



Federazione Italiana Giuoco Calcio

Corso di specializzazione

Allenatore di Portieri prima squadra e settore giovanile

*Il perfezionamento del portiere alla luce degli
sviluppi del gioco e delle discipline scientifiche che
possono riguardarlo*

Relatore:

Prof. Felice Accame

Candidato:

Massimiliano Magi

Stagione Sportiva 2019-2020

A Ivo e Gorizia,
la loro semplicità ed i loro insegnamenti
mi hanno portato a tutto questo.
Semplicemente i miei nonni.

Indice della tesi

Premessa	pag. 3
Introduzione	pag. 4
L'analisi della gara	pag. 5
La training analysis	pag. 7
Il perfezionamento del ruolo	pag. 10
Quando l'analisi mi è venuta incontro	pag. 14
I neuroni specchio a supporto dell'analisi della gara	pag. 23
Lo studio effettuato	pag. 26
Bibliografia	pag. 33
Ringraziamenti	pag. 34

Premessa

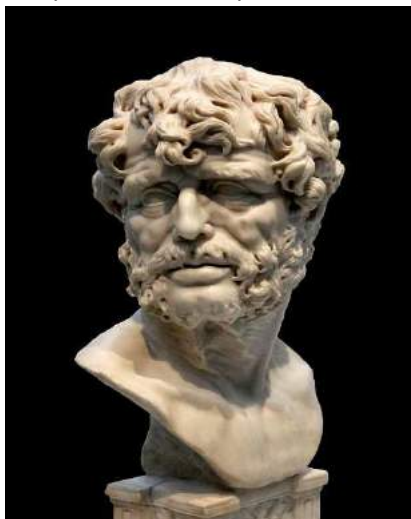
Nella mia esperienza da allenatore dei portieri, l'analisi della gara effettuata sulle prestazioni dei numeri uno, è maturata negli anni, andando ad una costante ricerca di sempre più ulteriori dati da poter estrapolare all'interno di una gara, che potessero essermi d'aiuto per migliorare il fine prestativo dell'atleta. Il calcio essendo una disciplina open skill ed in costante mutamento, necessita come i più moderni pc di aggiornamenti continui, quello fatto fino a ieri può darsi che già oggi possa essere messo in discussione da nuove scoperte o teorie, perché in fin dei conti, come mi pronunciò un direttore sportivo creando non pochi interrogativi dentro di me: "Il calcio è come il diritto, ogni giorno cambia"; e proprio da questi cambiamenti si deve far proprio lo studio.

Tutto è partito da un'agenda in finta pelle nera, una di quelle che a prima vista fa riaffiorare alla mente il medico curante che la esibisce con tanto orgoglio e spocchia sopra la propria scrivania, dove ho iniziato ad appuntare tutto ciò che il portiere faceva in partita, ironia della sorte, con lo stesso scopo del medico, ovvero curare il portiere dalla sintomatologia evidenziata. Purtroppo questa analisi era fine a se stessa, poiché questi "appunti" venivano riletti alla sera stessa (per di più condizionato dal risultato della gara) e portavano a conclusioni travianti, talvolta accompagnate da ricordi offuscati, a causa o della scarsa percezione degli eventi dalla tribuna, o dal brusio fuorviante del pubblico, o talvolta dall'alone di tabagismo del collega seduto accanto. Da questo angusto punto di esordio la ricerca è passata verso un qualche modello di analisi che potesse dare una funzionale mano alla rendicontazione precisa degli interventi. Ancora la distanza rispetto alla visione attuale era smisurata; in un sol momento l'analisi era passata da un giudizio puramente soggettivo ad uno completamente oggettivo e distaccato, dal passionale all'indifferente, tutto numeri e niente note. In tutto ciò, quindi, la veridicità degli eventi dove risiede? Come nella stragrande maggioranza delle vicende implicite sta a metà strada. Era dunque necessario pervenire ad un "qualcosa" che potesse dare un sommario numerico, in abbinamento ad una parte di grafia che però fosse unicamente oggettiva. Per fortuna lo sviluppo tecnologico è venuto incontro, grazie alla miniaturizzazione e la caduta del prezzo dei componenti elettronici, questo ha reso possibile di organizzarmi con la ripresa di immagini video e minutaggio degli interventi. Da qua siamo arrivati al modello attuale che prevede la ripresa della gara da due diverse posizioni: Una laterale al portiere con ripresa fissa delle immagini, ed una mobile a tutto campo con un monitoraggio oggettivo "live" degli interventi. Il post gara, l'analisi vera e propria, invece, che prevede la "farcitura" della torta, con tutta la tabulazione dei dati ed il successivo studio, viene effettuata al momento del rientro a casa.

Se questa sia la strada giusta non ne ho la sicurezza certa, indubbiamente ad oggi è quella più pertinente che sono riuscito a percorrere, tuttavia, come accennato nelle righe appena scorse, probabilmente già domani sarà da perfezionare.

Introduzione

Analisi, dal greco *Análysis*, “scomporre, risolvere nei suoi elementi. Scomposizione di un tutto, concreto o astratto, nelle parti che lo costituiscono, soprattutto a scopo di studio; si oppone a sintesi, e ha significati particolari nelle varie discipline, distinguendosi, per lo più, mediante vari attributi o altre specificazioni”. Questo è quanto riporta La Treccani sul significato di analisi; nel caso specifico preso in oggetto, si parla di analisi del portiere, quindi di una data disciplina (quella sportiva del giuoco del calcio) e di un determinato ruolo (quello del portiere). Balza all’occhio la dissomiglianza con sintesi, ed è ottimo spunto di riflessione, perché spesso e volentieri per questioni “di tempo” molti addetti ai lavori la preferiscono all’analisi, non comprendendo l’importanza del suddetto tempo, unico elemento che nella vita non può essere reso, bensì



scorre inesorabile sotto la consapevolezza di ogni essere umano, ed è ciò di cui se ne occupò, già tra l’anno 49 ed il 52, con fare polemico Lucio Anneo Seneca con la stesura del “*De brevitate vitae*” (trad. Sulla brevità della vita) ove affronta appunto il tema del tempo, perché la vita è lunga per chi sa come impegnarla, mentre è brevissima “*fluit et praecipitatur*” per chi sciupa il tempo come gli “occupati oziosi”. In un percorso di formazione completo l’analisi diventa fondamentale, perché verte su un aspetto scomodo, troppo spesso lasciato nel dimenticatoio, poiché implica un lavoro aggiuntivo da parte dell’allenatore, ovvero la ricerca del particolare. Pertanto l’analisi del portiere (o come alcuni chiamano in modo inesatto “scout”, che significa esplorare, mentre più che di un’esplorazione c’è bisogno di una scomposizione della prestazione sportiva) è un momento molto importante, perché consente di avere il termometro della situazione.

Grazie alla scomposizione degli eventi, è possibile ottenere un check-up completo del numero uno, di quello, che alla fine, è ciò per cui si prepara durante l’intera settimana. La gara, intesa come quel momento in cui va in campo ad esprimere tutto il suo potenziale, è l’istante in cui il portiere diviene il primo elemento dell’orchestra. L’analisi, dunque, permette di avere un riscontro tangibile di ciò che esso fa nella prestazione sportiva, svolto ed eseguito nell’arco dei canonici novanta minuti.

Un altro punto fondamentale lo riveste anche la parte antecedente la gara, ovvero il momento del warm-up, perché anche da questo è possibile monitorare (non tanto in modo oggettivo, bensì soggettivo) l’aspetto umorale e mentale, più che tecnico, del numero uno. Proprio sulla distinzione tra valutazione soggettiva ed oggettiva è legittimo porre l’attenzione, perché sono due modalità completamente diverse di formulare un’argomentazione. Il soggettivo riflette idee e sentimenti personali, dando vita a preferenze individuali, quindi con una tendenza a dare una visione alterata di quanto osservato, mentre l’oggettivo è una concezione che vale per tutti e non soltanto per uno o per alcune persone, non viene alterato dalla mutevolezza dei punti di vista. Una visione soggettiva porta spesso e volentieri ad una valutazione fuorviante o di parte, poiché con tutta l’imparzialità del mondo anche gli allenatori sono degli essere umani che provano emozioni e sentimenti, e tali sentimenti possono traviare ed alterare la valutazione e l’interpretazione della prestazione sportiva, influenzata da attimi di gioia o di scoramento, di felicità e rabbia, poiché l’evolversi della gara è paragonabile a ciò che il filosofo tedesco Schopenhauer intendeva per lo scorrimento della vita, ovvero un pendolo che oscilla incessantemente tra dolore e noia, passando per il piacere e la gioia. L’analisi della gara è un importante salvagente lanciato in soccorso: Ricca di dati, numeri, percentuali, questa va quantificare in modo assai oggettivo la prestazione del portiere.

L'analisi della gara

“Io le mie squadre le dispongo benissimo sul campo; il problema è che quando inizia la partita i giocatori si muovono” questo virgolettato di Alfio Basile, ex allenatore della nazionale argentina, è molto utile e di spunto per aprire la mente e dar sfogo a potenti riflessioni. Ogni singola gara può essere preparata nel modo più puntiglioso possibile a tavolino durante l'intera settimana, ma non appena l'arbitro decreta l'inizio della contesa tutto quello che deve accadere è completamente *ex novo*, nessuno è in grado di dirlo né tantomeno di predirlo.

“Tutti gli sport di situazione presentano delle imprevedibilità, le quali attraverso la padronanza tecnica possono essere arginate, ma solo insieme alla conoscenza del gioco possono essere veramente riconosciute e spesso scongiurate” (L. Fattori)

Nessuno può conoscere quale filo d'erba toccherà per ultimo la palla prima che questa arrivi nel raggio di azione dei rispettivi numeri uno, nessuno ha il potere predittivo di dichiarare quale sia l'ultimo punto della tomaia della scarpa avversaria con cui verrà sferrato il fendente. E' possibile affermare con certezza che uno scrittore a lume di candela possa andare a scrivere le stesse cose se avesse a disposizione la luce elettrica? (F. Accame) Questa riflessione fa capire che le intenzioni, i codici, i modi di rapportarsi con l'attrezzo (pallone) possono cambiare da soggetto a soggetto a seconda di qualsiasi tipologia di contesto, dunque ogni situazione di gioco resta imprevedibile. E' per tutto questo che l'analisi della gara viene in soccorso. L'analisi della gara, è bene conoscere, non ha carattere anticipatorio, ma se porta a pensare che questa possa dare degli input utili al miglioramento del training del portiere, allora il percorso intrapreso è giusto e corretto. Quando entra in gioco il training specifico del portiere è necessario lasciar perdere tutti quegli aspetti appellati inesattamente con il termine “situazionali”, perché il situazionale vero ed unico, il portiere, è in grado di viverlo solo attraverso la squadra, difficilmente con il proprio allenatore dei portieri. L'allenatore dei portieri può, e ha il dovere, di portarlo, prepararlo a quel “viaggio” in modo progressivo, lavorando appunto sugli input, sui deficit, delle gestualità più ricorrenti emerse in gara da perfezione. Per questo, Basile, a palla ferma e con una disposizione statica, fa capire che tutti quanti sono bravi allenatori, ma è il saper leggere lo spartito nella fase successiva, quando, per citare Galileo Galilei “E pur si muove” che fa la differenza e non di poco conto.

Il gioco del calcio non è soltanto spettacolo, è una disciplina non facile da modernizzare rispetto ad altre. Gli esperti catalogano il calcio appunto tra gli sport di situazione. Diversamente dalle attività cicliche come il ciclismo o la marcia, dove la stessa gestualità viene riprodotta nella stessa maniera per uno svariato numero di ripetizioni, nel calcio il compito esecutivo dell'atleta dipende in ogni istante dalle situazioni (mutevoli e incostanti) e per il portiere dipende dalle variabili dei riferimenti mobili e fissi quali: compagni, avversari, palla e porta. Per di più, a sostegno di quanto sopra esposto, il successo di una squadra è determinato non tanto dall'azione singola, quanto dall'interazione fra tutti i giocatori, per questo diviene fondamentale che il portiere abbia annoverato nel suo repertorio nozioni di tattica individuale e collettiva, al fine di entrare a pieno merito nella cadenza ritmica dell'orchestra. La situazione è paragonabile ad un'alba o ad un tramonto, l'una corrispondente alla fase offensiva, l'altra alla difensiva, se ne conosce il momento (nella routine quotidiana grazie all'orario, nel ciclo del gioco in base alla squadra che ne ha il possesso), ma le tonalità dei colori si trasformano ogni volta variando le venature, e così nel calcio ogni azione è resa unica.

Per molti anni l'analisi del portiere è stata effettuata manualmente, appuntando dati su decine di cartellini durante lo svolgimento della partita. L'elenco delle analisi che si possono compiere su tali dati acquisiti, potrebbero da sole riempire un libro, ed in effetti uno dei segreti che fa la differenza tra allenatori più o meno valenti, è il saper individuare quali siano veramente significativi ed utili, al fine di offrire un aiuto reale agli atleti, e quali invece irrilevanti. Questa risulta il basamento per scomporre i dati affiorati, ed in un secondo tempo interpretarli dando appunto a questi un significato più grande e non renderli solo degli

elenchi, perché il numero rappresenta e fotografa, l'analisi li spiega. Per svolgere tutto ciò diventa fondamentale la lettura e l'interpretazione del dato, non basta solo riportarlo; dietro a quei fogli di carta pieni di codici numerici deve seguire un ragionamento, una riflessione in grado di portare a delle considerazioni utili alla crescita ed al perfezionamento del numero uno.

L'analisi della gara del portiere può fornire e portare vantaggi costanti, soprattutto ai fini di un ritratto non solo oggettivo e tecnico, ma oltretutto psicologico e caratteriale del numero uno. Quest'ultimo aspetto è possibile intravederlo analizzando gli ultimi 10' di gara, quelli dove comunemente "saltano" tutti i cosiddetti schemi. Dieci minuti in cui il risultato è nettamente in bilico, e dove si prova ad ottenere il famoso tutto e subito, come uno studente il quale si limita ad attendere l'ultimo giorno disponibile per studiare 100 pagine prima di un'interrogazione; dieci minuti a cui si aggrappano speranze, pieni di emozioni, e di scelte, a volte spesso illogiche, ove tutto ciò può portare a far capire di che pasta è fatto il portiere studiato. In situazioni di risultato incerto (dove lo scarto tra le 2 squadre è irrisorio e non acquisito) con il salire dei minuti e l'avvento del triplice fischio, c'è una netta discesa, da parte del numero uno, degli interventi giocati corti, sia questi a carattere podalico, sia manuali, dove la scelta della "palla lunga" prende sempre più quota.



