

**SEMINARI
IN STORE**

presso il *Macron Store Roma*

08

**GIUGNO 2016
ORE 15.00**

PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO

Alessandro Ruspantini

Rieducatore campo e piscina Isokinetic Roma

Responsabile progetto Academy Lab Accademia Calcio Roma

Presidente A.P.F. – Accademia Preparatori Fisici



macron store
| Roma

Via di Settebagni 742, ROMA - T: 0694354700
roma@macronstore.com - www.macron.com

Cos'è la Preparazione Pre-Campionato

La Preparazione Pre-Campionato è il periodo di allenamento che precede l'inizio del Campionato e che viene utilizzato per fondare i presupposti tecnici, tattici, fisici e psicologici che saranno presenti durante la stagione agonistica.

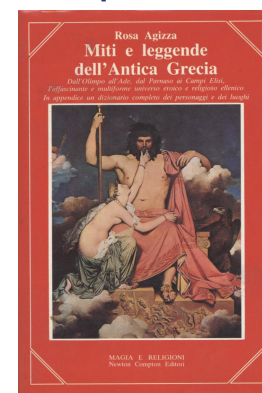
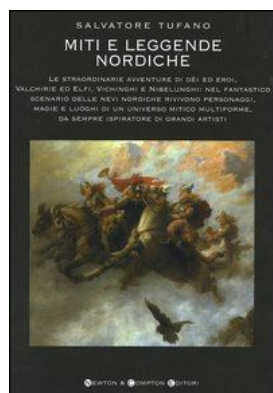
È caratterizzato da un periodo intenso di sedute allenanti e viene utilizzato per rimettere in forma il giocatore e renderlo pronto per l'inizio della stagione agonistica.

Overview

- Cosa è la preparazione pre-campionato
- Miti e leggende della preparazione pre-campionato
- Il ritiro
- Allenamento in altura
- Valutazioni iniziali
- Breve excursus storico sulla programmazione degli allenamenti nel pre-campionato

Miti e Leggende della Preparazione Pre-Campionato

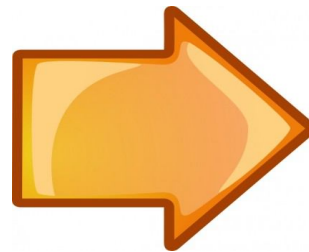
- Mettere benzina nelle gambe
- Una preparazione fisica pre-campionato ben fatta ti consente di "correre" per tutta la stagione
 - Il ritiro in montagna ti ossigena i muscoli
- Durante la preparazione pre-campionato bisogna caricare e caricare e caricare...
- La palla non si vede fino al termine della preparazione
 - Questo lavoro ce lo ritroveremo a Primavera
- Una volta smaltiti i carichi i giocatori saranno più brillanti



**“Si fa così perché si è
sempre fatto così”**



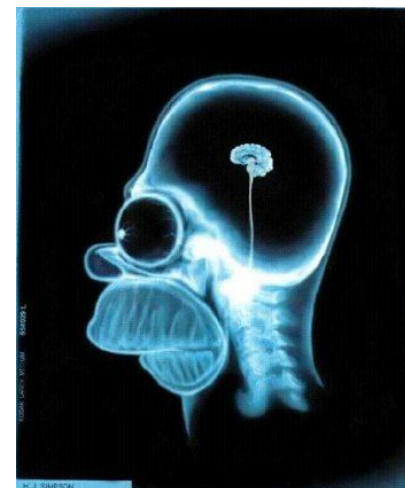
Dal lettino alla doppia seduta giornaliera





Ma bisognerebbe
approcciarsi a questo periodo
con maggiore razionalità

LIGHT
UP
YOUR
MIND!



