

IL RISCALDAMENTO PRE-GARA DEL PORTIERE

Il riscaldamento del portiere prima di una gara è una tappa fondamentale verso l'inizio della partita sia per mettere in moto la parte fisica sia per curarne l'approccio psicologico. I due portieri e, se presente, il preparatore dei portieri dovranno effettuare una ricognizione esplorativa sul terreno di gioco (manto erboso, sintetico, in terra) e il suo stato (asciutto, bagnato, presenza di ristagni d'acqua, ecc.); una corretta valutazione di questi fattori e di altre componenti soprattutto climatiche concorrono a determinare la scelta dell'abbigliamento: pantaloni corti o lunghi, guanti da asciutto o da bagnato (che devono essere SEMPRE PULITI), tipo di scarpe (a 6 o 13 tasselli) e uso di un cappellino se la luce del sole è radente. Prestare anche molta attenzione alla presenza del vento e al modo in cui soffia: lateralmente da sinistra a destra, viceversa o da dietro per poi potersi posizionare nella maniera più giusta durante i rinvii. L'abbigliamento per il riscaldamento NON deve mai essere quello che verrà usato per la partita, quindi bisogna prevedere un cambio completo che ci permetta di entrare poi in campo asciutti e puliti. Insomma è importante prestare attenzione ai piccoli "grandi" dettagli, per permettere al portiere di scendere in campo fisicamente e soprattutto mentalmente sicuro e tranquillo, in modo che l'attenzione sia riversata esclusivamente sulla partita da disputare.

La fase di riscaldamento vero e proprio prevede 7 fasi distinte:

1. Messa in moto del fisico con i piedi
2. Vascolarizzazione e allungamento della muscolatura
3. Esercizi con la palla in porta
4. Palle alte
5. Tiri in porta
6. Rinvii
7. Preparazione mentale

Di seguito due proposte indirizzate una agli ESORDIENTI/GIOVANISSIMI e l'altra agli ALLIEVI/JUNIORES/SECONDA: differiscono fra loro soprattutto per la durata. Sono ovviamente delle proposte, credo che ogni portiere crescendo acquisisca la capacità di modificare/integrare queste linee guide alle proprie esigenze; anche per l'ultimo punto, la preparazione mentale, vale il concetto della personalizzazione, specialmente sui tempi: la concentrazione sulla gara può iniziare anche prima di entrare negli spogliatoi ed è fondamentale per riuscire ad essere per 90 minuti con la testa in partita. Questa è la differenza fra un buon portiere e uno come Buffon: riuscire dopo una partita giocata sotto l'acqua e senza aver fatto interventi degni di nota, a essere mentalmente presente e in pieno recupero riuscire a salvare il risultato.

Infine, specialmente nelle giornate invernali fredde, consiglieri a inizio secondo tempo un richiamo veloce al riscaldamento: pochi minuti (2-3) con esercizi effettuati con molta intensità e rapidità a vostra scelta.

ALLIEVI/JUNIORES/SECONDA: tempo necessario 35/40 minuti

1. Messa in moto del fisico con i piedi (5-6 minuti)

Il portiere esegue con l'aiuto del preparatore o del suo secondo una serie di passaggi semplici di piede, calciando il pallone di prima, con due tocchi, al volo, a mezz'altezza, di collo, di piatto, di testa ed effettua degli stop. Il tutto va' fatto in modo tranquillo, giusto per iniziare a prendere dimestichezza con il terreno di gioco e con il pallone.

2. Vascolarizzazione e allungamento della muscolatura (7-8 minuti)

Fase molto importante in cui si inizia il vero e proprio riscaldamento del corpo: corsetta dentro l'area abbinata alla mobilità articolare per tutti i distretti muscolari quindi braccia, schiena, gambe con esercizi ripetuti 4/5 volte e svolti con un buon ritmo (p.e. a gambe divaricate braccia in alto prendo la palla bassa ed eseguo circonduzione, guida del pallone fra le gambe, torsione del busto, ecc.) ricordandosi di inserire esercizi di stretching.

3. Esercizi con la palla in porta (7-8 minuti)

Con il compagno che calcia la palla dal limite dell'area piccola iniziano gli esercizi di presa del pallone, calciato prima sulla persona per poi passare a delle prese fatte solo con spostamenti laterali. La sequenza è rasoterra, a mezz'altezza, con il rimbalzo, alternando il lato destro con quello sinistro, alla massima velocità. Proseguiamo facendo sedere il portiere a terra e facciamogli effettuare delle parate per ogni situazione. Gli interventi devono essere svolti nella misura di 4-5 ma alla massima velocità, consentendo sempre un adeguato recupero.

