



Il Problema dell'Asimmetria (articolo di David Calabria)

Sin da quando l'uomo "inventò" il calcio, o meglio il portiere di calcio, assieme a lui ha quasi sempre viaggiato un problema naturale, ossia quello di avere un lato di "spostamento" prediletto. L'eterno problema della "asimmetria" (così è chiamato questo difetto) porta necessariamente alla ricerca di adeguamento del lato peggiore a quello migliore.

Come è riscontrabile l'asimmetria in un portiere, e soprattutto come possiamo tecnicamente riassumerla? Possiamo distinguere l'asimmetria in due tipi, che segnano in modo abbastanza netta la relativa tipologia di allenamento: 1) Convergente: il rapporto tra lato negativo e positivo è determinato da un mantenimento dello stesso stile, con una differenziazione esclusivamente a livello di lentezza di mobilità.

2) Divergente: il rapporto tra lato negativo e lato positivo è determinato da una evidente differenza di stile. L'asimmetria divergente è sicuramente più preoccupante (e di conseguenza richiede maggiore applicazione) perché offre all'avversario dei riferimenti importanti: quante volte abbiamo sentito frasi del tipo: "Tira sulla sua destra che soffre quel lato" o "Calcia basso a sinistra che è lento nel tuffo"

Nel calcio esiste di fatto solamente il tuffo, che può essere diviso in tuffo a bassa, media, elevata altezza. Nel calcio a 5, invece, abbiamo due particolarità: 1) le palle basse possono essere parate con i piedi; 2) Il tuffo a mezza altezza non necessita dei famosi "passetti" di preparazione ma, date le dimensioni di porta, viene esploso con la sola attività del tuffo stesso.

Nel caso di asimmetria convergente, quindi che pur nel lato difettoso tende a mantenere o stesso stile, non credo occorranno allenamenti particolari: occorre infatti solo puntare ad una maggiore velocità del lato difettoso stesso. Nel caso di asimmetria divergente, invece, dove lo stile è diverso e magari si tende ad essere persino goffi, occorre agire in maniera più martellante: non c'è solo una velocità da migliorare, ma c'è da adeguare uno stile intero. L'asimmetria divergente sul tuffo è di sicuro più facile da vedere: in genere si manifesta in un movimento appunto quasi goffo, poco fluido, impacciato. Per migliorare credo basti un semplice esercizio: porre l'allenatore ai 6 metri con palloni, portiere fermo sulla riga, gambe quasi unite e tronco dritto: tiro a mezza altezza sul tuo lato "buio" e portiere che deve quasi "farsi mancare" le gambe, andando dunque con il tronco verso

la palla, in pratica quasi gli avessero "falciato" le gambe. Si può migliorare anche la velocità reattiva magari mettendo davanti al portiere un ostacolo visivo che impedisca la vista della partenza della palla (ad esempio il portiere in fase di riposo).

L'asimmetria divergente può esistere però anche sulla parata con i piedi, ed è facile verificarla: vedere se il portiere, partendo di taglio al palo, vanta lo stesso stile nella parata sul palo opposto oppure no: in genere, infatti, l'asimmetria si manifesta con un movimento diretto verso il lato buono, mentre verso il lato "buio" ci sarà una sorta di "tempo" in più nell'esecuzione della parata (piede che tocca terra prima di andare a parare). Anche in questo caso, allenamenti con tiri sul palo opposto, mirati all'eliminazione del difetto possono essere la ricetta semplice e migliore: sempre ricordandoci che una frazione di secondo può cambiare le sorti di una partita.