

LA CORRETTA SCELTA DEGLI ESERCIZI

Di Antonello Brambilla, diplomato ISEF, allenatore UEFA B, allenatore dei portieri professionista FIGC

In questi giorni mi è capitato di riprendere in mano alcuni libri di teoria e metodologia dell'allenamento e rileggere le basi fondamentali per la costruzione di un programma di lavoro. In particolare mi sono fermato sul capitolo che tratta i contenuti degli allenamenti cioè gli esercizi e la loro classificazione.

“Dalla loro scelta corretta dipende fino a che punto e con quale velocità si riesce a migliorare la capacità di prestazione sportiva”. Questa citazione dice tutto. (cfr Harre, Martin)

Possiamo distinguere:

- Esercizi di sviluppo generale : hanno il compito di creare un'ampia base per la successiva, crescente specializzazione. Questi possono anche non avere legami con il ruolo o la disciplina praticata. Come dice la parola hanno lo scopo di migliorare i presupposti generali, le qualità fisiche del portiere, non considerando le esigenze specifiche del ruolo. In questo momento non è prioritario lavorare nella porta.
- Esercizi speciali: vengono costruiti su quelli di sviluppo generali, ma perfezionano in forma specifica componenti parziali della capacità di prestazione sportiva. Dunque hanno un rapporto parziale con la specificità del ruolo. Si utilizzano distretti muscolari e componenti condizionali specifiche del ruolo. Parti scelte della prestazione tecnica e tattica vengono allenate in modo specifico. La porta, le linee, i tempi di giocata e le distanza acquisiscono importanza.
- Esercizi di gara: questi esercizi migliorano l'insieme delle componenti della prestazione, in forma complessa, in maniera integrata e strettamente riferita alla specificità del ruolo. Sono gli stessi esercizi che riproducono completamente o quasi la gara.

Personalmente programmo il mesociclo stabilendo obiettivi tecnici tattici e fisici, entrando poi nel dettaglio ad inizio settimana quando calendario alla mano metto su carta giorno per giorno tutto il mio lavoro. Dal 1992 ad oggi ho lavorato in quasi tutte le categorie (mi manca la terza e la nazionale), poco con i piccoli portieri molto di più con quelli dai 16 anni in su, sia in Italia che all'estero e non credo di aver fatto un anno uguale all'altro. L'età dei numeri uno, la categoria, le qualità e caratteristiche iniziali, il numero di allenamenti settimanali, le strutture offerte dai club, la cultura, a volte la religione e naturalmente la filosofia dell'allenatore con cui si lavora e la mia crescita professionale nel tempo, hanno fatto sì che ogni anno studiassi delle novità o varianti ai miei programmi, senza però cambiare di tanto la mia idea di modello di portiere.

Il fattore più importante quando si allena è il TEMPO a disposizione con i portieri e la sua organizzazione. Quando nei dilettanti avevo 2 sedute settimanali, ogni allenamento inserivo con logica tutte e tre le suddivisioni degli esercizi: partivo con un “riscaldamento” generale ma mirato a quello che avrei fatto poi in modo specifico per poi finire con esercizi in situazione di gara. Nei professionisti invece nell'arco della settimana ho la possibilità di dedicare intere sedute per ogni tipologia di esercitazioni per es. il primo giorno è generale di ripresa, poi dedico 2 giorni per esercitazioni specifiche per poi passare a 2 giorni di lavori in situazione di gara.

Altro elemento importante da analizzare nella stesura di un programma di lavoro è la partita e la lettura di tutti i dati che da essa possiamo trarre. Questi dati possono essere raccolti manualmente dall'allenatore attraverso uno score o utilizzando dei software.

ANALISI DELLA PRESTAZIONE FISICA DEL PORTIERE

In questa prima tabella sono state analizzate più di 100 partite di Premier League Inglese attraverso il software Prozone System. Il programma è in grado di fornire moltissime informazioni sulla prestazione della squadra e nel nostro caso del portiere sia sotto il profilo fisico che tecnico. Sono state impostate 6 differenti range di velocità. Possiamo vedere quanti metri il nostro portiere ha percorso per ogni range.

