

EQUILIBRIO TRA
RESISTENZA, FORZA E
AGILITA'

LA PREPARAZIONE FISICA
DEL CALCIATORE
DILETTANTE

UN ALLENATORE NON DEVE MAI DIMENTICARE CHE:

- DOBBIAMO PREPARARE AL MEGLIO I NOSTRI GIOCATORI IN FUNZIONE DEL GIOCO DEL CALCIO. NON ALLENIAMO NE' MARATONETI NE' CULTURISTI
- DOBBIAMO TENERE CONTO DELLO STRES PSICO FISICO AL QUALE I NOSTRI GIOCATORI SONO SOGGETTI NELL'ARCO DELLA GIORNATA
- LE CONDIZIONI ATMOSFERICHE INFLUISCONO IN MODO SIGNIFICATIVO SUL LAVORO FISICO DEL GIOCATORE
- IL GIOCO E LE ESERCITAZIONI SPECIFICHE, ESEGUITE A BUON RITMO, RACCHIUDONO MOLTE COMPONENTI RELATIVE ALLA PREPARAZIONE FISICA

Dobbiamo distinguere la preparazione fisica di un calciatore in due fasi:

■ **Preparazione precampionato o invernale**

- Potenziamento capacità aerobica
- Miglioramento soglia anaerobica
- Potenziamento della massa muscolare a discapito della massa grassa
- Miglioramento della velocità e della resistenza alla velocità
- Miglioramento reattività e coordinazione

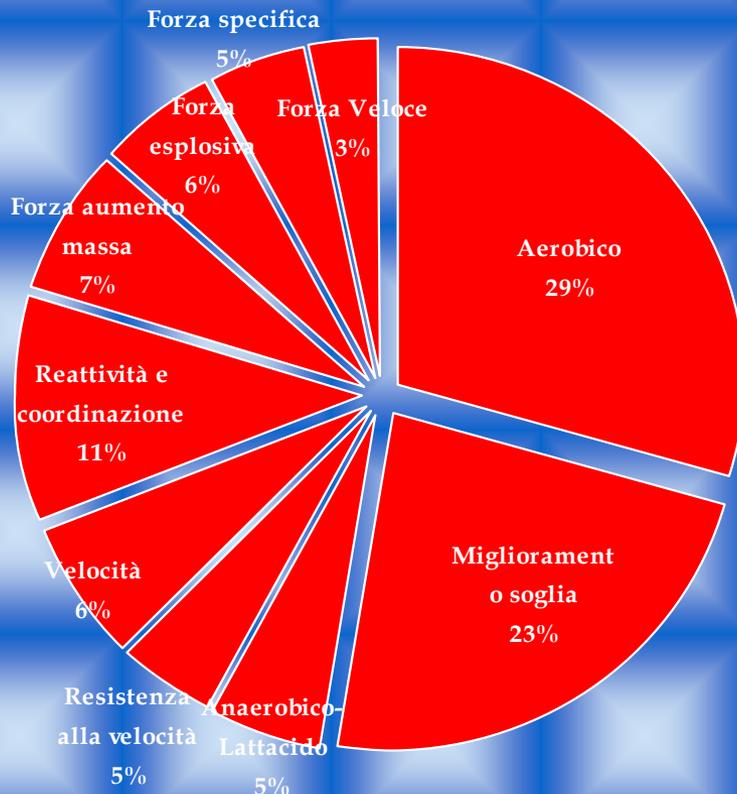
■ **Preparazione durante lo svolgimento del campionato**

- Mantenimento capacità aerobica
- Lavoro costante su forza potenza, forza esplosiva, e forza specifica
- Lavoro costante su velocità, reattività e coordinazione
- Richiami lattacidi e di resistenza alla velocità

