

TECNICA

Giovani: migliorare la tecnica con gli esercizi di coordinazione.

A cura di **ROBERTO BONACINI**

Riflessioni ed esercitazioni sull'importanza della coordinazione per migliorare la tecnica individuale.

Zidane... Champions League..... finale 2001/2002....

...limite sinistro dell'area di rigore, il pallone si alza, si "impenna" e poi ricade....

...ricade con una traiettoria strana, in un'area piena di giocatori, praticamente addosso a Zidane....

Mi distraigo un attimo dalla televisione, per poi rigirarmi di scatto quando sento che la palla è finita in rete...in rete all'incrocio dei pali.

Alcuni amici parlano di fortuna, dicono che Zidane abbia persino sbagliato il tiro.

Riguardo l'azione al replay e solo in quel momento mi accorgo che il francese ha colpito il pallone a 80 centimetri da terra attraverso una padronanza e una capacità coordinativa non comune del proprio corpo.....il classico esempio di tecnica, tattica, abilità e coordinazione al servizio del calcio.

Prima di parlare delle capacità coordinative occorre avere ben chiaro il perché della loro importanza nello sport e in particolare, per questa trattazione, nel gioco del pallone. Nel calcio, come in ogni altra attività sportiva, l'obiettivo da raggiungere è quello di ottenere il più alto livello di abilità specifica, abilità cioè legata allo sport praticato. Partendo quindi da caratteristiche soggettive dell'allievo calciatore si deve cercare di raggiungere il livello massimo dal punto di vista dell'abilità motoria-sportivo-calcistica.

Il calcio, essendo uno sport con molte situazioni imprevedibili, necessita da parte dei calciatori di un notevole bagaglio di capacità coordinative, al fine di poter rispondere in modo efficace e con soluzioni creative e personali alle numerosi variabili del gioco.

Per capacità coordinative (definite anche con i termini di destrezza o coordinazione) intendiamo quelle capacità che permettono di organizzare, controllare e regolare il movimento in vista di un determinato scopo e obiettivo da raggiungere, permettendo la corretta esecuzione dei movimenti con una maggiore rapidità e con un miglior risparmio energetico. Queste capacità dipendono dal grado di maturazione ed efficienza del Sistema Nervoso Centrale, nonché dai processi informativi che consentono di ricevere e decodificare i segnali provenienti dall'ambiente esterno e dal proprio corpo (ambiente interno), determinando procedure di risposte motorie integrate ed appropriate.

Per la raccolta delle informazioni sensoriali, un ruolo fondamentale è costituito dalle capacità senso-percettive che consentono di riconoscere, acquisire e discriminare le informazioni provenienti dall'ambiente circostante e dal proprio corpo, con una presa di coscienza.

Tali capacità dipendono dalla funzionalità di vari analizzatori (analizzatore visivo, acustico, tattile, cinestesico/motorio e analizzatore vestibolare/statico-dinamico) i quali non sono un organo anatomico specifico, ma un insieme di strutture funzionali che ricevono, filtrano, codificano e trasmettono il segnale sensoriale a livello del SNC (recettore specifico, vie afferenti che trasmettono il segnale al SNC, Sistema Nervoso Centrale). Dopo questa fase informativo-elaborativa, con l'individuazione di un programma motorio, attraverso le vie efferenti il segnale viene trasmesso al sistema muscolare, dove tramite l'attivazione e l'inibizione di alcuni gruppi muscolari che agiscono in modo sinergico (sincronismo tra contrazione e rilasciamento) si realizzano movimenti più o meno complessi perseguendo obiettivi prefissati. Un ulteriore afflusso e ritorno di informazioni permette poi un continuo controllo, un aggiustamento ed, entro certi limiti, una variazione del movimento medesimo (reafferenza o feedback).

