

Indicazioni metodologiche per la preparazione atletica del calciatore

Claudio Albertini

Genova 31 Maggio 2007

Approccio Specialistico e Approccio Sistemico

L'impostazione tradizionale della preparazione sportiva e i nuovi orientamenti metodologici possono ricondursi rispettivamente all'Approccio Specialistico (o Sistematico) e all'Approccio Sistemico nella risoluzione dei problemi.

L'APPROCCIO SPECIALISTICO

È un approccio analitico

Si analizzano le parti di un problema e da esse si risale alla comprensione del tutto

Vantaggi e svantaggi

- Gli interventi settoriali sono efficaci quando il problema è circoscritto
- Perdono di efficacia all'aumentare del campo di intervento e del grado di complessità del sistema

L'APPROCCIO SISTEMICO

È un approccio globale

Qualsiasi fenomeno è considerato come un'entità globale composta da elementi interdipendenti

Le parti devono essere comprese in senso trasversale all'interno di una visione unitaria

- Risale agli studi del prof. Matveyev su atleti del nuoto, pesistica e atletica leggera
- I suoi principi metodologici vengono estesi a tutte le discipline, compresi i giochi sportivi

PERIODIZZAZIONE:

PERIODO PREPARATORIO (GENERALE E SPECIALE), PERIODO AGONISTICO, PERIODO DI TRANSIZIONE

Si allenano le componenti della prestazione in successione, attraverso la modulazione dei due parametri:

- Quantità di lavoro
- Intensità di lavoro

Con prevalenza della quantità nel periodo preparatorio generale, incremento progressivo dell'intensità nel periodo prep. speciale, prevalenza dell'intensità sulla quantità nel periodo agonistico

Utilizzo di esercizi di tipo:

- Generale
- Speciale
- Di Gara

Distribuiti in percentuali diverse nel ciclo annuale, con complessiva prevalenza degli esercizi di carattere generale, ritenuti indispensabili per elevare il potenziale motorio dell'atleta

In ambito calcistico sono previsti:

Un periodo di preparazione precampionato in cui si lavora sulla potenza aerobica, sulla capacità lattacida e sulla velocità

Una struttura dell'allenamento suddivisa in macrocicli composti in genere da 3 settimane (microcicli) di carico e una di scarico

Richiami periodici dei carichi del precampionato (in genere durante la pausa invernale)

La teoria tradizionale punti fondamentali

- Le Capacità di Resistenza, Forza, Velocità e Mobilità Articolare sono sviluppate separatamente e in modo aspecifico
- Sono utilizzate esercitazioni per migliorare singolarmente i diversi meccanismi bioenergetici (anaerobico alattacido, lattacido ed aerobico)
- Le metodiche sono mutuate dall'atletica leggera o dalla pesistica ed hanno un basso indice di correlazione con il modello tecnico e con il modello di sforzo delle discipline specifiche

I nuovi orientamenti metodologici: punti fondamentali

Visione globale e integrata dell'atleta, del suo percorso formativo, della prestazione sportiva, del sistema-sport

"L'uomo è un sistema biologico che funziona in maniera integrata con sé stesso e con l'ambiente in cui è immerso" (Capanna R.)

I nuovi orientamenti metodologici: punti fondamentali

La differenziazione tra formazione ed alta prestazione

(allenamento generale – allenamento speciale e specifico)

Il meccanismo di specializzazione morfofunzionale dell'organismo

(nell'alta prestazione l'atleta è un organismo adattato alla propria disciplina)

La centralità della gara

(L'allenamento si basa sull'analisi della gara tramite la definizione del modello tecnico-tattico, del modello di sforzo, del modello di ambiente, del modello integrato ecc. La gara come test di valutazione)

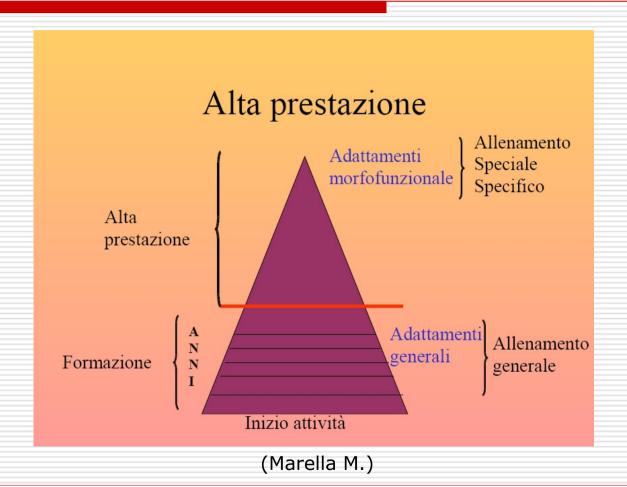
La specificità dell'allenamento

(necessità di proposte integrate e funzionali alla prestazione specifica; necessità di differenziare l'allenamento in funzione delle caratteristiche fisiche individuali e del ruolo)

Il modello di organizzazione degli staff

(programmazione unitaria – competenze integrate)

Formazione ed Alta Prestazione



I nuovi orientamenti metodologici: punti fondamentali

Necessità di maggiore specificità nell'allenamento:

Stimoli specifici determinano adattamenti specifici a livello nervoso, muscolare, bioenergetico, ormonale ecc.