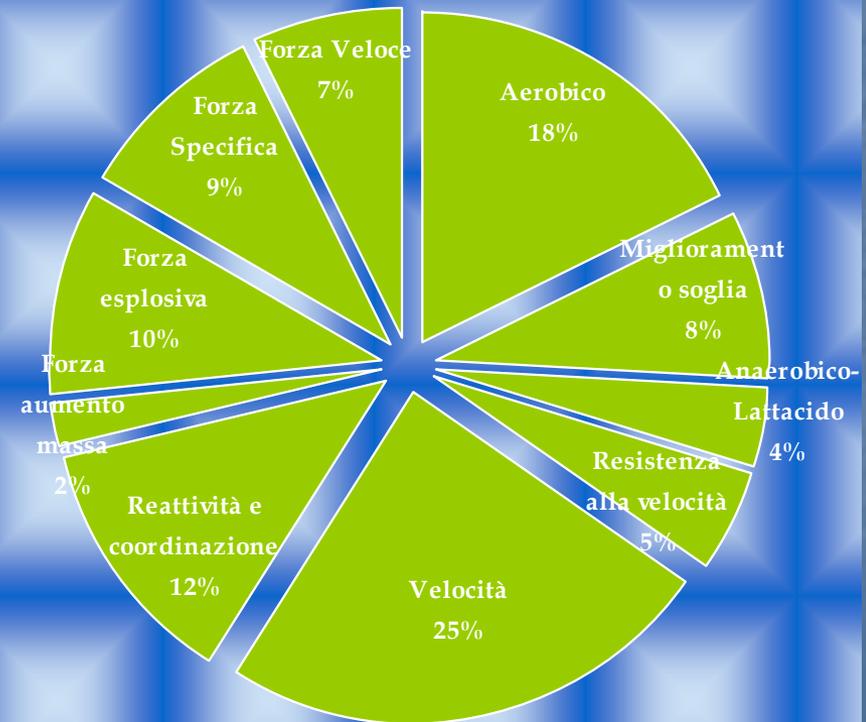
COME SI MODIFICANO GLI OBIETTIVI NELLE DUE FASI

PREPARAZIONE ATLETICA VALLAGARINA STAGIONE 2005/2006

DISTRIBUZIONE OBIETTIVI IN
PRECAMPIONATO



DISTRIBUZIONE OBIETTIVI NEL CORSO
DELLA STAGIONE



IL LAVORO DIFFERENZIATO
E' FONDAMENTALE PER
MIGLIORARE LE QUALITA'
CONDIZIONALI DEL
SINGOLO E DELLA
SQUADRA E PERMETTE DI
PREVENIRE GLI INFORTUNI

Prima di intraprendere la preparazione atletica di una squadra è importante valutare le capacità dei singoli

- Rilevazione della frequenza cardiaca massimale e della soglia anaerobica
 - Test sui 1500 con cardiofrequenzimetro
 - Test di Mognoni
- Rilevazione dei carichi massimali, se si intende lavorare utilizzando macchinari
 - Una spinta al 100%
 - Applicando la formula per la rilevazione dei massimali: $\text{Peso sollevato} / 1,0278 - (0,0278 \times \text{numero di ripetizioni eseguite [da 1 a 10]})$.

