

L'ARTICOLO

Riportiamo qui sotto un articolo di [Claudio Rapacioli allenatore dei portieri del Brescia Calcio settore giovanile](#).

LE CAPACITA' COORDINATIVE SPECIALI.

di [Claudio Rapacioli](#).

Le **capacità coordinative** per un atleta che pratica uno sport di situazione come il calcio, sono equiparabili alle fondamenta di un palazzo, senza le quali non può essere costruito.

Analizziamo ora le capacità coordinative speciali necessarie al portiere, dando per scontata l'assimilazione delle capacità senso percettive, degli schemi posturali e di quelli motori di base che fanno parte degli obiettivi elementari del movimento.

Le capacità coordinative si possono identificare come le capacità di anticipare, organizzare, controllare e regolare il movimento per perseguire un obiettivo motorio determinato.

Le capacità coordinative unitamente a quelle senso-percettive e condizionali, sono alla base degli apprendimenti e delle esecuzioni motorie e sportive.

L'insieme delle capacità motorie permette di realizzare gesti ed azioni sportive efficaci, su cui si devono costruire le basi delle abilità di intervento del portiere. Più sono sviluppate, maggiori e più varie sono le abilità motorie che possono essere apprese.

Il calcio e in particolare il ruolo del portiere, è ricco di situazioni imprevedibili e necessita di una buona base coordinativa, per risolvere le variabili di gioco in modo efficace anche con soluzioni creative e personali.

Un obiettivo motorio viene assolto quando decodificando stimoli provenienti dall'esterno è realizzata una risposta motoria, organizzata in relazione all'obiettivo previsto ed elaborata soddisfacendo precise condizioni.

Dette condizioni sono:

La reazione più rapida possibile agli stimoli situazionali

La capacità di orientare tutti i segmenti corporei correttamente in rapporto ai riferimenti spaziali sia statici che dinamici

Anticipare le fasi che lo compongono e l'obiettivo finale

Ricerca della "previsione" dell'anticipazione nella memoria motoria con lo scopo trovare situazioni già conosciute

Veloce trasmissione degli impulsi agli organi motori differenziando il livello di forza relativamente alle varie fasi dell'atto motorio richiesto

Trovare il giusto ritmo di esecuzione per l'atto motorio richiesto

Raggiungere un livello di regolazione dell'equilibrio sia in forma statica che dinamica

Combinazione dei diversi segmenti corporei necessari in forma sinergica al movimento simultaneamente o alternativamente

Ogni punto sopra elencato corrisponde ad una capacità coordinativa specifica che permette di attuare il processo motorio richiesto con soluzioni interpretative anche personali.

Secondo Arturo Hotz, oltre alle classiche capacità coordinative, più avanti elencate, esiste una capacità superiore che è quella di apprendimento. Egli sostiene che se manca una base di confronto con processi di apprendimento precedente non è possibile effettuare un controllo, né un adattamento e nemmeno una trasformazione dell'elemento richiesto. Perciò la capacità di apprendimento motorio andrebbe definita la più importante delle capacità coordinative.

Le capacità coordinative speciali per il ruolo del portiere sono:

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO SPAZIO-TEMPORALE

E' la capacità di determinare e variare la posizione ed i movimenti differenti del corpo nello spazio e nel tempo, in relazione a punti di riferimento sia statici che dinamici.

Per il portiere può anche essere definita come la valutazione e l'orientamento di se stessi in rapporto alla palla, alla porta, agli avversari ed ai compagni.

Lo sviluppo di questa capacità è molto importante, permette di trovare sempre la giusta posizione a difesa della porta o dello spazio e di fornire efficaci risposte tecniche su cross e palle filtranti.

CAPACITA' DI COMBINAZIONE



IL NEGOZIO PER I PORTIERI DI CALCIO FINALMENTE ON LINE



ITALIANI

STRANIERI

Miti del PASSATO



Mercato Portieri

Serie A 2005/06

Serie B 2005/06



VIDEO "PARATE"

TUTTI I VIDEO



SITI SUI PORTIERI

lellosenatore.it

apport.it

pacchiarotti.com



ULTIME SUI PORTIERI

DAL SITO

CONTATTACI

ISCRIVITI

GIOCHI

CORSI & STAGES

L'ESPERTO

Bordoni Paolo

Brambilla Anton.

Capuano Salvat.