4. Palle alte (7-8 minuti)

Il portiere si sistema in porta e va' in uscita alta su cross del preparatore o del suo secondo eseguiti da varie direzioni (destra, sinistra e anche lanci centrali in profondità)

5. Tiri in porta (5-6 minuti)

Sempre in porta ma questa volta vengono effettuati una serie di tiri dal limite dell'aria.

6. Rinvii (5 minuti)

Il portiere effettua rinvii dal fondo, rinvii con palla in mano, alcuni rilanci su passaggio indietro e rinvio dal lato opposto e terminerà con colpi di testa fuori dall'area di rigore con partenza da dentro.

A questo punto termina la fase di riscaldamento e il portiere può tornare nello spogliatoio per iniziare la vestizione per la gara. Dopodiché ha inizio la 7ª ed ultima fase del programma che riguarda la preparazione mentale.

7. Preparazione mentale (3-4 minuti)

L'allenamento mentale è importante perché lo aiuta a trovarsi pronto, sicuro di se stesso. Il portiere deve eliminare agitazioni o paure in modo tale da concentrarsi solo ed esclusivamente sulla prestazione. In questa fase non credo che esista un metodo oggettivo: ogni atleta dovrà provare vari approcci fino a trovare quello che secondo lui è il più adatto a sgomberare la mente, aiutandola ad essere reattiva a stimoli esterni, per essere il più pronto possibile nel momento in cui bisogna effettuare il gesto tecnico più appropriato alla situazione che si verrà a creare.

ESORDIENTI/GIOVANISSIMI: tempo necessario 25/30 minuti

1. Messa in moto del fisico con i piedi (3-4 minuti)

Il portiere esegue con l'aiuto del preparatore o del suo secondo una serie di passaggi semplici di piede, calciando il pallone di prima, con due tocchi, al volo, a mezz'altezza, di collo, di piatto, di testa ed effettua degli stop. Il tutto va' fatto in modo tranquillo, giusto per iniziare a prendere dimestichezza con il terreno di gioco e con il pallone.

2. Vascolarizzazione e allungamento della muscolatura (4-5 minuti)

Fase molto importante in cui si inizia il vero e proprio riscaldamento del corpo: corsetta dentro l'area abbinata alla mobilità articolare per tutti i distretti muscolari quindi braccia, schiena, gambe con esercizi ripetuti 4/5 volte e svolti con un buon ritmo (p.e. a gambe divaricate braccia in alto prendo la palla bassa ed eseguo circonduzione, guida del pallone fra le gambe, torsione del busto, ecc.) ricordandosi di inserire esercizi di stretching.

3. Esercizi con la palla in porta (5-6 minuti)

Con il compagno che calcia la palla dal limite dell'area piccola iniziano gli esercizi di presa del pallone, calciato prima sulla persona per poi passare a delle prese fatte solo con spostamenti laterali. La sequenza è rasoterra, a mezz'altezza, con il rimbalzo, alternando il lato destro con quello sinistro, alla massima velocità. Proseguiamo facendo sedere il portiere a terra e facciamogli effettuare delle parate per ogni situazione. Gli interventi devono essere svolti nella misura di 4-5 ma alla massima velocità, consentendo sempre un adeguato recupero.

4. Palle alte (4-5 minuti)

Il portiere si sistema in porta e va' in uscita alta su cross del preparatore o del suo secondo eseguiti da varie direzioni (destra, sinistra e anche lanci centrali in profondità)

5. Tiri in porta (4-5 minuti)

Sempre in porta ma questa volta vengono effettuati una serie di tiri dal limite dell'aria.

6. Rinvii (5 minuti)

Il portiere effettua rinvii dal fondo, rinvii con palla in mano, alcuni rilanci su passaggio indietro e rinvio dal lato opposto e terminerà con colpi di testa fuori dall'area di rigore con partenza da dentro.

A questo punto termina la fase di riscaldamento e il portiere può tornare nello spogliatoio per iniziare la vestizione per la gara. Dopodiché ha inizio la 7ª ed ultima fase del programma che riguarda la preparazione mentale.

7. Preparazione mentale (3-4 minuti)

L'allenamento mentale è importante perché lo aiuta a trovarsi pronto, sicuro di se stesso. Il portiere deve eliminare agitazioni o paure in modo tale da concentrarsi solo ed esclusivamente sulla prestazione. In questa fase non credo che esista un metodo oggettivo: ogni atleta dovrà provare vari approcci fino a trovare quello che secondo lui è il più adatto a sgomberare la mente, aiutandola ad essere reattiva a stimoli esterni, per essere il più pronto possibile nel momento in cui bisogna effettuare il gesto tecnico più appropriato alla situazione che si verrà a creare.