**Come allenare le
capacità condizionali nel
periodo precampionato e
durante la stagione**

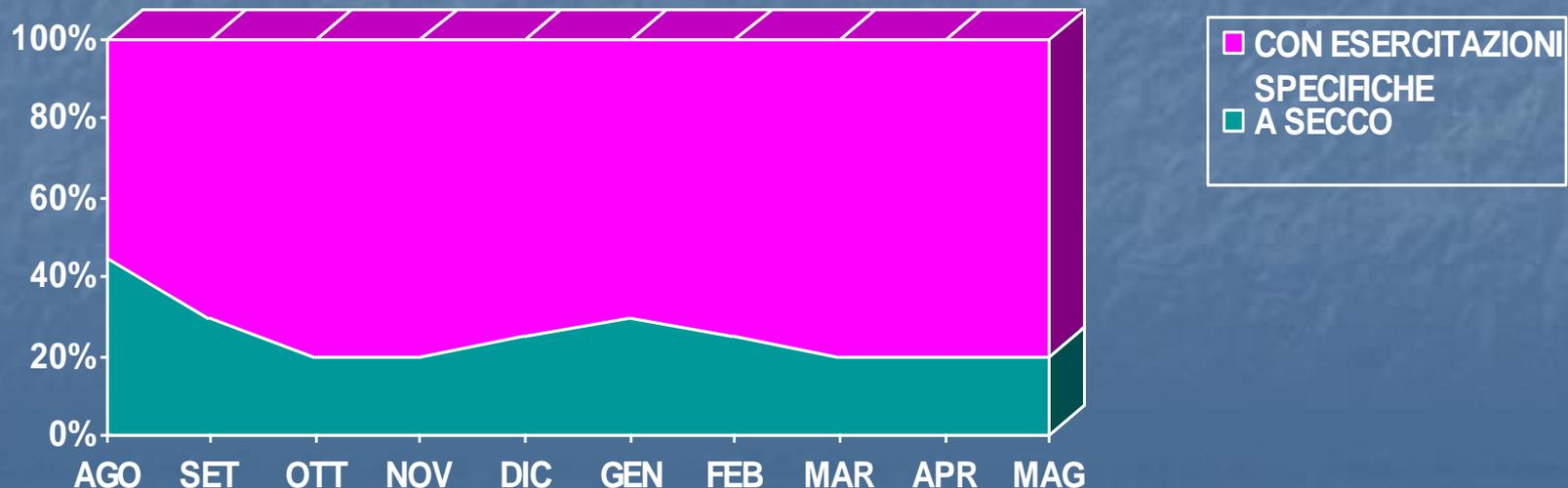
POTENZA AEROBICA

IN PREPARAZIONE

- Corse continue a tempo (20' – 30' -40') non oltre il 70% della freq max o i 14 kmh
- Ripetute su distanze lunghe (1000 – 800 – 600) non oltre il 70/75% della freq max o i 14/15 kmh
- Fartlek e cambi di ritmo
- Riscaldamenti ed esercitazioni specifiche a ritmo medio ma continuo

DURANTE LA STAGIONE

- Soprattutto mantenimento con esercitazioni specifiche, partite, gabbia, fartlek
- Richiami ciclici (una volta al mese) con ripetute sui 300 m al 75-80% della freq max o 15/16 kmh



SOGLIA ANAEROBICA

(miglioramento)

IN PREPARAZIONE

- Ripetute medio corte (da 200 a 50) 75/90% della freq max o 16/18 kmh con recuperi non completi
- Esercitazioni a ritmo elevato e prolungato (gabbia intensa, 1<1, 2<1 ecc.)

DURANTE LA STAGIONE

- Richiami periodici (una volta ogni 5 settimane) soprattutto con esercitazioni e gabbia o utilizzando ripetute corte (max 60m) a recupero incompleto

NB: I lavori di miglioramento della soglia anaerobica o lattacida, necessitano di adeguati tempi di recupero al fine di permettere all'organismo di metabolizzare i carichi. Un recupero inadatto può determinare l'effetti opposti al miglioramento.

LA FORZA NEL CALCIAIORE

COSTRUZIONE MUSCOLARE O FORZA MASSIMALE

E' il lavoro di forza che ci permette di aumentare la sezione dei muscoli, di avere pertanto un aumento della massa muscolare

- QUANDO: la forza massima va allenata quasi esclusivamente in fase di preparazione, o comunque in periodi nei quali non si disputano gare ufficiali, essendo questo un lavoro che affatica il calciatore e che presenta i suoi effetti in tempi lunghi.
- COME: per ottenere un lavoro accettabile nella costruzione muscolare è necessario disporre di alcuni macchinari. Si lavora in costruzione muscolare con carichi dal 60 al 80% della forza max, si eseguono dalle 8 alle 12 ripetute, per 3-4 serie. Le spinte devono essere eseguite a ritmo medio basso e curando attentamente la modalità d'esecuzione. Dopo ogni serie è utile effettuare 4-6 skip di trasformazione.
- AVVERTENZE: Nei calciatori dilettanti spesso i flessori, gli adduttori e gli abduttori, presentano una sproporzione rispetto ai loro muscoli antagonisti. E' pertanto consigliabile lavorare su questo tipo di muscoli con molta cautela.

