



??? Foschi per fischi o fischi per fiaschi ???

di sergio rossi

Tra le obiezioni rivoltami in merito al metodo del tuffo lungo (**TL**), ve ne sono diverse relative alla perplessità che l'esecuzione di TL comporti l'impiego di una maggior quantità di tempo rispetto ai tuffi classici (**TC**). Questo fraintendimento nasce dalla scarsa conoscenza (ed il relativo utilizzo) delle "modalità operative" inerenti le capacità cognitive dell'uomo in particolare quelle delle civiltà occidentali.

Senza entrare troppo in particolari, vi sottopongo una analogia. Alle elementari ci hanno insegnato a contare, prima con operazioni facili di somme e sottrazioni dirette e poi con semplici problemi. Mi ricordo che uno di essi, tipico esempio, ricalcava lo schema seguente:

ci sono tre mele sul tavolo e Pierino deve portarle alla mamma. Se per consegnarne una impiega tre minuti, quanto tempo impiega per terminare il compito? La risposta corretta (???) sarebbe nove minuti. (I punti interrogativi ed il condizionale sono relativi al fatto che la consegna avviene, e quindi il compito è assolto, senza dover tornare al punto di partenza per cui ai due viaggi completi precedenti, se ne aggiunge solo metà dell'ultimo. In questa simulazione la risposta corretta sarebbe **CIRCA** sette minuti e trenta secondi).

Il ragionamento che avremmo dovuto "subire induttivamente" era, più o meno, che se 1 viaggio = 3 minuti, 3 viaggi = 9 minuti. Dal punto di vista strettamente matematico, poco da eccepire.

La maestra era soddisfatta quando le veniva data questa risposta; un po' meno se uno scolaro avesse proposto la soluzione di circa un 1 minuto e 30 secondi al posto dei canonici 9 minuti.

L'aspetto interessante è che, più o meno, ambedue le soluzioni erano matematicamente corrette. Semplicemente i "vincoli" posti dal problema non definivano limiti per il trasporto per cui Pierino avrebbe potuto portare le tre mele assieme impiegando solo metà tempo/percorso (3 minuti a percorso diviso 2 per il tempo e solo l'andata per il percorso).

Ecco il punto: il nostro cervello presuppone la presenza di tipi di vincoli (tra i quali le prassie, gli usi, i costumi, ecc.) quando, in realtà, essi non sono esplicitamente e/o implicitamente presenti. Il concetto della determinazione dei vincoli è così importante da risultare uno dei punti cardine della scienza. Basta pensare che Einstein, per la teoria della relatività, ha creato una definizione ad hoc: sistemi di riferimento.

Sia come sia, torniamo al soggetto di questo approfondimento. Per valutare quale dei due gesti tecnici è il più veloce occorre compararli.

Il TC prevede, in estrema sintesi, l'utilizzo della forza (spinta) in termini quasi immediati rispetto alla posizione di attesa. Quindi tutto semplice e lineare con un solo passaggio.

Il TL invece, è più complesso e prevede:

- > **posizione di attesa**
- > **caduta mediante sollevamento della gamba interna**
- > **appoggio della gamba interna**
- > **utilizzo della forza (spinta)**

Quindi se il portiere prima cade poi spinge deve eseguire due movimenti ed impiega più tempo. Una mela (un movimento) ed un tempo (x) contro due mele (due movimenti) e due tempi (2X).

Il tuffo lungo (TL) e quello classico (TC) seguono proprio questo iter cognitivo/mentale e portano a valutazioni non corrette in quanto le premesse vengono date per scontate. Vediamo ciò in un confronto diretto:

tempo T1: posizione di attesa

tempo T2: parte il tiro

TC: aspetta di leggere in modo preciso la traiettoria onde poter utilizzare la forza idonea ad arrivare al punto di intercettazione

TL: basta calcolare il lato di destinazione della traiettoria per iniziare il movimento che corrisponde alla predisposizione per l'inizio della caduta; quindi il gesto inizia prima guadagnando tempo

tempo T3: si arriva ad intercettare la traiettoria

TC: il corpo del portiere ha una traiettoria OBBLIGATORIAMENTE arcuata (il portiere spinge, c'è una fase di accelerazione, un punto di stallo e poi di decelerazione; qui "incrocia" la traiettoria)

TL: il corpo del portiere ha una traiettoria OBBLIGATORIAMENTE arcuata (molto meno però) ma intercetta la traiettoria del pallone in minor tempo perché copre lo spazio con la sola fase di accelerazione e la velocità media è più elevata rimanendo ininfluente la fase di decelerazione per il raggiungimento della sfera. Lo si può notare in quanto impatta al suolo più distante rispetto al punto di intercettazione del pallone. Quindi si guadagna ulteriormente tempo.