Partendo da questo punto è possibile percepire, specie su settore giovanile, se il portiere continua a ragionare secondo i principi di gioco e le volontà collettive forgiate dall'allenatore, oppure cerca di rimediare da solo, con idee improvvisate e non acquisite, mettendo tutto sulle mani della provvidenza, come il lancio di una monetina, poiché quando si calcia in profondità succede esattamente la stessa dinamica, palla che volteggia in aria ed il possesso non è più accertato, si torna alla contesa 50-50, e quindi l'illogicità degli ultimi minuti prende il sopravvento. Se mutò un atteggiamento rispetto a quello che sono ed alle qualità possedute, ho meno possibilità di raggiungere un

obiettivo: se sono un bravo ciclista "scalatore" quante possibilità ho di vincere una volata in pianura? Per questo gli ultimi 10' rappresentano il momento in cui le sensazioni sono inevitabilmente amplificate da questi istanti finali. Il portiere più esperto, più allenato alla pressione saprà restare tranquillo: i compagni, gli avversari, e la palla, sembreranno muoversi al rallentatore, ed ogni scelta sarà effettuata con la massima tranquillità ed utilità collettiva.

E' intuibile che, ampliando l'analisi statistica all'intero campionato, si ottenga un ritratto davvero esauriente dei portieri.

La training analysis

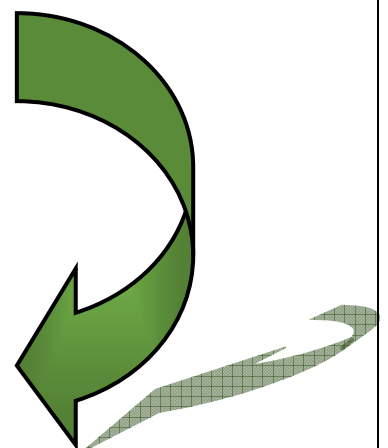
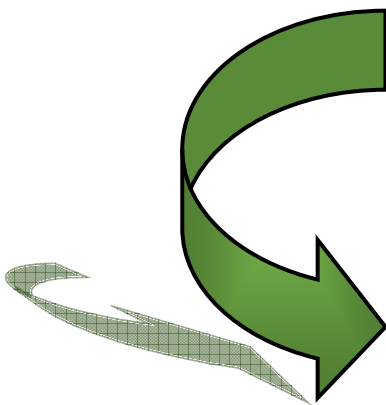
“Se non puoi misurarlo, non puoi migliorarlo” Lord Kelvin.

Nello sport di alto livello, può succedere di allenarsi svariate ore al giorno per un lungo periodo, e poi di vedere il proprio sogno infranto per meno di un battito di ciglia, quando questo era davvero vicino. Per questo motivo, al fine di non portare dietro alcun rimpianto nel corso della propria carriera, diviene fondamentale allargare l'analisi del portiere non solo alla gara ma anche al training. Il riuscire ad avvalersi di riprese video durante l'allenamento, consente di studiare ogni gesto, ogni singola parte della prestazione isolandola, analizzandola e misurandola. Le immagini a seguire sono a titolo esemplificativo di quanto la

scomposizione di ogni particolare sia di estremo aiuto.

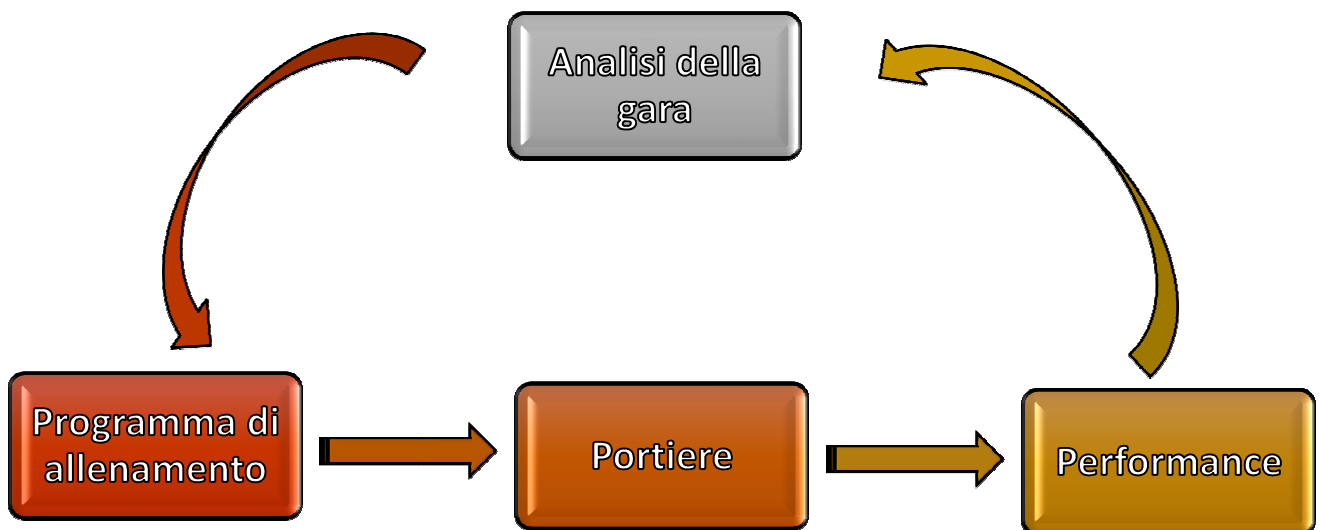


Figura 1 - Nella sequenza a fianco lo scopo dell'analisi era il calcolo del tempo di reazione necessario ai portiere (Under 14 e 15) per intervenire su di una conclusione scagliata dai 17 m da un atleta appartenente alla categoria Under 15 Serie A e B, e valutare la giusta posizione di partenza per ogni singolo portiere a seconda delle proprie caratteristiche; oltre a calcolare la velocità media di calcio dell'intera squadra sia da palla ferma che in movimento. In tale esempio la palla arriva a 0,53'' nel raggio di azione del portiere, ed a 0,70'' in porta



Tutto deve risultare perfetto se si vuole vincere, ma un portiere non è un dispositivo meccanico, capace di erogare il 100% in qualsiasi istante premendo un bottone, il compito di un buon allenatore è portarlo ad essere il più perfetto possibile, avvalendosi di tutta la strumentazione a propria disposizione, poiché non risulta più bravo chi non sbaglia mai, ma chi sbaglia di meno, ed anche la possibilità di insuccesso è da considerare circostanza necessaria per accumulare esperienza. Dato che nell'era attuale il codice tecnologico è mutato notevolmente, importanti "suggerimenti" come il rallenty e slow motion sono un vantaggio, e come quando giocando a carte in mano si ha un jolly, è giusto utilizzarlo a proprio beneficio anziché lasciarlo inutilizzato. Il massimo della performance deve coincidere con il giorno deputato alla gara, questo rende così affascinante e stimolante il compito del bravo allenatore e della scienza dell'allenamento. Sarà il "palo dentro, palo fuori" a soppesare alla fine tale operato, con l'unica importante discriminante, nel caso del palo dentro, che il portiere e il resto dell'orchestra siano in una condizione mentale tale da non aver alcun tipo di rimpianto, avendo interpretato al meglio lo spartito, poiché il rimpianto è la peggiore delle situazioni, è ciò che fa indietreggiare mentalmente, fa nascere un tarlo in grado di essere portato dietro per sempre, per questo il portiere va abituato a rasentare sempre la perfezione, a dare tutto senza gestirsi o risparmiarsi, solo così può essere non solo un atleta pensante, ma anche uno sportivo a testa alta in campo e nella vita ordinaria di ogni giorno.

Naturalmente essere in possesso di molti dati derivanti dall'analisi della gara e dalla training analysis significa saperli utilizzare per migliorare, appunto, la prestazione agonistica del numero uno, soltanto grazie al lavoro dell'allenatore dei portieri e dello staff.



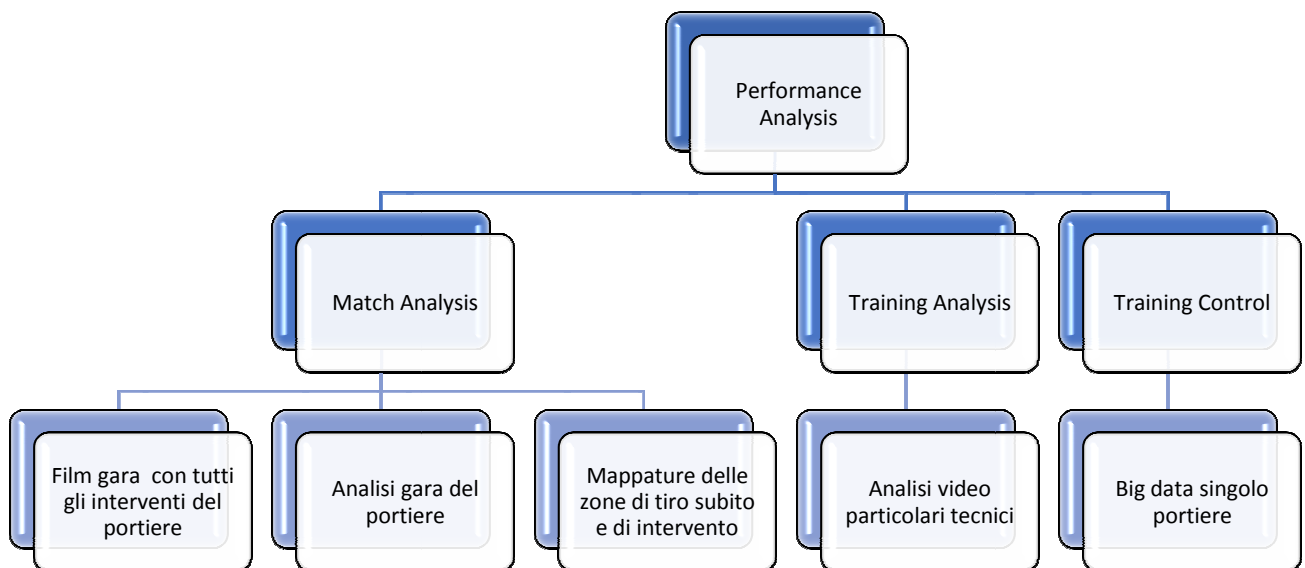
Ciò che fa di un atleta un portiere di prima fascia è indubbiamente la tecnica, un insieme di coordinazione neuromuscolare, reazione all'imprevisto, capacità di decidere rapidamente una strategia, ed in questo la tradizione italiana ne è ricca, ed in quanto tale deve essere portata avanti, implementandola, curandola a più non posso, grazie all'ausilio delle sopra citate analisi della gara e dell'allenamento. Quest'ultima diviene di fondamentale importanza (non per farne vanto pubblicizzando l'operato sui social o sugli organi di diffusione di massa) grazie alla mole di indicazioni e suggerimenti in grado di fornire all'allenatore riflessioni ed interrogativi da studiare talvolta negli orari più disparati, per andare alla ricerca di quel particolare da perfezionare, proprio il particolare, perché è questo che fa la differenza (assieme al già citato rimpianto da evitare) nella prestazione del portiere.

“L’allenamento deve essere quindi orientato all’acquisizione dei requisiti necessari affinché si realizzi un’espressione corale e armonica di gioco, in cui le qualità individuali possano emergere ed essere esaltate proprio in virtù del rapporto dialettico con il collettivo, come avviene con l’assolo di un solista in un’orchestra” (C. Albertini)

Il mettere se stessi in discussione, oltre il lavorare con la massima attenzione ed intensità cognitiva, permette al giocatore di raggiungere la propria performance.

“Io e Messi facciamo le stesse cose, ma lui le fa al doppio della mia velocità” A. Iniesta

Come rinforzato da una lezione del Professor Ferretto Ferretti, la frase di Iniesta fa comprendere che la differenza la fa il contesto in cui si opera, è questo che permette al collettivo, ed al portiere, di crescere in modo importante, allenarsi con la palla è possibile, e rende il tutto divertente, ma solo se tutto è rapido e perfetto grazie a giocatori con spiccate doti tecniche, solo così gli atleti possono crescere e saper riconoscere e reagire alle situazioni presentate nel miglior tempo possibile.



Il perfezionamento del ruolo

Parlare di evoluzione del ruolo ormai è riduttivo e ridondante; più di evoluzione è giusto parlare di perfezionamento, perché quando una cosa esiste va perfezionata nel tempo, basta pensare alle automobili, queste non si sono evolute da sole, si sono perfezionate ed ottimizzate grazie all'intervento dei tecnici specializzati, e questo come un gesto tecnico, più viene eseguito più lo si completa e pulisce tramite la ripetitività. E' l'allenatore dei portieri in primis a richiedere la perfezione non solo al portiere ma anche a se stesso, sapendosi mettere in gioco, ma, spesso e volentieri, questo spirito critico, specie pubblicamente, viene meno, poiché viene percepita a rischio la propria posizione.

Lo studio della gara diventa fondamentale, andare ad analizzare e perfezionare tutte quelle costanti che vengono eseguite per la maggiore nel corso del match, al fine di ottimizzare la performance individuale e collettiva. Per capire meglio il concetto, ciò è paragonabile, alla catena di una bici, se una maglia salta, la pedalata si interrompe bruscamente ed il ciclista cade a terra, e così nel meccanismo collettivo di una squadra, se il portiere viene sollecitato più volte in una certa gestualità e questa non sempre da continuità ciclica nel lavoro, salta tutto. Quindi alla luce di quanto esposto parlare di evoluzione è banale, perché tutto si evolve anche senza far nulla, il tempo trascorre ed invecchia, tutto passa, anche al termine della lettura di questa riga il tempo, e di conseguenza l'esperienza, si sono "evoluti"!