(esercitazioni aspecifiche possono rallentare o contrastare i processi di adattamento con spreco di energie adattative)

Aumento del numero delle gare

(il tempo da dedicare alla preparazione è minore, da cui la necessità di operare delle scelte in funzione degli obiettivi specifici)

Specializzazione morfofunzionale dell'organismo:

Nell'alta prestazione non si può parlare di atleti in senso generale ma di, calciatori, nuotatori, karateka ecc., organismi altamente specializzati, adattati alla propria disciplina. Più l'organismo è specializzato, meno è sensibile a stimoli di tipo generale. Nell'alta prestazione sono necessari stimoli specifici per migliorare il livello di prestazione.

I nuovi orientamenti metodologici: punti fondamentali

- Analisi della gara
- Allenare i movimenti non i muscoli
- Correlazione dei movimenti con il gesto di gara
- Correlazione con il modello di sforzo della prestazione
- Integrazione tra lavoro tecnico-tattico e lavoro condizionale (vengono esercitate le abilità proprie della disciplina, integrate con l'attività biochimica che concorre a realizzarle)
 - Correlazione con gli aspetti cognitivi della prestazione
 - Simulazione delle condizioni ambientali e psicologiche di gara

I nuovi orientamenti metodologici: l'Allenamento Funzionale e Integrato

- SELEZIONARE STIMOLI SPORT-SPECIFICI

Le capacità coordinative e le capacità fisiche devono essere allenate contemporaneamente, possibilmente integrandole con dei compiti cognitivi specifici (pensiero tattico, allenamento presituazionale e situazionale)

Nelle proposte integrate si definiscono una dominante dell'esercizio ed un regime di lavoro

Allenare i movimenti (catena cinetica) e non i singoli muscoli

(la capacità di un muscolo di esprimere una certa forza in una determinata situazione non implica necessariamente la possibilità di esercitare la stessa forza in condizioni diverse)

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE E INTEGRATO: ESEMPI

Un esercizio di forza ripetuto più volte e con recuperi incompleti si definisce come un esercizio di forza (con dominante forza) in regime di resistenza.

Un esercizio di velocità ripetuto più volte e con recuperi incompleti si definisce come un esercizio di velocità (con dominante velocità) in regime di resistenza.

Un esercizio tecnico eseguito con sovraccarico si definisce come un esercizio con dominante tecnica in regime di forza

...e così via...

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE E INTEGRATO

Dall'analisi della gara si evince che:

Un calciatore percorre in media durante i 90 minuti dai 9 ai 12 km, alternando diverse andature (passo, corsa lenta, corsa veloce, sprint, corsa indietro, laterale, etc.)

La natura dello sforzo nel gioco del calcio è di tipo INTERMITTENTE

Le azioni decisive ai fini del risultato sono quelle svolte ad ALTA INTENSITÀ

Gli sforzi di intensità elevata sono separati da pause di durata variabile e imprevedibile che normalmente non permettono all'atleta un recupero completo

Il calciatore deve sviluppare la resistenza sotto forma di CAPACITÀ DI RECUPERO

Proposte operative

Ricordiamo le 4 caratteristiche dello stimolo allenante:

- -La Qualità
- -L'Intensità
- -La Quantità
- -La Densità

La Qualità

Definisce la forma del gesto (coordinazione intermuscolare)

- Tutti i gesti tecnici
 - La Corsa

La corsa è un tipo di corsa adattata (differente dalle tipologie di corsa dell'atletica)

Con Cambi di direzione - Cambi di ritmo

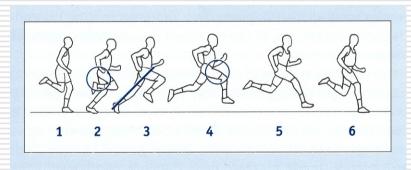
Frenate - Stop - Ripartenze

Accelerazioni - Decelerazioni

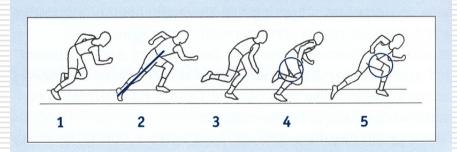
La corsa

La corsa con la palla differisce strutturalmente dalla corsa "a secco". Quando il calciatore è in possesso palla o si appresta a riceverla, il suo baricentro è abbassato, gli arti inferiori negli spostamenti non si estendono completamente, e i piedi sono bassi pronti a giocare la palla.

Va ricordato che durante una partita il calciatore è in possesso della palla mediamente solo per circa il 3% del tempo giocato. Ciò giustifica un largo impiego delle esercitazioni di corsa senza palla, la cui tecnica va studiata accuratamente a partire dai settori giovanili.



Corsa in allungo veloce



Sprint

L'Intensità

Rappresentata dalla coordinazione intramuscolare

I gesti tecnici specifici vanno allenati ricercando sempre LA MASSIMA PRECISIONE ALLA MASSIMA VELOCITÀ POSSIBILE

Nella partita l'intensità della corsa è variabile (massimale, sottomassimale, media, bassa) ma le azioni decisive ai fini del risultato sono quelle svolte ad ALTA INTENSITÀ

Qualità e Intensità si integrano nella Coordinazione Specifica definendo diverse tipologie di esercizi

...ed infine...

