

## TUTTI GLI ESERCIZI SONO CORRETTI E TUTTI SONO SBAGLIATI

Di Brambilla Antonello

Qualche anno fa aggiornarsi sul tema dell'allenamento specifico dei portieri era molto più difficile di ora in quanto non esistevano molti corsi specifici, i testi/video sull'argomento erano pochi e soprattutto non esisteva internet. Se un allenatore dei portieri voleva aggiornarsi doveva muoversi, andare direttamente sui campi di gioco ed osservare i colleghi lavorare, partecipare ai pochissimi corsi che nascevano e magari acquistare un paio di libri con allegato la vecchia videocassetta. Ora tutto è più semplice basta accendere un computer e in un attimo grazie ad internet sei in grado di vedere lavorare preparatori dei portieri di tutto il mondo. In un'ora uno può leggere o vedere decine e decine di file. Un allenatore dei portieri in un allenamento può proporre l'esercizio visto fare dal preparatore dilettante e professionista italiano, spagnolo, inglese, tedesco, brasiliano, argentino e così via. Il problema ora diventa un altro: qual è l'esercizio più adeguato che posso riproporre ai miei portieri, nella mia realtà sportiva?

Tutti gli esercizi sono corretti e tutti sono sbagliati. Questa affermazione nasce dal fatto che molto del materiale che vediamo manca di una descrizione completa. La prima domanda che ci dovremmo porre pensando ad un esercizio è: qual è l'obiettivo che voglio raggiungere? E' psicomotorio dunque comprende fattori di forza, rapidità, resistenza, loro sottocategorie e capacità-abilità coordinative? E' cognitivo di apprendimento cioè comprende fattori tecnici e tattici? O voglio toccare elementi affettivi come la forza di volontà, l'autocontrollo, la capacità di affermazione ecc.?

Poi mi domanderò :in che forma presento l'esercizio? Gli esercizi di forma o sviluppo generale hanno il compito di creare un'ampia base per la successiva, crescente specializzazione: gli obiettivi sono rappresentati dal miglioramento dei fattori psicofisici della prestazione e delle capacità e abilità tecnico-tattiche. Gli esercizi di forma speciali vengono costruiti su quelli di sviluppo generale, ma perfezionano in forma specifica componenti parziali della capacità di prestazione sportiva. Infine gli esercizi di gara migliorano l'insieme delle componenti della prestazione, in forma complessa, in maniera integrata e strettamente riferita alla situazione di gara. (cfr Harre e Martin 1977).

Senza sapere qual è obiettivo di chi presenta un esercizio è difficile esprimere un parere su ciò che abbiamo visto. Chi sta davanti al pc, alla tv o su un campo a 50-100 m. da chi propone un lavoro tende a esprimere un parere, positivo o meno, senza sapere perché si è scelto quell'esercizio in quella forma. Il preparatore dei portieri conosce il perché ha utilizzato le mani e non i piedi in quel lavoro, se ha fatto 2,3,4 o 15 ripetizioni, perché è stato a una certa distanza, perché ha utilizzato o no una certa intensità, perché ha alzato la voce o no, perché ha alternato il lavoro sulla destra e sinistra, rasoterra a mezz'aria o con parabola tesa o ha preferito non dare indicazioni, perché ha lavorato facendo girare i portieri o a più ripetizioni o tante altre varianti. Il problema è se non lo sa!!!

Tutti gli esercizi sono corretti e tutti sono sbagliati perché ciò che lo determina è l'obiettivo.