamo dall'esercizio in cui il portiere deve partire da centro porta, toccare un birillo frontale (1), ritornare sul punto di origine e parare il tiro sul palo opposto da parte del mister (2) (Figura 1):

in un primo caso, al portiere facciamo applicare una corsa *avanzata* verso il birillo, ed una corsa *arretrata* verso la linea di porta.

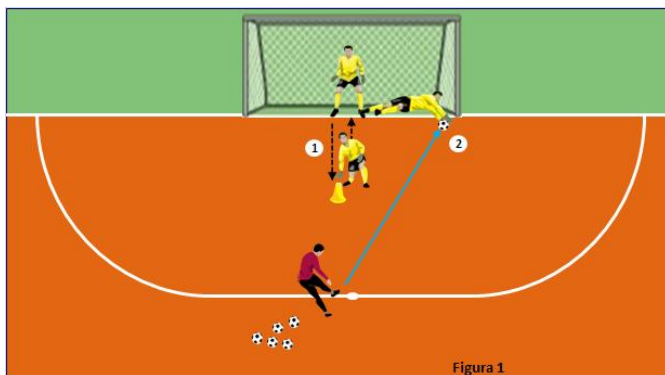


Figura 1

Analizziamo singolarmente i parametri di cui sopra:

- *Muscolo*: il portiere lavora con un determinato tipo di muscolo nella corsa avanzata, un altro tipo nella corsa arretrata (in questa sede non si vuole entrare in stretti discorsi atletici).

- *Movimento*: al momento del ritorno su punto di origine, il portiere deve solo cambiare direzione verso l'obiettivo di parata (palo opposto), avendo già una predisposizione del corpo adeguata.
- *Ottica*: in tutte le sue corse, il portiere può osservare sempre palla a visuale totale, per cui la parata si esprimerà in un intervento esplosivo a porta piena non reattivo.

Proviamo ora ad invertire le corse alterando leggermente la struttura dell'esercitazione, con il portiere che questa volta parte dal palo: il portiere parte con corsa arretrata, e poi corsa frontale (1), fa una torsione, para il tiro del mister (2) e vediamo gli sviluppi differenti (Figura 2).

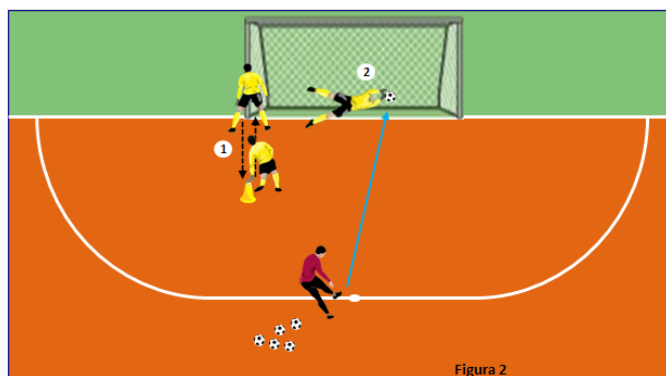


Figura 2

*Muscolo*: cambia la sequenza, ma ovviamente i muscoli interessati restano gli stessi.

*Movimento*: al momento del ritorno su palo di origine, il portiere deve eseguire una torsione ad angolo piatto per potersi preparare alla parata successiva; ecco quindi un elemento nuovo rispetto al precedente: la *velocità di torsione*.

*Ottica*: in tutte le sue corse, il portiere questa volta non possiede mai la visuale del pallone. La parata seguente si trasformerà quindi in una parata a porta piena, ma di forma *reattiva*.

Passiamo ora a considerare l'esempio delle corse laterali, restando sempre nella identica struttura di allenamento



(figura 3).