"D'accordo sulla questione che un portiere bravo a costruire il gioco, ma non abile a parare non potrà mai giocare, è altresì vero che un portiere inaffidabile coi piedi in questo momento trova difficoltà ad emergere" (L. Fattori)

Questo virgolettato rinalda la mia opinione e la mia tendenza, fermo restando che un portiere a compartimenti stagni non può andare da nessuna parte, ovvero bravo solo a fare questo gesto o quella lettura, esempio: bravo a parare ma non si muove dalla linea di porta; bravo tatticamente nel rapportarsi con la linea difensiva, ma non sa difendere lo spazio.

Il portiere, come l'allenatore dei portieri, deve essere la figura più completa in assoluto presente all'interno della squadra, perché in una gara c'è tutto. Oggi viene valutato troppo spesso ed in maniera erronea soltanto la spettacolarità degli interventi, e per fortuna l'analisi della contesa da altri strumenti ed altri valori di valutazione, il portiere non è mai spettatore non pagante alla gara! Tale paragone non regge su se stesso, neanche in maniera metaforica, in primis perché il portiere non sta mai seduto come uno spettatore, ed in secondo luogo perché nella fortunata ipotesi che non riesca mai a toccar palla nell'arco dell'intera gara avrà comunque partecipato attivamente alla gestione della linea comunicando e gestendo gli scivolamenti ed i movimenti dei propri compagni, e ciò rientra nella sfera della tattica. Il portiere gioca e partecipa sempre. In campo il portiere deve comportarsi in modo affascinante, sapendo che tra tutte le persone sugli spalti pochissime sono a conoscenza delle sfaccettature del ruolo, il 99% mira solo alle parate, ma il restante 1% (quello che fa la differenza in questo ambito) guarda in prima linea all'atteggiamento, al modo di interpretare il ruolo anche in fase di non possesso quando la palla è lontana. Oggigiorno un portiere con struttura antropometrica ed abile da un punto di vista podalico è nettamente avvantaggiato rispetto ad un suo collega, così come un portiere che sappia calciare sia di destro che di sinistro lo è ancora di più, poiché da un punto di vista tattico e statistico, saper giocare e calciare con entrambe le estremità distali, rispetto ad utilizzare un solo arto, garantisce il doppio delle possibilità e delle garanzie, non un fattore di poco conto.

Ho sempre tenuto a mente una citazione di un collega ascoltata ad uno stage per allenatori dei portieri nella stagione 2012-2013 in cui veniva portata all'attenzione l'esempio di un portiere abile con entrambe i piedi, ma che ha raccolto pochissime presenze nei Giovanissimi Nazionali, qualcosa in più, ma sempre poche, nel biennio degli Allievi Nazionali, fino a prendersi la titolarità della porta nella categoria Primavera poiché in grado di esprimere le sue qualità tecniche podaliche sia con l'arto destro che con quello sinistro, e tuttora sta facendo il professionista. Questo spunto fa riflettere ancor di più sul perfezionamento che il ruolo richiede.



Figura 2 – Portiere che batte rinvio dal fondo e si muove in relazione al possessore

Per questo il portiere, da quello che emerge dall'analisi deve sapere di tattica, deve conoscere la finta prima della ricezione, deve saper leggere la postura dei propri compagni, deve saper parare e saper giocare sotto pressione avversaria oltre che sotto pressione psicologica. Il portiere giocata palla non può più stare fermo e disinteressarsi dell'azione (vedi immagine a lato), perché dalle analisi emerge che la

squadra ha una soluzione in meno, deve muoversi, ma non in modo casuale, in modo oculato e con un criterio di principio tattico, muoversi dove può essere servito. Di seguito una differenza esplicativa tra un appoggio giusto ed uno errato in base alla postura del compagno di squadra.

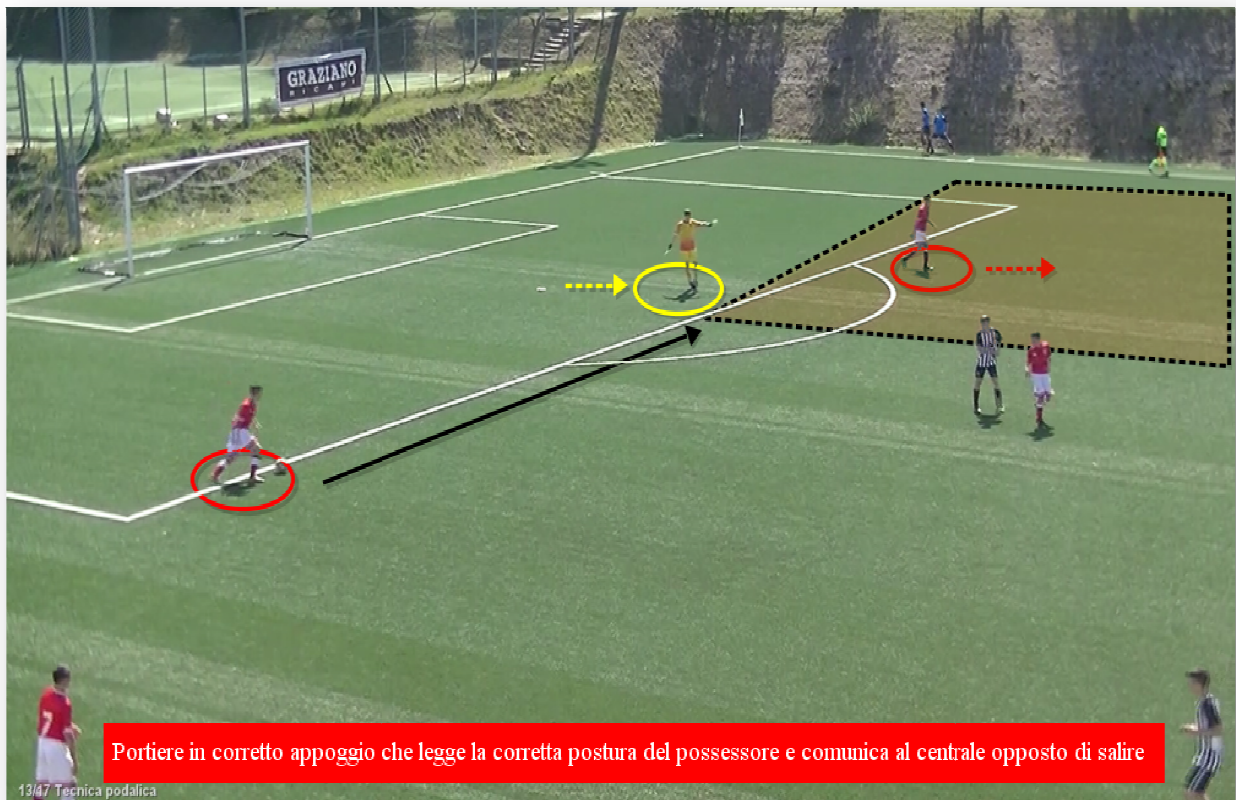


Figura 3 – Il portiere a seguito dello sviluppo di gioco, iniziato in figura 2, in cui non è presente pressione avversaria, guadagna tempo e spazio in avanti, sostituendosi al centrale difensivo, al quale a sua volta viene comunicato, da parte del portiere, di alzarsi ed allargarsi sullo spazio vuoto. In questa situazione il portiere è pari ad un giocatore di movimento

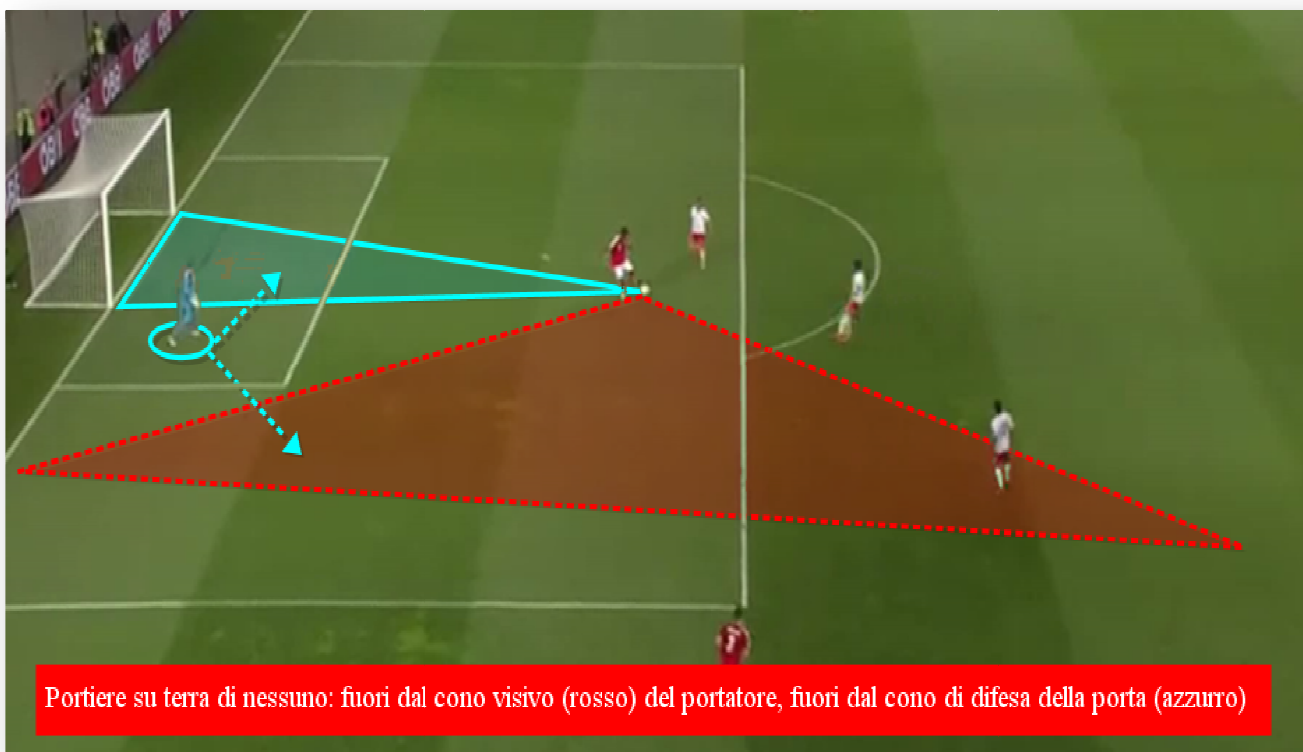


Figura 4 – Il portiere non prende in considerazione la postura del compagno di squadra, e si colloca in una posizione errata. Il compagno di squadra non può vederlo ne tantomeno servirlo

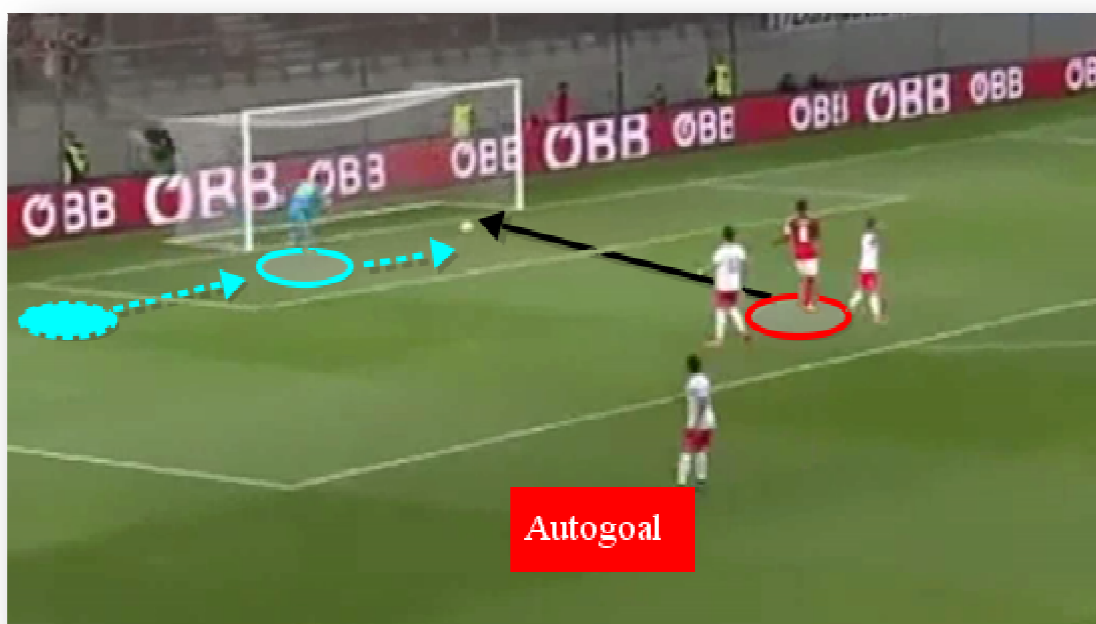
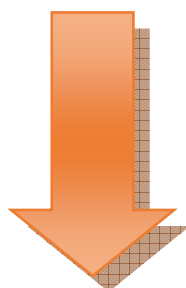


Figura 5 – Il compagno di squadra dal momento che non vede il portiere, crede che quest'ultimo sia nella posizione abituale di difesa della porta; appoggia quindi palla sullo specchio, trovandolo però sguarnito, e segna un autogoal

Le richieste ed i principi di gioco degli allenatori sono sempre più quelle di non buttar via palla, di gestirla e cercare il fraseggio sul corto, non andando a calciarla in profondità se non per esplicita richiesta, ed il portiere nella costruzione non dovrebbe essere soltanto colui il quale fa un passaggio. Ciò porta il portiere ad aumentare le proprie responsabilità ed ampliare il proprio bagaglio, non basta più tenere il possesso,

troppo poco produttivo, bisogna riuscire anche ad eludere la pressione, perché il passaggio da A, a B, a C facendo ballare gli attaccanti serve a poco deve guadagnare spazio, metri, evitare di farsi schiacciare, ed è qua che diviene indispensabile un concetto, l'idea di perfezionare il key pass.



