



CORRERE, MA NON TROPPO

CARLO ZANETTI

MEDEA EDIZIONI

A cosa serve che tu corra quando non serve correre,
quando occorre correre non corri



Allenare la **R**epeated **S**print **A**bility

- ❑ Che cos'è la RSA
- ❑ Perché allenarla
- ❑ Come allenarla
- ❑ Quando allenarla

In 116 grammi di libro



Che cos'è la **R**epeated **S**print **A**bility?

- ❑ La Repeated Sprint ability (RSA) è descritta come l'abilità di ripetere tratti corti di sprint (3-4 s, 20-30 m) con recuperi molto brevi (10-30 s) tra le ripetizioni.
- ❑ Così un calciatore riesce a sprintare e a recuperare per poi sprintare di nuovo. Questa sequenza può essere ripetuta più volte con recuperi di durata casuale.



Il modello prestativo di un calciatore

- ▣ Il calciatore svolge un'attività di tipo esplosivo, con accelerazioni sui 5-15 metri, con cambi di direzione e con altissime decelerazioni e arresti.
- ▣ La forza esplosiva, la forza esplosivo-elastica e la RSA rappresentano le sue qualità più importanti.



La corsa del calciatore

- Esistono 3 tipi di corsa: lo sprint, i 5 appoggi e la progressione.
- Lo sprint e i 5 appoggi sono effettuati su distanze brevi.
- Nella progressione si accelera gradualmente fino alla massima velocità su distanze più lunghe (50-60 metri).



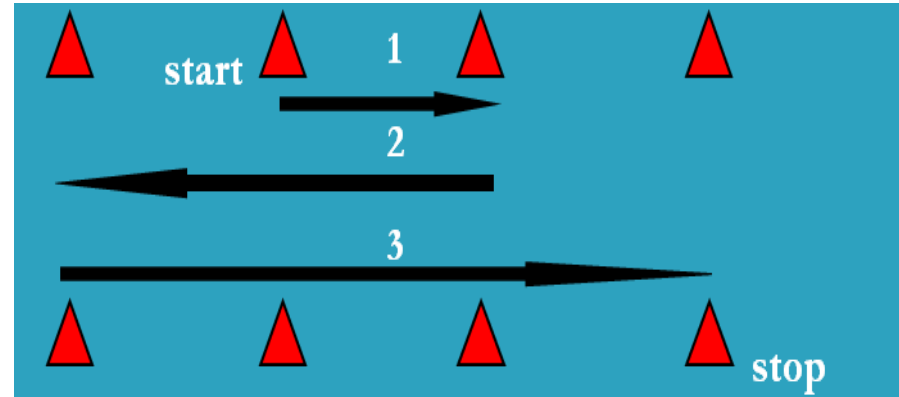
La valutazione della RSA nel calcio

- Ho pensato a un test che valuti la RSA del calciatore sulle sue distanze funzionali ossia 5, 10 e 15 metri con la presenza di 2 cambi di direzione per prova.
- Il calciatore durante il test deve invertire velocemente la corsa di sprint.



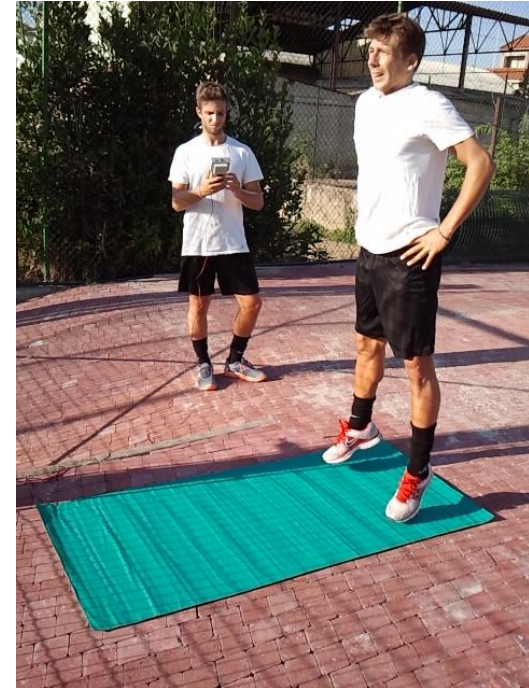
Il test 5-10-15 metri

- Il test 5-10-15 metri è organizzato in 6 prove x (5+10+15 m) con 20 secondi di recupero attivo tra le prove.
- Le variabili del test sono il tempo migliore e il tempo medio delle 6 prove.



