



CORSO ALLENATORI DI BEACH SOCCER

*I Edizione*

## **“LA ROVESCIAIA”**



NATICCHIONI DEBORA

Relatore: MASSIMILIANO DE CELIS

**“ci vuole coraggio a ribaltare il mondo, ci vuole coraggio per guardarlo al contrario, la rovesciata è un atto rivoluzionario.. è cambiare le leggi della fisica, è cambiare le leggi della natura, è guardare il mondo e il calcio da sotto a sopra”**

## **Indice generale**

RAMON UNZAGA GENIO DELLA CHILENA...3	
DAL 1932 AD OGGI LA ROVESCIAATA	
COMPIE 90 ANNI.....5	5
IL DIAMANTE NERO.....6	6
IL GESTO TECNICO DELLA ROVESCIAATA...9	9
LE TIPOLOGIE DELLA ROVESCIAATA.....10	10
Capacità coordinative:.....14	14
Capacità condizionali:.....14	14
COME ALLENARE LA ROVESCIAATA.....15	15
LE CARATTERISTICHE DI UN PIVOT.....16	16

# 1. INTRODUZIONE

In un modo o nell'altro, chi non ha mai provato a fare due tiri con un pallone sulla spiaggia, o almeno a guardare gli altri farlo? È significativamente diverso dal giocare su una superficie piana, il che rende ancora più imprevedibile cercare di controllare un rimbalzo sulla sabbia. Eppure anche il giocatore più inesperto si trasforma rapidamente in Messi o Ronaldo nell'esecuzione di una **rovesciata** a piedi nudi, fiducioso nella consapevolezza che la sabbia addolcirà il suo atterraggio.

Tutti noi da piccoli abbiamo avuto almeno una volta in tasca una delle figurine Panini, su cui vi è rappresentata proprio una **rovesciata**, quella di **Carlo Parola** realizzata al minuto 80 in un Fiorentina Juventus degli anni 50'.



Altro juventino, che io mi ricordi, negli anni 90', che rovesciava sovente era Gianluca Vialli, a differenza dell'immortale gesto di Parola le sue conclusioni finivano spesso in rete, come contro la Cremonese, il Parma, la Reggiana. In seguito altri calciatori furono associati al gesto tecnico- atletico più bello del mondo, in particolar modo giocatori sudamericani autori di molteplici acrobazie.

# LA STORIA

Se vogliamo ricercare le sue radici più profonde dobbiamo tornare indietro nel tempo fino al XIX secolo, quando alcuni navigatori europei (inglesi, irlandesi, gallesi e scozzesi) giunti al porto di Callao in Perù, presero l'abitudine di occupare il tempo libero organizzando partite di calcio nelle quali, in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di giocatori, venivano reclutati anche dei nativi del luogo, conosciuti come *chalacos*. La leggenda racconta che durante una di queste partite, proprio uno di questi *chalacos*, si spinse oltre ogni idea di virtuosismo e proiettò il concetto di creatività sul pallone, eseguendo alla perfezione una spettacolare piroetta che culminò in un gol. Alla vista di una giocata tanto esemplare, i marinai europei la battezzarono con il nome di *Tiro de Chalaca*, contratta poi nel più immediato **Chalaca**.

**Fu così che nacque questa meravigliosa giocata.**

## RAMON UNZAGA GENIO DELLA CHILENA

E nella figura di **Ramón Unzaga Asla** trovò il miglior esecutore, il detentore del relativo "copyright" ed il realizzatore di quella giocata ancora presente ai giorni nostri.



**Ramón Unzaga** nato a Bilbao nel 1894, la sua grande passione era il calcio. Giocava come mediano nella squadra locale, *l'Estrella del Mar di Talcahuano*.

Non è semplice capire la genesi della **rovesciata**. Non è chiaro se fu un movimento premeditato, provato e riprovato in allenamento, o se *Ramón* si sia fatto trascinare dall'istinto del momento. Probabilmente era stato facilitato dalle sue indubbie doti atletiche, che aveva perfezionato durante l'adolescenza praticando vari sport tra cui l'atletica. Quel che è certo è che, in un pomeriggio di **gennaio del 1914**, *Unzaga* volò in aria per entrare dritto nella storia.