Figura 6 – Scorrimento palla improduttivo, il portiere assieme ai difensori centrali non guadagnano metri in avanti, restando tutti e tre sulla stessa zona del primo appoggio

Dagli studi personalmente eseguiti negli anni dalle analisi dei portieri nelle gare disputate, è stato constatato che il gioco podalico era spesso e volentieri troppo fine a se stesso, stucchevole, e si concludeva, per la maggiore, con un lancio lungo e la conseguente perdita del possesso. Il possesso, in relazione alle richieste dei vari mister, i quali mi hanno aiutato a crescere anche tatticamente, doveva avere una finalità, trasformando l'azione da noiosa a pericolosa.

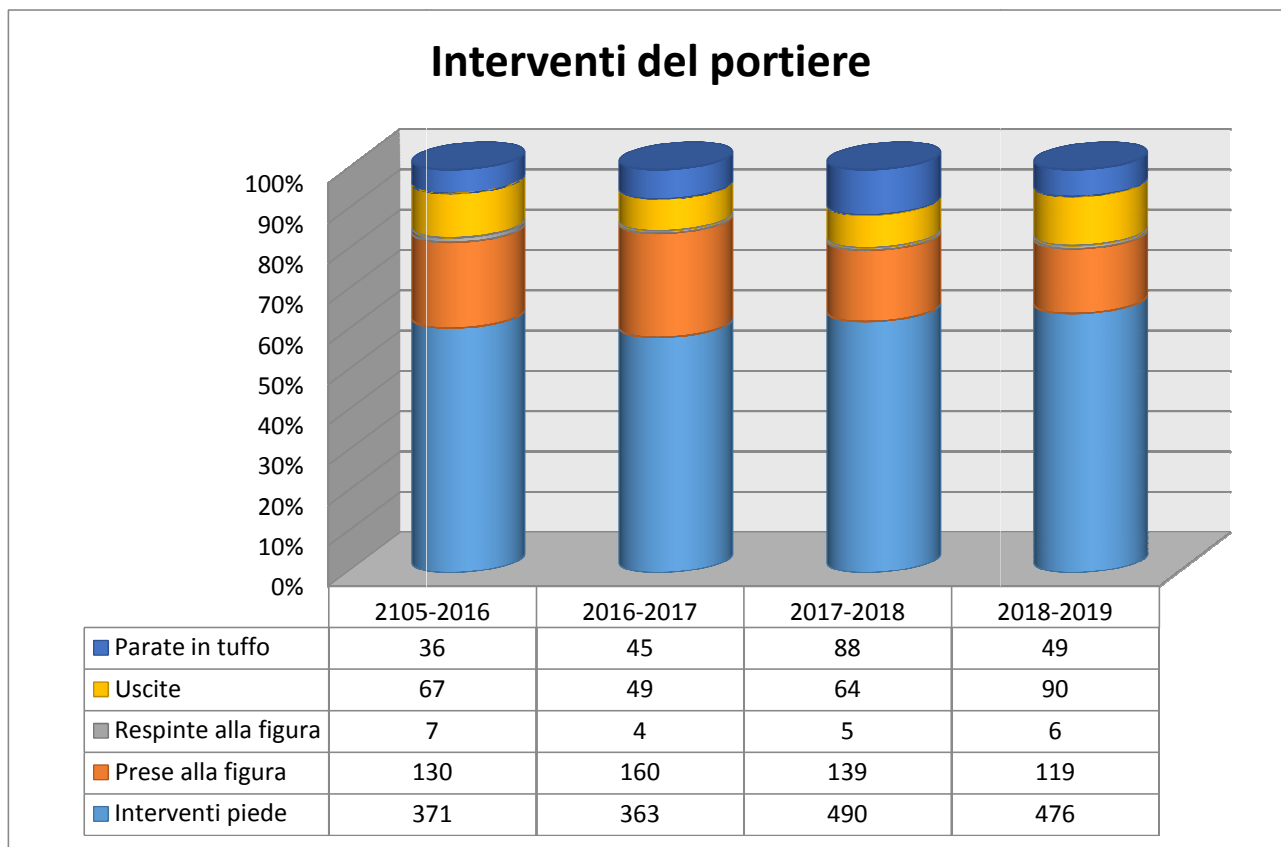
Quando l'analisi mi è venuta incontro

“Interpretare gli altri, insomma, per l'allenatore è un compito di vitale importanza: il suo successo professionale dipende in ultima analisi da quello che avrà capito delle persone sulle quali decide di fare affidamento” (F. Accame)

L'analisi della gara non è un puro e mero atto fine a se stesso, di lesta utilità e con una durata limitata, anzi, per renderla ancora più contestualizzata e oggettiva deve avere un ampio raggio. L'analisi porta quindi a due strade: una breve, utile a partire dal post gara, con il suo report già pronto, che può fornire una grossa mano per avere un'idea inconfutabile di quanto successo nella stessa, il quale, in seguito, tramite l'utilizzo dei file video, garantisce lo studio della ricerca del perfezionamento del particolare; l'altra invece a medio-lungo raggio, a carattere trimestrale, annuale e multi-stagionale, dove fa capire l'evoluzione, o meglio il perfezionamento, del portiere nel contesto di gioco e le sue principali tendenze. L'analisi quando è utile? Sempre! Come tutte le cose, però, quando è indispensabile? Mai ... “l'occhietto” fa la differenza.

Al termine di ogni stagione cimentarsi nel riepilogo dei “big data” inerenti ad ogni singolo portiere che è sceso in campo e collocarli in una tabella riepilogativa risulta molto utile.

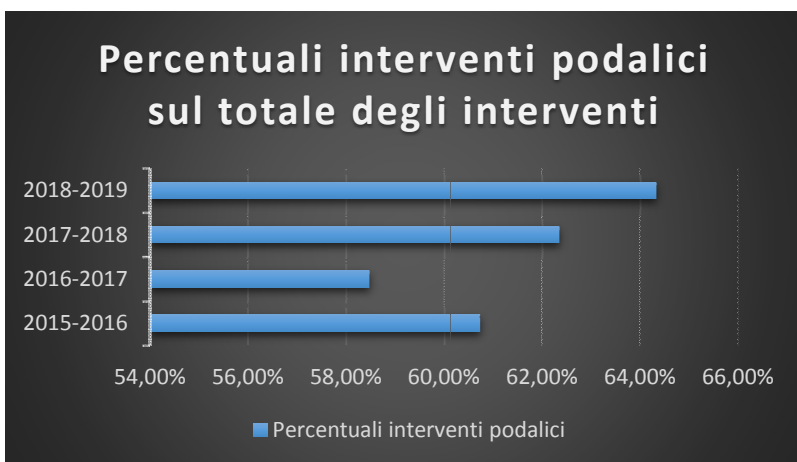
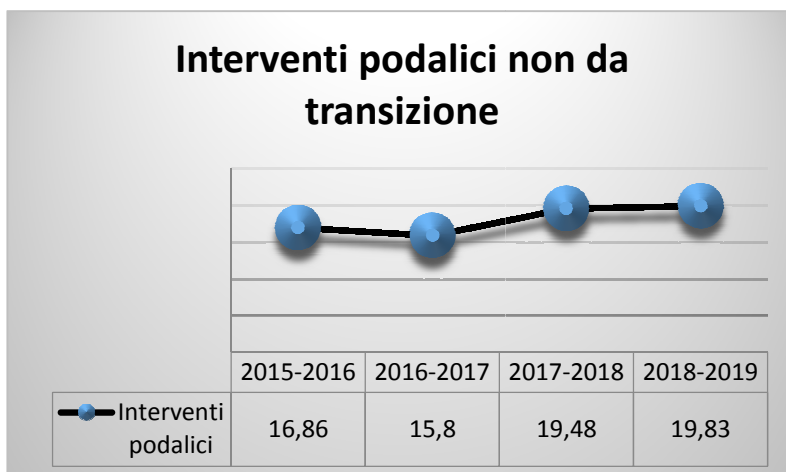
Già due anni fa provai per la prima volta ad unire i risultati delle analisi stagionali di più campionati, e venne fuori un'importante spunto, approfondito la stagione successiva.



I campionati presi in esame sono relativi alla categoria under 15 nazionale di una società professionistica, dove sono state racchiuse le ultime 4 stagioni con la presenza in campo di 8 portieri, dove per presenza si intende ovviamente anche il semplice subentro durante la gara. Più che l'aspetto del singolo, sono andato a concentrare lo studio su quello che è stato l'aspetto globale, ovvero il volume di gioco a cui questi si sono trovati davanti negli anni e come hanno saputo reagire. Una premessa è lecita nella stagione 2015-2016 il format del campionato prevedeva che il nome fosse Giovanissimi Nazionali e non Under 15 Nazionali Serie A e B, pertanto vi partecipavano sui gironi società di Serie A, B e Lega Pro, mentre dall'anno successivo 2016-2017 i gironi erano composti solo ed esclusivamente da società di Serie A e B con un livello

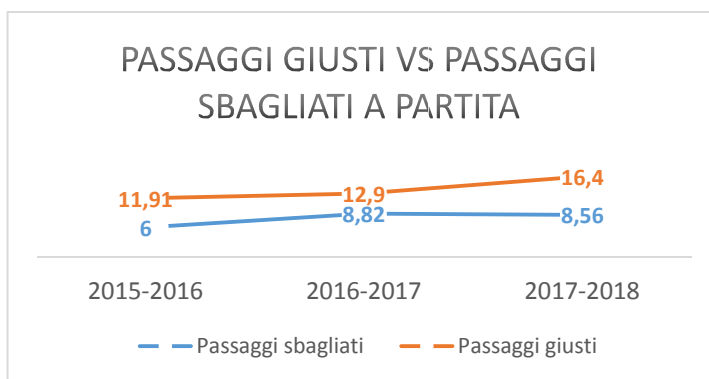
competitivo maggiore. Ma a parte la competizione e l'agonismo che non sono quantificabili oggettivamente, quello che ha interessato maggiormente lo studio è stato il numero degli eventi e delle azioni che i portieri si sono trovati di fronte in gara. Dal momento che il numero degli interventi difensivi del portiere, chiamati così quando la nostra squadra è in fase di non possesso, vengono influenzati anche dalle qualità avversarie, mi sono concentrato su tutte le tipologie di azioni offensive, ovvero quando il portiere era in fase di possesso da palla inattiva ed attiva.

Il sistema di gioco adottato negli anni dalle 4 squadre Under 15 non è variato di molto dal 1-4-3-3 delle stagioni 2015-2016, 2016-2017, 2017-2018 al 1-4-3-1-2 della stagione 2018-2019, resta il fatto che in fase di costruzione da palla inattiva il numero uno si trovava sempre di fronte il blocco 2+3, mentre in quella attiva 4+1, che assieme al portiere garantiva 6 costruttori. Mi sono reso conto (come è possibile vedere nella tabella allegata) che negli anni gli interventi podalici non da transizione hanno subito una crescita sostanziale passando da 16,86 interventi a partita a 19,83, con i mister che insistevano continuamente con uscite corte da rimessa del portiere e giro-palla sempre più costanti.

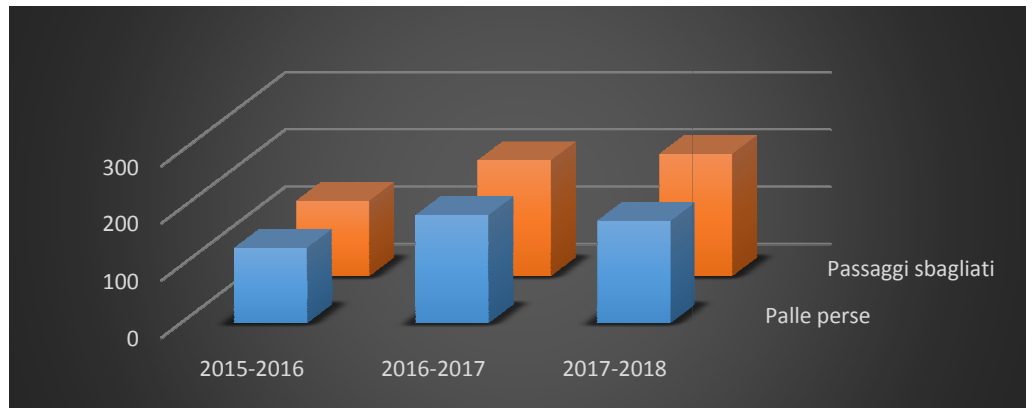


Tutto ciò non mi stava convincendo, perché oltre a giocare palla, bisogna saperla giocare. Dai numeri inconfutabili in mio possesso stavo notando che oltre ad una crescita esponenziale del gioco podalico in senso aritmetico, anche il dato relativo a palle perse e passaggi sbagliati stava aumentando, però quasi in modo geometrico nelle prime tre stagioni analizzate, e questo destava in me non poca preoccupazione, poiché i portieri nella fase di attivazione di tutte

le sedute di allenamento svolgevano sempre una parte analitica o "situazionale semplice" (oltre che ad una seduta intera della settimana) podalica. La tecnica era buona, la tattica, ovvero gli appoggi garantiti e gli scivolamenti con il reparto, pure; era la scelta che era sbagliata! Una volta chiusi dalla pressione degli avanti antagonisti, l'unica soluzione era il rilancio lungo o quello medio "a parabola", e questo andava in preda all'avversario direttamente (conquista immediata tramite palla attiva a seguito di rilancio errato, o da palla inattiva a seguito di palla calciata in fallo laterale) o indiretto (seconda palla). Ho provato a limitare i rilanci in profondità dando come principio il "gioca dove vedi" a breve distanza, però anche con l'aumento dei passaggi giusti (vedi tabella) non c'è stato alcun



beneficio, la crescita dei palloni persi e dei passaggi sbagliati era sempre alta. Ad una prima lettura soggettiva ho pensato: “ci può stare, sto aumentando i volumi di gioco del portiere, le azioni offensive da possesso e da recupero



palla sono aumentate, quindi è normale che vadano ad aumentare i passaggi sbagliati” per di più le percentuali mi stavano dando ragione su questo ragionamento fallace o meglio incompleto, perché stavano aumentando quelle dei passaggi giusti a partita. Poi tramite aggiornamenti, letture, e visione di partite

televisive mi è balzato all’occhio l’esempio di John Stones nella gara Manchester City - Napoli di Champions League, stagione sportiva 2017-2018, dove nel primo tempo raggiunse una percentuale di precisione del 100% sui passaggi eseguiti, e mi sono reso conto che questi giocava palla solo vicino o dietro a se, e per la maggior parte senza pressione avversaria e non traeva nessun beneficio tattico, se non quello di far trascorrere del tempo. La mappatura a fianco è esplicativa.