<u>La Quantità</u>

Le volte che viene ripetuto un gesto (indice di quantità è la somma in metri o secondi del lavoro svolto in una esercitazione, o i kg sollevati complessivamente in una seduta)

La Densità

Il rapporto tra attività e pause

La Capacità di Recupero

Per migliorare la capacità di recupero si utilizzano stimoli intervallati o intermittenti

La progressione del lavoro deve prevedere in successione:

- La stabilizzazione di livelli ottimali di Qualità ed Intensità (con pause ampie tra le serie e le ripetizioni);
- L'incremento della Quantità dello stimolo (lasciando inalterate qualità ed intensità);
- L'incremento della **Densità** dello stimolo
 (diminuizione della durata delle pause tra le ripetizioni e tra le serie).

Il metodo proposto dal prof. Riccardo Capanna prevede 5 tipologie di corsa eseguite prevalentemente a secco, 2 tipi di esercitazioni con la palla, esercizi di forza coordinativa ed esercizi per migliorare l'ampiezza e la frequenza dei movimenti:

- Le ripetute brevi in allungo (tipologia 1a)
- L'intermittente o corsa alternata (tipologia 1b)
- Le esercitazioni tecnico-tattiche in regime di resistenza (tip. 1c)
 - Gli sprint massimali (tipologia 2a)
 - Le accelerazioni prolungate submassimali (tipologia 2b)
 - I cambi di direzione (tipologia 2c)
 - Le esercitazioni di forza coordinativa
 (balzi, corsa balzata, skip, accelerazioni, stacchi di testa)
 - L'esercizio di gara

(es. di possesso palla e mini partite su campi ridotti)

In tutte le esercitazioni "a secco" vengono inserite delle varianti che permettono al calciatore di "sentire" l'esercizio il più possibile simile ai movimenti e allo sforzo che si verificano durante la partita.

È importante curare la partecipazione dell'atleta che non deve essere automatica. Il giocatore deve "interpretare" gli esercizi come se stesse svolgendo i movimenti durante la gara.

Le varianti più comuni dal punto di vista del gesto sono:

Cambi di direzione – Cambi di ritmo Frenate - Stop - Ripartenze Accelerazioni – Decelerazioni

Considerando lo sforzo invece, possiamo avere nelle serie, ripetizioni effettuate con:

Distanze o durate costanti con pause costanti Distanze o durate costanti con pause variabili Distanze o durate variabili con pause costanti Distanze o durate variabili con pause variabili

Tipologia specifica 1a

Comprende miscele di distanze dai 50 mt ai 300 mt (questi ultimi in maggiore quantità durante il precampionato). I tratti dai 50 mt ai 100 mt sono percorsi ad intensità medio-alta ad un ritmo da 14"/15" sui 100 mt I tratti più lunghi sono percorsi ad un ritmo di 18"/20" sui 100 mt

Si effettuano il primo giorno di allenamento della settimana (in genere il martedì), e sono rivolte allo sviluppo della capacità di recupero. Consistono in "ripetute brevi" separate da pause di recupero incomplete. Vengono inserite progressivamente delle varianti che avvicinano il gesto alle situazioni di gara (rallentamenti, cambi di ritmo ecc.). Nel 2006-07 al Baiardo sono state effettuate anche utilizzando la palla.

Tipologia specifica 1b

Comprende delle ripetizioni della durata di 3'/5' in cui sono effettuati dei cambi di ritmo miscelando a piacere 2"-3" percorsi ad alta intensità con 10"-20" percorsi in corsa lenta e 8"-10" percorsi ad intensità media.

Nella fase lenta si devono alternare le tipologie di corsa di transizione che il giocatore effettua durante la partita (corsa laterale, indietro, corsa in diagonale, ecc.).

Nella stagione 2006-07 all'U.S. Baiardo sono state inserite progressivamente alcune varianti: cambi di direzione, frenate, stacchi di testa, corsa balzata ecc. Nella fase lenta alcune volte è stata utilizzata anche la palla (passaggi in movimento tra 3-4 giocatori)

Tipologia speciale 1c

Sono esercitazioni tecnico-tattiche effettuate in regime di resistenza

(es.:sovrapposizioni, uno-due, tiri in porta, schemi di gioco, ecc.)

Gli esercizi vengono costruiti su indicazione del Mister, in base alle sue esigenze, lavorando ad alta intensità e modulando opportunamente le pause.

Il Preparatore assume il ruolo di Controllore del Carico delle esercitazioni tecnico-tattiche

Nella stagione 2006-07 al Baiardo non sono state utilizzate.

Tipologia specifica 2a

Comprende prove brevi, da 5 mt a 20-30 mt, corse ad intensità massima.

Oltre alle già citate varianti, ricordiamo la necessità di alternare le diverse tipologie di partenza: frontali, dorsali con rotazione frontale, dorsali con rotazione dorsale, proni, ecc.

Inoltre si possono inserire nei percorsi "varianti di passo" che obblighino a variare l'ampiezza e frequenza della corsa (ostacolini, ostacoli alti, ecc.)

Tipologia specifica 2b

Comprende prove, dai 20 mt ai 30-40 mt, corse ad intensità sotto massimale. È possibile utilizzare anche distanze superiori introducendo delle variazioni.