Non è finita, vi sono altri fattori che permettono di rosicare tempo al TL rispetto al TC. Ne cito solo un altro: se il baricentro esce dalla base, l'accelerazione di gravità agisce in modo completo; per contro, se si esegue il TC la gamba interna rallenta la spinta/caduta,

Questi argomenti li tratto solo superficialmente perché sono oggetto di completo approfondimento in una prossima pubblicazione. Comunque sia, se non siete convinti, potete testare voi la differenza e sarete sicuri che si svolge tutto in maniera ortodossa:

portiere in posizione di attesa, palla ad una distanza, altezza e velocità predefinita (per esempio a 2 m di distanza dal corpo ed un metro di altezza). Prima si esegue il TC poi, con gli stessi parametri, si riesegue il TL. Una telecamera riprende il tutto. Per poter evidenziare meglio si potrebbe eseguire riprese sia da dietro che dal fianco. Sempre lo stesso portiere, quindi medesime caratteristiche morfologiche/fisiche/tecniche...

Sapendo l'fps (frame per secondo) si riesce a calcolare il gesto che permette di arrivare in minor tempo ad intercettare il pallone che passa alle coordinate prima definite. Ponendo che l'fps sia di 25 frame per secondo, una immagine ogni 4 centesimi di secondo!!!, avrete a disposizione un buon mezzo di misurazione del tempo. Se poi voleste dati più certi è possibile creare un test analogo a quello descritto sopra utilizzando le fotocellule.

Faccio anche notare che la coordinazione è peggiorativa per il TL rispetto al TC in quanto TC fa parte del vissuto motorio/tecnico del portiere mentre per TL si tratta di coordinazione grezza essendo un nuovo schema motorio/tecnico. Se il vissuto del portiere invece è TL, vi sarà una enorme divario di tempo ed efficacia tra i due gesti visibile in modo macroscopico.

Coloro che dispongono del libro e del video Professione portiere hanno constatato come si guadagni 1/10 di secondo tra i due gesti eseguiti da portieri con "vissuti motori" importanti con TC e nuova impostazione con TL.

Ora, abbiamo il TL rapportato al TC. Si può ancora obiettare che se il portiere deve eseguire un tuffo per traiettorie molto distanti dal corpo (4 metri per esempio), il TC prevede il passo incrociato, sollevamento ed appoggio della gamba interna e spinta. Così facendo però si recupera in spazio ma si perde tempo che era poi l'obiezione da cui siamo partiti... ciononostante prendiamo il tutto in considerazione ed analizziamolo.

Vediamo la pratica. Buffon lo ritengo uno dei migliori portieri al mondo, penso che su ciò non ci siano discussioni. Dispone quindi delle migliori tecniche per poter arrivare a quel livello. Nella partita di Coppa Italia (credo) contro la Lazio, subì un gol da Zarate da 20 metri dritto sotto l'incrocio alla sua sinistra. Il gesto tecnico è stato eseguito come descritto nel TC lungo sopra: passo incrociato col destro, sollevamento del sinistro, riappoggio del sinistro e spinta, sempre dell'arto inferiore sinistro. Se non disponete della clip potete cercarla su youtube.com e avrete conferma di quanto scritto sopra.

Utilizzando il metodo dei frame o un cronometro, calcolate il tempo che impiega ad arrivare (lui, non il pallone) nelle VICINANZE dell'incrocio. In sintesi, quanto tempo impiega per coprire lo spazio esistente dal punto A (punto di partenza) al punto B (punto di prevista intercettazione con la traiettoria). Scrivetevi questo dato.

Ora utilizzate lo stesso metodo per calcolare il TL eseguito da Gobbato e tenete presente che è volutamente rallentato nella esecuzione in quanto parte integrante del riscaldamento prepartita (la clip la trovate entrando in www.libero.it e poi nella community).

Onde evitare dubbi, rammento che la porta è di dimensioni standard (732 cm) e che ambedue i portieri sono posizionati al centro anche se, a ben voler vedere, Buffon è un po' più vicino essendo leggermente spostato alla sua sinistra. La parte più interessante è la fase finale della clip con la ripresa da dietro.