Abbiamo quindi:

- un'attività sensoriale (estero e propriocettori)
- un'attività di percezione, progettazione e programmazione....(SNC)
- un'attività di esecuzione (contrazione e rilasciamento muscolare)

Le capacità coordinative appartengono all'insieme delle capacità motorie (insieme di potenzialità che influenzano la prestazione motoria dell'uomo) ed insieme alle capacità condizionali e senso-percettive (interagendo tra loro) permettono, sulla base delle esperienze motorie e della maturazione fisiologica, la realizzazione di gesti e azioni sportive efficaci (sempre più complesse e combinate) e rappresentano, come detto in precedenza, le fondamenta sulle quali edificare le abilità tecnico-tattiche calcistiche. Il confine tra capacità condizionali e capacità coordinative è difficilmente determinabile, pertanto educandone e sviluppandone una, vengono anche educate contemporaneamente le altre.

Le capacità coordinative e le abilità motorie hanno uno sviluppo più marcato nell'età compresa tra 6 e 15 anni; nella pratica si possono vedere, in questo periodo, notevoli progressi, a cui fa poi seguito una successiva stabilizzazione dei risultati acquisiti. In questo lasso di tempo ci sono delle fasi, dette appunto fasi sensibili, più favorevoli per lo sviluppo di una capacità coordinativa rispetto ad un'altra. Vediamo per esempio che la capacità di equilibrio ha la fase di maggiore sensibilità tra i 10 e i 12 anni; la capacità di orientamento spaziale tra i 12 e i 15 anni, la capacità di reazione tra gli 8 e i 10 anni ecc. ecc....

Distinguiamo le capacità coordinative in generali (strettamente interdipendenti tra loro) e speciali (espressioni più specifiche della coordinazione motoria).

Capacità coordinative generali

Capacità di apprendimento motorio.

E' la capacità che si manifesta per l'apprendimento di nuovi movimenti. Infatti continue ripetizioni di gesti/movimenti, fra loro simili, consolidano i processi di controllo e regolazione degli atti motori medesimi fino a diventare un'intrinseca capacità.

Capacità di controllo motorio.

E' la capacità di controllare il movimento in fase esecutiva, rispettando i parametri ritmici, spaziali e temporali, al fine di perseguire il programma di azione prefissato.

Capacità di adattamento.

E' la capacità di modificare il movimento, adattandolo o trasformandolo, in rapporto all'improvviso variare delle condizioni esterne o interne, senza pregiudicare la riuscita del risultato previsto.

Capacità coordinative speciali

Capacità di accoppiamento e combinazione.

Capacità di coordinare opportunamente tra di loro movimenti di segmenti corporei, successioni di movimenti o singole fasi di movimento, per la realizzazione di un movimento globale finalizzato.

Capacità di differenziazione.

Capacità di esprimere una grande precisione ed economia tra singole fasi del movimento o tra movimenti di varie parti del corpo.

Capacità di equilibrio.

Capacità di mantenere il corpo in condizione di equilibrio o di mantenere e ristabilire tale condizione nel corso di spostamenti.

Capacità di orientamento (spazio-temporale).

Capacità di determinare e variare la posizione e i movimenti del corpo nello spazio e nel tempo in relazione a punti di riferimento definiti.

Capacità di ritmo (ritmizzazione).

Capacità di esprimere un ritmo nelle azioni motorie.

Capacità di reazione.

Capacità di eseguire rapide azioni motorie in risposta ad uno stimolo.

Capacità di trasformazione.

Capacità di adattare e trasformare o di sostituire l'azione motoria programmata e in svolgimento in base al variare della situazione.

A completamento, altre qualità richieste nel gioco del calcio sono:

Capacità di percezione della relazione spazio temporale.

E' la capacità di apprezzare le parabole descritte dalla palla in movimento.

Capacità di anticipazione.

Possiamo definirla una specificità della capacità di reazione. La capacità di anticipazione permette, sulla base di esperienze precedenti e sull'attivazione delle funzioni cognitive, di prevedere l'andamento, la successione e gli esiti di un'azione e di programmare conseguentemente i propri compiti motori.

Capacità di fantasia motoria.

E' la capacità di utilizzare le proprie risorse gestuali, cognitive ed espressive, in modo originale e creativo per risolvere problemi motori, tecnici e tattici, consentendo inoltre di utilizzare le potenzialità individuali, gli spazi e gli oggetti al di fuori degli stereotipi e degli schemi rigidi imitativi.