**Stadio El Morro di Talcahuano.** *"La partita si sta giocando sui soliti ritmi di sempre. A un certo punto la palla gli rimbalza davanti, sa che non può indugiare. Unzaga stacca i piedi da terra, si libra in aria e contorce il suo corpo, offrendo il petto al cielo. Le gambe si muovono come forbici e impattano il pallone, lasciando di stucco pubblico, compagni di squadre e avversari. Non avevano mai visto niente di simile."*

I testimoni dissero di aver assistito a un fenomeno incredibile. Gli diedero il nome di **"chorera"**.

*Unzaga*, che era balzato agli onori della cronaca, decise di perfezionare la rovesciata facendola diventare una sorta di marchio di fabbrica. La eseguiva regolarmente almeno due o tre volte a partita. E nel 1916, quando partecipò alla prima edizione della **Copa America** col suo **Cile**, anche gli argentini rimasero impressionati da quel gesto così apparentemente innaturale, che definirono **"chilena"**.

**Unzaga riscrisse la storia.** E dimostrò che il calcio poteva uscire dai soliti schemi tradizionali. Ricevette numerose offerte per giocare in squadre internazionali ma non tradì mai la sua Estrella del Mar. Morì a soli trentuno anni, a causa di un infarto. Ma il suo nome è immortale nella storia del calcio.



A Talcahuano, una cittadina a 531 chilometri da Santiago del Cile, è stata eretta una statua in suo onore, e dove il *Morro de Talcahuano*, uno dei complessi sportivi più antichi del Paese e dell'intera America Latina, fu testimone del genio creativo di **Ramón Unzaga Asla**, basco del Cile.

In realtà *Unzaga* è soltanto il "Meucci" della rovesciata, perché secondo molteplici fonti, l'invenzione di questo gesto viene attribuita all'attaccante brasiliano **Leonidas da Silva**.

## **DAL 1932 AD OGGI LA ROVESCIAITA COMPIE 90 ANNI**

**Leonidas** nacque a distanza di qualche decennio, sulla costa opposta del sud America, a *Rio de Janeiro* il 6 Settembre 1913 lasciando un **segno indelebile nel mondo calcistico**. Dal *Bonsucesso* al *San Paolo*, passando per altri club, come il *São Cristóvão*, *Peñarol*, *Vasco da Gama* e *Flamengo*.

**Il 25 Aprile 1932 proprio Leonidas segnò colpendo il pallone in *rovesciata*,  
per la prima volta.**

## **IL DIAMANTE NERO**



**Eduardo Galeano:**

**«I gol di Leônidas erano così belli che anche i portieri avversari si rialzavano per congratularsi».**

Soprannominato *Diamante Nero*, quasi a voler accostare il colore della pelle alla purezza della tecnica, ma anche *l'uomo di gomma*, per la grande agilità e la morbidezza dei gesti, *Leônidas* era un grande funambolo del dribbling, dalle eccelse capacità acrobatiche sotto porta: più di tutti la sua **rovesciata**, nota come *bicicleta*. Con una **propensione al gol inverosimile**, il calciatore ha disputato anche i Mondiali 1938, regalando al Brasile ben 7 perle, vincendo anche il titolo di **capocannoniere in quella competizione**.



*Leonidas divenne il "BELL" della rovesciata, tanto da essere celebrato da Google nel doodle come inventore del gesto tecnico omaggiandolo nel 2013 per i suoi 100 anni*

Un episodio mi colpisce particolarmente nelle varie ricerche: proprio durante una partita **Mondiale del 1938 in Francia**, contro la Polonia, ad un certo punto si scatena un temporale che trasforma il terreno in una palude, pare che **Leonidas segni la prima volta senza scarpe**..sarebbe vietato, ma l'arbitro chiude un occhio e si limita a dirgli di rimetterle. Poi c'è un'altra versione, ancora più romanzesca, secondo la quale il Diamante Nero infilerebbe i piedi nel fango così da non far vedere al direttore di gara di essersi tolto le scarpe. E l'arbitro ci casca.





