Luca Squinzani *Preparatore Portieri - Settore Giovanile Torino FC (Categorie Nazionali). Docente presso l'Università di Torino - Scienze Motorie. Autore del testo: "L'evoluzione dei numeri uno." (Cortina, 2010).*

Dagli **schemi motori** di **base** al **Portiere** di **alta prestazione**

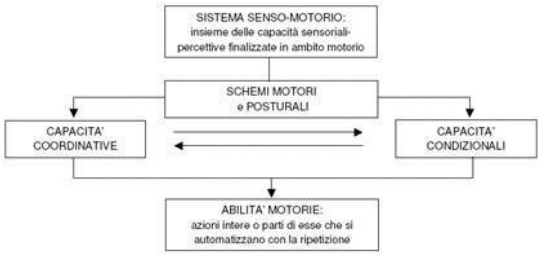
Quando parliamo di gestualità tecniche, ovvero delle abilità sportive del nostro sport, e del portiere in particolare, molto spesso ci dimentichiamo di tutto il percorso che il nostro atleta dovrebbe aver compiuto a priori perché queste siano strutturabili in modo ottimale. Premettiamo che quando si parla di gestualità tecniche, queste non debbano essere necessariamente limitate all'utilizzo dell'attrezzo palla (es. la presa), ma inglobino anche movimenti e combinazioni motorie legate agli spostamenti (es. passo incrociato) o gestualità per lavori di tipo condizionale (girate e squat). Lo strutturare le nostre abilità come per esempio il tuffo rasoterra, non è altro che l'ultimo step di un percorso lungo e tortuoso che ingloba tutto il vissuto del nostro atleta, ben prima di intraprendere la pratica del nostro sport e dell'interpretazione del nostro ruolo. Il percorso inizia sin dalla più tenera età nella quale avviene l'acquisizione degli schemi motori di base (correre, saltare, lanciare, afferrare, camminare, arrampicarsi, ecc.). Vien da se che più il piccolo sperimenta e interagisce con l'ambiente circostante, più l'acquisizione degli schemi motori di base sarà rapida e ottimale, ma soprattutto molto più facilmente questi verranno consolidati successivamente. Le unità base del movimento sono il vero e proprio patrimonio originario motorio della persona, non solo nel percorso sportivo, ma soprattutto nel normale sviluppo motorio dell'individuo. Per intenderci, un bambino che ha genitori apprensivi che gli impediscono di sperimentare, avrà molte meno probabilità di avere un corretto sviluppo a livello di motricità, nonché limitato nel porre le basi per diventare un atleta completo. Col passare degli anni, il nostro giovane futuro portiere dovrà perfezionare i suoi schemi motori di base, non solo attraverso la sperimentazione giornaliera (ma quanti dei nostri giovani giocano ancora all'aperto, a calcio in cortile o si arrampicano su alberi e staccionate?), ma anche attraverso la pratica sportiva che in parte dovrà riproporre le condizioni di sperimentazione pratiche del quale la società moderna ci ha privato. Questa è anche una delle cause per la quale vengono scelti più portieri stranieri, in particolar modo sud americani; possiedono un patrimonio motorio più vario. Proprio mediante lo sport e per mezzo della specializzazione nel ruolo del portiere (che a mio modo di vedere non dovrebbe iniziare prima dei 10-11 anni), avverrà poi la strutturazione e automatizzazione dell'abilità sportiva, ovvero gestualità tecnica. Se analizziamo cosa deve fare il nostro portiere, noteremo che tutto quello che fa non è che una semplice combinazione dei vari schemi motori di base affinati, specializzati ed automatizzati: cammino, corro, salto, lancio, afferro/blocco, rotolo, ecc. Se volessimo brevemente riassumere questo nostro percorso, potremo farlo attraverso quattro fasi: ACQUISISCO, CONSOLIDO, PERFEZIONO, STRUTTURO L'ABILITA'. Passare dall'acquisizione del gesto, all'automatizzazione dell'abilità motoria/abilità sportiva attraverso la ripetizione. Proprio per questi motivi la multidisciplinarità, o multi sport, nei più giovani dovrebbe essere la regola nella formazione del giovane portiere e dei calciatori in generale.

Prendiamo per esempio uno schema motorio basilare come quello del saltare. Se il nostro bimbo futuro atleta, non seguirà un suo percorso via via sempre più complesso nella sperimentazione del gesto, e quindi nel consolidare questo schema motorio, difficilmente saremo in grado successivamente di strutturare in modo ottimale attraverso la ripetizione, l'abilità tecnica della presa alta o del tuffo. Dovremo costruire la nostra piramide partendo dalla base del salto (il semplice sperimentare da parte del bambino nell'ambiente circostante): bi podalico, monopodalico, dal basso, dall'alto, sopra piccoli ostacoli, attraverso i giochi sportivi, ecc. Il punto di arrivo sarà la capacità di mettere in gioco le Forze Orizzontali e Verticali in modo adeguato per l'esecuzione delle gestualità tecniche specifiche del portiere.