FORZA POTENZA

E' la forza che permette al calciatore di produrre un gesto tecnico/atletico sfruttando la massima potenza dei suoi muscoli.

- QUANDO: La forza potenza può essere allenata sia in fase di preparazione sia nel corso della stagione. Nel lavoro in palestra spesso viene alternata con il lavoro di forza veloce per non rallentare i muscoli.
- COME: Ci sono vari modi per allenare la forza potenza.
 - Lavorando in palestra al 50% della forza max, eseguendo 8/10 ripetizioni, per 3-4 serie o con lavori di circuit training (20"- 30" lavoro, 20"-30" recupero). Esecuzione a velocità media
 - Lavoro a traino con slitta o paracadute. Ripetute sui 15/20 m con slitte; carico 10/15 kg; 4/6 ripetizioni per 2/3 serie. A questo lavoro si fa seguire lo sgancio del traino e 15-20 m di scatto di trasformazione
 - Pliometria medio alta. Lavoro a stazioni o a circuito con ostacoli, cerchi, plinti ecc.
 - Corse in salita medio lunghe max 50m con pendenza rilevante
- AVVERTENZE: E' opportuno abbinare a questo tipo di lavoro degli esercizi di trasformazione. Durante il periodo di attività agonistica è bene dosare con attenzione il miglioramento della forza potenza (un richiamo ogni 6-8 settimane)

FORZA ESPLOSIVA o VELOCE

E' la forza che permette al calciatore di produrre un gesto tecnico/atletico nel minor tempo possibile.

- QUANDO: La forza esplosiva deve essere allenata costantemente nel periodo di competizione (una seduta ogni 2 settimane al max). La forza esplosiva va allenata solo dopo aver svolto un significativo lavoro di costruzione muscolare e di miglioramento della forza potenza.

- COME:
 - Lavorando in palestra al 20/30% della forza max, eseguendo 6/8 ripetizioni, per 3-4 serie. Esecuzione veloce e con movimenti brevi
 - Lavoro a traino con slitta o paracadute. Ripetute sui 10/15 m con slitte; carico 0/5 kg; 3/4 ripetizioni per 2/3 serie. A questo lavoro si fa seguire lo sgancio del traino e 15-20 m di scatto di trasformazione. Partenza a comando vocale e visivo.
 - Pliometria bassa. Eseguita in velocità e con scatto di trasformazione. Non più di 3-4 balzi e non più di 1-2 ricadute
 - Corse in salita brevi max 30m con pendenza media. Partenza a comando vocale e visivo
 - Cambi di direzione 35°/180° a comando vocale o visivo

- AVVERTENZE: Il lavoro per il miglioramento della forza esplosiva, pur essendo notevolmente meno pesante dei precedenti, è comunque un lavoro di forza e quindi è preferibile non accompagnarlo a lavori tecnico/tattici troppo intensi

FORZA SPECIFICA

E' la capacità del calciatore di applicare la propria forza ai movimenti specifici del gioco del calcio.

- QUANDO: La forza specifica deve essere allenata costantemente sia nel periodo di preparazione sia nel periodo di competizione (almeno due volte in settimana).
- COME: la forza specifica si esercita eseguendo i movimenti che un calciatore esercita in partita. L'allenamento di questa forza si può effettuare:
 - Con movimenti a secco: tiri, lanci, stacchi di testa ecc. eseguiti in modo continuo o ciclico
 - Con partite a campo ridotto ad alta intensità o con la gabbia
 - Esercitazioni specifiche intense e ripetute
- AVVERTENZE: nel miglioramento della forza specifica è molto importante essere attenti ai tempi di esecuzione e ai recuperi. Infatti un tempo troppo prolungato o un recupero troppo breve potrebbe comportare un'eccessiva produzione di acido lattico e di conseguenza lo sconfinamento dal nostro obiettivo

VELOCITA' – REATTIVITA' – COORDINAZIONE – ELASTICITA'

VELOCITA'

La velocità è una qualità condizionale strettamente legata con la forza.