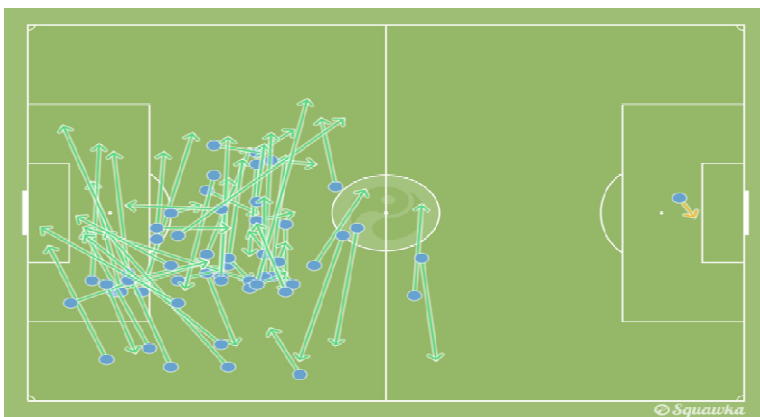


Figura 7 – Mappatura passaggi J. Stones Manchester City-Napoli

Il primo obiettivo del portiere resta quello di non prendere goal, mai e poi mai, ma questo in fase difensiva,



Figura 8 – Sequenza grafica di alto numero di passaggi, da leggere in senso orario partendo dal fermo immagine in alto a sinistra

in quella offensiva, essendo membro e parte integrante della squadra deve, oltre risolvere i problemi scaturiti dai fendenti avversari, anche mettere in condizione i compagni di esprimersi al meglio, e dato che il goal è proporzionale al numero di passaggi eseguiti, più è alto, più diminuisce la possibilità di una sua realizzazione (Fonte dati Sics), giocare palla in modo sterile, senza guadagnare metri tra A, B e C (come da sequenza grafica precedente) serve a poco, anzi spesso e volentieri si è dimostrato controproducente, facendo alzare il baricentro avversario e scaturire la loro prima pressione in modo veemente ai limiti dell'area di rigore.

Le esercitazioni tecniche non devono essere fini a se stesse, la tecnica deve essere obbligatoriamente funzionale al gioco, orientata all'ottenimento di uno scopo tangibile e pertinente alla disciplina praticata. Dai dati forniti si evince che più il recupero palla da parte di una squadra è alto, più aumenta la possibilità di segnare. Però questo recupero e questo principio vale sia per me e per la mia squadra, sia per l'avversario, quindi come è possibile far arrivare palla nel secondo, o ultimo terzo di campo avversario, senza che questa

venga lanciata lunga e che il suo eventuale possesso scaturisca da un duello aereo o da un gioco di sponda? Meglio ancora, come è possibile eludere la pressione volta alla riconquista avversaria nella mia 3\4?



Figura 9 – Il portiere su rinvio dal fondo riconosce possibilità di passaggio chiave sul play avendo i centrali marcati, così facendo supera con un solo passaggio la prima linea di pressione avversaria

Dovevo unire i due concetti, ovvero tenere palla a terra, mantenere il possesso, diminuire il numero dei passaggi, mettere i compagni in posizione ottimale per giocare palla, ed in più far sbilanciare l'avversario in

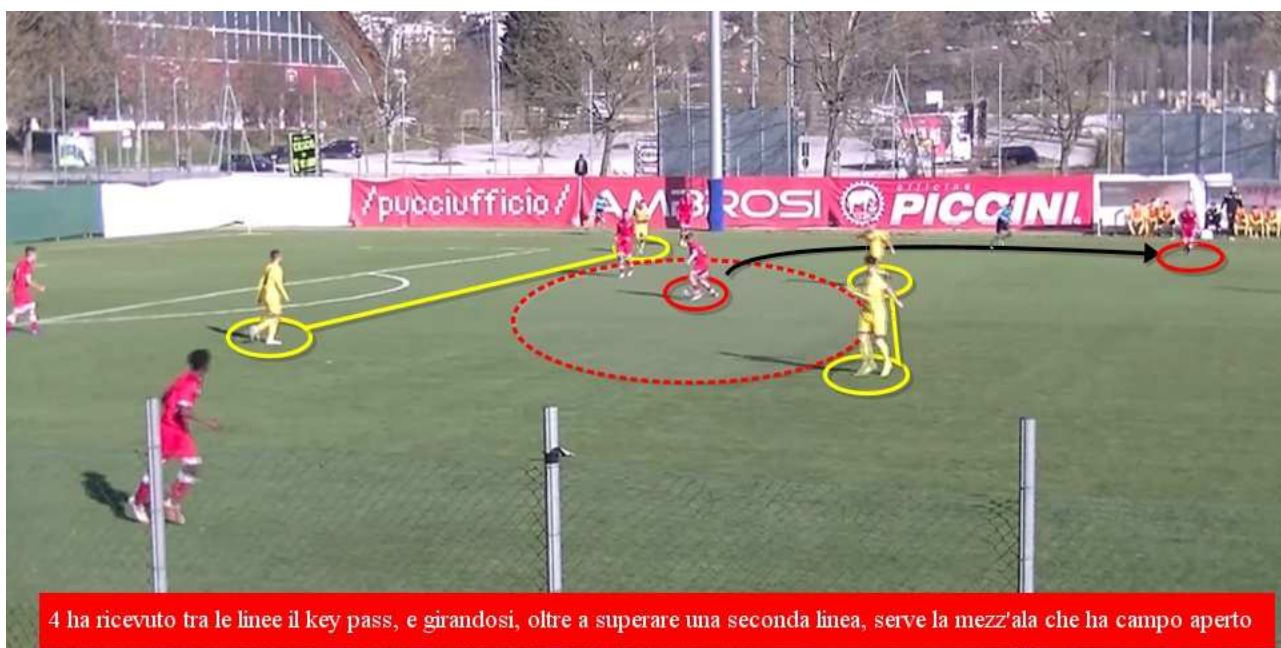
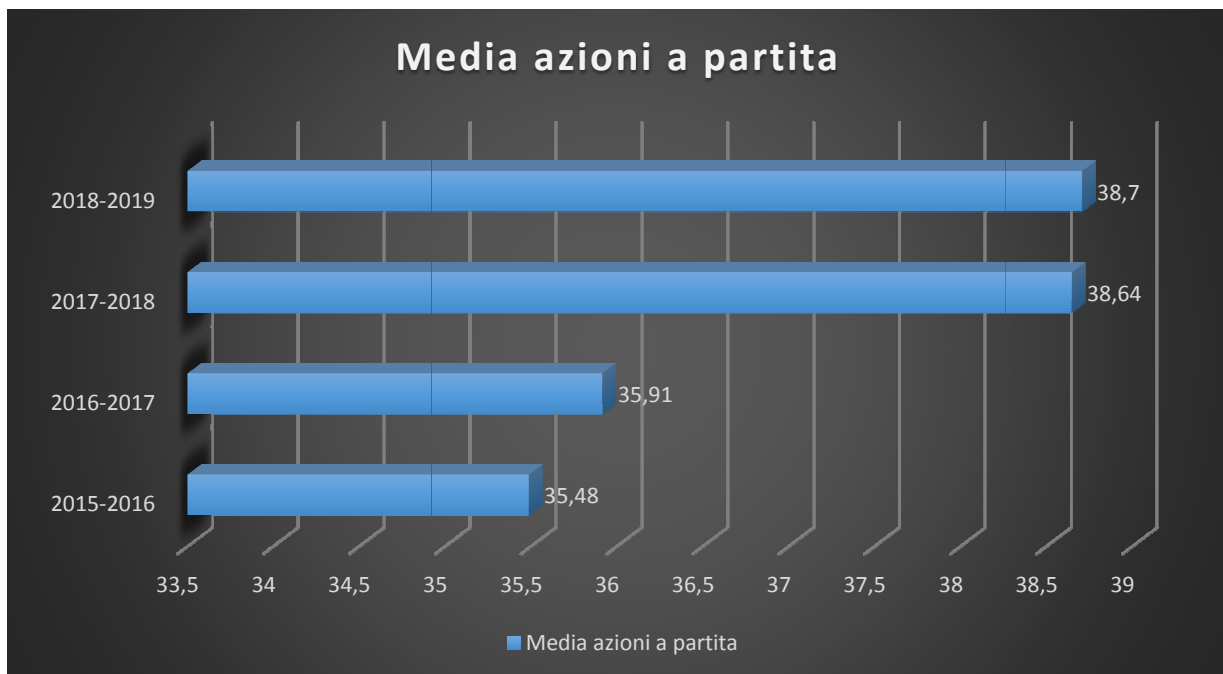
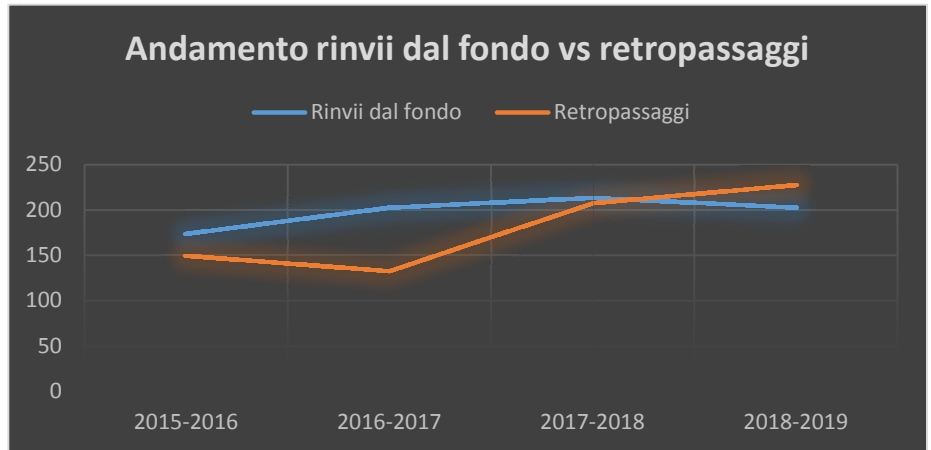


Figura 10 – Il portiere serve il n. 4 tra le linee con key pass, quest'ultimo con nuovo key pass pesca la mezz'ala sulla fascia sinistra. Con soltanto 2 passaggi rasoterra superate 2 linee di pressione e saltati 4 avversari dando vita ad un 5 vs 6 a campo aperto

avanti, invitandolo alla pressione. Di primo acchito pare quasi un auto flagellamento, perché dare più sicurezze al portiere non significa dargli più rischi. E' qua che viene in soccorso il Key pass: quel passaggio che consente di superare una linea di pressione avversaria. Questa tipologia di passaggio garantisce al portiere, la possibilità di guadagnare tempo e spazio in modo importante. I giocatori di movimento in partita ne fanno moltissimi, perché non può farlo il portiere? A metà della stagione sportiva 2017-2018 ci siamo dati con i portieri questo come principio.

Altro dato emerso dalle analisi che è venuto incontro, a sostegno di questo ragionamento, è stato l'inversione del trend tra rinvii dal fondo e retropassaggi dove nell'arco di 4 stagioni ha subito un ribaltone vero e proprio. (vedere grafico). Quindi il numero uno si trova di fronte situazioni sempre più diverse

dove da palla inattiva e con avversario distante (dai 9,15 mt dei calci di punizione fuori area, agli 11 mt in caso di rinvio dal fondo), a quelle di palla attiva con avversario lanciato in pressione. Da qui la riflessione su come il portiere gestisce palla sul gioco attivo perché si trova sempre di più coinvolto in azioni di gioco sia di tipo difensivo che offensivo, rispettivamente con una crescita di 35,48 a 38,7 azioni a partita, conseguentemente il suo volume di gioco è aumentato di oltre 3 azioni a stagione, circa una all'anno.



Da qua ancora i numeri vengono in aiuto in modo oggettivo ed inattaccabile per i canoni e dogmi del portiere, e facilita nuovamente la predisposizione del training visto che il fine prestativo è l'ago della bilancia.

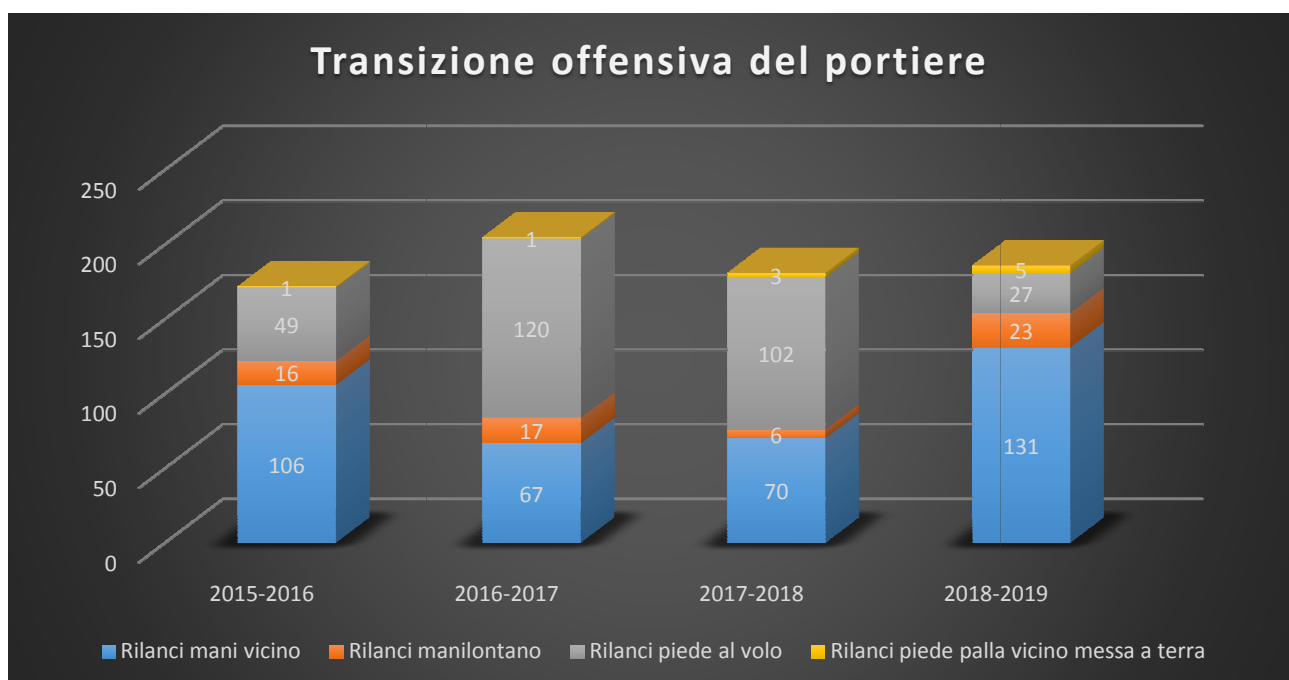
Un intervento, o meglio ancora l'esecuzione di un intervento tecnico, da parte del portiere dura al massimo circa 3" (come può essere ad esempio un'uscita su palla alta respinta e attaccata susseguentemente in tuffo), quindi il suo coinvolgimento massimo aumenta di 12" in 4 anni? No, perché il portiere non è soltanto un automa che esegue una parata a comando, come dico sempre ai portieri che hanno avuto la pazienza di sopportarmi, la parata va preparata, e come è possibile prepararla se non seguendo il gioco?!

