

COORDINAZIONI FONDAMENTALI PER IL RUOLO DEL PORTIERE

(Le capacità coordinative)

di Antonello Brambilla.

Le capacità coordinative sono quelle che permettono lo svolgimento pratico, il più aderente possibile, alla soluzione mentale di un problema dopo averlo percepito ed analizzato; oppure possiamo definirle come quelle capacità che si riferiscono primariamente ai processi di organizzazione, di controllo e di regolazione del movimento.

Sono fondate sull'assunzione e l'elaborazione di informazioni provenienti dall'esterno e dall'interno del corpo (percezioni) e sulla possibilità di realizzare ed adeguare il movimento secondo gli schemi prescelti.

Esse sono il presupposto fondamentale per l'apprendimento e lo sviluppo delle attività motorie e, di conseguenza, per un'acquisizione di una costruzione tecnica che non sia rigida. Le abilità motorie si instaurano sulla base delle capacità coordinative, ma al tempo stesso la formazione di numerose abilità motorie contribuisce a sviluppare le capacità coordinative. In altri termini le abilità motorie e le capacità coordinative sono in rapporto di reciproca dipendenza, nel senso che quante più abilità motorie si apprendono ed in modo più variata possibile si sviluppa le capacità coordinative e quanto più elevato è il livello delle capacità coordinative, tanto più facilmente si apprendono nuove abilità motorie.

Dunque nella capacità di coordinare i movimenti e nel suo sviluppo gioca un ruolo fondamentale il sistema nervoso ed in particolare il modo i meccanismi funzionali degli analizzatori (motorio, ottico, vestibolare, tattile, ecc.).

COORDINAZIONI FONDAMENTALI NEL RUOLO DEL PORTIERE

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

Per il portiere è fondamentale "sentire la porta" rispetto alla posizione del pallone, saper calcolare quali potranno essere gli spostamenti degli avversari e valutare come questi potranno condizionare la dinamica della propria azione.

Per essere padrone della porta e dell'area di rigore bisogna allenare la percezione, la visione periferica e la velocità d'analisi. Lo sviluppo del gioco per favorire un piazzamento corretto e appropriato.

CAPACITA' DI REAZIONE

La capacità di reazione permette al portiere di innescare, il più rapidamente possibile, una risposta motoria rispetto ad un'azione, quale si presume sia richiesto il suo intervento.

La velocità d'analisi, di percezione degli stimoli acustici e visivi risulta decisivo. E' inoltre fondamentale la velocità di realizzazione del programma mentale, oltre alla sua messa in pratica ogni qualvolta si creino segnali inattesi.

CAPACITA' DIFFERENZIAZIONE E ACCOPPIAMENTO

La capacità di differenziazione permette di modulare con precisione la spinta verso l'alto o lo slancio per un tuffo, di graduare i muscoli delle mani per bloccare o respingere un pallone. L'accoppiamento azionerà i vari segmenti corporei secondo la posizione alta, a mezz'aria o radente del pallone e nel combinare la corsa con lo stacco e la presa della palla.

CAPACITA' D'EQUILIBRIO

La capacità che permette di mantenere l'equilibrio, di perderlo, recuperarlo, dopo più o meno ampi spostamenti, per quanto riguarda il ruolo del portiere è determinante. Una corretta azione di tuffo non è altro che una volontaria e controllata perdita dello stesso equilibrio.

Questa capacità va accresciuta usufruendo anche della preacrobatica, coinvolgendo principalmente le qualità percettive: posturale, ottica, acustica, vestibolare, esteroceettiva e propriocettiva.

CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE

La capacità di anticipazione permette di percepire gli sviluppi di un'azione, di conseguenza, di impostare la risposta motoria già previsto i risultati.

Per meglio utilizzare questa capacità, il portiere dovrà avere una padronanza della tecnica calcistica non inferiore a quella dei giocatori; infatti, dall'attenta osservazione della posizione del corpo di un avversario che sta per calciare, è possibile anticipare la direzione del tiro o l'impossibilità di indirizzare la palla in un determinato punto secondo la posizione assunta dall'attaccante; ciò si deve prestare la massima attenzione all'impatto del piede sul pallone per poterne prevedere la traiettoria.

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

Si tratta della capacità di percepire e di attribuire un opportuno andamento ritmico agli atti motori attraverso un'adeguata organizzazione cronologica delle contrazioni e decontrazioni muscolari.