QUANTITA': forza muscolare.

DIREZIONE: angolo di spinta.

Tutto questo percorso complesso, molto più semplice da farsi che a spiegarsi, possiamo etichettarlo sotto un'unica categoria: FARE - SPERIMENTARE



Considerando tutti questi fattori, partiamo da un presupposto fondamentale: il calciatore, ma in particolar modo il portiere, prima di tutto deve essere ATLETA; non solo perché aumenteranno le capacità prestative del numero uno, ma soprattutto perché questo implicherà una riduzione sensibile degli infortuni, miglior gestione del corpo, migliori capacità di adattamento ed apprendimento alle varie tipologie di lavoro. Possiamo dire che un corretto sviluppo del nostro sistema senso-motorio (cioè l'insieme delle capacità percettive-sensoriali finalizzate in ambito motorio) pone solide basi per la costruzione del portiere di livello, pur dovendo ognuno di noi sempre prescindere dal patrimonio genetico (misure antropometriche, tipologia di fibre muscolari, funzionamento del Sistema Nervoso Centrale, psicologia e personalità). Da qui il celebre detto: "per vincere un'Olimpiade bisogna scegliersi i genitori".

Di conseguenza, quando andiamo a lavorare con i nostri portieri, dobbiamo considerare il vissuto dei nostri atleti, ed eventuali deficit motori oltre a quelli tecnico-tattici. Più si lavorerà con un portiere giovane, più il lavoro sarà di costruzione: TOTALE e non specializzata sino alla categoria Esordienti, sempre più SPECIALIZZANTE dalla categoria Esordienti sino alla prima squadra. La costruzione del portiere è paragonabile all'erigere una casa; se le fondamenta sono poco solide, prima o poi la casa crollerà o avrà dei problemi.

Più la casa sarà vecchia, meno possibilità di interventi radicali saranno possibili, ma solo interventi di adattamento e ristrutturazione. Per intenderci, più andrò a lavorare con gli adulti, più il nostro lavoro consisterà nella nostra capacità di adattare una gestualità tecnica acquisita attraverso la ripetizione (per esempio calciare o eseguire un'uscita alta), in funzione della prestazione. Questo perché nell'adulto, il cambiamento o tentativo di cambiamento radicale di una gestualità motoria acquisita, creerebbe una "crisi" nell'atleta stesso che andrebbe a intaccare la sua capacità prestativa. Al contrario, più i nostri numeri uno saranno giovani, più sarà possibile porre corrette basi motorie e di gestualità tecnica. Se proviamo a creare una sorta di bilancia percentuale, in Prima Squadra il nostro lavoro di campo sarà all'80% rivolto alla prestazione e al 20% alla costruzione/formazione. Viceversa per una categoria Pulcini sarà per il 100% rivolto alla costruzione/formazione. Nelle tappe intermedie della storia del nostro atleta, queste due percentuali varieranno. Riprendendo il ragionamento precedente, la strutturazione dell'abilità sportiva/motoria, sarà quindi l'ultimo passo del nostro percorso, e ogni volta che incontreremo un atleta con qualche deficit, dovremo sempre fare uno o più passi indietro nel nostro lavoro, per colmare lacune di varia natura: motorie, tecniche e per ultimo, tattiche. L'importante è sapere a che punto di questo percorso ci troviamo o entriamo in gioco. Per fare un esempio della vita di tutti i giorni, guidare è un'abilità motoria. Ovvero un qualcosa che ormai facciamo in modo automatico perché acquisito attraverso un'alta ripetitività. Ovviamente, se prima non avessimo strutturato e consolidato alcuni nostri schemi i motori, questo non sarebbe possibile perché dovremmo pensare a: afferrare il volante, girare il volante, spingere il pedale della frizione, afferrare la leva del cambio, ecc. Viceversa nel nostro percorso ed attraverso la ripetizione, ormai queste sono tutte gestualità automatizzate alla quale non pensiamo e che rendano possibile la facilità dell'abilità GUIDARE.

Terminerei con una breve riflessione finale relativa al nostro lavoro di preparatori/allenatori dei portieri. La nostra programmazione del lavoro, deve basarsi su conoscenze scientifiche, competenze e vissuto sportivo nonché di vita; tutto questo però dev'essere bilanciato nel modo giusto senza pendere troppo sul piatto della bilancia del TEORICO – DIDATTICO oppure su quello del TROPPO PRATICO e poco pensato. Nostro compito sarà trovare il giusto mix per far crescere e rendere massimamente prestativi i nostri portieri, pur dovendo comunque considerare tutte le riflessioni fatte in precedenza. Ricordiamoci che lavoriamo su esseri umani complessi a livello motorio – fisiologico tanto quanto psicologico, e non su delle macchine. Una macchina si ripara dal meccanico o si rottama; un portiere no.