Il seguire non è solo tattico ed il muoversi in relazione a palla, compagni, avversari, è anche e soprattutto mentale, avere la lucidità di capire come e quando e dove sono e perché ci sono, questo aumento delle azioni implica un maggior coinvolgimento non solo tecnico da parte del portiere ma anche mentale. L'intensità cognitiva, sul lavoro settimanale, risulta fondamentale, difatti è bene tenere in considerazione sul controllo continuo del carico non una, bensì due scale di Borg, al fine di monitorare la percezione di stanchezza a livello fisico e mentale. Il modello prestativo del portiere richiede, appunto, una grande intensità cognitiva, a discapito di quella fisica, per cui va allenato in un contesto situazionale, per un fine specifico di gioco, anziché in un contesto aspecifico. Come riportato da Marcora et al. :“La fatica mentale compromette la prestazione finale”, per cui non c'è niente da fare, per arrivare a performance ottimali, l'intensità cognitiva massima è necessario raggiungerla durante la gara. Negli ultimi periodi si sta assistendo ad un mutamento del modello prestativo e necessariamente metodologico. La tattica tiene conto dei movimenti di compagni ed avversari, e il portiere non può rilassarsi mai, restando sempre vigile e partecipe sul ciclo del gioco, neppure in occasione un angolo a favore, dove deve comunque assumere una posizione antero-posteriore per un'eventuale difesa dello spazio e curare le marcature preventive dei propri difendenti. Per questo è innegabile che il carico cognitivo, relativo alla continua presa di informazione del portiere, e nell'elaborazione della situazione, sia decisamente maggiore di quello fisico, sia in presenza di pressione avversaria che senza.

Quindi durante la settimana non si dovrà aumentare il carico fisico del portiere, ma quello cognitivo, poiché la sollecitazione in gara è aumentata (un'azione può durare oltre 1') di conseguenza il portiere avrà un impegno mentale maggiorato di almeno 4'.

Oltre a questo importante spunto, inoltre, l'analisi della gara, suggerisce altre riflessioni come quelli inerenti alla differenza tra difesa della porta e difesa dello spazio a partita. Più la copertura dello spazio è garantita dal numero uno e minore sono gli interventi a difesa della porta.

Il portiere è l'elemento cardine nel ciclo del gioco, è uno di quelli che maggiormente influisce sulle transizioni, perché più sottoposto alla riconquista della palla (anche ad una sua eventuale perdita). Di



nuovo l'analisi della gara fornisce un grossa stella cometa indicatrice, cosa fa il portiere quando ha riconquistato palla? Come preferisce gestirla e mettersi in relazione con gli altri compagni di squadra? Anche questo trend negli anni si è evoluto (perfezionandosi). Dove la trasmissione manuale ha visto aumentare il suo utilizzo rispetto alla scelta podalica di lanciare palla, e dove il lancio lungo podalico ha visto diminuire in modo prorompente il suo utilizzo (significativo il dato della stagione 2018-2019 dove solo 27 rinvii sono stati calciati al volo palla in mano e 5 messi a terra e giocati). Altro fattore importante l'utilizzo del rilancio manuale per rotazione del braccio, ottimo per i key pass, il quale può permettere di superare più di una linea avversaria agendo sul fattore sorpresa, nelle immagini a seguire due esempi esplicativi: la prima sequenza fotografica mostra un key pass manuale redditizio terminato con il goal; la seconda un key pass non riconosciuto dal portiere. Tutti questi dati, è innegabile sono stati influenzati dal principio della ricerca della trasmissione palla tra le linee avversarie.



Figura 11 – Il portiere con trasmissione manuale elude 2 linee di pressione, saltando in un solo tempo di gioco 5 avversari



Figura 12 – Il compagno, riceve e controlla il passaggio del portiere sulla corsa, dando vita ad un prezioso 4 vs 3



Figura 13 – Si accentra e grazie allo spazio creato dalla punta, serve il compagno arrivato da dietro in sovrapposizione



Figura 14 – Partendo dal key pass del portiere, con appena 3 passaggi si è arrivati al goal



Figura 15 – Il portiere dopo aver effettuato un intervento difensivo, a seguito della presa d'informazione non percepisce il compagno evidenziato dal cono di luce che chiama palla, perdendo la percezione di key pass e la possibilità di superare una linea



Figura 16 – La palla viene trasmessa al difensore centrale senza superamento di avversari

I neuroni specchio a supporto dell'analisi della gara

“Non essere mai convinti di sapere” F. De Boer

Il campo della scienza presenta molte similitudini in ambito evolutivo e di mutamenti con quello del calcio. Tramite studi condotti dall'Università di Parma l'anno 1992 viene considerato il confine tra la teoria del funzionamento dell'uomo relegando l'aspetto motorio meramente al ruolo ausiliario delle elaborazioni mentali, così come, sempre questo anno, rappresenta la svolta nell'interpretazione del ruolo del portiere il quale non può più impossessarsi della sfera con le mani a seguito di un retropassaggio. Entrambe due situazioni che hanno portato a dei cambiamenti sostanziali nelle modalità di training degli estremi difensori. I neuroni specchio sono una classe di neuroni che si attiva sia quando un soggetto compie un'azione sia quando la stessa persona osserva il medesimo atto compiuto da un altro individuo. Madre natura ci ha donato questo privilegio cognitivo che ci consente di abbreviare i tempi di risposta. I “mirror” sono una tipologia di neuroni che codifica i movimenti finalizzati per raggiungere uno scopo, e la loro principale funzione non è imitativa, ma di facilitare la comprensione dello scopo dell'azione, ovvero l'intenzione. Nel cervello umano esiste una sincronia fra azione e osservazione, ad esempio basta il rumore dell'acqua versata da una brocca in un bicchiere per l'attivazione, in un individuo non vedente, dei medesimi neuroni attivati in chi esegue l'azione del versare l'acqua nel bicchiere. Questa scoperta è utile anche in fase di training del portiere, è giusto sostituire il classico “via”, “si”, oppure “vai”, come segnale di inizio azione, con un rumore o un gesto che possa trovare riscontro in gara, ad esempio: la palla spostata con il piede da parte dell'allenatore; il rumore della palla che rimbalza.

Nei vari esperimenti condotti, su tale materia di argomento, hanno dimostrato che un neurone specchio si attiva quando una scimmia strappa un pezzo di carta, ma si attiva anche quando la stessa scimmia ne vede un'altra fare lo stesso gesto o anche solo sentire il rumore della carta strappata, senza alcuna informazione visuale, così come nel portiere il solo suono emesso dalla palla che si ammortizza sul lattice dei guanti in fase di intercetto rievoca il pensiero della presa. In questo senso è opportuno ribadire che il riconoscimento non avviene solo a livello motorio ma con l'identificazione vera e propria dell'azione, intesa come evento biofisico. Le ricerche collegano i neuroni specchio anche alla comprensione dei comportamenti che manifestano un'intenzione non ancora manifestata ma tesa a risultati futuri (previsione di un comportamento immediatamente a venire), così come l'intensità della scarica dei neuroni specchio è significativamente diversa durante l'esecuzione dell'atto rispetto all'osservazione dello stesso.

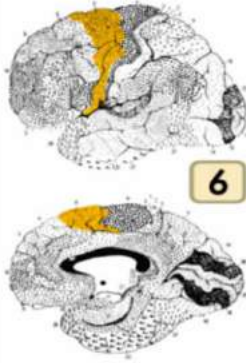
Da qui è partita la mia indagine, perché si parla più di una indagine a livello esplorativo\curioso che uno studio vero e proprio. Non è forse mai capitato durante la visione di un film di rivivere alcune situazioni, stati d'animo, o di immedesimarsi con qualche personaggio?

Il sistema umano dei neuroni specchio codifica atti motori transitivi ed intransitivi, nell'uomo non è necessaria una effettiva interazione con gli oggetti, i suoi neuroni-specchio si attivano anche quando l'azione è semplicemente mimata, anche se il loro ruolo primario rimane quello di comprendere le azioni altrui, perché i neuroni specchio sono in grado di distinguere fra agente ed osservatore.

Studi approfonditi hanno messo in risalto come i “mirror” agiscono in modo attivo sul processo di apprendimento imitativo, andando a comporre un sistema neuronale che mette in rapporto la azioni compiute da altri con il bagaglio motorio interno di chi osserva.

Imitazione dal latino *imitatio -onis*: “L'atto o il fatto di imitare, di operare cioè o di produrre ispirandosi a un modello che si cerca di uguagliare. In psicologia, processo dinamico, tipicamente infantile, che si verifica soprattutto attraverso l'adozione di modelli, e dal quale dipende gran parte dell'apprendimento e dello sviluppo della personalità” (Enciclopedia Treccani).

Area 6 di Brodmann



E' possibile partendo dagli studi di questi meccanismi di risonanza espandere nuove metodologie per l'insegnamento delle discipline sportive. Sono state identificate le regioni con precisione che rispondono all'azione\osservazione. Gli esperimenti brain imaging mostrano che le aree coinvolte, sia durante l'esecuzione di azioni sia durante l'osservazione, sono l'area 44 di Brodmann, l'area F6, la porzione posteriore del giro frontale inferiore e la parte inferiore del lobo parietale, questo circuito è il sistema dei neuroni specchio (Craigheo, 2010). L'apprendimento motorio di un singolo consiste nello studio di nuove abilità motorie, ovvero l'insieme di quelle azioni che tramite la ripetizione vengono apprese, consolidate e realizzate in maniera automatica. Per Bennett l'abilità motoria è un movimento complesso in relazione a due caratteristiche o variabili: economicità e velocità; dove per economicità si intende il gesto svolto con il minor sforzo possibile, e per velocità l'esecuzione del gesto nel minor tempo possibile.

La mia curiosità è stata inoltre stimolata in seguito alla conoscenza dell'esperimento fatto da Brass et al. Che hanno studiato come l'osservazione di un movimento possa condizionare, migliorandola, l'esecuzione seguente dello stesso, i soggetti testati erano ancor più veloci a rispondere quando il movimento osservato era simile a quello eseguito. Si può intuire dunque l'enorme volume di implicazione del sistema specchio e l'indubbio ruolo dell'osservazione nell'apprendimento del gesto tecnico.

Percezione ed esecuzione delle azioni devono avere uno schema di rappresentazione comune modulato dalla comprensione da parte dell'osservatore (Prinz e coll.). "Se mentre si esibisce in pubblico un cantante diventa un po' rauco, molti dei presenti, (...) tossiscono un po' come per liberarsi la gola (...) Mi è stato raccontato anche che, durante le gare, quando un atleta spicca il salto molti spettatori (...) muovono i piedi." (Charles Darwin). Riflettendo attentamente, personalmente mi è capitato in fase di lavoro analitico, per migliorare il terzo tempo del portiere sulle palle alte, di avere un'involontaria contrazione muscolare come se anche io mi stessi preparando allo stacco per la palla alta soltanto osservando i corretti appoggi dell'estremo difensore precedenti al salto. Così come una volta da bambino, in compagnia di mio nonno stavo osservando una partita di Champions League, e lo vidi sc calciare al momento di un tiro in porta, a quell'età non gli detti affatto peso, ma adesso ho capito che c'era un motivo ed una correlazione con quanto visto.

I "mirror" agiscono attivamente nel processo di apprendimento, perché consentono la rappresentazione interna della movenza osservata e facilitano così un'attuazione futura della stessa, or dunque perfezionare un gesto tecnico anche di difficoltà complessa è possibile. Le palestre di fitness sono dotate di specchi sulle pareti, così come le sale da ballo delle scuole di danza, dove ginnasti e ballerine effettuano centinaia di volte quella tipologia di movimento osservandosi tenacemente su di questi, perché l'osservazione di se stessi o di altri mentre si effettua un compito motorio da eseguire, è uno dei sistemi di apprendimento più importanti. L'esperimento svolto su tre gruppi di persone da Carlo Porro chiarisce l'influenza dell'osservazione: il primo compieva un semplice esercizio con la mano sinistra che consisteva nella divaricazione delle dita indice e medio della mano contro una resistenza compiuta da un elastico in gomma, gli altri due gruppi invece si limitavano ad osservare i primi fare questo movimento senza eseguirlo quotidianamente per una settimana; in chi ha lavorato la



forza era aumentata del 50% sulla mano sinistra, mentre del 30% sulla destra, in coloro i quali osservavano e basta lo svolgersi del movimento era aumentata in entrambe le mani del 30%. Da qui emerge l'indiscutibile ruolo dell'osservazione nell'apprendimento del gesto tecnico.