La differenza di tempo è notevolissima. E sto confrontando uno dei migliori portieri al mondo con uno che gioca nei dilettanti... (pur meritando ben altre categorie)

Se anche ciò non dovesse convincervi, potreste sempre impostare il test nei termini da me proposti nel libro Professione Portiere. E' interessante perché il risultato non è suscettibile di critiche. Il portiere prima esegue il TC come è abituato e poi il nuovo TL. La prestanza atletica, particolari abilità motorie ecc vengono a non essere più soggette a valutazione perché le doti fisiche e mentali sono le stesse essendo un confronto diretto con sé stesso.

Il libro di Professione portiere non è la riproduzione cartacea del video ma tratta anche di argomenti più o meno collaterali al tuffo che non sono riportati nel supporto visivo. Uno di questi argomenti pone in rilievo che il TL è una parte interna al metodo completo che si chiama tuffo modulare e che, nella sua stesura, è molto lineare e rappresenta ciò che io alleno come gesto tecnico del tuffo.

Dopo aver scritto tutto ciò sembra che il TL non presenti nessuna controindicazione; invece non è vero...

Ecco due controindicazioni:

- 1) quando sottoponevo i portieri al test eseguivo solo il TL perché fornisce tuttora risultati inconfutabili in una sola seduta di allenamento. Il TL crea uno sbilanciamento molto marcato. Le difficoltà maggiori avvengono in occasione di traiettorie che passano vicino al corpo, soprattutto se basse. Un esempio? Matteo Sereni; è più in difficoltà per traiettorie basse vicino al corpo che per traiettorie distanti... Magari il prossimo argomento sarà proprio questo, la mia esperienza con Bosco ed incidentalmente con il portiere citato
- 2) è difficile apprendere il TL a livello di automatismo completo anche se lo si comprende a livello ragionato. Questo è un vincolo che posi perché in diversi hanno provato a "soffiarmi la paternità". Ben diverso il caso seguente: in occasione di un incontro ufficiale tra la Spagna e San Marino diedi una copia del mio video a Canizares e Casillas. A distanza di anni, negli scorsi Europei, la Gazzetta dello sport evidenziò l'utilizzo di un metodo particolare per parare i rigori.

Non so se è una derivazione diretta da quanto da me proposto, lascio a voi giudicare, però è sintomatico che venga applicato solo in caso di penalty. Se il sistema è buono, lo si dovrebbe attuare il più spesso possibile. Il problema ritengo che stia proprio nel fatto che il portiere, in occasione di calcio di rigore, può pensare a "livello più ragionato" mentre in partita non può predisporre al TL più di tanto perché non c'è neppure la certezza che parta il tiro...

EUROPEO CHE CORRIDA

Spagna-Italia
Ultimo quarto: Vienna, ore 20.45



E se finisse ai calci di rigore?

La Spagna allena i portieri con gli studi sul centro di gravità, l'Italia invece fa le prove senza Buffon

GLI SPAGNOLI

Il primo a tirare sarà Villa Casillas, prove di reattività

DAL NOSTRO INVIATO
FABIO BIANCHI

VIENNA (AUSTRIA) ● Chiedere a un spagnolo di battere un rigore il 22 giugno è come ordinarli di darsi una martellata lì. La maledizione dei quarti per le furie rosse va a braccetto con quella dei rigori. Fuori a Messico '86 col Belgio, fuori nell'Europeo d'Inghilterra nel

Poi, più o meno in questo ordine, toccherà a Xavi, Torres, Senna, Silva o Iniesta. Ma se ci sarà Xabi Alonso in campo, uno lo tirerà lui.

Centro di gravità I portieri invece si sono allenati spesso coi preparatori per incentivare al massimo la reattività. Aiutati anche da una serie di video (con protagonisti loro stessi) e studi sul centro di gravità.

nel 2002 ai Mondiali con la Corea. Sempre ai rigori, sempre ai quarti, sempre il 22 giugno. Incredibile, eh? La Spagna sta curando tanto i dettagli dal dischetto: con gli specialisti ma soprattutto coi portieri. Ieri Torres e rigoristi vari si sono allenati a lungo e praticamente da soli. Aragonès ha comandato l'esercizio ma poi ha preferito non guardare. Il deputato a tirare se capita durante la partita è David Villa. Sarà anche il primo degli eventuali rigoristi.