Tipologia speciale 2c

Comprende prove, di lunghezza variabile dagli 8 m. ai 60 m., suddivise in tratti di 4m. - 5m. molto angolati l'uno rispetto all'altro (angolo inferiore ai 90°). L'esercizio prevede nella corsa un impegno massimale ed inoltre, fra un tratto e l'altro, agli atleti è richiesto un brevissimo arresto con immediata ripartenza, od un repentino cambio di direzione senza soluzione di continuità. Sono esercitazioni con cui è possibile sviluppare concretamente le capacità di forza specifica del calciatore (capacità di accelerare e frenare) in regime di resistenza. (Capanna R.)

Queste esercitazioni svolgono inoltre un'azione preventiva sulle patologie della muscolatura adduttoria.

Esercizio di gara

Sono esercitazioni di possesso palla o mini partite su campi ridotti in parità o inferiorità numerica

Le esercitazioni di forza coordinativa

Si tratta di una serie di attività mirata allo sviluppo o al perfezionamento delle capacità di accelerazione. Siccome queste ultime si realizzano attraverso tensioni molto elevate sviluppate sempre in tempi brevi, un adattamento in tal senso, esercita un'azione preventiva contro gli insulti alle strutture dell'apparato contrattile che potrebbero derivare da movimenti non "conosciuti" e di intensità non prevista. Le esercitazioni di forza coordinativa devono essere inserite nelle sedute del venerdì e/o del sabato e comprendere vari tipi di esercizi quali gli slanci, le flessioni, gli skip a ginocchia alte, la corsa calciata dietro, le frenate, le ripartenze e gli sprint brevi sui 5 -15 metri. Per migliorare la tecnica nell'accelerazione è inoltre corretto far compiere ai giocatori dei balzi alternati e la corsa balzata. È anche possibile, far eseguire degli sprint brevi un salita, se è necessario sensibilizzare negli atleti il controllo della fase completa di spinta dell'arto posteriore poiché, in questo caso, viene effettuata in tempi leggermente più lunghi rispetto a quella realizzata durante uno sprint in piano. Per non incidere sulla struttura muscolare e quindi sul rendimento della partita successiva, negli esercizi citati il numero delle prove, effettuate al meglio delle possibilità, deve essere limitato e le pause fra le ripetizioni devono essere relativamente ampie.

(Capanna R.)

Controllare il Carico

È necessario per rispettare i principi di:

- CICLICITÀ DEL CARICO
- PROGRESSIVITÀ DEL CARICO

Il Controllo del Carico: il calcolo dell'ESA

L'Entità dello Stimolo Unitario

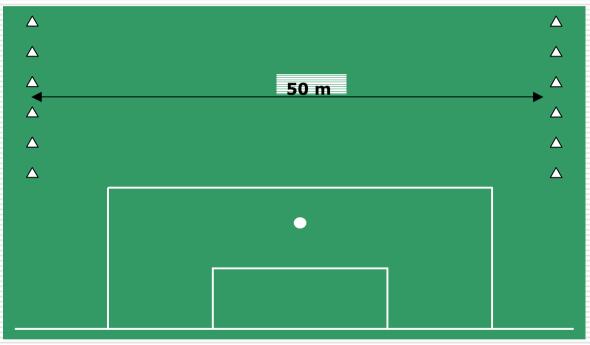
Definisce la densità totale dell'esercitazione tramite il rapporto tra attività totale e pausa totale **ESU=Attività totale/Pausa totale**

L'Entità dello Stimolo Assoluto

Definisce il carico dell'esercitazione L'ESU viene moltiplicato per il n. totale di ripetizioni ESA=ESU x n. di ripetizioni

Nelle esercitazioni di gara l'ESA viene moltiplicato per un coefficiente a seconda del n. di giocatori (1>1=1, 2>2=0.5, 3>3=0.33, 4>4=0.25, 5>5=0.2, ecc.) ESA = (ESU x nR) + (ESU x nR x coeff. di impegno)

Esempi: esercitazioni 1a



```
1^ Serie: 100(2x50) + 50 + 150(3x50) + 100(2x50) + 150(3x50) + 50 + 150(3x50)
2^ Serie: 100(2x50) + 50 + 150(3x50) + 100(2x50) + 150(3x50) + 50 + 150(3x50)
```

Micropause tra le ripetizioni = 60"; Macropausa tra le 2 serie = 5'

Attività Totale=1500mt; Pausa Totale=1020"; N. di Rip=30; ESU=1,47; ESA=44,1

Esempi: esercitazioni 1b

4 Serie di 3' con Macropausa tra le serie di 3'

```
1^ serie: 6 ripetizioni di 20" di corsa lenta + 10" in allungo;
```

2^ serie: 12 ripetizioni di 12" di corsa lenta + 3" di sprint;

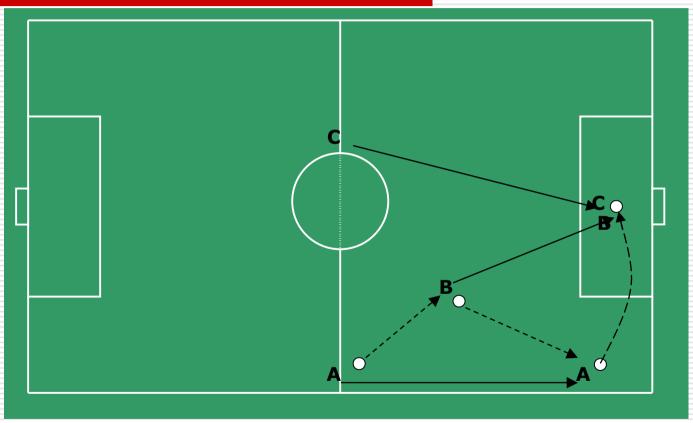
3^ serie: 12 ripetizioni di 12" di corsa lenta + 3" di sprint;

4^ serie: 6 ripetizioni di 20" di corsa lenta + 10" in allungo.