Capacità coordinative e abilità motorie

Per l'allenamento delle capacità coordinative si ricorre ad esercitazioni che hanno l'obiettivo di sviluppare il maggior numero di abilità motorie, intese queste come elemento dell'attività umana cosciente, eseguite in gran parte in modo automatico e che si sviluppano ampiamente attraverso l'esercizio. Le abilità si costruiscono sulla base delle capacità coordinative e condizionali, il cui livello ne determina l'apprendimento e l'affinamento. In particolare abilità e capacità coordinative sono fra loro interdipendenti: se è vero che il livello iniziale delle seconde influisce sullo sviluppo delle prime, è altrettanto vero che la formazione e il perfezionamento delle abilità contribuisce a sviluppare le capacità coordinative, poiché queste ultime possono essere incrementate solo attraverso una pratica vasta di un numero elevato di abilità. Importante ricordare che perché si possa parlare di abilità, cioè di azioni stabilizzate, occorre un apprendimento e una automazione (almeno in parte), derivati dalla ripetizione e quindi da una costante applicazione.

L'intervento formativo si attuerà dapprima con mezzi generali e poi sempre più con mezzi specifici tratti dalla disciplina praticata, tenendo sempre conto che le capacità coordinative agiscono in stretta simultaneità e si sviluppano in maniera interdipendente. L'approfondimento di ognuna ed i metodi proposti per svilupparle non saranno pertanto mai da considerare gli unici e specifici disponibili. Si raggiunge poi un effetto di adattamento, a livelli sempre più elevati, solo se vengono continuamente variati gli stimoli che agiscono sull'organismo.

Metodi e mezzi generali per lo sviluppo e il miglioramento delle capacità coordinative:

- esercizi con variazione dell'esecuzione del movimento (aggiunta di movimenti complessi all'esercizio base)
- esercizi con variazioni delle condizioni esterne: esercizi con mutamento delle dimensioni dell'attrezzo usato
- esercizi con variazioni delle condizioni esterne: esercizi eseguiti in condizioni ambientali inusuali (allenamento su campo di gara più grande o più piccolo degli standard tradizionali)
- esercizi di combinazione di abilità motorie già automatizzate
- esercizi con controllo del tempo con mutamento della velocità e del ritmo esecutivo (per esempio esercizi fatti svolgere in modo rapido)
- esercizi con variazioni delle informazioni: esercizi dove si introducono e si richiedono aumenti delle difficoltà esecutive attraverso "disturbi" creati con la diminuzione o l'aumento delle informazioni agli analizzatori del SNC (informazioni all'atleta ampliate o ristrette).
- esercizi in stato di affaticamento
- esercizi nei quali si cerca di imitare sequenze motorie assegnate
- esercizi con esecuzioni speculari dei movimenti da entrambi i lati del corpo
- esercizi con esecuzione dei movimenti da diverse posizioni del corpo.

Esempi di alcuni esercizi specifici di coordinazione legati al gioco del calcio

Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti.

Esercizi di combinazione di abilità tecniche:

- guida della palla e cross
- finta e dribbling
- dribbling e tiro in porta
- stop e passaggio
- stop, dribbling e passaggio.

Capacità di differenziazione.

Esercizi riguardanti il calciare, ricevere, colpire palloni di peso, forma e grandezze diverse.

Capacità di equilibrio.

Esercizi dove si ricercano azioni combinate che sollecitano l'equilibrio; ad esempio:

- spostamenti rapidi (con o senza palla) con arresti repentini
- spostamenti rapidi (con o senza palla) con cambi di direzione
- spostamenti rapidi (con o senza palla) con azioni associate.

Capacità di orientamento spazio-temporale.

Esercizi dove vengono utilizzate aree di gioco non usuali e dove vengono mutati gli spazi di riferimento operativi:

- giocare in spazi di azioni più piccoli o più grandi
- giocare con porte ridotte o ampliate
- giocare con porte mobili.

Capacità di reazione motoria.

Esercizi dove aumenta il numero dei segnali e le corrispondenti reazioni motorie:

- il giocatore con palla al piede, se l'allenatore fischia o batte le mani, deve a sua volta rispettivamente fermarsi o scattare.

Capacità di trasformazione (e adattamento del movimento).