“La nostra mente inconscia trova più semplice accettare le immagini piuttosto che le parole. Il linguaggio della mente sono le immagini.” (S. Tavoletti)

Il cervello è un organo, così come l'occhio, ed entrambi vanno allenati e per di più con una certa costanza. Percezione, decisione ed azione sono le principali componenti del movimento, e nelle attività sportive definite open skill, e con opposizione avversaria, in aggiunta a quanto esposto, perviene un altro fattore: la variabile del tempo. Questa è di fondamentale importanza per l'efficacia e la riuscita corretta dell'azione, per questo l'atleta deve essere mentalmente attivo e pronto a risolvere le problematiche nel minor tempo possibile, perché la capacità di pensare è un elemento indispensabile per il corretto svolgimento di prestazioni sportive, ed i dati provenienti dall'ambiente esterno suggeriscono cosa è meglio fare in un dato momento. Progressioni tecniche e tattiche mirate con una costante pressione avversaria da eseguire ad elevata intensità di trasmissione palla risultano efficaci affinché l'attività motoria pervenga allo scopo in tempo breve ed in modo adeguato. Un coinvolgimento più importante del sistema specchio in ambito sportivo migliorerebbe di gran lunga le prestazioni, poiché non si limita solo a comprendere l'azione osservata, ma ne anticipa addirittura l'intenzione, e rapidità ed anticipazione sull'avversario sono tra le peculiarità più importanti in un portiere.

Lo studio effettuato

“Tecnica è passare la palla con un tocco, con la giusta velocità, sul piede giusto del tuo compagno” (J. Crujff)

Il fatto che il key pass mi avesse incuriosito lo si è ben capito, però dovevo trovare il modo di farlo capire ai ragazzi, anche perché di fronte ad atleti in fase evolutiva non è mai facile, la possibilità di poter fare un percorso pluriennale con loro mi ha sicuramente agevolato nel compito. Nella stagione 2017-2018 il key pass è entrato ufficialmente in vigore nel gruppo dei portieri, e questo riproposto in maniera analitica durante le sedute di allenamento.

Scopo dello studio

Lo scopo dello studio è stato quello di dimostrare se esiste un’effettiva correlazione tangibile che porta il portiere al perfezionamento del gesto tecnico del key pass, utilizzando oltre l’allenamento in campo, l’allenamento video tramite la sollecitazione dei neuroni specchio, e potesse portarne beneficio in gara.

Materiali e metodi

Le indicazioni sono state tratte nel corso delle stagioni sportive 2017-2018 e 2018-2019, dove le sedute erano svolte negli stessi giorni ed allo stesso orario e sugli stessi campi di dimensioni diverse in base al giorno settimanale e con tappeto sintetico: Martedì su metà campo del campo regolamentare (100x60); mercoledì su campo da calciotto (25x45). I mezzi di allenamento utilizzati: esercizi con palla e situazioni semplici, il metodo induttivo seguendo il principio di “giocare dove vedi” oltre la linea avversaria, con tempistiche di lavoro di 15’. Elevata intensità richiesta con discreta velocità di trasmissione palla; “incoraggiamento” di voce da parte del mister; pressione avversaria sempre attiva in situazione semplice.



Figura 17 – Panoramica del centro sportivo sede dello studio



Figura 18 – Fermo immagine di una seduta di allenamento specifica dei portieri dove si stimola la ricerca del key pass con superamento della linea avversaria da parte del portiere

Soggetti

Allo studio sono stati sottoposti 3 portieri che per praticità chiameremo P1-P2-P3, dove P1 aggregato alla formazione under 15 da sotto quota e P2-P3 alla under 14 (stagione 2017-2018), ma tutti e 3 si allenavano insieme. Nella stagione successiva (2018-2019) P1-P2-P3 si sono trovati tutti nella stessa categoria Under 15 e questo mi ha consentito di svolgere la mia "osservazione" in modo dettagliato. Inoltre la possibilità di far svolgere a P1 lo stesso campionato per 2 stagioni consecutive, ha permesso di notare attraverso l'analisi della gara, i suoi regressi\progressi emersi nell'arco di due stagioni.

Procedure

Il training veniva monitorato per due giorni la settimana sul periodo Novembre-Marzo di entrambe le stagioni tramite riprese video con videocamera Go Goal Cam (vedi immagine a lato) installa lateralmente altezza linea perimetrale del fallo laterale il martedì, e dietro la porta su calciotto il mercoledì, in modo da avere la prospettiva del portiere. Venivano analizzate le partitelle e quanti key pass effettuati all'interno di queste, per un totale di 42 sedute a stagione. Al martedì partita 10 vs 10 a 2 squadre con sponde sulla line di fondo campo, al mercoledì 7 vs 7 a 3 squadre con sponde lungo tutto il perimetro di gioco. I filmati venivano analizzati la mattina del terzo giorno ed i dati riportati in tabella allegata (n.b. nella seguente tabella sono riportate le medie per stagione sportiva).



Stagione Sportiva	P1 martedì	P1 mercoledì	P2 martedì	P2 mercoledì	P3 martedì	P3 mercoledì
2017-2018	0,96	3,43	0,24	1,09	2,62	6,62
2018-2019	2,38	6,90	0,48	2,21	2,91	7,16

Tabella 1 – Media dei key pass riscontrati ad allenamento per portiere, a seguito del monitoraggio delle 42 sedute

Analisi statistica

Stagione 2017-2018: Nella prima annata l'analisi statistica ha riportato elevate differenze tra i 3 portieri in esame, dove si nota una leggera propensione maggiore di P3 facilitata da un sufficiente ambidestritismo, che gli consentiva di giocare con più tranquillità palla senza bisogno di ricorrere a correzioni di posture o orientamenti della sfera sul piede forte a differenza di P1 e P2 (Sono stati presi in considerazione soltanto tutti i key pass rasoterra).

Stagione 2018-2019: I risultati sono aumentati in modo considerevole da parte di P1, al quale veniva sottoposta la visione dei propri key pass riportati in gara ed in allenamento tramite video, oltre che a quelli di portieri di categorie elevate (alcuni esperti hanno dimostrato che un'azione osservata in filmato provoca attivazioni neuronali più modeste rispetto alla stessa mostrata dal vivo, ma, d'altra parte, la visione di un gesto tecnico eseguito da un campione dà la sensazione di aver appreso qualcosa in più

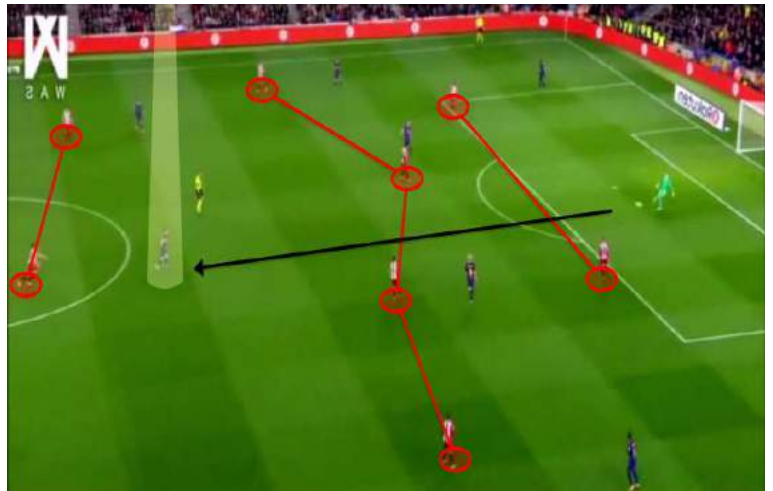


Figura 19 – Esempio filmato mostrato al portiere su key pass prima della seduta

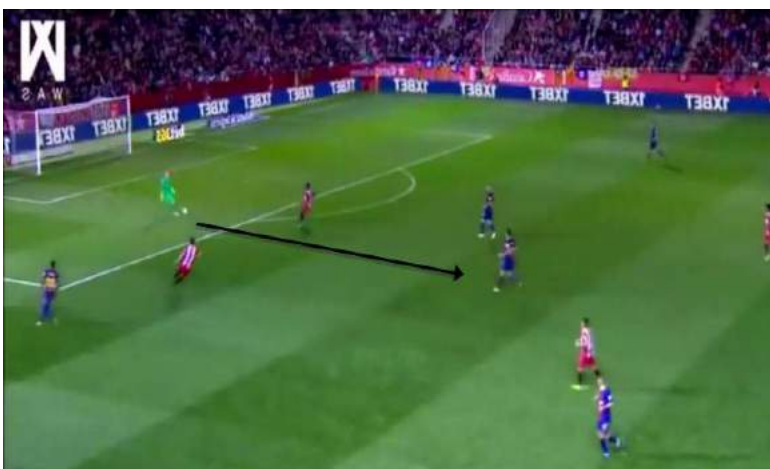


Figura 20 – Altro filmato esplicativo di grandi portieri che effettuano key pass mostrato prima della seduta di allenamento a P1

lasciando un impatto più forte in chi guarda),

prima di ogni seduta del martedì, oltre che inviati singolarmente tramite *google drive*, al fine di poter creare un archivio storico personale; mentre per P2-P3 la metodologia di lavoro è rimasta quella classica. Questo ha portato a risultati e considerazioni notevoli.

Risultati

Il risultato del numero dei key pass si è mostrato elevato nei campi da calciotto, dove la limitata larghezza obbligava il

portiere alla ricerca del gioco verticale, così come il meno spazio a disposizione dei giocatori facilitava la giocata corta; mentre si evidenziava una diminuzione importante dei key pass nel campo regolamentare. Tutto ciò ha avuto un riscontro anche in gara dove i risultati però non hanno sortito le aspettative iniziali, erano certamente presenti i key pass (soggetto analizzato P1 su campionato nazionale s.s. 2017-2018) ma in modo irrisorio: 6 totali in 13 gare disputate.

Nella stagione 2018-2019, come da tabella precedente, P1 ha colmato il gap con P3 nella gestione dei key pass, mentre la media di P2 è rimasta pressoché stabile.

Conclusioni

Nonostante ambienti diversi determinino adattamenti diversi, le sedute sul campo da calciotto hanno fatto sì che questa specifica situazione, presa in analisi, si sia ripetuta con maggiore frequenza rispetto alla partita reale, agevolandone così il consolidamento del gesto nei portieri; ed integrando il fatto che i neuroni specchio sono interessati più all'obiettivo che al dettaglio, ho provato a far focalizzare l'attenzione del portiere verso un'azione con una finalità ed un esito ben preciso (il superamento della linea di pressione avversaria con trasmissione rasoterra) piuttosto che su un singolo frammento di essa. P1 riesce a riconoscere maggiormente la situazione di Key pass, nonostante sia mancino e con imperfetto ambidestramento, allo stesso tempo riesce tatticamente a posizionarsi sempre in modo migliore rispetto a P3 (destro e buon utilizzo dell'arto debole), e riscontrando una velocità di presa di informazione maggiore della situazione.



Figura 21 – Il portiere attraverso l'allenamento su campo, e con l'ausilio di quello video, riesce a percepire lo sviluppo di gioco in tempi più rapidi. In questa immagine percependo che il difensore n.5 era sotto pressione avversaria, si è collocato in una posizione di difesa della porta



Figura 22 – Al momento che capisce l'appoggio di 5 si orienta con il corpo pronto a servire il play tramite un key pass

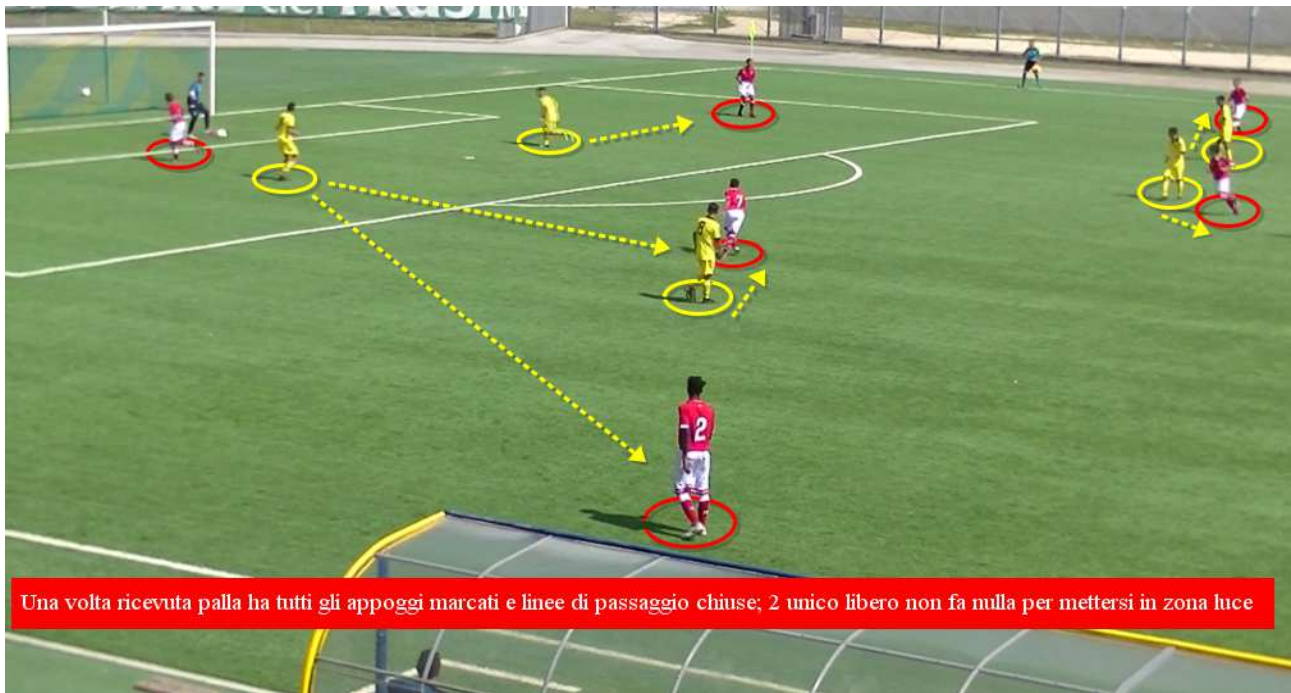


Figura 23 – Chiusa la linea di passaggio orientata al key pass dal ritorno avversario, il portiere percepisce al contempo la chiusura degli altri 4 appoggi