Del Ciello Claudio

Paleari Franco

Petrelli Gaetano

Rapacioli Claudio

Senatore Lello

PUBBLICAZIONI

ARTICOLI

ESERCIZI

NUMERI UNO

Marruocco, il pari è "di rigore"

ARCHIVIO

INTERVISTE

ANGELO PERUZZI

ARCHIVIO

IL MIGLIORE

HIT "PARATE"



DAL MONDO

Il Migliore del 2005

Il Portiere del Secolo

I Record dei Portieri

Le Regole del Portiere

SITO AMICO



SITI CALCIO

Alleniamo.com

calciatori.com

corederoma.it

tuttointer.com

umbriacalcio.com

E' la capacità di coordinare tra loro i movimenti di più segmenti corporei, con successioni o fasi singole al fine di realizzare un gesto finalizzato. Per il portiere è estremamente importante riuscire ad accoppiare i movimenti al fine di fornire una risposta tecnica precisa in ogni situazione. (Es. uscita alta, corsa in un senso e torsione del busto in un altro per afferrare o respingere la palla.)

CAPACITA' DI DIFFERENZIAMENTO

E' la capacità di esprimere in forma precisa ed economica un'attività gestuale, tra le singole fasi di uno o più movimenti delle varie parti del corpo. Il portiere deve prendere coscienza delle sensazioni propriocettive, delle loro differenze per migliorare la consapevolezza del proprio corpo, abilità indispensabile nel corso dell'attività sportiva. Nel portiere si esprime quando questi si muove con fluidità, in modo armonico e poco dispendioso manifestando buona padronanza dei gesti tecnici che sono eseguiti in forma precisa ed economica.

CAPACITA' DI REAZIONE MOTORIA

E' la capacità di eseguire rapide azioni motorie in risposta ad uno stimolo. La variabilità e l'imprevedibilità degli elementi dinamici che caratterizzano le situazioni di gioco, richiedono al portiere di risolvere con "attenzione e prontezza di riflessi" i problemi motori posti dalla partita. Gli stimoli a cui il portiere deve reagire sono soprattutto visivi (movimenti della palla, dei compagni, degli avversari), ma anche acustici (fischi dell'arbitro, comunicazioni verbali), cinestetici e tattili (contatto fisico con l'avversario, palla o terreno di gioco), vestibolari (adattamento dell'equilibrio).Le risposte che il portiere deve fornire devono essere sempre rapide e tempestive.

ESERCIZI_1a PARTE

N.B. PER VEDERE SUBITO [GLI ESERCIZI](#) SU QUESTA PRIMA PARTE DELLE CAPACITA' COORDINATIVE di Claudio Rapacioli, [clicca qui!!](#)

CAPACITA' DI EQUILIBRIO STATICO-DINAMICO

Riuscire sia in forma statica che dinamica a mantenere o a ristabilire una posizione di equilibrio sempre ideale. L'equilibrio ha diversi aspetti da quello statico per i cambi di senso o di direzione a quello dinamico, compiendo gesti tecnici con il pallone a quello di volo nelle parate in tuffo o acrobatiche. Una buona acquisizione degli schemi motori di base (camminare, correre, saltare ecc.) aiuta maggiormente il giovane portiere ad acquisire e consolidare la coordinazione motoria di cui l'equilibrio è un aspetto essenziale.

CAPACITA' DI RITMIZZAZIONE

E' la capacità di esprimere un ritmo nelle azioni motorie cioè di contrarre e decontrarre i diversi gruppi muscolari, rispettando gli stimoli sensoriali. E' importante, soprattutto a livello giovanile, "far sentire" il ritmo esecutivo dei gesti motori prodotto dalla sequenzialità degli appoggi, come ad esempio in una azione di parata alla figura con spostamento, o di una uscita alta oppure ancora per eseguire dei rilanci con i piedi. La ritmizzazione del movimento facilita il processo di automatizzazione degli stessi.