Esercizi riguardanti partitelle di calcio utilizzando come attrezzo il pallone ovale del rugby (sfruttiamo la caratteristica del rimbalzo imprevedibile di questa palla).

Capacità di ritmizzazione.

Esercizi dove si ricercano variazioni in ritmi prefissati, aumentando o diminuendo il ritmo esecutivo:

- guida della palla su percorso: primo tratto un tocco palla ogni due passi, secondo tratto un tocco palla di dx alternato ad un tocco di sx, terzo tratto tocchi palla solo di dx ripetuti ad ogni passo ecc.

Capacità di percezione.

Esercizi a coppie nei quali gli allievi si lanciano e ricevono palloni calciati con diverse traiettorie (esercizio da svolgere sia con giocatori fermi sia con giocatori che si muovono nello spazio).

Capacità di anticipazione.

Esercizi di valutazione ed intuizione di traiettorie della palla in giochi di lancio e ricezione.

Capacità di fantasia motoria.

Attività ed esperienze polisportive che offrono situazioni ricche di stimoli variati che sollecitano tutte le altre capacità coordinative.

Particolari mezzi allenanti possono essere anche considerati gli esercizi di psicocinetica e gli esercizi di pre-acrobatica/acrobatica.

La psicocinetica è una metodologia atta ad educare gli atleti ad una ricerca continua di soluzioni, attenzioni e contromisure adatte alle specifiche situazioni. Stimolare questa abilità richiede di legare, dal punto di vista motorio, il senso del ritmo, la capacità coordinativa di adattamento e trasformazione del movimento con aspetti tecnico-tattici. La discriminazione cromatica è uno stimolo che, introdotto in alcune proposte, può essere utile a migliorare il nostro piano di lavoro.

Le doti acrobatiche e pertanto gli esercizi per migliorarle sono indispensabili per il calciatore. Queste doti permettono infatti ai nostri allievi di:

- eseguire dei fondamentali di calcio acrobatici
- saper cadere
- sentirsi più sicuri
- prevenire gli infortuni.

Il fatto di non temere le cadute servirà al giocatore per risolvere le situazioni di atterraggio in vari gesti tecnici; inoltre disponendo di doti acrobatiche il calciatore 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 capacità di movimento totale avremo giocatori veloci e guizzanti abili nelle finte e dotati di tocchi palla morbidi ed efficaci.

Possedendo un buon controllo del corpo in volo saranno più efficaci nei tiri al volo in piena corsa, nelle rovesciate, nelle parate aeree del portiere.

Imparando a cadere a terra avremo giocatori più efficaci nei tackle scivolati, nei tuffi per colpire di testa, nelle rovesciate con atterraggio sul dorso, nei tuffi del portiere ecc.

Capacità coordinative e tecnica/tattica individuale

Per chi comincia a giocare a calcio l'obiettivo deve essere lo sviluppo delle capacità coordinative evitando gli errori di una specializzazione precoce che limiti l'apprendimento e la base motoria del bambino. A differenza della specializzazione che dà risultati immediati, intraprendendo questa strada si va ad affrontare un percorso a lungo termine i cui risultati però non scemano nel tempo con la crescita del bambino, ma viceversa lo formano con caratteristiche che in futuro diventeranno gesti tecnici automatizzati in condizioni di equilibrio ideale. Se alle capacità coordinative non viene attribuita la giusta importanza, i nostri futuri giovani calciatori avranno serie difficoltà a livelli superiori nella loro crescita calcistica. Il compito della scuola calcio è infatti proprio quello di dotare i più giovani di una crescita corretta dal punto di vista coordinativo per metterli in condizione di praticare al meglio, negli anni successivi, lo sport del calcio dal punto di vista tecnico e tattico. Pertanto alla base dell'insegnamento troviamo le capacità motorie e coordinative che con la giusta programmazione creeranno i presupposti ottimali per incidere in maniera positiva su una serie di qualità del futuro giocatore.