TABELLA STUDIO DATI PROZONE PREMIER LEAGUE
(Di Salvo – Benito – Picozzi – Calderon – Montero – Bachl – Tschan)

0 – 0,2 km/h	FERMO – IN PIEDI	0 – 90 metri
0,3 – 7,2 Km/h	CAMMINATA	4025 – 4440 metri
7,3 – 14,4 km/h	CORSA LEGGERA	1223 – 1256 metri
14,5 – 19,8 Km/h	CORSA	221- 290 metri
19,9 – 25,2 Km/h	CORSA VELOCE	34 – 56 metri
Oltre 25,2 Km/h	SPRINT	11-12 metri
	Totale	5611 – 5613 metri

TABELLE STUDIO DATI PROZONE QATAR STARS LEAGUE
(Brambilla A.)

VELOCITA'	DESCRIZIONE	METRI	TEMPO	N°MOVIMENTI
0 – 0,2 km/h	FERMO – IN PIEDI	78,77 metri	17'34"	511,11
0,3 – 7,2 Km/h	CAMMINATA	3804,78 metri	71'30"	997,33
7,3 – 14,4 km/h	CORSA LEGGERA	1157,44 metri	7'32"	516,67
14,5 – 19,8 Km/h	CORSA	175,96 metri	38"	59,56
19,9 – 25,2 Km/h	CORSA VELOCE	54,21 metri	15"	13,56
Oltre 25,2 Km/h	SPRINT	23,23 metri	3"	4,89
	Totale	5295,22 metri	97'	2103

In questa seconda tabella ho utilizzato lo stesso software Prozone System, utilizzato anche nel campionato del Qatar, ed analizzato circa 40 partite di tutti gli estremi difensori riportando qui una media dei dati. Il confronto con i dati raccolti dal primo gruppo di studio è simile a quelle raccolte in Qatar con lievi differenze. Il portiere per circa il 71%-73% del tempo cammina, mentre esegue azioni ad alta intensità solo x pochi secondi. Il portiere medio in 97' di partita resto fermo in piedi o comunque muove leggermente per circa 17'34", cammina per 71'30", esegue una corsa leggera per 7'32", corre per 38", corre velocemente per 15" ed infine esegue sprint per un totale di 3". Dobbiamo ricordare che sono somme totali, per eseguire questa distanza si muove circa 997 volte percorrendo una media di 4 metri a spostamento. Esempi di questa situazione sono quando il nostro numero uno si sposta in continuo in relazione alla palla e alla distanza di essa dalla porta. Altro esempio sono i movimenti ad alta intensità dati dalla somma dei metri in corsa veloce e sprint dunque 77,44 metri che diviso 18,45 movimenti ci può far dire che il portiere esegue mediamente uno spostamento veloce di 4,19 metri. E' chiaro in partita sono fondamentali quei pochi secondi dove il portiere probabilmente salva la partita

che tutti quei minuti nei quali il portiere cammina. Come già osservato anche da altri colleghi autori di altri studi la durata media degli interventi del portieri è di quasi 3" e precisamente 5820 sec (97') / 2103 movimenti = 2,76 secondi.

Ho voluto poi analizzare ancora più approfonditamente questi dati. Il Software permette di osservare i movimenti del portiere in 3 differenti momenti:

TABELLA MOVIMENTI PORTIERE CON POSSESSO PALLA
(Brambilla A.)

		METRI	N° MOVIMENTI	TEMPO
0 – 0,2 km/h	FERMO – IN PIEDI	15,32 metri	116,44	2'09"
0,3 – 7,2 Km/h	CAMMINATA	1064,56 metri	271,11	18'08"
7,3 – 14,4 km/h	CORSA LEGGERA	342 metri	164,11	2'04"
14,5 – 19,8 Km/h	CORSA	55,70 metri	19,22	12"
19,9 – 25,2 Km/h	CORSA VELOCE	17,47 metri	4,67	3"
Oltre 25,2 Km/h	SPRINT	5,82 metri	1,11	1"
	Totale	1353,89 metri	475,33	22'37"

In questa tabella possiamo vedere quanti metri ha percorso il portiere in possesso palla, cioè con il pallone tra i piedi o tra le mani, quanti movimenti e per quanto tempo.

Dunque un'osservazione importante da fare per organizzare i nostri allenamenti è che su 97' il nostro portiere ha per 22'37" il pallone in possesso. Questo dato è riferito al campionato del Qatar dove la velocità del gioco non è come quella dei principali campionati europei.