L'allenamento della velocità deve essere costante in tutto il periodo agonistico (almeno 1-2 volte la settimana). In fase di precampionato è consigliabile effettuare lavori di velocità pura solo dopo aver eseguito e smaltito il lavoro sulla potenza aerobica, lattacida e quello di forza. Lavorare sulla velocità troppo presto potrebbe causare infortuni muscolari.

Possiamo allenare la velocità utilizzando ripetute a secco, con distanze non superiori ai 30m, ad esempio con piramidi 10-20-30-20-10 ripetute per 3-4 serie; con circuiti di velocità che alternino sprint su distanze diverse. Oppure inserire ripetute in velocità in esercitazioni tecniche: scatto di 15m e cross, scatto di 15m e tiro in porta ecc..

E' importante ricordare che l'allenamento alla velocità non deve produrre acido lattico e per tanto i recuperi devono essere completi. La velocità va allenata non solo con partenze da fermo, ma anche con partenza da movimenti specifici del gioco del calcio (es. piccolo surplace, leggeri balzelli indietro ecc)

REATTIVITA'

Quando parliamo di reattività ci riferiamo alla capacità del cervello di trasmettere l'impulso ai muscoli nel più breve tempo possibile. Possiamo per tanto affermare che l'allenamento della reattività è soprattutto un allenamento mentale e come tale va allenato. Non possiamo pensare di allenare la reattività in un giocatore stanco fisicamente o mentalmente, come non possiamo pensare di allenare la reattività senza utilizzare impulsi visivi e vocali tipici di una partita di calcio.

La reattività va allenata costantemente sia durante il precampionato che durante la stagione. Può fungere anche da esercitazione di trasformazione dopo un lavoro di forza.

Solitamente l'allenamento della reattività viene eseguito con quello di velocità, abinando appunto movimenti reattivi seguiti da movimenti veloci (es. skip e scattino a comando vocale o visivo, gesto tecnico a comando vocale o visivo e scattino, ecc.). Sono molto allenanti anche le partitelle intense giocate su campi particolarmente ristretti (partita riflessi).

E' importante tener presente che le esercitazioni di reattività devono essere il più possibile attinenti con le situazioni che si verificano in partita, così da abituare il cervello a codici ben precisi.

COORDINAZIONE

La coordinazione permette al calciatore di compiere gesti tecnico/atletici con movimenti armonici e coordinati tra loro.

Anche questa capacità condizionale va costantemente allenata e migliora solo con una continua sollecitazione.

Possiamo allenare la coordinazione soprattutto con gesti tecnici singoli o in sequenza, ma possiamo anche utilizzare lavori di skip con tocche avanti/dietro o laterali.

ELASTICITA' o FLESSIBILITA'

Questa capacità condizionale viene esercitata per mezzo dello stretching. Ci sono molti modi di fare stretching, i più comuni nel gioco del calcio e sicuramente i più efficaci sono:

- STRETCHING PASSIVO: In un allungamento passivo si assume una posizione e la si mantiene con una qualche altra parte del corpo, o con l'aiuto di un partner o qualche attrezzo. Ad esempio, portare in alto la gamba e tenerla su con la mano. La divaricata è un esempio di allungamento passivo (in questo caso il pavimento è l' "attrezzo" che usi per mantenere la tua posizione distesa). Lo stretching passivo va molto bene anche come recupero da alcuni tipi di infortunio o come "Raffreddamento" dopo un allenamento e aiuta a ridurre la fatica e indolenzimento muscolare post seduta.