Figura 24 – Il portiere avendo letto correttamente lo sviluppo di gioco, torna sul n. 5 smarcatosi nel frattempo vicino a lui

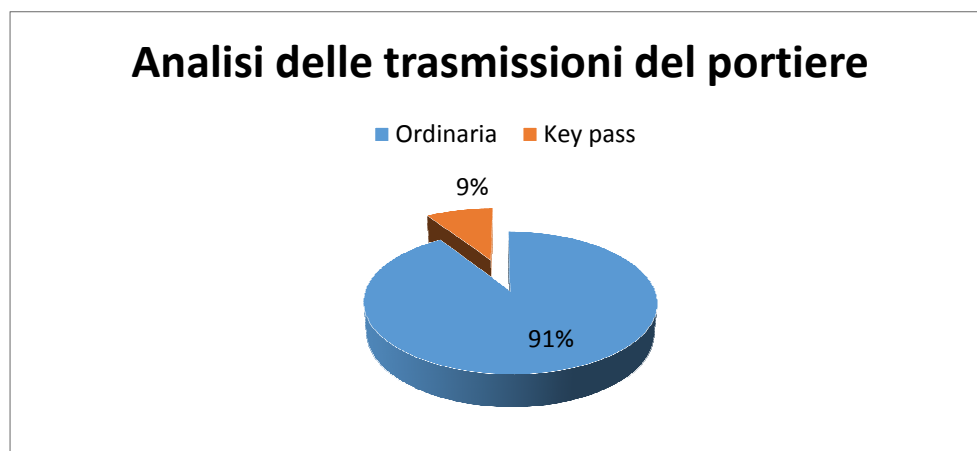
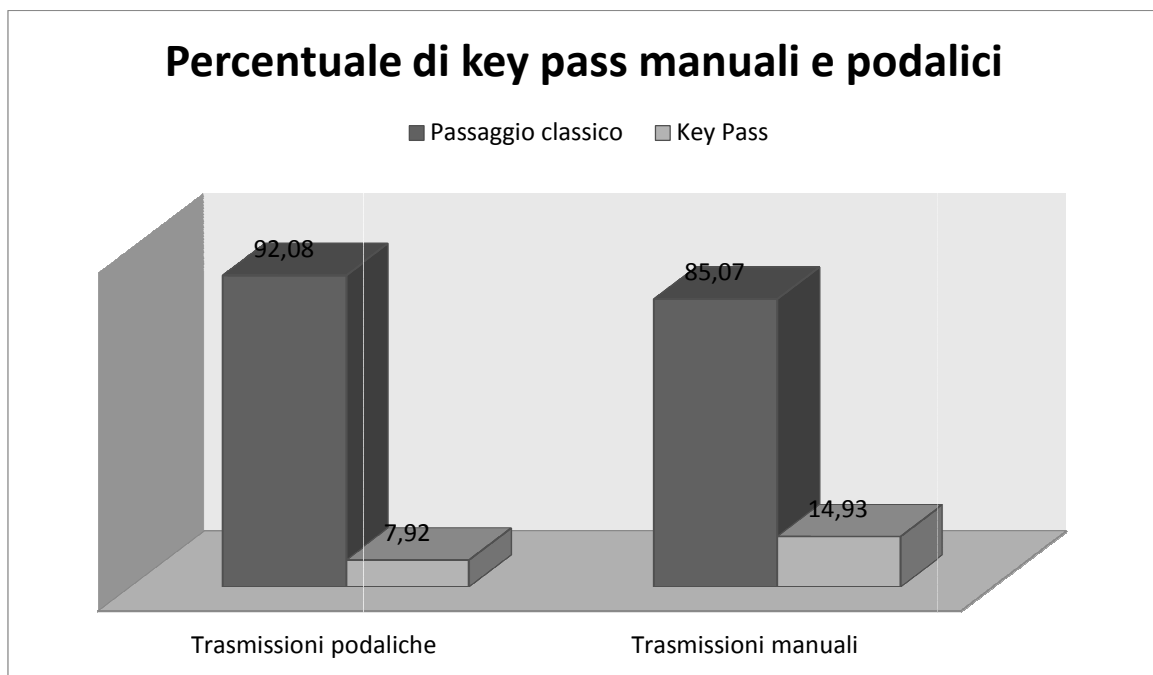
L'aiuto dei filmati ha sicuramente contribuito al suo perfezionamento ed al miglioramento del suo modo di interpretare il ruolo. Basta leggere la tabella sottostante per capire il volume di gioco prodotto nella stagione 2018-2019 dove sono stati 57 i key pass totalizzati prodotti, tra cui 1 laser pass podalico ed 1 laser pass manuale (superamento di 2 linee avversarie con palla rasoterra).

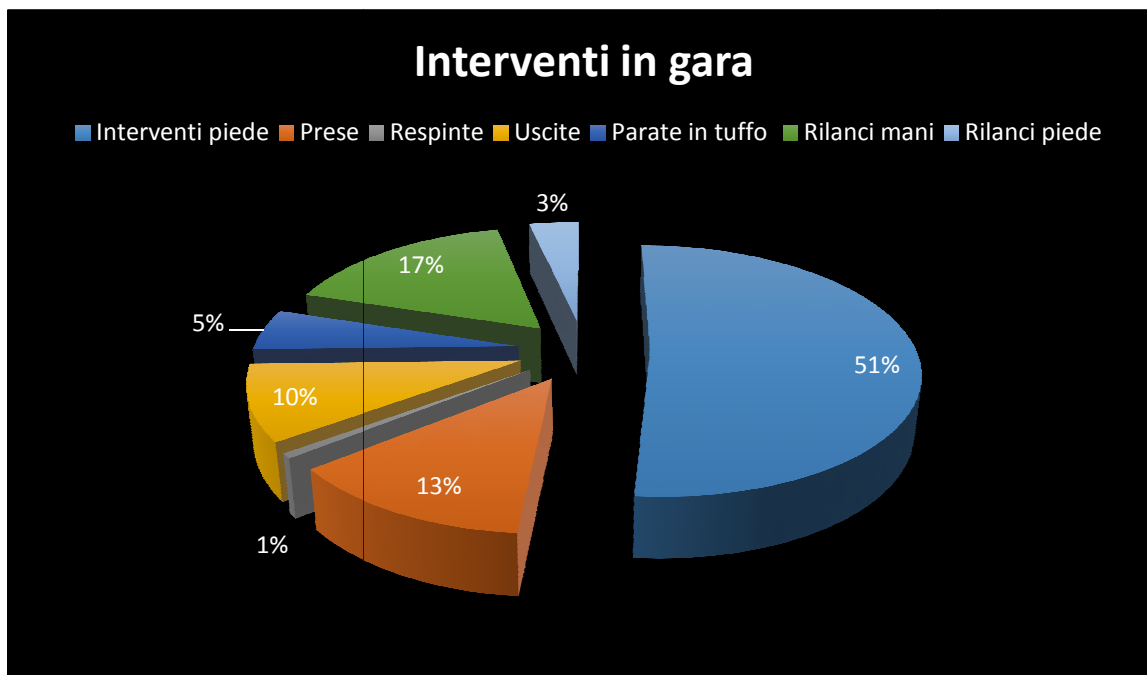
PORTIERE	GARE DISPUTATE	KEY PASS TOTALI	KEY PASS PIEDI	KEY PASS MANI
P1	22	51	31	20
P2	2	4	1	3
P3	1	2	2	0

Tabella 2 – Riepilogo key pass effettuati per portiere stagione sportiva 2018-2019 su gare ufficiali di campionato

Tutto quello che viene prospettato deve avere uno studio che lo precede, uno stimolo a far bene ed a migliorare; è necessario farlo sentire proprio, solo così è possibile acquisire credibilità da parte dei portieri, creando un ambiente ed un clima sereno, in tale modalità la crescita reciproca sarà garantita. Si diventa bravi in qualcosa cui suscita interesse, e l'esperienza e la passione cambiano radicalmente il carattere delle impressioni. Il sistema specchio quindi entra di diritto nella formazione dell'atleta.

I key pass hanno rappresentato, nel caso esposto, seppur una piccola parte del volume di gioco, un dato significativo da monitorare con attenzione nelle stagioni a seguire: 7,92 % degli interventi podalici e 14,93 % di quelli manuali; due dati elevati, che se analizzati rappresentano il 9,05 % di palloni trasmessi, come si evince dal grafico sottostante, un dato percentuale che si colloca a ridosso della percentuale di uscite ed ampiamente sopra quello delle parate in tuffo ... Tutto ciò deve portare ad un'attenta riflessione!

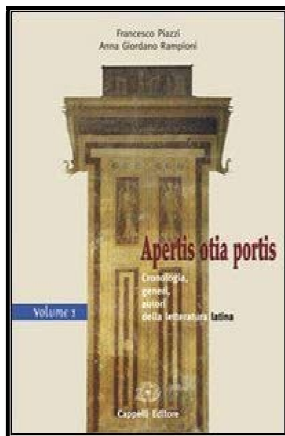




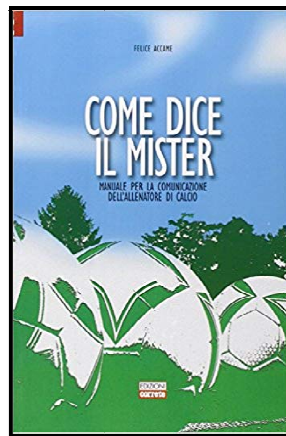
Giunti al termine di questo “percorso” la domanda sorge spontanea: l’analisi della gara ci ha fornito queste indicazioni inconfutabili, è una gestualità che il buon allenatore dei portieri, assieme al mister ed allo staff tecnico deve iniziare a prendere in considerazione di allenare con costanza? Ovviamente si.

“Il portiere non ha pericoli alle spalle, ma neppure nessuno che gliela guarda, se non il proprio allenatore”
M. Magi

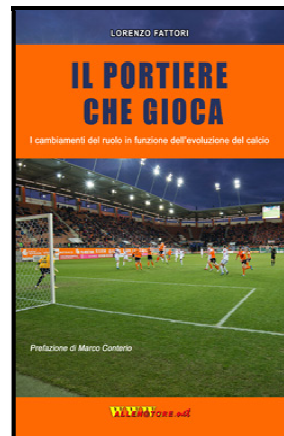
Bibliografia



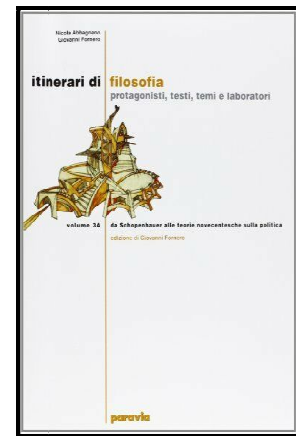
Apertis otia portis
F. Piazzì;
A. G. Rampioni



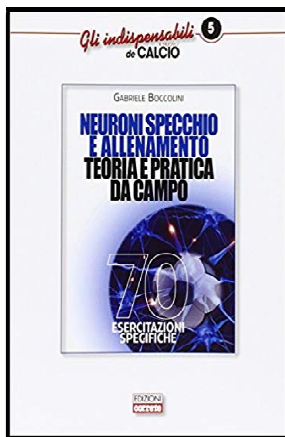
Come dice il mister
F. Accame



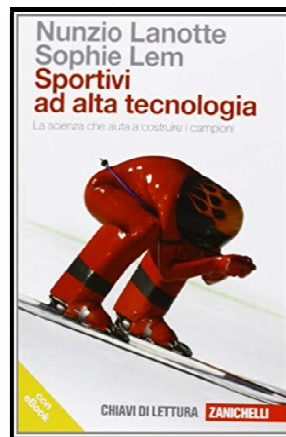
Il portiere che gioca
L. Fattori



Itinerari di filosofia
N. Abbagnano;
G. Fornero



Neuronmi specchio e allenamento
G. Boccolini



Sportivi ad alta tecnologia
N. Lanotte; S. Lem



Nella mente degli altri
G. Rizzolatti; L. Vozza



Papere e miracoli
A. Brambilla

Riviste:

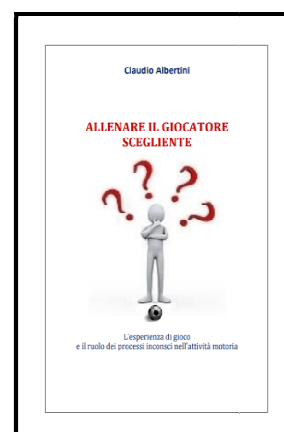


Scienza e Sport



Il Nuovo Calcio

Saggi:



Allenare il giocatore sceglente *
Claudio Albertini

* di prossima pubblicazione in "Notiziario del Settore Tecnico della Federazione Italiana Giuoco Calcio"

Ringraziamenti

Ringrazio prima di tutto il Professor Felice Accame, relatore di questo elaborato, per il tempo e la professionalità che mi ha dedicato, per me fonte di estrema ispirazione;

in ordine alfabetico i docenti di tecnica del ruolo del portiere: Alessandro Danti, Vincenzo Di Palma, Lorenzo Fattori e Gaetano Petrelli, i quali hanno dato una potente virata alla concezione di questo ruolo, senza di loro questa mia passione e questo spirito critico non esisterebbe; proseguendo con il Professor Ferretto Ferretti padre della metodologia di allenamento e la Dott.ssa Isabella Croce per aver stimolato le mie idee;

un ringraziamento particolare va ai colleghi che hanno affrontato il corso insieme a me, per aver arricchito il mio scibile e creato non pochi interrogativi sulle mie convinzioni;

agli allenatori con cui ho avuto il piacere di collaborare in questi anni i quali hanno ampliato le mie vedute calcistiche soprattutto a livello tattico;

vorrei infine ringraziare le persone a me più care: i miei amici Luca, Alessandro, Gabriele, Nico, Tommaso, Giacomo, Andrea e Gianni per il supporto, il forte spirito critico e la passione che mi hanno fornito; i portieri che ho avuto la fortuna di allenare i quali hanno fortemente pungolato la mia voglia di ampliare le conoscenze, buona parte di questo elaborato è anche, e soprattutto, merito loro; oltre che la mia famiglia a cui questo lavoro è dedicato.