In questa situazione il nostro numero uno può :

- Aver eseguito un'uscita alta o bassa in presa e si muove con la palla in mano per eseguire un rilancio con le mani o un rinvio con i piedi;
- Aver eseguito una parata e si muove con la palla in mano per eseguire un rilancio con le mani o un rinvio con i piedi;
- Aver eseguito un'un'uscita e presa o una parata, messo il pallone a terra e mosso con i piedi;
- Dopo aver preso palla rilancia velocemente l'azione con uno sprint o corsa veloce;
- Aver ricevuto un retropassaggio da un compagno e velocemente o lentamente mosso la palla con i piedi e rigiocato la palla;
- Trattiene la palla in mano o tra i piedi in posizione ferma;
- Dopo che c'è stato l'ultimo tocco di palla da parte di un avversario raccoglie la palla con le mani o controlla la palla con i piedi per poi giocarla

Una media di 22' di possesso palla su 97' è molto alta e il nostro allenamento deve tenerne conto riproponendo queste situazioni di gara. Per esempio spesso molti allenatori dei portieri si posizionano i palloni e tirano o muovono e tirano o crossano ecc.. iniziando dunque loro l'esercitazione, un semplice cambiamento potrebbe essere farsi dare la palla dal portiere con le mani o con i piedi come partenza del lavoro.

TABELLA MOVIMENTI PORTIERE SENZA POSSESSO PALLA
(Brambilla A.)

		METRI	N° MOVIMENTI	TEMPO
0 – 0,2 km/h	FERMO – IN PIEDI	18,54 metri	152,89	3'
0,3 – 7,2 Km/h	CAMMINATA	1210,44 metri	312,33	22'52"
7,3 – 14,4 km/h	CORSA LEGGERA	368,77 metri	168,44	2'13"
14,5 – 19,8 Km/h	CORSA	63,20 metri	31,89	14"
19,9 – 25,2 Km/h	CORSA VELOCE	24,03 metri	5,44	4"
Oltre 25,2 Km/h	SPRINT	8,87 metri	1,79	1"
	Totale	1511,78 metri	475,33	28'24"

In questa tabella vengono invece raccolti i dati della fase in cui il portiere non ha possesso della palla dunque la sfera è proprietà di un compagno di squadra o di un avversario. In questo periodo di circa 28' il portiere:

- È fermo mentre la palla è molto lontana dalla sua zona;
- Cammina mentre la palla è lontana o lentamente si avvicina a zone più pericolose;
- Corre per prendere una posizione più sicura o consona in base alla distanza della palla e dei giocatori;
- Si muove in area per seguire i movimenti della palla;
- Si muove in direzione della palla a diverse velocità, a seconda dei casi, per prenderne possesso;
- Ha eseguito un intervento non completo (es. un tuffo e deviazione) e cerca di riconquistare la palla o si riposiziona per un'ulteriore azione.

Fondamentale saranno l'allenamento di tutti gli spostamenti del portiere in base alla distanza e posizione della palla, la coordinazione e la tecnica di raccolta o controllo della palla dopo spostamenti a diverse velocità ed i movimenti per riconquistare la posizione migliore in porta o per intervenire nuovamente.

TABELLA MOVIMENTI PORTIERE CON PALLA FUORI DAL GIOCO
(Brambilla A.)

		METRI	N° MOVIMENTI	TEMPO
0 – 0,2 km/h	FERMO – IN PIEDI	44,81 metri	276,89	11'
0,3 – 7,2 Km/h	CAMMINATA	1528,67 metri	472,22	30'
7,3 – 14,4 km/h	CORSA LEGGERA	445,72 metri	199,22	2'53"
14,5 – 19,8 Km/h	CORSA	57,20 metri	20,67	13"
19,9 – 25,2 Km/h	CORSA VELOCE	12,76 metri	3,56	3"
Oltre 25,2 Km/h	SPRINT	8,53 metri	2	1"
	Totale	1956,89 metri	862,44	44'10"

In questa situazione la palla è fuori dal gioco cioè o fuori dal campo o ferma per battere una punizione, un calcio d'angolo, un rigore, un calcio d'inizio, una rimessa laterale, una rimessa dal fondo. In questo caso il nostro portiere:

- Si appresta ad eseguire una corsa per calciare una rimessa dal fondo o una punizione;
- Si muove nei pressi della porta durante la battuta del calcio d'angolo o di una punizione distante;
- Piazza la barriera e prende la giusta posizione in porta;
- Si muove per recuperare una palla uscita dal campo;
- Attende l'inizio del gioco o la ripresa del gioco;

L'altro aspetto da valutare nella creazione di un programma di lavoro abbiamo detto è quello tecnico e tattico.