Analizziamo ora i seguenti fondamentali tecnici e principi di tattica individuale:

Tecnica di base / Tecnica individuale:

- Dominio della palla
- Calciare la palla
- Guidare la palla
- Ricevere la palla
- Colpo di testa
- Rimessa laterale

Tattica individuale in possesso palla:

- Smarcamento – movimento senza palla
- Difesa e copertura palla
- Passaggio
- Finta e dribbling
- Tiro in porta – attacco – blocchi e veli

Tattica individuale senza possesso palla:

- Presa di posizione e piazzamento
- Marcatura
- Intercettamento
- Contrasto
- Temporeggiamento – copertura
- Difesa porta

Sia nella tecnica individuale che nella tattica individuale con e senza palla l'aspetto coordinativo riveste una importanza particolare.

Avremo per esempio un giocatore incompleto se nel gesto tecnico di ricezione della palla mancasse di capacità di orientamento spazio-temporale o di capacità di equilibrio o ancora di capacità di adattamento o trasformazione del movimento ecc.

Come avremmo un giocatore incompleto se nel gesto del passaggio mancasse o fosse limitato nella capacità di differenziazione (non saprebbe dosare al meglio né il passaggio corto né il passaggio lungo) o nella capacità di trasformazione ecc.

Come avremmo ancora un calciatore incompleto se in marcatura e nell'intercettamento l'allievo mancasse di capacità di anticipazione o di capacità di orientamento spazio-temporale o ancora di capacità di reazione ecc.

Vediamo ora alcuni esercizi per migliorare, oltre alla tecnica e alla tattica individuale, anche l'aspetto coordinativo di questi fondamentali ed ottenere il massimo dal punto di vista dell'abilità motoria (esamineremo un fondamentale di tecnica individuale e due principi di tattica individuale in possesso palla).

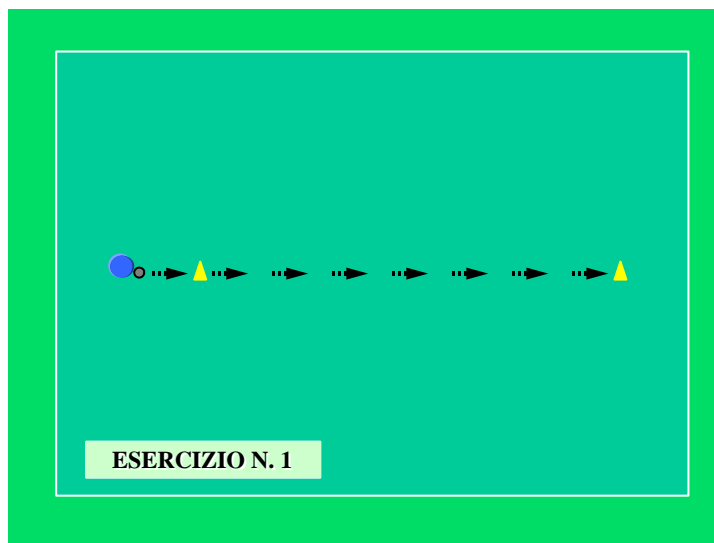
Guidare la palla

Definizione: fondamentale del gioco del calcio che consiste nell'eseguire una serie di passaggi a se stesso.

Esercizi tecnici-coordinativi

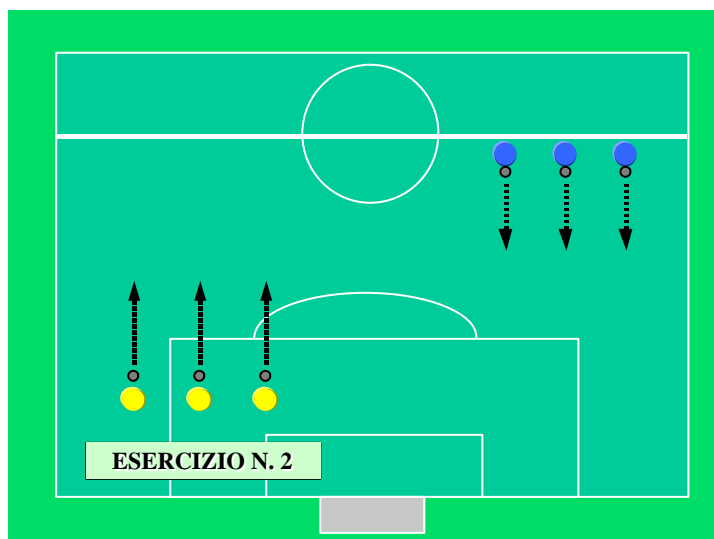
Esercizio 1

Esercizio di guida del pallone su percorso rettilineo. Un tocco palla ad ogni passo alternando il piede destro e il sinistro. Eseguire prima camminando, poi in corsa lenta, per finire in corsa veloce (viene coinvolta la capacità di ritmizzazione).