## 2. DALLE SCARPE COI TACCHETTI AI PIEDI SCALZI

Nel calcio la rovesciata è in ogni sua emanazione e trasmutazione, un gesto tecnico per eccellenza, un'esperienza estetica sublime e appagante, che però in uno sport in particolare diventa quasi una banalizzazione: il **BEACH SOCCER**. Questo perché in una partita di *beach soccer* si effettuano, in media, tra i **60 e 80 tiri a partita e un buon 40% è in rovesciata.**



**Nella FIFA Beach Soccer World Cup 2017 Italia-Nigeria, ad esempio, finita 12 a 6, 5 gol sono stati segnati in rovesciata. Rovesciate inventate dal nulla, dopo un primo controllo impossibile, perfette nella tensione delle gambe.**

Nel *beach soccer*, la **rovesciata** è un gesto che viene spogliato di tutta la sua storica portata mitica, per un semplice fatto: perché alzarsi il pallone sulla testa, e capovolgersi per colpirla, è prima di tutto un gesto pragmatico.

## IL GESTO TECNICO DELLA ROVESCIAIA

Raccontare quanti e quali tipi di **rovesciate** esistano non è semplice, a differenza del calcio in cui la rovesciata non è un gesto che può essere inserito all'interno di uno schema, ma è frutto dell'istinto di chi la esegue, nel BEACH SOCCER invece può essere esattamente il punto di forza in uno schema di gioco.

Partiamo dalla base, la **rovesciata CLASSICA**: è la massima espressione di questo gesto tecnico, ma ogni rovesciata può essere diversa in potenza, per analizzarla bisogna partire dal presupposto che non è un gesto tecnico come gli altri: ***è un modo di pensare non convenzionale, è una sfida alla gravità, un corpo sospeso nello spazio e nel tempo.***

Fa parte delle **competenze individuali tecnico - tattiche offensive**, è praticamente considerato un *tiro in acrobazia* colpendo il pallone di collo piede ma con il corpo sospeso sottosopra, difficilmente verrebbe usata per effettuare un passaggio, anche se spesso la si vede usare in situazioni di gioco come per spazzare l'area di rigore, cercando di togliere un tempo all'avversario, ma anche come rifinitura o assist. L'importanza di saper eseguire un gesto così efficace lo determinano gli innumerevoli gol fatti su attacco diretto, *lancio del portiere sul pivot che rovescia e segna una rete*, questo tipo di azione è facilitata dalla sabbia essendo un terreno che attutisce la caduta e valorizza la spettacolarità del gesto.

Un altro fattore che rende possibile l'esecuzione pulita di questo gesto è l'inserimento delle nuove regole che non permettono l'intervento del difendente dietro al cono luce posizionale del giocatore che esercita la rovesciata a palla in aria.

## LE TIPOLOGIE DELLA ROVESCIAIA

Prendendo come riferimento il quadrante di un orologio, questa è **la rovesciata perfetta perché l'impatto avviene esattamente alle ore 12**. Come le sculture di Fidia, la rovesciata di stampo classico rappresenta la versione più pura e semplice, il prototipo della perfezione. È forse la rovesciata più comune, quella che agli attaccanti viene più naturale.

Nel *beach soccer* la **rovesciata** è un gesto che viene ripetuto molto frequentemente, può essere eseguita attraverso **diverse tipologie**:

1. **da alzata diretta:** bisogna avere un'ottima tecnica sull'alzata del pallone dalla sabbia, portandola leggermente sopra la testa e staccando allo stesso momento i piedi da terra per impattare la palla nel punto giusto



2. **dopo il palleggio:** qui avendo un tocco in più, prima dell'esecuzione della rovesciata, si rischia semplicemente di perdere un tempo di gioco, portando l'avversario alla marcatura ravvicinata rendendo più difficile lo stacco da terra



### 3. direttamente da trasmissione:

la rovesciata viene eseguita dopo un passaggio aereo di un compagno che sia anche da un fallo laterale oppure dal lancio con le mani del portiere, le circostanze sono importanti altrimenti si rischia di fare un fallo da "imprudenza"



### 4. di mezza rovesciata:

il corpo non sta di spalle ma guarda la porta, è quasi parallelo. Questa in particolare può essere chiamata anche "sforbiciata" perché il colpo viene caricato con la gamba sinistra e il tiro viene effettuato con la destra, il contrario per i mancini. Usata per passaggi forti ad altezza ventre, ad esempio da calcio d'angolo