**D'altro canto... "chi ben comincia
è già a metà dell'opera!"**

Il pre-campionato è un periodo importante per far si che il gruppo-squadra cresca come tale:

- I calciatori dovranno conoscersi tra loro ed il gruppo dovrà amalgamarsi
- Si partirà dalla propria idea e metodologia per sfruttare questo periodo per farle familiarizzare ai calciatori
- L'allenatore dovrà conoscere i giocatori ed il gruppo e sfruttare questo tempo per trasmettergli le idee e le regole che lui vuole appartengano alla squadra, non solo tecnico-tattiche, ma anche comportamentali, etiche, ecc.
- Il preparatore fisico utilizzerà questo periodo per conoscere le caratteristiche di ogni calciatore, la sua capacità (psico-fisica) di rispondere ai carichi ed avrà il tempo necessario per impostare e far capire la sua metodologia di lavoro
- Tutti i componenti dello staff tecnico e medico potranno utilizzare questo periodo per conoscere più approfonditamente i vari aspetti di ogni calciatore

Ritiro

Definizione dal Dizionario Treccani: "...2. a. Il ritirarsi in un luogo appartato ... e, più com., il luogo appartato in cui ci si ritira a vivere ... In partic., r. spirituale (o assol. ritiro), corso di esercizi spirituali svolto, come pratica religiosa, per un breve periodo di tempo lontano dall'ambiente e dagli impegni consueti: fare un r. di tre giorni, partecipare a un r. spirituale di una settimana in un convento benedettino..."

Ritiro

Il ritiro è una pratica svolta nella parte iniziale della preparazione pre-campionato e talvolta in alcuni momenti della stagione agonistica

Durante il ritiro si cerca di isolare dal mondo esterno la squadra ed il suo staff, per consentirgli di essere concentrati sul lavoro da svolgere senza distrazioni ed organizzare tutta la giornata in funzione di esso

È una soluzione che viene adottata soprattutto da squadre di alto livello, anche se, per quanto riguarda il pre-campionato, è sempre più diffusa anche nelle categorie minori e nei settori giovanili

Ritiro

La vita è regolata sulla base dell'allenamento
(orari, alimentazione, riposo, ecc.)

Può essere svolto in sede o fuori sede

Molto importante è la disponibilità degli impianti e
delle attrezzature, che non dovrebbero essere
molto dissimili da quelle di "casa"

Ritiro

Il ritiro è anche un'ottima occasione per provare dei diversi regimi alimentari o cibi che solitamente non vengono assunti, diverse abitudini (es. il riposo pomeridiano) e comunque, essendo un'attività non usuale, rappresenta un'esperienza di vita a 360°



Ritiro

Sarebbe opportuno svolgere alcuni allenamenti in sede prima di partire per il ritiro, per avere una maggiore gradualità nella somministrazione dei carichi ed evitare anche che, ad esempio, dalle feste in spiaggia del Ferragosto si passi, il giorno dopo, ad una doppia seduta di allenamento, magari dopo un'alzataccia dovuta alla partenza

Ritiro

Ritiro in sede o fuori sede?

Al mare o in montagna?...o in collina?

Ritiro

Quanto dura di solito il ritiro?

Da una settimana nelle realtà
dilettantistiche ai 15/21 giorni delle realtà
professionistiche



Ritiro

Il ritiro fuori sede, che prevede spesso località di altura e immerse nel verde, permette di avere una buona qualità dell'aria ed una escursione termica che possono favorire il riposo notturno.



Allenamento in altura

In alta quota c'è il problema della riduzione della pressione parziale dell'ossigeno, che causa **ipossia**, cioè minore disponibilità di O₂, con scadimento di prestazione

Fox, Bower, Foss, 1995

Allenamento in altura

L'ipossia scatena i **meccanismi di acclimatazione**, con adattamenti acuti e cronici

