

Il riscaldamento del giovane portiere di calcio

tratto dal sito ilportiere.com

di Claudio Del Ciello

Nell'attività di addestramento del giovane portiere di calcio abbiamo potuto riscoprire l'importanza del riscaldamento nell'ambito della seduta giornaliera di allenamento; riscaldamento inteso proprio come approccio all'allenamento che deve riuscire a mantenere sempre l'aspetto ludico, che è poi il motivo principe per il quale il bambino si è avvicinato al giuoco del calcio ed al ruolo del portiere in particolare.

Provate per un attimo a pensare alla giornata-tipo di un bambino: si sveglia presto al mattino, fa colazione di fretta, va a scuola dove resta all'incirca cinque ore spesso con momenti di tensione (interrogazioni, compiti in classe, ecc.), quando esce mangia e, via di corsa al campo da gioco.

In molte società, in particolare quelle professionistiche, i ragazzi quasi sempre vengono dalla provincia o da quartieri lontani della città, quindi per arrivare in tempo (le 14:30 è l'orario canonico di un allenamento specie in inverno quando alle cinque è già buio) devono sobbarcarsi anche lunghi spostamenti. Se si tiene conto che in suddette società già dalla categoria "esordienti" svolgono tre allenamenti settimanali più la partita, si capisce facilmente quanto diventi impegnativa l'attività. E' quindi abbastanza normale che a volte alcuni dei ragazzi siano ancora un pò "addormentati" e svogliati, soprattutto se l'allenamento non si rivela poi divertente.

Tenuto presente che comunque queste sono considerazioni di carattere generale e quindi valgono un pò per tutti i ragazzi del settore giovanile, indipendentemente dal ruolo, qui di seguito cercheremo di illustrare un'esercitazione specifica per il ruolo del portiere che è parte integrante di una metodologia diversa, tendente a coinvolgere in maniera più completa possibile ogni aspetto riguardante questo affascinante ruolo. Vorremmo consigliare agli allenatori dei portieri ed a tutti i tecnici in genere, di tenere sempre presente, per quanto possibile almeno in questa prima fase, alcuni concetti che ci paiono fondamentali:

- 1.** L'istruttore deve cercare di impegnare tutti i portieri a disposizione senza lasciare alcun ragazzo a "guardare" l'esercitazione di riscaldamento.
- 2.** Il riscaldamento deve avere carattere di "crescendo di intensità", sia per quanto riguarda l'aspetto atletico che quello di difficoltà tecnica; cioè proprio per rispettare il significato intrinseco della parola riscaldamento non si può cominciare a "freddo" un'esercitazione che preveda subito uno sforzo massimo o una complicazione tecnica (anche si tratti di un semplice gioco di squadra).
- 3.** L'istruttore deve riuscire (dopo aver illustrato l'esercizio) a rimanere quasi al di fuori del gioco per poter guidare (es. introducendo nuove regole, ecc.) e stimolare i ragazzi cercando di rendere sempre "viva" l'esercitazione; nello stesso tempo così facendo riuscirà a valutare meglio i gesti tecnici che i ragazzi effettueranno.
- 4.** Il riscaldamento/gioco potrà durare più del previsto (se per esempio c'è una gara a punti molto equilibrata, ecc.) ma sarà importante che l'istruttore faccia dei piccoli intervalli attivi, sia per educare i ragazzi allo stretching, sia per inserire ogni volta nuove difficoltà tecniche crescenti in modo che alla fine del riscaldamento gli allievi siano pronti (a livello fisico e mentale) ad effettuare esercizi individuali più specifici ed impegnativi.