### 5. daalzata di petto:

la rovesciata segue uno stop di petto, di solito proveniente da una palla tesa ad altezza media, facendo alzare il pallone sopra la testa e colpendola in rovesciata spostando il corpo in volo direzionando il tiro



6. **da sotto:** la palla viene colpita nella sua fase discendente con il corpo sospeso orizzontalmente dandole una traiettoria non troppo tesa ma spiovente, come a volerla "piazzare" sul lato più lontano della porta



7. **da terra:** È una rovesciata estremamente estroversa ed efficiente, in cui il giocatore si trova in linea con la traiettoria del pallone, tenendo le braccia e uno dei piedi attaccati al terreno, solleva quanto basta per colpire con l'altra gamba il pallone



8. **"imperfetta":** viene eseguita dal giocatore se non ci sono le condizioni per coordinarsi perfettamente, o non c'è il tempo necessario, modificando la preparazione del colpo, velocizzando la rotazione rendendo la rovesciata meno perfetta alla vista, ma non meno efficace



### 3. LE CAPACITÀ MOTORIE

Le **abilità tecniche** si strutturano insieme allo sviluppo della componente coordinativa che sono in stretta connessione: *migliorando gli aspetti coordinativi migliorano le abilità tecniche.*



## Capacità coordinative:

- Apprendimento e controllo motorio
- Combinazione (alzata palla+rovesciata)
- Differenziazione (dosaggio della forza nel gesto tecnico)
- Equilibrio (giocata in acrobazia)
- Fantasia (risolvere un problema motorio in maniera originale)
- Ritmizzazione (capacità di dare ordine cronologico specifico ad un atto motorio)
- Capacità di reazione (eseguire la rovesciata il più velocemente possibile)

## Capacità condizionali:

- *Forza* (massimale, rapida, resistente): capacità fisica che permette di vincere una resistenza o di opporvisi tramite lo sviluppo di tensione da parte della muscolatura. Componente importante nel *beach soccer*, perché interviene in tutte le fasi di tiro in **rovesciata**, considerato la superficie su cui ha luogo la prestazione. Componente che va allenata in tutte le sue forme con lavori brevi e intensi, tutto a carico naturale. Possono essere utilizzati per lo sviluppo di questa capacità all'interno della seduta anche elastici con cui fare eseguire salti, balzi o sprint (soprattutto nel periodo di competizione) mentre il lavoro con macchine isotoniche per lo sviluppo della forza massima si inserisce solo nel periodo iniziale di preparazione.
- *Resistenza* (potenza aerobica): capacità psicofisica dell'atleta di sopportare la fatica, aspetto condizionale importante nel *beach soccer*, visto che le gare si disputano in periodi, orari e temperature spesso "proibitive", per cui una buona resistenza generale e specifica può permettere all'atleta un miglior approccio alla gara.
- *Velocità* (di reazione, resistente): È la capacità di realizzare, partendo da processi cognitivi legati al sistema neuromuscolare, azioni motorie nel minor tempo possibile. Si predilige la resistenza alla velocità con sprint lineari o con cambi di direzione, anche con l'utilizzo del pallone, per ricalcare il più possibile quello che succede in gara.

## COME ALLENARE LA ROVESCIAIA

Per eseguire una **rovesciata** serve una certa fisicità, abilità e un bel pò di attitudine apprezzabile verso il gesto, come si dice "o ce l'hai o non ce l'hai", ma come tutti i gesti, serve soprattutto tecnica e tanto allenamento.

Il gesto della **rovesciata** va insegnato fin da subito ai piccoli giocatori che iniziano ad approcciarsi alla disciplina del *beach soccer*. Questo gesto per diventare parte integrante del bagaglio tecnico del giocatore va ripetuto e provato centinaia se non migliaia di volte come una tecnica marziale: qui è il segreto di tutto.

Inizialmente potremmo proporre forme di lavoro attraverso esercizi concentrandoci sull'aspetto tecnico specifico, individuali o in combinazione.

Per un giocatore di beach soccer l'utilizzo di forme coordinative specifiche necessarie per giocare, derivano dalle *esperienze* motorie vissute in partita, ma anche in allenamento; quest'ultimo deve basarsi non solo su esercizi sintetici (assenza di avversari appunto) dove non sia richiesta un'esecuzione predefinita, ma anche sui fondamentali PRINCIPI DI BASE e naturalmente, al modello prestativo.