- **Iperventilazione** (risposta immediata, entro poche ore)
- **Aumento del numero dei globuli rossi e della concentrazione di emoglobina** (nelle prime settimane)
- **Eliminazione di bicarbonato** per via urinaria (parecchi giorni)
- **Modificazioni a livello tissutale** (aumento capillarizzazione di muscoli e altri tessuti; aumento della concentrazione di mioglobina; aumento del numero di mitocondri; modificazioni enzimatiche pro capacità ossidative) (richiedono più tempo delle altre)

Fox, Bower, Foss, 1995

Allenamento in altura

Affinchè avvengano questi cambiamenti, l'allenamento deve essere svolto ad altitudini comprese tra i **1800m** e i **2400m** (McArdle, Katch, Katch, 1998) o tra i **2000m** e i **2300m** (Fox, Bower, Foss, 1995)

(Sestriere 2035m, Moena 1184m, Campo di Giove 1064m, Leonessa 969m, Riscone di Brunico 956m, Auronzo di Cadore 866m, Pinzolo 774m, Fiuggi 747m, Roccaporena 707m, Norcia 604m, Chatillon 549m)

Allenamento in altura

Servono **2 settimane** per
acclimatarsi ad una quota di **2300m**



Allenamento in altura

Il processo di acclimatazione, inizialmente, provoca fatica (7/10 giorni)

I processi di acclimatazione si esauriscono dopo 2-4 settimane al ritorno a livello del mare, in seguito ad un soggiorno in alta quota di 3-4 settimane



Fox, Bower, Foss, 1995; McArdle, Katch, Katch, 1998

Allenamento in altura

Alcuni studi hanno mostrato che l'atleta che vive in alta quota e segue un allenamento normale **non ottiene un miglioramento della prestazione a l.d.m. superiore** a quello che otterrebbe con un buon allenamento a l.d.m.

Wilmore, Costill, 2005

SEMINARI
IN STORE
presso il Macron Store Roma

08 GIUGNO 2016
ORE 15.00

PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO



macronstore
| Roma

Via di Settebagni 742, 00144 ROMA - T. 0666334700
roma@macronstore.com - www.macron.com

Valutazioni

Per conoscere meglio il calciatore ci si può avvalere di valutazioni soggettive e di valutazioni oggettive

Ognuno sceglie le proprie modalità di valutazione, ma è di fondamentale importanza valutare la condizione (non solo dal punto di vista fisico, ovviamente) di un giocatore per avere un quadro delle sue caratteristiche e del suo stato di forma, sul quale costruire gli interventi allenanti e grazie al quale valutare la loro efficacia

Valutazioni

Le valutazioni fisiche (ma non solo) risultano importanti in caso di recupero da un infortunio, per avere dei parametri di riferimento del giocatore stesso, prima che venga reinserito nel gruppo squadra