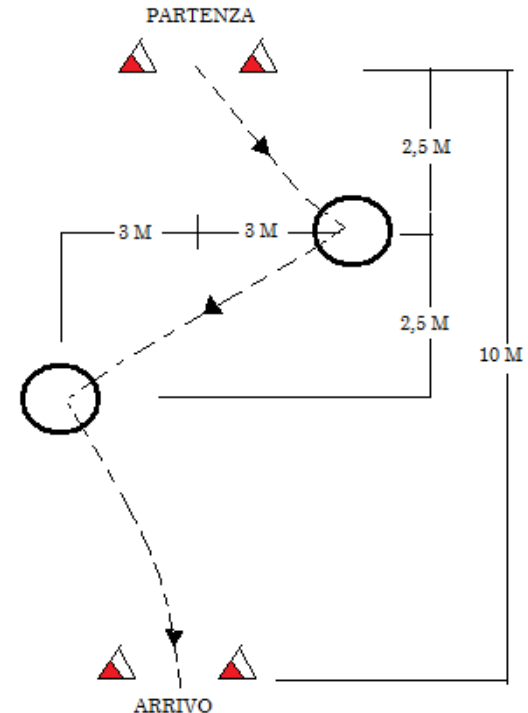
Il test 5-10-15 metri

- ▣ Inoltre, il test così proposto può dare indicazioni riguardo la forza esplosivo-elastica degli arti inferiori del calciatore
- ▣ Prevede l'altezza del salto verticale con contromovimento (CMJ) mediante due equazioni lineari.



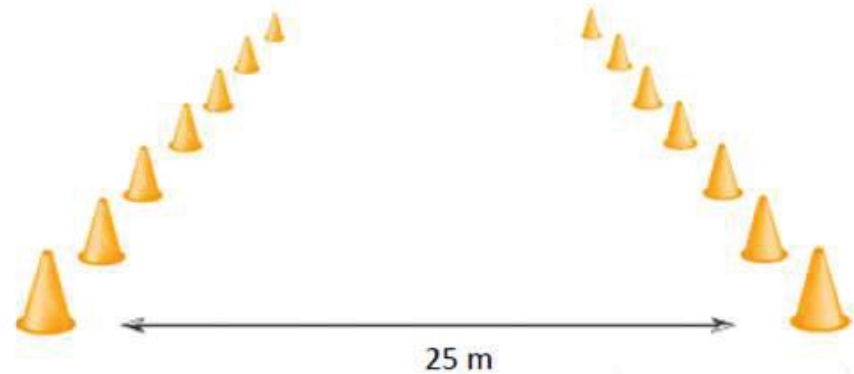
Come ↑ la prestazione iniziale di sprint

- ▣ Per ↑ la forza di scatto consiglio degli sprint brevi in salita (pendenza 15-20%) e dei traini anelastici con cinghia.
- ▣ Per ↑ la forza esplosivo-elastica utilizzerai i cambi di direzione con sessioni allenanti del test 5-10-15 metri e dei lavori ripetuti di sprint su 15 metri con 2 cambi di direzione di 90°.