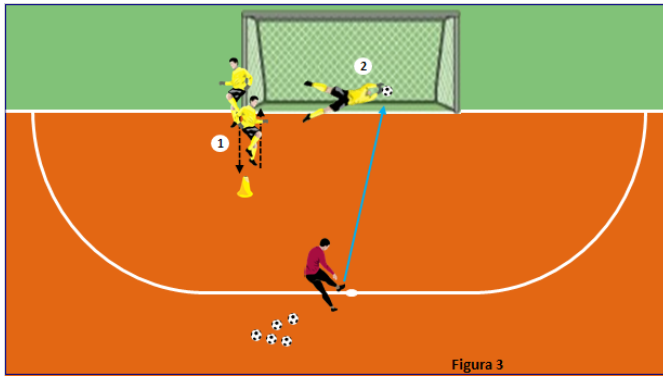


Figura 3

- **Muscolo:** cambia la tipologia di corsa, e dunque diventano differenti i muscoli interessati all'esercizio.
- **Movimento:** il portiere parte con corsa laterale destra (ossia si sposta verso questa direzione), al tocco di birillo cambia e attua corsa laterale sinistra (1): ad approccio palo, il portiere attua così un movimento di apertura del corpo per predisporre alla parata (2).
- **Ottica:** durante tutte le sue corse, il portiere avrà un campo visivo parziale del pallone (quella rinomata frase della "vista con la coda dell'occhio", per intenderci: in questo caso il settore destro del campo ottico), ma che tuttavia l'immediato movimento di apertura corpo sopra evidenziato annulla di fatto gran parte (se non la totalità) di qualsiasi eventuale componente reattiva, rendendo all'opposto pressoché totale la visuale del pallone.

Potremmo ora pensare che, trattandosi in entrambe i casi di corsa laterale, invertendo i fattori il prodotto non cambi affatto, ma non è così. Vediamo infatti come partendo con corsa laterale sinistra, e ritornando con la corsa laterale destra, l'esercizio cambi in maniera quasi inaspettata (Figura 4).

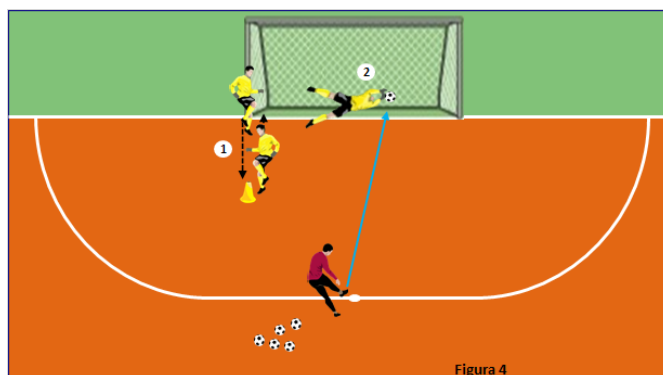


Figura 4

- **Muscolo:** cambiando solamente la sequenza. Scontato

dire come il lavoro muscolare resti identico all'esempio precedente..

- **Movimento:** partendo questa volta con corsa laterale sinistra e tornando verso palo con corsa laterale destra (1), nell'approccio su palo per prepararsi alla parata (2), il portiere deve affrontare non più un movimento di apertura del corpo, quanto invece un movimento di torsione corpo di 90 gradi. L'elemento di differenziazione è dunque quello di un adeguamento fisico differente.
- **Ottica:** anche in questo caso, durante tutte le sue corse, il portiere avrà un campo visivo parziale del pallone (in questo caso il settore sinistro del campo ottico): premettendo il fatto che può esistere già a priori una diversa gradualità del campo visivo da parte destra a parte sinistra, tuttavia si vuole qui dimostrare come la necessità di una torsione ad angolo retto porti ad una condizione di parata che potremmo definire come *semi-reattiva*: il portiere, nella sua apertura "a ventaglio" del corpo dopo tocco palo, perde di vista un attimo la palla nella fase di predisposizione alla parata.



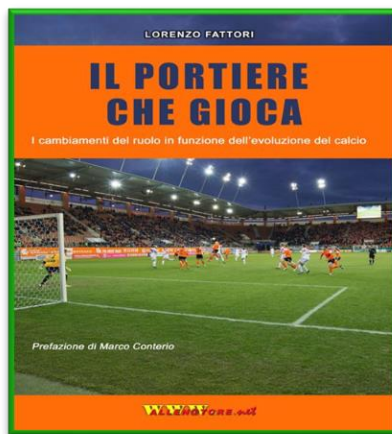
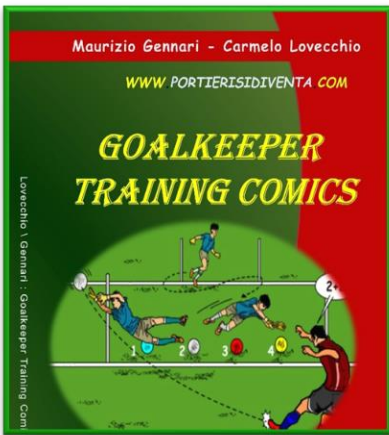
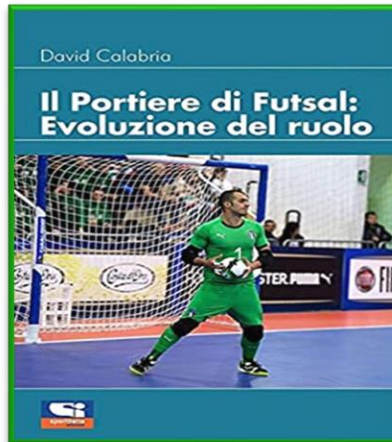
**Allenatore**