Esercizio 2

Tutti i giocatori sono in possesso di palla e si dividono in terne con il compito di spostarsi dalla linea di fondo a quella di metà campo rimanendo in linea e rispettando le distanze fra loro. Si potranno ordinare ai giocatori diverse superfici del piede con cui guidare la palla (viene coinvolta la capacità di orientamento).



Tiro

Definizione: abilità tattica individuale che prevede la conclusione a rete mediante gli arti inferiori (in forma generale include anche la testa)

Esercizi tecnici coordinativi

Esercizio 1

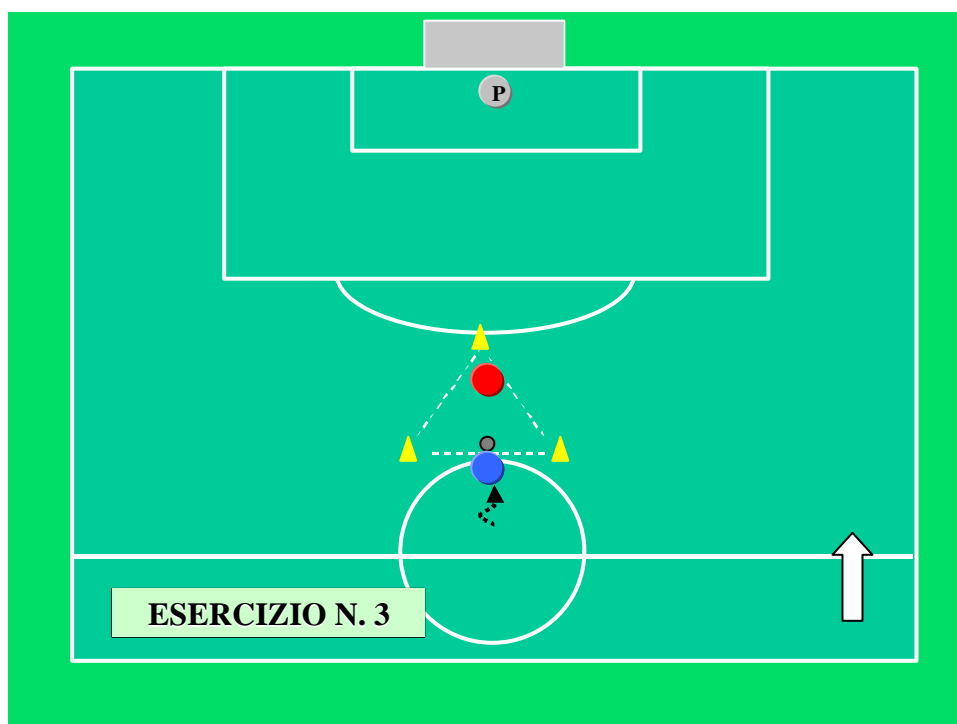
Esercizi per far sentire o meglio interiorizzare il ritmo esecutivo del gesto motorio: esercizi basati sulla sequenzialità degli appoggi in un'azione di corsa o di rincorsa per calciare il pallone (viene coinvolta la capacità di ritmizzazione).

Esercizio 2

Il giocatore, spalle rivolto alla porta, deve concludere a rete partendo solo quando il pallone, lanciato dall'allenatore, lo colpisce sulla schiena (viene coinvolta la capacità di reazione).

Esercizio 3

In un triangolo di 10 metri per lato, un attaccante blu esegue un 1 vs 1 contro il difensore rosso, cercando di uscire da un lato del triangolo stesso dopo aver eseguito una finta a piacere, per poi tirare in porta; il tutto con la seguente progressione didattica: il difensore rosso è passivo, poi semi-attivo (chiude solo lo spazio) e infine attivo (vengono coinvolte la capacità di ritmizzazione nella corsa verso la porta, la capacità di equilibrio per quanto riguarda gli appoggi a terra prima e dopo la finta, la capacità di accoppiamento e combinazione motoria unendo in successione finta/dribbling + tiro).