Valutazioni

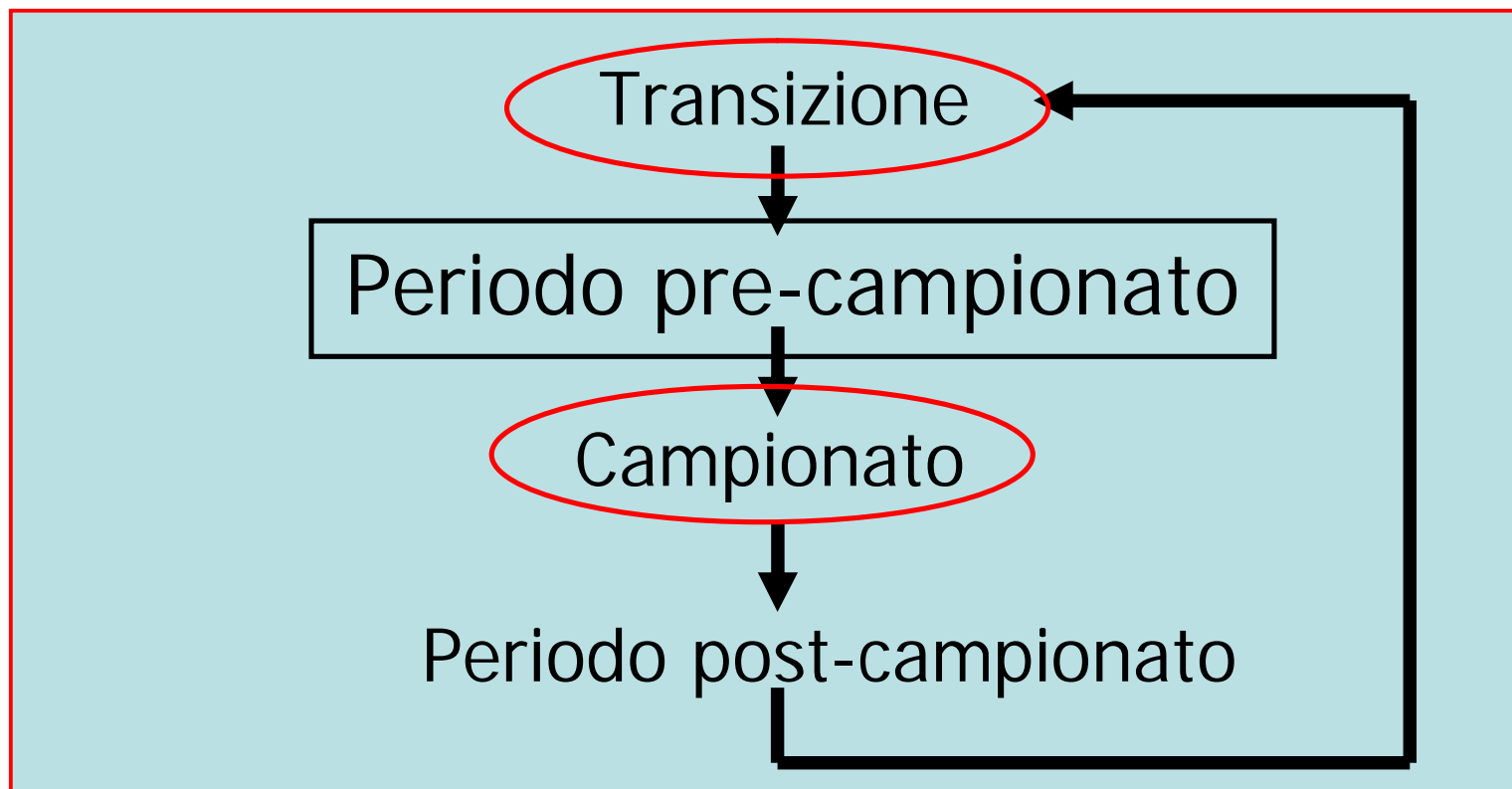
- Valutazioni posturali
- Valutazioni funzionali
- Valutazioni tecniche e tattiche
 - Valutazioni psicologiche - comportamentali
 - Valutazioni fisico-atletiche

Valutazioni

Test fisici si o test fisici no?



Come è suddivisa la stagione agonistica



Periodo di Transizione

Periodo nel quale il calciatore può rigenerarsi dalle fatiche della stagione trascorsa e ricaricarsi psicologicamente e fisicamente in vista della stagione successiva.

È un periodo di riposo **ATTIVO**, non passivo

Periodo di Campionato

Stagione agonistica formata da numerosi microcicli, ma che hanno un continuum tra loro e durante il quale, dal punto di vista psico-fisico si cerca di mantenere costante il rendimento, evitando picchi positivi o negativi di forma. L'organizzazione del carico di allenamento è dettata molto dalla partita giocata e da quella da giocare