Ogni gestualità individuale, nell'utilizzo della palla o nei movimenti senza palla, sia offensivi che difensivi, per potersi realizzare deve seguire dei principi esecutivi che sono la base di partenza di ciascuna esecuzione; il carattere del gioco prevede che gli aspetti coordinativi utilizzati per una determinata esecuzione assumono forme specifiche diverse a fronte delle differenti situazioni in cui devono essere utilizzate, le abilità in questione sono dette **open skills**, devono essere organizzate in un ambiente che non è prevedibile, il *beach soccer* è totalmente IMPREVEDIBILE.



## LE CARATTERISTICHE DI UN PIVOT



La classificazione specifica dei ruoli non è un concetto immutabile, non fa parte di una realtà complessa come quella del *beach soccer* in cui si verifica una ricerca costante di eseguire azioni difensive e offensive a prescindere del ruolo occupato all'interno del modello tattico della squadra.

In generale si predilige a far svolgere il ruolo di attaccante/pivot chi ha maggiori capacità nel: ***dominare il gioco aereo, giocare incontro, vicino o lontano palla, attaccare spazio davanti, dietro e laterale al difensore, essere forte nell'1vs1, saper ricevere sotto pressione e fintare prima della ricezione, attacco e tiro in porta.***

Un pivot moderno ***partecipa soprattutto al recupero sul difensore avversario se perde palla e collabora con i compagni nella fase difensiva.***

Come abilità, secondo me fondamentale e indiscutibile, deve saper utilizzare tutte le capacità necessarie per ***saper eseguire la ROVESCIAIA PERFETTA.***

## 4. TUTELE E SANZIONI NEL BEACH SOCCER



*Il Regolamento del Giuoco del Beach Soccer corredato delle Decisioni Ufficiali FIGC e della Guida Pratica AIA Edizione 2022 aggiornata al 31 Gennaio*

La **rovesciata** o la "sforbiciata" sono giocate che fanno parte del Beach Soccer, e la loro esecuzione deve essere tutelata, così come i calciatori che effettuano queste giocate. Gli arbitri devono garantire che queste giocate possano essere eseguite, **sanzionando quei calciatori che ne impediscono l'esecuzione**. Per sanzionare un calciatore che impedisce ad un avversario l'esecuzione di una rovesciata o di una sforbiciata, gli arbitri devono seguire i seguenti criteri di valutazione:

- Se il pallone è **in possesso del calciatore** che sta eseguendo o che si sta preparando ad eseguire una sforbiciata o una rovesciata, e un avversario lo tocca o tocca il pallone, viene assegnato un calcio di punizione o un calcio di rigore contro la squadra avversaria.
- Nei due casi sopra menzionati, se, a seguito dell'intervento dell'avversario, il calciatore che sta eseguendo o che si sta preparando a fare una sforbiciata o una rovesciata colpisce l'avversario, gli arbitri sanzionano l'avversario per aver impedito o tentato di impedire l'esecuzione della giocata.

- Se il pallone **non è in possesso del calciatore** che sta eseguendo o che si sta preparando ad eseguire una sforbiciata o una rovesciata e un avversario tocca il pallone, l'avversario non commette alcuna infrazione.
- Se il pallone **non è in possesso del calciatore** che sta eseguendo o che si sta preparando ad eseguire una sforbiciata o una rovesciata, e questo calciatore colpisce un avversario mentre effettua la giocata, il calciatore sarà sanzionato in conformità all'infrazione.
- **Un calciatore è considerato in possesso del pallone**, allo scopo di eseguire una sforbiciata o una rovesciata, quando, dopo averlo controllato con qualsiasi parte del corpo, eccetto che con le mani o le braccia, **il pallone rimane in aria e nelle immediate vicinanze del calciatore**, sia frontalmente che lateralmente.
- **Un difendente che si oppone ad una sforbiciata o ad una rovesciata non commette un'infrazione se salta senza ruotare il proprio corpo o senza muoversi verso l'avversario**, anche se entra accidentalmente in contatto con lo stesso.