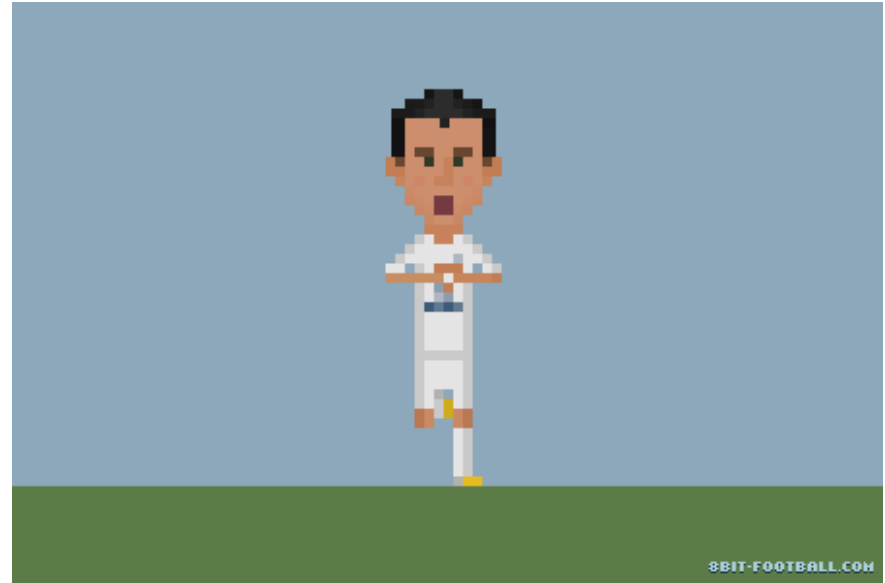
Come ↓ il recupero tra gli sprint

- ▣ Per ↓ il recupero tra gli sprint sono importanti la condizione aerobica del soggetto e la capacità tampone a livello muscolare.
- ▣ Per migliorare la condizione aerobica suggerirei dei lavori di potenza aerobica a navetta su distanze di 25-30 metri.



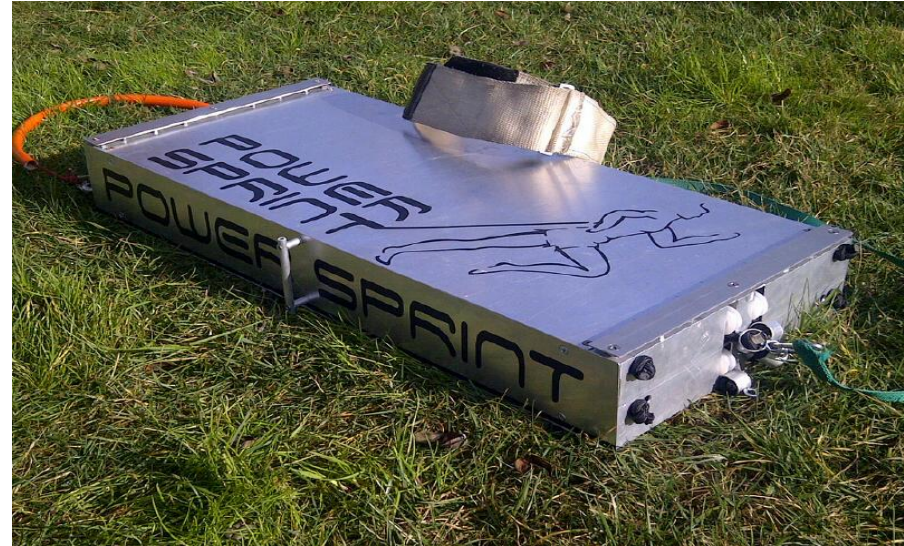
Come ↓ il recupero tra gli sprint

- ▣ I lavori di potenza aerobica obbligano il soggetto a lavorare a concentrazioni ematiche di lattato superiori alle 4 millimoli/litro.
- ▣ I lavori a navetta migliorano sia la potenza aerobica sia la capacità tampone del muscolo.



Lavorare al picco di potenza

- ▣ Power Sprint è un dispositivo che permette al calciatore di lavorare contro resistenza elastica durante l'allenamento di sprint.
- ▣ Il lavoro effettuato è al picco di potenza: il soggetto sprinta contro resistenza elastica alla massima potenza erogabile.



Power Sprint ↑ la velocità di sprint

- ▣ Power Sprint migliora la velocità di sprint senza palla su tratti brevi di corsa con la presenza di cambi di direzione di 90° .
- ▣ I tratti brevi di sprint con cambi di direzione sono situazioni di gioco molto comuni durante un match.





Per farmi conoscere le vostre impressioni

via Twitter **@profzanetti**

via mail **carlo.zanetti@unipv.it**



Allenare la Repeated Sprint Ability

- ↑ abilità di ripetere sprint nel tempo
- Permette di arrivare prima sulla palla
- Allenarla sul campo
- Allenarla ogni settimana

In soli 116 grammi