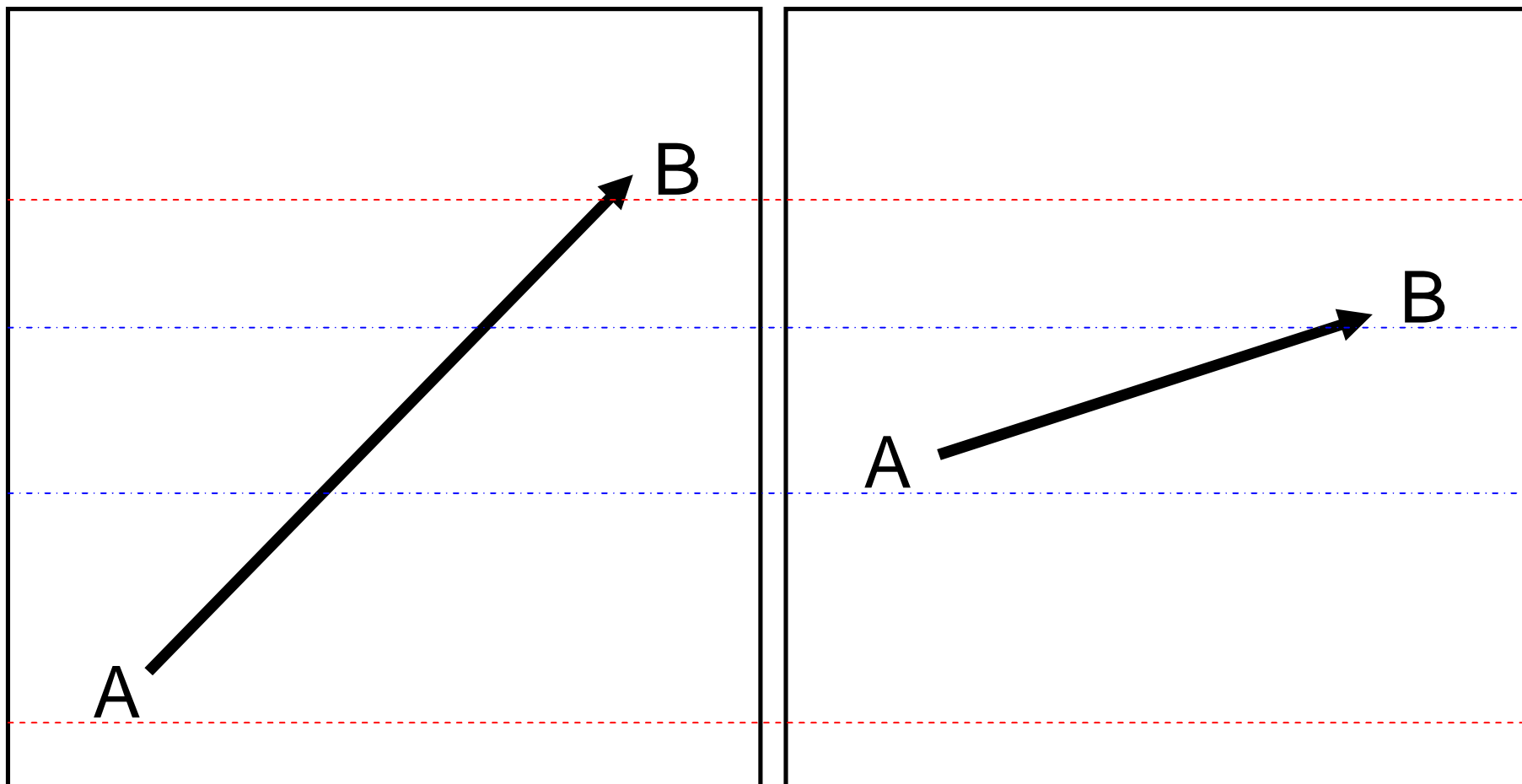
Nel settore giovanile bisognerebbe rispettare anche una progressione sia didattica sia del carico, trasformando questo periodo, pur tenendo conto di tutte le variabili, in un periodo di crescita psico-fisica che si accompagna al naturale accrescimento del giovane calciatore