Attività Totale=720"; Pausa Totale=540"; N. di Rip=36;

ESU=1,33; **ESA=48**

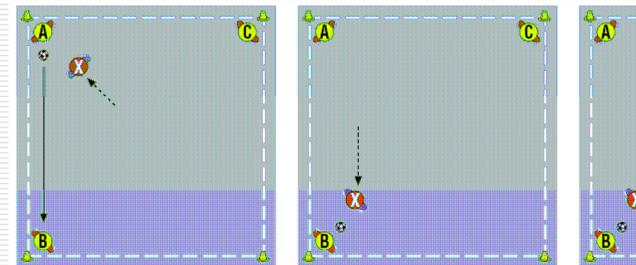
Esempi: esercitazioni 1c

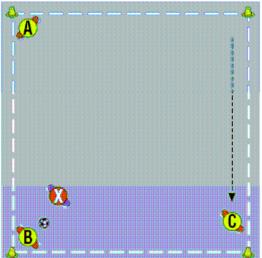


Dopo l'uno-due tra A e B, C corre a difendere sul cross di A. Al termine i 3 giocatori effettuano un allungo veloce fino a centrocampo. Ogni ripetizione 15" di lavoro e 45" di pausa.

Esempi: esercitazioni 1c

Possiamo costruirle prendendo spunto dalle esercitazioni di tecnica applicata, modulando i tempi di lavoro e di recupero

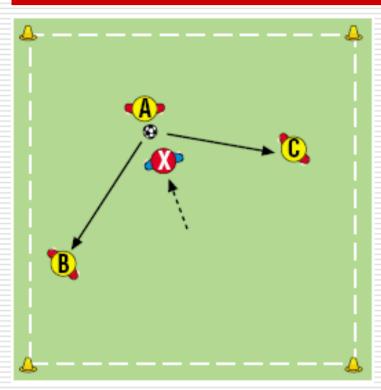




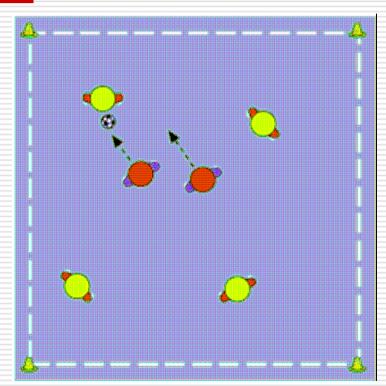
Tre giocatori disposti agli angoli di un quadrato, un angolo libero.Il difensore (X) al centro attacca il portatore di palla (A) che passa a (B). Il difensore (X) attacca allora (B) in possesso di palla. A questo punto (C) vedendo il compagno in condizioni di giocare la palla, si muove in diagonale verso una zona di luce, per offrirgli una ulteriore soluzione di gioco. E via di seguito.

(Acconcia A., "La tecnica applicata come presupposto del gioco collettivo", *Notiziario* del Settore Tecnico FIGC, n.6, 2001)

Esempi: esercitazioni 1c

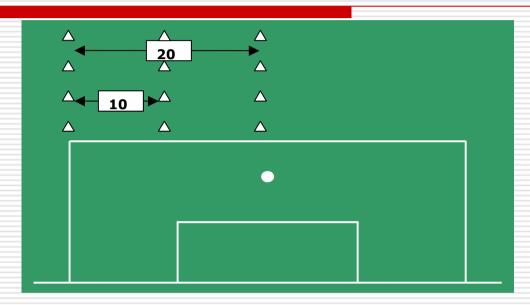


Variante dell'esercitazione precedente: I giocatori si muoveranno all'interno del quadrato, in un'esercitazione di carattere più situazionale.



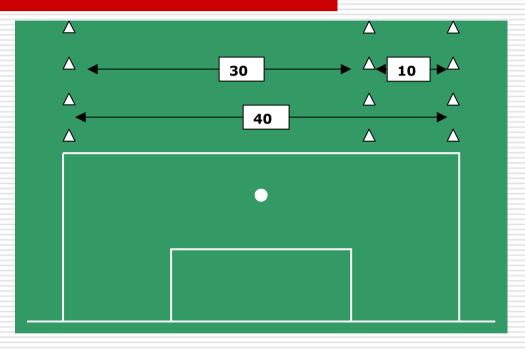
Aumentano i giocatori di una unità per parte. Dei due "difensori", uno marca, l'altro copre, mentre gli "attaccanti" smarcandosi dovranno offrire più soluzioni possibili al portatore di palla.