▪ STRETCHING DINAMICO: consiste in oscillamenti controllati di gambe e braccia che ti portano (dolcemente!) ai limiti della tua gamma di movimento. Nello stretching dinamico, non ci sono slanci o "scatti". Un esempio di stretching dinamico sarebbero oscillamenti lenti e controllati di gambe, braccia, o torsioni del tronco. Lo stretching dinamico migliora la flessibilità dinamica ed è piuttosto utile poiché parte del riscaldamento di un allenamento. Gli esercizi di stretching dinamico dovrebbero essere svolti in serie di 8-12 ripetizioni.

▪ STRETCHING ISOMETRICO: è un tipo di stretching statico (che non implica movimento) che riguarda la resistenza di gruppi di muscoli attraverso le contrazioni isometriche (tendendo) di muscoli allungati. L'uso dello stretching isometrico è uno dei modi più veloci di sviluppare una maggiore flessibilità, molto più efficace sia dello stretching passivo sia dello stretching attivo da soli. Gli allungamenti isometrici aiutano anche a sviluppare forza nei muscoli. I modi più comuni per dare la necessaria resistenza in un allungamento isometrico sono applicare resistenza manualmente ai propri arti, far applicare resistenza ad un partner, o usare un attrezzo come una parete (o il pavimento) che dia resistenza. Questo tipo di stretching può essere utilizzato durante il riscaldamento, ma mai a freddo (dopo corsette leggere e primo riscaldamento). Il modo più appropriato per svolgere un allungamento isometrico è come segue:

- a. Assumere la posizione di un allungamento passivo per il muscolo desiderato.
- b. Quindi, tendere il muscolo allungato per 7-15 secondi (facendo resistenza contro qualche forza immobile, come il pavimento o un partner).
- c. Infine, rilassare il muscolo per almeno 20 secondi.

PERIODIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO

Come organizzare i momenti di un allenamento

Affinché la nostra seduta di allenamento risulti efficace e produttiva in tutte le sue parti, è necessario ricordare che:

- Le esercitazioni tecnico/tattiche non devono essere svolte in condizioni di stanchezza. Vanno pertanto effettuate nella prima parte della seduta, dopo un adeguato riscaldamento muscolare.
- Velocità, reattività e coordinazione non devono essere svolte in condizione di stanchezza. Vanno pertanto collocate nella prima parte dell'allenamento magari alternate con lavori tecnico tattici.
- Dopo un allenamento di forza è opportuno effettuare dei lavori di trasformazione, con skip, scattini o partitelle su campo ridotto. Collocare l'allenamento di forza nella parte centrale dell'allenamento, alternato a lavori tecnico/tattici e partitelle su campo ridotto, permette di completare il lavoro svolto. Dobbiamo comunque tener conto che alcuni lavori di forza possono risultare molto faticosi.
- L'allenamento per la potenza aerobica o della soglia sono esercitazioni che non necessitano di attenzione mentale, sono lavori faticosi e a volte noiosi e se effettuati nella prima parte dell'allenamento rischierebbero di comprometterne la buona riuscita. E' pertanto consigliabile svolgere questo tipo di lavori a fine allenamento.

CICLO DI ALLENAMENTI di 7 settimane (U.S. Vallagarina 2005/2006)