Periodo Pre-Campionato

Ne consegue che il periodo pre-campionato è indissolubilmente legato al periodo di transizione ed al periodo di campionato e per poterne programmare il carico allenante è indispensabile capire da quale livello si parte e a quale livello si vuole arrivare

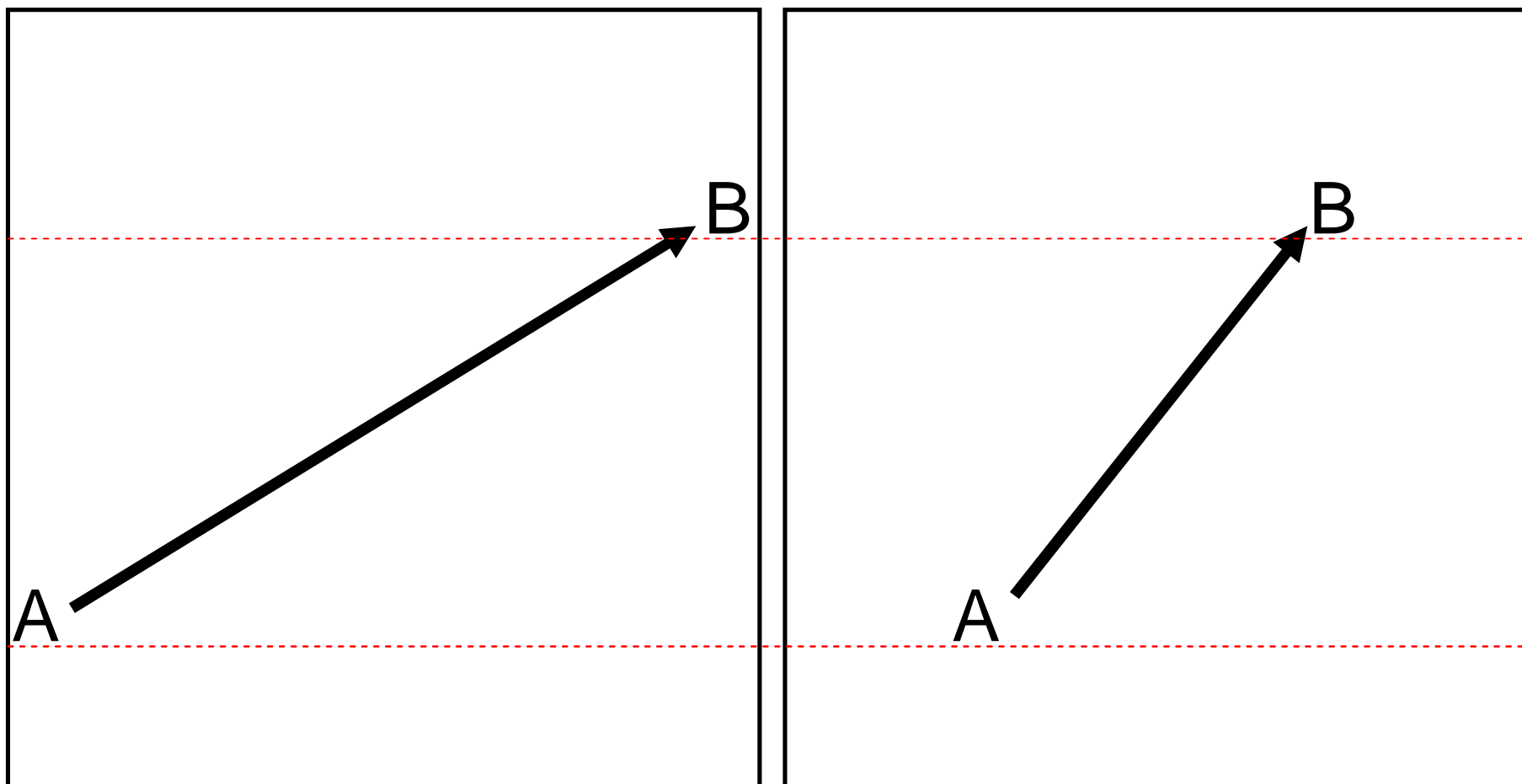
Disegnare il percorso



Periodo Pre-Campionato

...e quanto tempo abbiamo a disposizione dal punto di partenza al punto di arrivo (che a sua volta rappresenta un nuovo punto di partenza....)