- Vittoria Campionato Juniores Fiumicino 1994-1995
- Vittoria Campionato serie D Fiumicino 1995-1996
- Vittoria Campionato serie C Torrino 2000-2001
- Vittoria Campionato serie B Torrino 2001-2002
- Promozione in serie A2 con l'Ostia Calcio a 5 2003-2004
- Campione d'Italia Rappresentativa Juniores calcio a 5 Lazio 2005
- Vittoria Torneo delle Regioni (fase interregionale) Rappresentativa Lazio 2006
- Campione d'Italia Lazio calcio a 5 Femminile 2013-2014 (record di vittorie 34 partite vinte su 34 giocate).
- Vittoria Coppa Italia Lazio calcio a 5 femminile 2013-2014
- Campione d'Italia Rappresentativa Giovanissimi calcio a 5 Lazio 2016
- Vittoria Campionato Serie D Femminile 2018-2019
- Vittoria Coppa Serie D Femminile 2018-2019
- Vittoria Campionato Serie C Femminile 2018-2019

Disegni e Grafica by: Team Notiziario AIAP



# L'ANGOLO DEI LIBRI



<http://www.aiapcalcio.it/formazione.html>

## AREA FORMAZIONE CORSI

**Attività di base**  
**1^ LIVELLO**

**Settore Giovanile**  
**2^ LIVELLO**

**Attività Agonistica**  
**3^ LIVELLO**

**LIVELLO MASTER**

**L' AIAP** organizza un percorso

di formazione per allenatori dei portieri strutturato su 4 livelli.

Il **primo livello** è relativo all'attività di base, il **secondo livello** al settore giovanile, il **terzo livello** all'attività agonistica e il **livello Master** è relativo alla filosofia di allenamento AIAP determinata nella "Piramide di Formazione".

Ogni livello ha la durata di 3 mesi e si svolge completamente on-line, caratterizzato da videolezioni relativi ai moduli di studio e da videolezioni di approfondimento.

Alla fine del corso sarà rilasciato a tutti i partecipanti un "attestato di partecipazione". Ci teniamo a precisare che il corso non è riconosciuto dalla FIGC ma ha solo valenza formativa la quale è molto apprezzata dalle società sportive.

Dall'inizio dell'attività di formazione migliaia di allenatori dei portieri hanno seguito i nostri corsi di formazione, grazie ai quali hanno ampliato il loro bagaglio di conoscenze che li ha portati ad avere un metodo e capacità di programmazione per il lavoro sul campo.

Lo staff corsi è formato prevalentemente da docenti in Scienze Motorie e si avvale della collaborazione di esperti professionisti esterni.

Per qualsiasi ulteriore info potete scrivere alla casella dedicata: [aiapcorsi@libero.it](mailto:aiapcorsi@libero.it)



### CORSO 1^ LIVELLO

#### MODULI DI STUDIO

1. Lo sviluppo auxologico
2. L'allenamento delle capacità coordinative
3. Capacità Coordinative Aspecifiche (Capacità di equilibrio, coordinazione oculo/manuale - coordinazione spazio/temporale - ecc..)
4. Capacità Coordinative Specifiche (Capacità di posizione - capacità di presa - capacità di tuffo)
5. Concetti di Anatomia e Fisiologia

### CORSO 2^ LIVELLO

#### MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento nel settore giovanile
2. L'organizzazione della seduta di allenamento
3. Capacità Condizionali (forza - resistenza - velocità - rapidità)
4. Capacità Tattico-Strategiche (capacità di gestione della difesa, capacità di contrattacco, ecc..)
5. Il Carico e la Programmazione dell'allenamento

### CORSO 3^ LIVELLO

#### MODULI DI STUDIO

1. L'allenamento condizionale/tecnico
2. L'organizzazione del microciclo di campionato
3. La valutazione funzionale periodica
4. L'allenamento mentale

### LIVELLO MASTER

#### MODULI DI STUDIO

#### INTRODUZIONE

1. AREA MOTORIO COORDINATIVA
2. AREA DELLA TECNICA
3. AREA DELL'ALLENAMENTO SITUAZIONALE
4. AREA DELLA COMUNICAZIONE



# *Distribuzione Scuole AIAP sul territorio Nazionale*