Esempi: esercitazioni 2a



Prima serie: 12 ripetute sui 10mt; Seconda serie: 12 ripetute sui 30mt (a navetta 20+10). Micropause di 45". Macropausa tre le due serie di 3' 6 Partenze alternate: Frontale piede dx avanti; Frontale piede sx avanti; Dorsale piede dx avanti rotazione a sx (rotazione ventrale); Dorsale piede sx avanti rotazione a dx (rotazione ventrale); Dorsale piede dx avanti rotazione a dx (rotazione dorsale); Dorsale piede sx avanti rotazione a sx (rotazione dorsale). AT=480m; PT=1170"; NRip=36; ESU=0,41; **ESA=14,8**

Esempi: esercitazioni 2b



4 Serie separate da Macropause di 2'- Micropause tra le ripetizioni di 25"

1^ Serie: 6 x 40mt -Tempo di esecuzione richiesto sotto i 6"

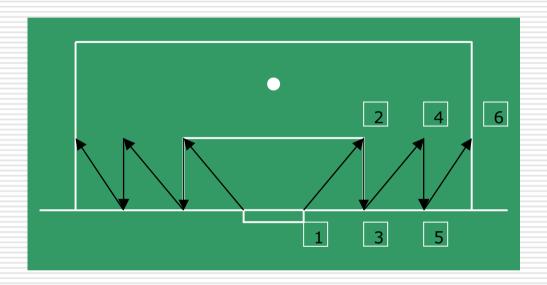
2^ Serie: 6x 60mt (30+30 a navetta) - Tempo di esecuz. richiesto intorno ai 10"-10,5"

3^ Serie: 6 x 30mt - Tempo di esecuzione richiesto sotto i 4,5"

4^ Serie: 6 x 30mt - Tempo di esecuzione richiesto sotto i 4,5"

Attività Totale=960 mt; Pausa Totale=860"; N. di Rip=30; ESU=1,1; ESA=33,5

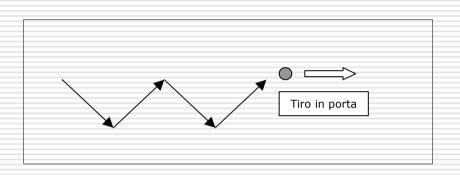
Esempi: esercitazioni 2c

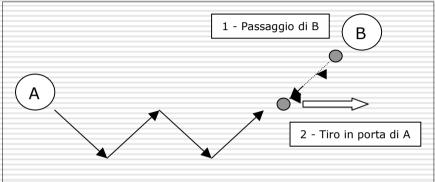


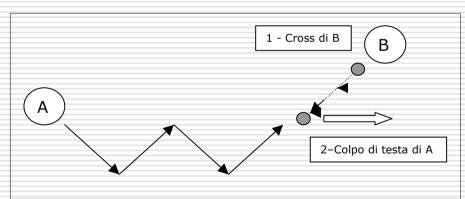
Due gruppi. Ogni gruppo esegue 10 ripetizioni su un lato del campo e successivamente, invertendosi di posizione durante la macropausa, altre 8 sul lato opposto. Partenza dal palo della porta. I tratti sono di 7,8+5,5+7,8+5,5+7,8 (tot. 34,4mt) delimitati da dei coni. 2 serie da 10 ripetizioni.

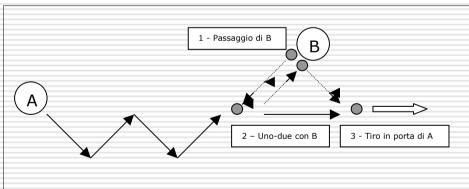
Micropause tra le ripetizioni di 40". Macropausa tra le due serie di 120". Attività Totale=688 mt; Pausa Totale=840"; N. di Rip=100; ESU=0,82; **ESA=81,9**

ESERCITAZIONI 2c CON LA PALLA (C. Albertini)









Torello finto ad alta intensità (C. Albertini)

È una esercitazione 2c con la palla, eseguita in situazione variabile. Si realizza con 3, 4 o 5 atleti. Ogni atleta sta in mezzo 10"-15" e "riposa" mentre al centro si alternano i compagni. È la palla che determina la direzione delle accelerazioni e i cambi di direzione. L'atleta lavora continuamente per il suo turno alla massima intensità possibile. Se intercetta la palla la restituisce e continua. Può decidere di non intercettarla, lasciarla scorrere e correre nella sua direzione. Gli altri atleti devono dare a chi sta in mezzo il tempo di andare in pressing verso di loro, ponendosi ad una distanza di circa 5 mt dall'atleta impegnato al centro. Il numero dei tocchi è libero.

Esercizi di forza in regime di resistenza

Le Salite brevi

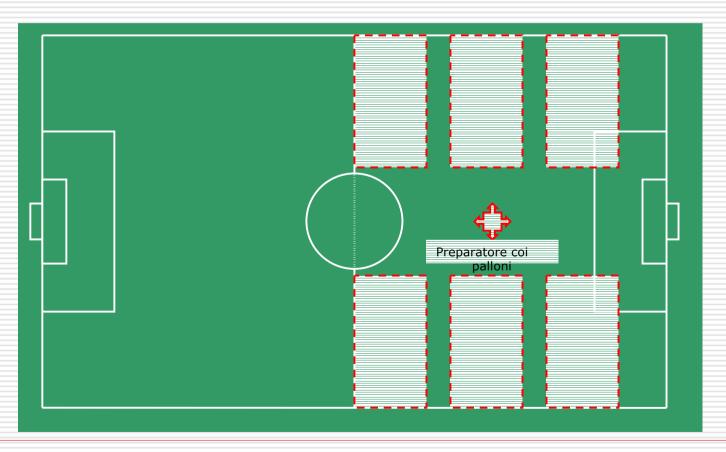
Importante: spinte estendendo bene la gamba posteriore, piedi in appoggio sugli avampiedi, corsa a ginocchia alte.