SETTIMANA	GIORNO	RISCALDAMENTO	ATLETICO PRIMARIO	ATLETICO SEC.	TECNICO TATTICO
I SETTIMANA	Martedì	riscaldamento generico con palla	FE: stazioni di pliometria, slitte o scatti in salita	PA: esercitazioni intense con palla	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Giovedì	Riscaldamento preparatita	Specifico (Amichevole o sgambata con juniores)	Fartlek per chi gioca un tempo + Velocità sui 10-20-30	Esercitazioni collettive/simulazione partita/applicazione movimenti in partita
	Venerdì	Partita con mani e varianti	V: Stazioni di velocità	R: reattività con esercitazioni	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta
II SETTIMANA	Martedì	Calciotennis	PA: fartlek o tira e molla	PA:gabbia o esercitazioni intense	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Mercoledì	Corsa leggera e fartlek	FP/FV Seduta in palestra 50%30%	R: stazioni di skip e scattini di trasformazione	Partitella riflessi/Esercitazioni per reparto
	Giovedì	Partitelle e stretching	V: Ripetute sui 10-15-20-30 in corsia	PA: lavoro aerobico con Esercitazioni intense	Esercitazioni collettive/simulazione partita/preparazione tattica partita
	Venerdì	riscaldamento generico senza palla	R: coordinazione e riflessi con skip vari	R: reattività con esercitazioni	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta
III SETTIMANA	Martedì	Circuito tecnico	RV: ripetute sui 15-20-30 x 3 x 4. recupero in corsa leggera; 2' tra le serie	addominali e dorsali	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Mercoledì	Riscaldamento preparatita	Specifico (Amichevole o sgambata con juniores)	Scarico e defaticante	Esercitazioni collettive/simulazione partita/preparazione tattica partita
	Venerdì	Partita con mani e varianti	V: stazioni di velocità	R: coordinazione e riflessi con skip vari	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta
IV SETTIMANA	Martedì	Psicocinesi in quadrati	PA: ripetute su 300/400 con recupero di 2'	PA: esercitazioni intense con palla	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Mercoledì	Partitelle e stretching	FV Seduta in palestra 30%	R: skip e scattini di trasformazione	Partitella riflessi/Esercitazioni per reparto
	Giovedì	Partita con le mani e varianti	FE: stazioni di forza esplosiva	PA: esercitazioni intense con palla	Esercitazioni collettive/simulazione partita/preparazione tattica partita
	Venerdì	riscaldamento generico senza palla	R: coordinazione e riflessi con skip vari	R: reattività con esercitazioni	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta

Segue

SETTIMANA	GIORNO	RISCALDAMENTO	ATLETICO PRIMARIO	ATLETICO SEC.	TECNICO TATTICO
V SETTIMANA	Martedì	Calcio tennis	AL: Ripetute a recupero incompleto/gabbia prolungata/ stazioni 1'	Scarico e defaticante	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Mercoledì	Riscaldamento tattico	Specifico (Amichevole o sgambata con juniores)	Fartlek per chi gioca un tempo + Velocità sui 10-20-30	Esercitazioni collettive/simulazione partita/preparazione tattica partita
	Venerdì	riscaldamento generico senza palla	V: Ripetute sui 10-15-20-30 in corsia	R: reattività (stazioni o con palla)	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta
VI SETTIMANA	Martedì	Circuito tecnico	PA: esercitazioni intense con palla	Scarico e defaticante	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Mercoledì	Corsa leggera e fartlek	FE: circuito Cometti/slitte	R: skip e scattini di trasformazione	Partitella riflessi
	Giovedì	Partitelle e stretching	V: stazioni di velocità	PA: fartlek o ripetute con recupero attivo	Esercitazioni collettive/simulazione partita/preparazione tattica partita
	Venerdì	riscaldamento generico senza palla	R: coordinazione e riflessi con skip vari	R: reattività con esercitazioni	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta
VII SETTIMANA	Martedì	riscaldamento generico con palla	RV: Circuito intermittente o tira e molla	PA: esercitazioni intense con palla	Partite a tema/esercitazioni per reparto/Esercitazioni su errori
	Mercoledì	Riscaldamento prepartita	Specifico (Amichevole o sgambata con juniores)	Scarico e defaticante	Esercitazioni collettive/simulazione partita/preparazione tattica partita
	Venerdì	Partita con mani e varianti	V: Ripetute sui 10-15-20-30 in corsia	Riflessi con esercitazioni	Esercitazioni fase di possesso e di non possesso/Esercitazioni palle inattive/ Tiri in porta