CAPACITÀ DI ADATTAMENTO E TRASFORMAZIONE

E' la capacità di trasformare o sostituire l'azione motoria programmata nel corso del suo svolgimento in base al variare della situazione. La variazione di una situazione di gioco attesa o imprevista non deve cogliere di sorpresa il portiere. Se l'azione motoria non deve cambiare radicalmente ma richiede solamente la modifica dei parametri del movimento quali lo spazio, il tempo, la velocità, il ritmo e l'ampiezza, si parla di capacità di adattamento. Si parla invece di capacità di trasformazione del movimento quando si rende necessario sostituire l'azione motoria in corso con un'altra, come ad esempio in un duello 1 vs 1 l'attaccante cerca di dribblare il portiere con finte provocando da quest'ultimo una reazione fatta di mosse e contromosse, oppure l'avversario finta un calcio di potenza e poi esegue un tiro di precisione. L'esecuzione dei gesti tecnici deve adattarsi e trasformarsi non solo in relazione ai comportamenti degli avversari ma anche in funzione delle interferenze di tipo ambientale, quali le caratteristiche del terreno di gioco e le condizioni atmosferiche. La capacità di trasformazione dei movimenti dipende dalla precisione e dalla velocità con la quale il giocatore recepisce le variazioni della situazione, nonché dall'insieme delle esperienze acquisite. Quanto più è vasto il patrimonio di esperienze motorie, tanto maggiori sono le possibilità di anticipare, adattare e trasformare i movimenti con la possibilità di individuare le scelte più opportune. Nel ruolo del portiere questa capacità deve essere molto affinata e buona parte delle esercitazioni in situazioni di gioco devono avere componenti che la riguardano. In queste sedute si introducono inizialmente delle variazioni semplici e prevedibili, che successivamente diverranno sempre più complesse e imprevedibili, con fattori di disturbo che richiedono adattamenti a variabili di tempo e di spazio e la trasformazione totale delle situazioni.

CAPACITA' DI ANTICIPAZIONE MOTORIA

Questa capacità permette di prevedere l'inizio, lo svolgimento e la conclusione di una azione motoria organizzando in anticipo i movimenti richiesti con efficacia. Nel ruolo del portiere è una capacità estremamente importante, e la base multilaterale e multisportiva permette al giovane portiere di comprendere i movimenti. Aver interpretato ruoli diversi da quello dell'estremo difensore, permette al giovane

20/07/06 Ufficiale Christian Abbiati è il nuovo portiere del Torino!
18/07/06 Sterchele: "Ho denunciato l'aggressore di Avellino".
08/07/06 Oliver Kahn: "Lascio la Nazionale tedesca per sempre"!
27/06/06 Il dramma di Pessotto tiene in ansia gli azzurri Buffon e Peruzzi
25/06/06 Ballotta non molla: un altro anno con la Lazio e un record da..!
14/06/06 Buffon torna a parlare:"Sono contento ma nauseato perchè..!"
ESCLUSIVO: I commenti dei portieri convocati da Lippi per il Mondiale
ARCHIVIO

N.1 di comprendere quali siano i movimenti degli avversari, e quindi di prevederne l'esito. Come già accennato questo può essere realizzato in allenamento, proponendo esercitazioni situazionali in cui i portieri stessi svolgono il ruolo dell'attaccante oppure facendoli giocare "fuori" in alcune partitelle.

Inoltre è estremamente importante insegnare al portiere a leggere le informazioni dal comportamento degli avversari. Segnali fondamentali possono essere tratti dal modo in cui un giocatore si prepara a calciare in porta o ad effettuare un cross, oppure osservando gli spostamenti, le caratteristiche tecniche, ecc.

Questa capacità spesso è poco sviluppata nei portieri più giovani in quanto mancano di "vissuto" mentre in quelli più anziani è una delle doti più presenti ed è solitamente definita in modo semplicistico come "esperienza".

FANTASIA MOTORIA

E' la capacità di utilizzare le proprie risorse tecniche, cognitive, espressive in modo personale, originale e creativo per risolvere problemi motori, tecnici e tattici e che consente di utilizzare le potenzialità individuali, al di fuori di rigidi schemi imitativi.

E' la risultante di tutte le capacità coordinative possedute dal portiere, che si esprimono grazie ad un'attività intellettuale divergente.

Di fronte a situazioni motorie problematiche, il portiere che possiede fantasia motoria, troverà la situazione più idonea elaborando strategie individuali che derivano dalle capacità di attivare molteplici funzioni cognitive.

La fantasia motoria è una dote difficile da sviluppare e che abbonda nei cosiddetti "portieri nati". E' sicuramente di più facile apprendimento se in passato si sono sviluppate esperienze multisportive che richiedono attività ricche di stimoli sempre diversi e che sollecitano tutte le capacità coordinative.