Finta e Dribbling

Definizione:

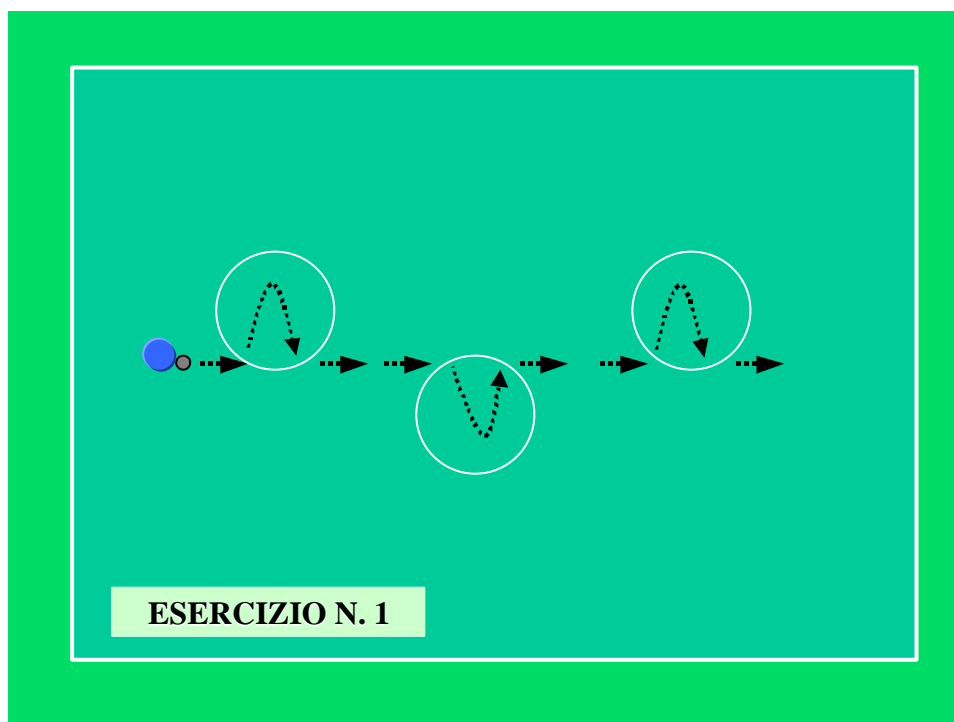
Finta – abilità tattica individuale che si esegue con o senza palla e non prevede il superamento, con palla, dell'avversario.

Dribbling – abilità tattica individuale che si esegue con la palla e prevede il superamento con la palla dell'avversario.

Esercizi tecnici-coordinativi

Esercizio 1

Ciascun giocatore alterna tratti di guida della propria palla (prima in forma libera e poi con tecniche precisate nel numero dei tocchi e nelle superfici anatomiche di contatto con la palla) all'esecuzione del cambio di direzione e velocità con la palla (finta e dribbling) che consiste nel passare dalla conduzione con l'esterno di un piede all'altro, dopo aver fatto perno in appoggio, caricamento e spinta sul piede che ha toccato per ultimo la palla (vengono coinvolte la capacità di equilibrio, di sensibilità cinestesica e la capacità di percezione spazio-temporale).



Esercizio 2

Corsa a coppie. Due giocatori rosso e blu, partono in corsa lenta correndo uno dietro l'altro. Ad un certo punto il giocatore che è davanti (nell'esercizio proposto il giocatore rosso) deve arrestarsi improvvisamente per consentire al compagno che lo segue lo svolgimento dell'esercizio che in pratica consiste nell'azione di evitare il tamponamento dirigendosi a dx o sx in base a quanto chiamato dall'allenatore. Da svolgere prima senza e poi con l'uso del pallone (vengono coinvolte la capacità di equilibrio, la capacità di reazione e la capacità di accoppiamento e combinazione motoria).