Migliorano la tecnica di corsa e la forza ma non bisogna abusarne perchè determinano un aumento dei tempi di contatto.

Esempio di salita breve eseguita per lo sviluppo della Forza in regime di Resistenza Tratto di 15 mt, 4 Serie, Micropause 45", Macropause 2'
Prima e seconda serie: 8 salite in sprint;
Terza e quarta serie: 8 discese in sprint, frenata accorciando il passo, cambio di fronte e sprint in salita;
Attivita' totale=720 mt; Pausa totale=1620"; NRip=48; ESU=0,44; ESA=21,3

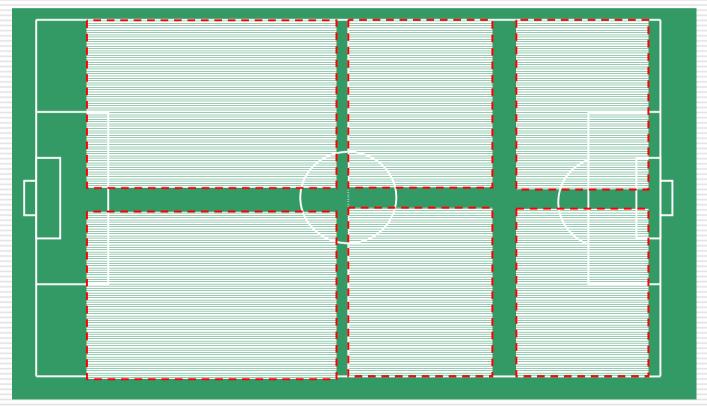
Esempi: esercizi di gara

Spazio esercitativo: 20 x 10mt (per 1>1 e 2>1)



Esempi: esercizi di gara

Spazio esercitativo: 20 x 30mt (per 2>2, 3>2, 3>3); 40 x 30mt (per 4>4, 5>5)



Esempi: esercizi di gara

ESERCIZIO 2 contro 2 (su campo 20 x 30)

Ogni ripetizione deve essere eseguita ad alta intensità.

Esempi di possibili regole di gioco:

Se possesso palla: max 2 tocchi. Con le porticine: Gol valido solo se entrambi i componenti della coppia sono nella metà campo avversaria. Gol valido doppio se rimane un componente della squadra avversaria nella sua metà campo.

Se si hanno a disposizione <u>20 atleti</u> si possono fare 4 gruppi da 5 giocatori. Ogni ripetizione dura 60", pausa 30".

```
1<sup>^</sup> ripetizione: 1 e 2 contro 3 e 4 – Giocatore 5 in Pausa
```

TUTTO L'ESERCIZIO DURA 14'30"

Ogni calciatore gioca 8 volte

Attivita' totale 480" Pause totali 390" ESU=480/390=1,23

Coefficiente di sforzo=0,5

$$ESA=(1,23 \times 8) + (1,23 \times 8 \times 0,5) = 14,8$$

Esempi: esercizi di forza coordinativa

Balzi – Stacchi di testa – Corsa balzata - Sprint brevi (4-5 impulsi) – Sprint lunghi (8-10 impulsi) - Salite brevi



Queste esercitazioni mirano a migliorare la coordinazione e la spinta degli arti inferiori (estensione della coscia) necessarie per ottimizzare la tecnica di corsa. Vanno eseguite con pause ampie o libere.

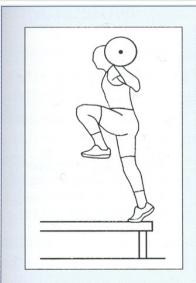
Corsa in salita, dal libro "Un sasso nello stagno – Lo sviluppo della forza coordinativa nel gioco del calcio" di Riccardo Capanna (Calzetti & Mariucci, 2003)

Esempi: esercizi di forza coordinativa

Esercizi con il bilanciere libero



Esercizio di girata dai blocchi tratto dall'articolo di Alessandro Pilati (preparatore CFC Genoa) "Il Portiere e la forza esplosiva: il Power training" www.calciatori.com



Posizione iniziale: in piedi davanti ad una panca, bilanciere sulle spalle

Azione: salire sulla panca sempre con lo stesso arto o alternandolo ad ogni ripetizione. Al culmine dell'azione, l'atleta risulta perfettamente coordinato sia nella spinta che nella proiezione in avanti-alto del ginocchio flesso dell'arto libero

Esercizio tratto dal libro "Un sasso nello stagno – Lo sviluppo della forza coordinativa nel gioco del calcio" di Riccardo Capanna (Calzetti & Mariucci, 2003)

Esempi: esercizi di forza coordinativa



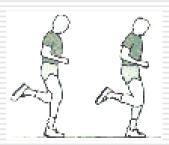
Il calciatore deve essere in grado di "aprire" e "chiudere" il proprio passo come una fisarmonica...