Per incentivare questa capacità è importante che l'allenatore utilizzi durante le sedute metodi induttivi fra cui quello della ricerca, al fine di abituare i giovani portieri a trovare soluzioni diverse allo stesso problema.

I metodi imitativi e addestrativi non facilitano lo sviluppo di un pensiero diverso e di nuovi comportamenti motori creativi che possono portare alla scoperta di diverse soluzioni ai problemi.

ESERCIZI_2a PARTE

N.B. PER VEDERE SUBITO [GLI ESERCIZI](#) SU QUESTA SECONDA PARTE DELLE CAPACITA' COORDINATIVE di Claudio Rapacioli, [clicca qui!!](#)

METODI E MEZZI GENERALI PER LO SVILUPPO ED IL MIGLIORAMENTO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE

Come precedentemente accennato, l'apprendimento delle capacità coordinative deve utilizzare metodologie e mezzi sempre diversi. All'inizio, particolarmente nelle categorie piccoli amici e pulcini, i mezzi saranno di carattere generale e solo successivamente sempre più rivolti alla pratica specifica del ruolo del portiere di calcio.

Lo sviluppo delle capacità coordinative avviene in modo simultaneo e dipendente tra loro ed è possibile raggiungere ottimi livelli di apprendimento variando sempre gli stimoli (spaziali, temporali, disturbi ecc.).

Le varianti possibili da apportare alle diverse esercitazioni possono essere:

- Variazione dell'esecuzione del movimento (Partenze inusuali o aggiunta di variazioni per l'esercizio base)
- Variazioni delle condizioni esterne: esercizi con mutamento delle dimensioni dell'attrezzo usato (Palla più grande, più piccola, di forma diversa ecc.) o eseguiti in condizioni ambientali inusuali (allenamento su porta più grande o più piccola di quelle solitamente utilizzate)
- Combinazione di abilità motorie già automatizzate che vengono aggiunte all'esercizio base
- Variazioni delle informazioni: esercizi dove si introducono e si richiedono aumenti delle difficoltà esecutive attraverso "disturbi" attivi o passivi o variazione dei segnali di partenza (sonoro e non, visivo, tattile ecc.)
- Controllo del tempo con variazione della velocità e del ritmo esecutivo (esercizi fatti eseguire in modo più rapido)



Mezzi estremamente importanti e comunque proponibili nell'allenamento sia a livello giovanile sia di prima squadra, ovviamente con obiettivi diversi, sono le esercitazioni di psicocinetica e di pre-acrobatica/ acrobatica.

La psicocinetica allena i portieri alla continua ricerca di attenzioni, contromisure e soluzioni da adottare in ogni specifica situazione e in ogni suo imprevisto mutamento.

Allenare questa capacità permette di

unire, dal punto di vista motorio, il senso del ritmo, la capacità coordinativa di adattamento e trasformazione del movimento con aspetti tecnico-tattici.

Variare la risposta motoria in base allo stimolo permette di avere un portiere rapido di pensiero, con un tempo di latenza molto basso tra il momento percettivo e quello esecutivo dell'azione.

Le doti acrobatiche e pertanto gli esercizi per migliorarle sono indispensabili per il

portiere. Queste doti permettono al portiere di:

- eseguire fondamentali tecnici in condizione di equilibrio precario o di acrobazia
- saper cadere con o senza palla in mano
- saper tuffarsi
- sentirsi più agili e sicuri
- prevenire gli infortuni dovuti ad atterraggi scomposti

Il fatto di non temere le cadute servirà al portiere per risolvere le situazioni di atterraggio nei diversi gesti tecnici; inoltre disponendo di doti acrobatiche l'estremo difensore non avrà il timore di infortunarsi ed essendo più sicuro potrà disporre in maniera totale di se stesso in tutte le circostanze. Le sue azioni e la sua tecnica/tattica saranno più sicure e conseguentemente più efficaci.

Possedendo un buon controllo del corpo in volo sarà più efficace nei tuffi sia da fermo sia in movimento e nelle prese alte.

N.B. QUESTO ARTICOLO E' TRATTO DAL LIBRO DI CLAUDIO RAPACIOLI:
**LA PREPARAZIONE STAGIONALE, COORDINATIVA, TECNICA, TATTICA E
CONDIZIONALE DEL PORTIERE.**

Per informazioni sull'acquisto di questo libro, [clicca qui!](#)