TABELLA DATI PORTIERI ALBINOLEFFE 2004-05
(Brambilla A.)

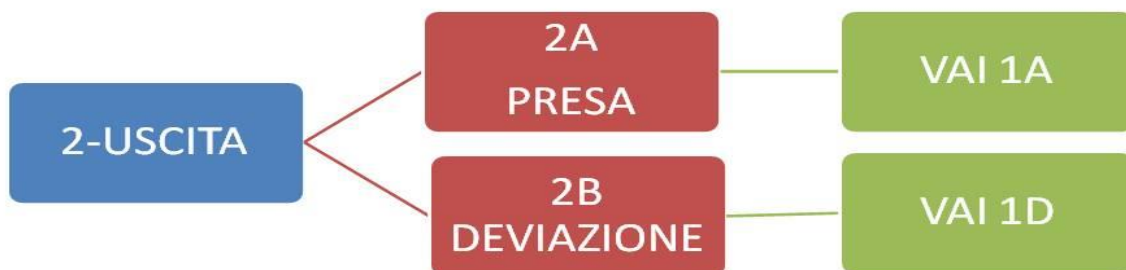
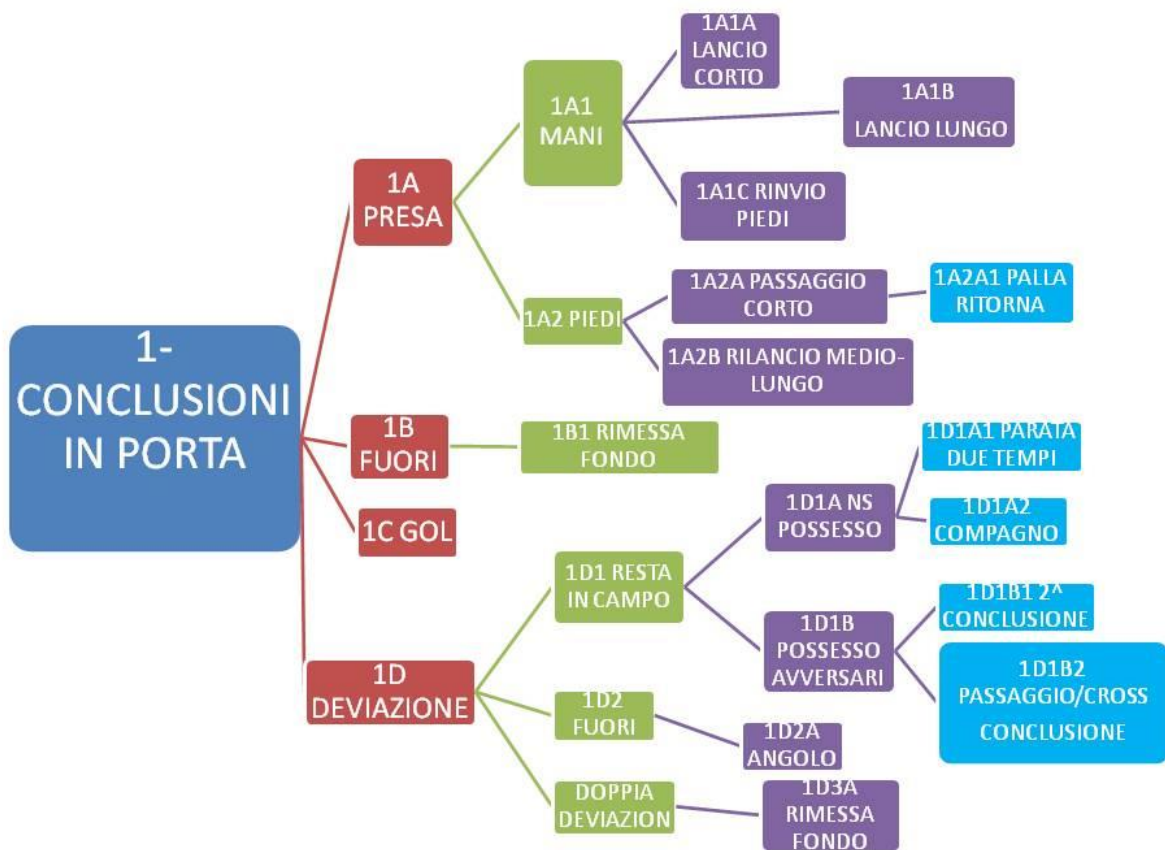
TUFFO E PRESA	Rasoterra	1,77 %	2,59 %	30
	Mezzaltezza	0,70 %		
	Alto	0,12 %		
TUFFO E DEVIAZIONE	Rasoterra	1,65 %	3,42 %	39
	Mezzaltezza	1,18 %		
	Alto	0,59 %		
USCITA E PRESA	Rasoterra	2,13 %	10,63 %	122
	Mezzaltezza	1,65 %		
	Alto	6,85 %		
USCITA E DEVIAZIONE	Rasoterra	0,12 %	2,36 %	28
	Mezzaltezza	0,24 %		
	Alto	2 %		
RINVIO		11,56 %	57,57 %	660
RIMESSA FONDO		32,20 %		
PIEDI 1^ PIEDI 2^	6,14 % 7,67 %	13,81 %		
LANCIO MANI			12,16 %	140
PRESE SEMPLICI FIGURA			11,33 %	130
TOTALE				1149