Il rigore non è che materiale proprio per correggere la posizione dei portieri. Lo staff tecnico della Spagna è sicuro: «Se analizzi la posizione tra i pali, si può aumentare la capacità di reazione in base a una migliore collocazione del centro di gravità». In parole povere, sfruttare al massimo le gambe come molle. Insomma, tutti pronti per scacciare la maledizione. Tra l'altro, un lontano 22 giugno del 1930, la Spagna batté proprio l'Italia ai rigori. Guardando il caso, era un'amichevole.



Italia-Romania, 36' del secondo tempo: Gianluigi Buffon, 30 anni, para così ad Adrian Mutu il rigore del possibile 2-1 L'ESPRESSO

2 penalty

parati da Buffon in azzurro
Con la Romania Buffon ha parato il 2' rigore azzurro: era già accaduto al Mondiale 2002 (ottavi) con la Corea del Sud (2-1 per i coreani), quando Gigi neutralizzò un tiro di Ahn.

4 sconfitte

per l'Italia ai calci di rigore
Bilancio negativo per l'Italia ai calci di rigori: su 7 occasioni (4 nella fase finale dei Mondiali, una al Torneo Scania 100 e due all'Europeo), 3 vittorie e 4 sconfitte per gli azzurri.

GLI AZZURRI

Tre opzioni senza Pirlo: De Rossi, Grosso, Cassano

DAL NOSTRO INVIATO
MAURIZIO NICITA

VIENNA (AUSTRIA) ● L'ipotesi rigori in casa azzurra viene vissuta con un certo distacco. Al punto che nell'allenamento di ieri pomeriggio al Prater, Buffon non ha nemmeno partecipato all'esercitazione finale che ha coinvolto la maggior parte degli azzurri. Sono stati De Sanctis e Amelia a cimentarsi fra i pali e il nove numero uno del

Palermo ha osservato: «Una cosa è calciarli in allenamento, un'altra in partita. I nostri tiratori sembrano in buona forma, ma la valutazione va fatta al momento».

E in partita? Tra l'altro l'assenza per squalifica di Pirlo, pone a Donadoni un problema in più: chi tirerà dal dischetto se, come con la Francia, l'arbitro fischierà un rigore? Le candidature sono: De Rossi, Grosso e Cassano. A meno che non ci

sia in campo Del Piero, che diventerebbe il riferimento.

La forza di Grosso Dei cinque infallibili di Berlino, nella notte del Mondiale, Buffon e Del Piero — fallendo anche qualche tiro importante. Chi è rimasto senza macchia è Grosso, ma perché non li ha più tirati. Il mancino abruzzese però ha il carattere e il sangue fred-

do per presentarsi davanti a Casillas senza paura.

Nervosismo Chi non vuol sentir parlare di rigori invece è il nostro esperto in materia: Buffon. «Già si fa tanta fatica a gestire a livello nervoso una sfida così importante, immaginandola in 90'. Se poi diventassero 120', con in più i rigori da tirare sarebbe uno stress pensarci da ora. Si vedrà». Già, tenere libera la mente: è questo il segreto per vincere ai rigori.

Immagino che venga perlomeno spontaneo dubitare del fatto che io possa **VOLUTAMENTE** limitare gli apprendimenti automatizzati del sistema modulare. E' un dubbio che dovrete superare alla luce del fatto che il TL viene “appreso” eseguendo gli stessi esercizi che ogni portiere esegue durante gli allenamenti. Non sono gli esercizi che determinano i risultati; ma, se non sono gli esercizi, cosa crea lo schema motorio ed il conseguente risultato? Bella domanda ed una delle risposte è proprio nel posto più sicuro: proprio sotto i nostri occhi. Passa inosservata proprio come il trasporto unico delle tre mele di Pierino...

L'esistenza di quel qualcosa è confermata anche da altre situazioni come il “recupero”, l'ottimizzazione e la prevenzione ad infortuni di giocatori come documentato da testimonianze nell'articolo “**Conoscere e sapere poco di tanto o tanto di poco?**”.

Sapete per tutto ciò cosa uso? Skip e andature... “cibo” pressoché quotidiano di ogni calciatore. Quindi non sono gli skip e le andature a determinare i risultati perché altrimenti questi sarebbero già arrivati dato che i calciatori eseguono skip ed andature. Però non ottengono i risultati se non eseguono ancora skip ed andature.... un bel rompicapo....



[Video Gobbato](#)

[Video Zarate](#)