Disegnare il percorso



Periodo Pre-Campionato

La durata può andare dalle due/tre settimane fino ai 40/45 giorni



Diversi tipi di Periodizzazione

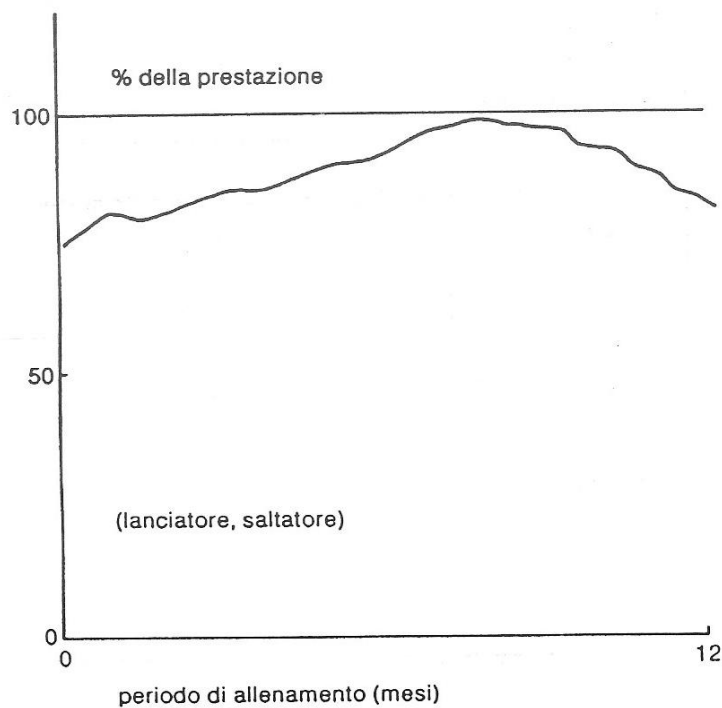


Figura 3 - Il livello di prestazione fisica viene presentato in funzione del periodo di allenamento. La condizione di massima forma viene raggiunta solo una volta e non può essere mantenuta per lungo tempo (una - due settimane). Questo tipo di periodizzazione è valida per sport individuali (da: Bosco, 1988).