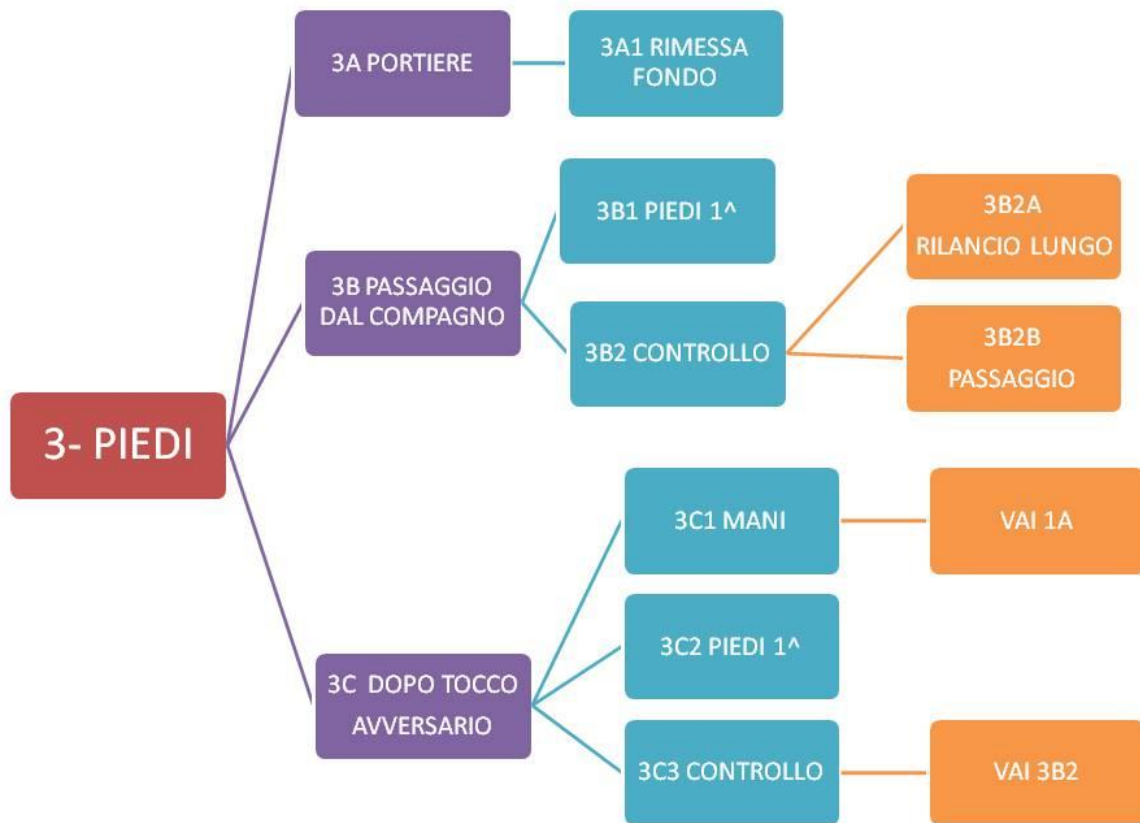
Come dimostrano questi dati, dopo l'inserimento della nuova regola riguardante il retropassaggio al portiere, i fondamentali che prevedono l'uso dei piedi sono diventati i più utilizzati dal portiere. Il 57,57% degli interventi è effettuato con i piedi, il tuffo e presa il 2,59% e l'uscita e presa il 10,63%. Questi numeri devono far riflettere sull'importanza per il portiere di possedere buone qualità di tecnica podalica ma occorre sottolineare che un tuffo e presa può salvare il risultato di una gara, ad una rimessa dal fondo sbagliata o un rinvio errato, spesso, si può porre rimedio. Diamo a tutto la giusta importanza!!