La corsa balzata (ampiezza)



Gli skip alti (frequenza e ampiezza) e gli skip bassi (frequenza)



La corsa calciata dietro (frequenza e ampiezza) e lo skip medio o corsa calciata sotto (frequenza)

Piano di allenamento

Alternare nella prima seduta della settimana le esercitazioni di tipo 1 (1a, 1b, 1c)

Alternare nella seconda seduta della settimana le esercitazioni di tipo 2 (2a, 2b, 2c)

Esercitare il venerdì o il sabato la forza coordinativa e la capacità di accelerazione ma con pause sufficientemente ampie o libere

Piano di allenamento

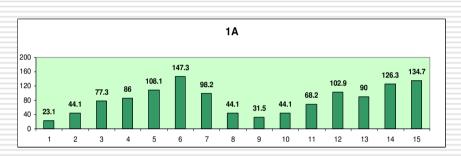
Aumentare progressivamente l'entità del carico di lavoro durante l'anno. Effettuare eventuali "scarichi" non basandosi su calcoli teorici ma osservando le risposte degli atleti in allenamento ed in gara.

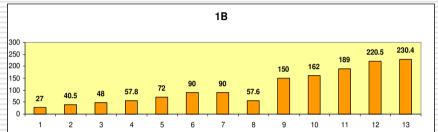
Cambiare in allenamento, in tempo reale, il lavoro predentemente programmato, valutando con attenzione la qualità e l'intensità del lavoro svolto sul campo.

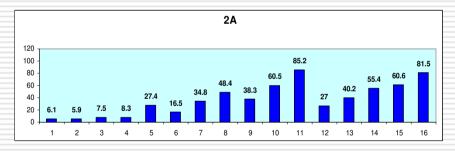
U.S.Angelo Baiardo Prep. Atl. 2006/07

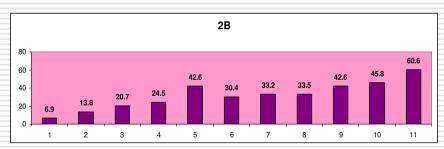
SE SE ON THE SE	U.S. Angelo Baiardo Preparazione Atletica 2006-07 Entità del Carico (ESA)							
PROPERTY BALLED	1a Ripetute brevi	1b Intermittente	2a Sprint	2b Acceleration I Submassimali	2c Cambidi direzione			
Precampionato	23.1	27	6.1	6.9	45.2			
	44.1	40.5	5.9	13.8	49.6			
	77.3	48	7.5	20.7				
			8.3					
Girone di andata	86	57.8	27.4	24.5	83.7			
	108.1	72	16.5	42.6	102			
	147.3	90	34.8	30.4	64.6			
		90	48.4		56.4			
			38.3		109.8			
			60.5		138.5			
Sosta Natalizia	98.2							
	44.1							
	31.5							
	44.1				4			
Girone di ritorno	68.2	57.6	85.2	33.2	97.6			
	102.9	150	27	33.5	73.5			
	90	162	40.2	42.6	81.9			
	126.3	189	55.4	45.8	95.6			
	134.7	220.5	60.6	60.6				
		230.4	81.5					

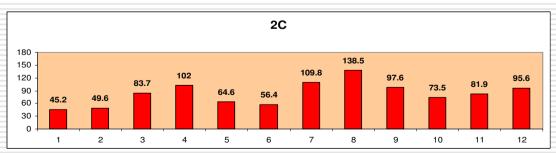
U.S.Angelo Baiardo Prep. Atl. 2006/07











U.S.Angelo Baiardo Prep. Atl. 2007/08?

SECONE SPORTER	U.S. Angelo Baiardo Preparazione Atletica 2008 Entità del Carico (ESA)									
ETO BAILED	1a Ripetute brevi	1b Intermittente	1c Tecnico-Tatt.	2a Sprint	2b Accelerazioni Submassimali	2c Cambi di direzione	E.G. Esercizio di gara			
Precampionato										
Girone di andata				8.						
Sosta Natalizia										
Girone di ritorno				8						

Spunti di riflessione: La Stimolazione cognitiva

Sollecitare gli aspetti "cognitivi" della prestazione sportiva:

PERCEZIONE - ELABORAZIONE - SCELTA

Allenarsi a riconoscere i segnali significativi

Strutturare delle esercitazioni che richiedano l'analisi di stimoli non prevedibili a cui reagire il più rapidamente possibile operando una

SCELTA

La Stimolazione cognitiva

Gli stimoli cognitivi allenanti sono sport-specifici

Nel gioco del calcio si riferiscono prevalentemente all'analizzatore ottico (importanza della visione periferica)

È importante integrare la stimolazione dei processi cognitivi nelle esercitazioni tecniche, tecnico-tattiche e nella preparazione atletica del calciatore a partire dalle prime fascie di età del Settore Giovanile

La Stimolazione cognitiva

Utilizzare proposte allenanti che richiedano l'associazione tra stimolo visivo ed azione (VEDO ed ESEGUO)

ECE (Entità di Carico Elaborativo)

Definisce il numero di scelte

ECE 1: al tempo x, ad uno stimolo visivo è associata una risposta (con ECE1 il tempo di reazione di scelta corrisponde al tempo di reazione semplice)

ECE 2: al tempo x, ad uno stimolo visivo sono associate due risposte a seconda dello stimolo

ECE 3: al tempo x, ad uno stimolo visivo sono associate tre risposte a seconda dello stimolo

...il lavoro prosegue sul campo...