## 5. CONCLUSIONI E RINGRAZIAMENTI

Fin da bambina con i miei cugini giocavo a calcio ovunque ci trovassimo, il pallone era parte integrante dei nostri rumorosissimi pomeriggi, passati a tirare pallonate al muretto o in aria tentando di non farla cadere, o fuori al piazzale di casa tra le macchine e i tombini.

Mi iscrissi in una squadra femminile solo dopo aver compiuto 16 anni, non avevo mai fatto parte di una squadra prima di allora, sono stata un'atleta di altre discipline, come il *taekwondo*, il *pugilato* e la *canoa* con le fiamme gialle, principalmente sport individuali che però mi aiutarono tantissimo nel sviluppare molte delle mie capacità motorie e condizionali.

Non ricordo bene come andò il mio primo giorno di calcio con la mia nuova squadra trovata su di un volantino affisso alla porta della segreteria della scuola, sicuramente non benissimo, a 16 anni ci si aspetterebbe di avere un bagaglio tecnico-tattico calcistico discreto, io partivo quasi da zero.

Quello che mi aiutò tantissimo sono state le estati intere a palleggiare sulla sabbia in compagnia dei miei cugini ed amici, improvvisando campi da beach soccer sul bagnasciuga. Da qui iniziai il mio piccolo percorso, mi piaceva di più giocare scalza e palla alta, dilettrandomi tra tornei dei quartieri, misti e non, seguivo costantemente la mia vera passione.

Arrivò finalmente l'arena a Terracina durante le tappe del campionato italiano, tifavo ininterrottamente per Paolo Palmacci (Paoletto) uno tra le principali pietre miliari del beach soccer italiano, nonché mio vicino di casa.

Non mi ritengo una giocatrice di calcio eccezionale, anzi per me è stato solo un avviamento al beach soccer, come principi e competenze si somigliano molto, a 19 anni partecipai al mio primo campionato sulla sabbia innamorandomene perdutamente

e successivamente mi aggiudicai 4 scudetti consecutivi da capitano con indosso la maglia della Lady Terracina e vincendo nel 2018 il premio come "miglior giocatrice" ai *Beach Soccer Awards* di Alghero, emozioni forti ed irripetibili.

Il Beach Soccer ed il suo contesto mi hanno dato tanto, ne sono quasi devota, mi ha aiutata a crescere sotto l'aspetto fisico, psicologico, emotivo e personale; mi ritenevo una persona insicura e mi ha spronato a tirare fuori gli artigli per i miei valori, i miei obiettivi, i miei affetti, lottando per la mia squadra, per la mia passione, per la mia città.

Ringrazio chi fino ad oggi mi ha sempre incoraggiata a dare il massimo impegno e dedizione per ciò in cui credo, per questa passione, per i miei ideali e valori.

Grazie alla Federazione che sta ampliando sempre di più la formazione e lo sviluppo del Beach Soccer, soprattutto riguardo il settore giovanile ed il femminile, avevamo bisogno di una Nazionale in Rosa e ad Ottobre dello scorso anno è arrivata, questo è il risultato che volevamo ottenere già da diverso tempo, meglio tardi che mai, ragione per cui avremo tanto da recuperare rispetto le altre nazionali.

Grazie a tutti i docenti di questo primo corso di allenatori Beach Soccer in Italia, in particolare a Massimiliano De Celis, Nicola Lami, Matteo Marrucci e Paolo La Rocca, con i quali ho avuto modo di ampliare le mie conoscenze e valorizzare le mie idee.

Grazie ai miei compagni di corso, che riconoscono questo sport come uno stile di vita, dandomi il loro contributo nella mia crescita personale confrontandoci e consigliandomi.

Infine, vorrei dedicare questo piccolo traguardo a me stessa, che possa essere l'inizio di una lunga e brillante carriera professionale.

Oggi le mie porte si aprono ad un nuovo mondo a nuovi obiettivi, nella vita non si smette mai di sognare e VOLARE.



***Il beach soccer è divertimento, ma anche sacrificio  
è musica, ma anche concentrazione  
leggerezza, ma anche professionalità,  
è imperfezione, ma anche PERFEZIONE... PROPRIO COME LA  
ROVESCIAATA.***