Osserviamo anche come in un intero campionato il nostro portiere ha eseguito solamente 30 tuffi e prese. In un singolo allenamento quanti tuffi esegue il nostro numero 1? Qual è il numero corretto di ripetizioni? Per rispondere a questa domanda bisognerebbe scrivere un articolo a parte per parlare dell'apprendimento della tecnica, di come funziona il sistema nervoso in relazione al movimento, parlare di coordinazioni, di capacità e metodi di apprendimento, di capacità degli analizzatori ecc.. Risponderei ricollegandomi a quanto scritto ad inizio articolo, richiamando la suddivisione della tipologie delle esercitazioni. Se l'esercitazione è indirizzata alla formazione di uno schema motorio e alla sua automatizzazione il numero delle ripetizioni sarà elevato. In esercitazioni specifiche, dove si cercherà di isolare solo certe situazioni che troviamo in gara non si pensa più allo schema fondamentale ma a certi particolari. Ora la volontarietà, che dipenderà dal grado di attenzione, cercherà di variare l'automatismo per poi con il tempo rendere inconsciamente automatizzata anche la volontarietà. In questa fase dove l'attenzione e la vigilanza sono aspetti fondamentali le ripetizioni non dovranno essere elevate, di numero superiore a quelle realizzate nel corso della partita ma non eccessive, il portiere dev'essere lucido e cosciente. Nella fase situazionale invece le ripetizioni devono essere nelle sue varianti simile a quelle eseguite in gara, dunque 2,3 massimo 4 (esempio tuffo e deviazione + secondo tuffo su nuova conclusione) e ripetute nelle diverse circostanze che la gara presenta. Ora il numero di ripetizioni è basso e sarà nostro buon senso intervenire sul numero delle serie utilizzando un recupero adeguato.

VIDEO SINTESI PARTITA (file immagini)

Oltre ad analizzare quanto tempo passa da un intervento all'altro, quantificare quante volte il portiere tocca la palla nei diversi fondamentali tecnici, che tipo di espressioni di forza utilizza mi sono fermato ad osservare come ci siano combinazioni di interventi tecnici che spesso o sempre si ripetono. Per esempio dopo una conclusione fuori dalla specchio della porta c'è sempre una rimessa dal fondo, dopo un'uscita e presa c'è sempre un passaggio con le mani, con i piedi o un rinvio, dopo un tuffo e deviazione c'è spesso un secondo intervento come un secondo tiro, un secondo tempo di presa ecc.. La costruzione di esercizi situazionali dovrà essere fatto con una certa logica e come dice la stessa parola riprodurre situazioni di gara. Le capovolte, i balzi ripetuti, le serie di 4-6 parate a destra e sinistra ecc. non sono presenti nelle partite. Guardiamo la realtà: non possiamo proporre esercizi dove il lato del tiro nel quale arriverà la palla sia noto prima ancora che avvenga il tiro, come non è noto se tirerò rasoterra o ci sarà un rimbalzo o sarà alto. Gli elementi tecnici proposti devono essere vari e combinati logicamente, difficilmente si presentano più di 2 interventi identici, solo in un tuffo e deviazione con palla che esce dal campo il portiere finirà l'intervento a terra. Perché le parate devono essere sempre pari o iniziare sempre a destra o sinistra?





In questi 3 grafici ho cercato di riassumere tutte le situazioni di gara che potremmo ricostruire in allenamento.

CONCLUSIONE

La programmazione del lavoro, l'organizzazione dell'allenamento deve essere pensata e messa su carta valutando molti elementi e richiede tempo, fondamentale sarà la scelta degli esercizi perché come diceva la citazione "Dalla loro scelta corretta dipende fino a che punto e con quale velocità si riesce a migliorare la capacità di prestazione sportiva"

SEGUONO RIPRESE VIDEO CON PRESENTAZIONE ESERCITAZIONI IN SITUAZIONE