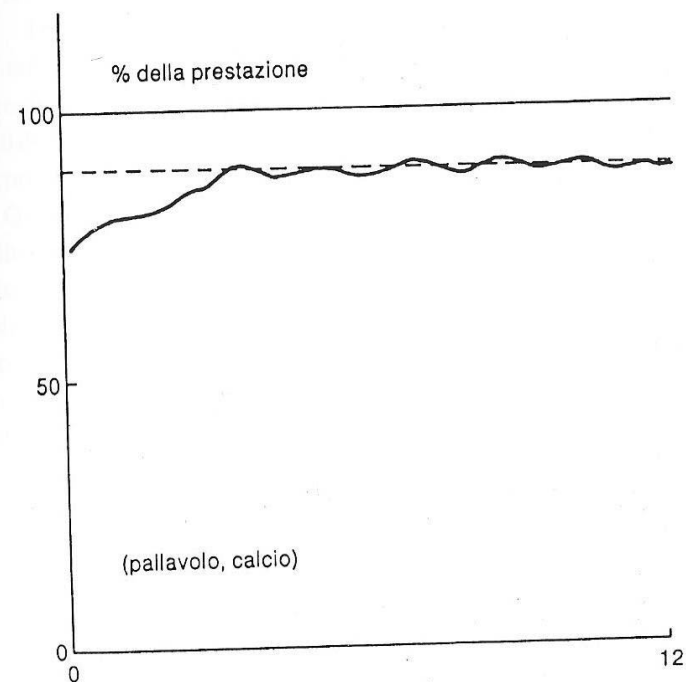
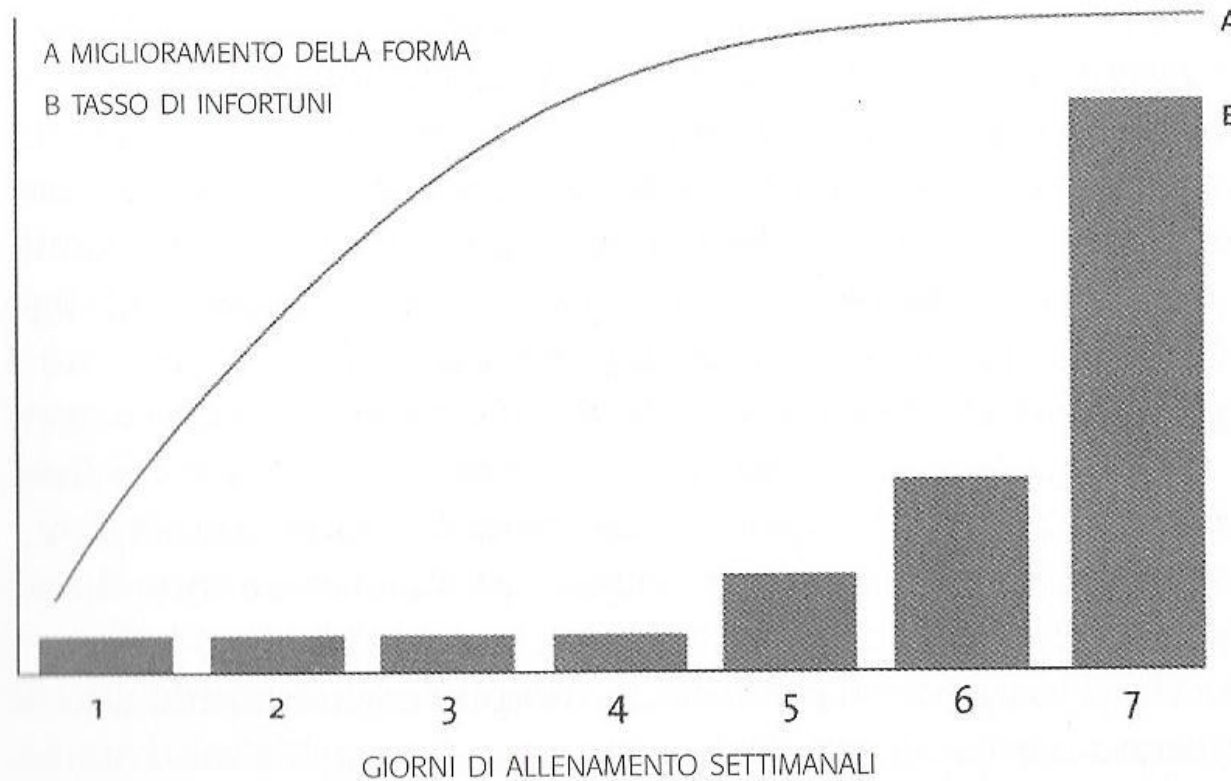


Figura 4 - Il livello di prestazione fisica viene presentato in funzione del periodo di allenamento. Dopo il periodo di preparazione pre-campionato in cui la condizione fisica è stata migliorata notevolmente, questa può essere mantenuta per un lungo periodo (30-35 settimane) se il livello non supera l'85-92% della condizione massima. Tale tipo di periodizzazione è valida per giochi sportivi: calcio, pallavolo etc. (da: Bosco, 1988).

Bosco, 1990

**PREPARAZIONE
PRE-CAMPIONATO**

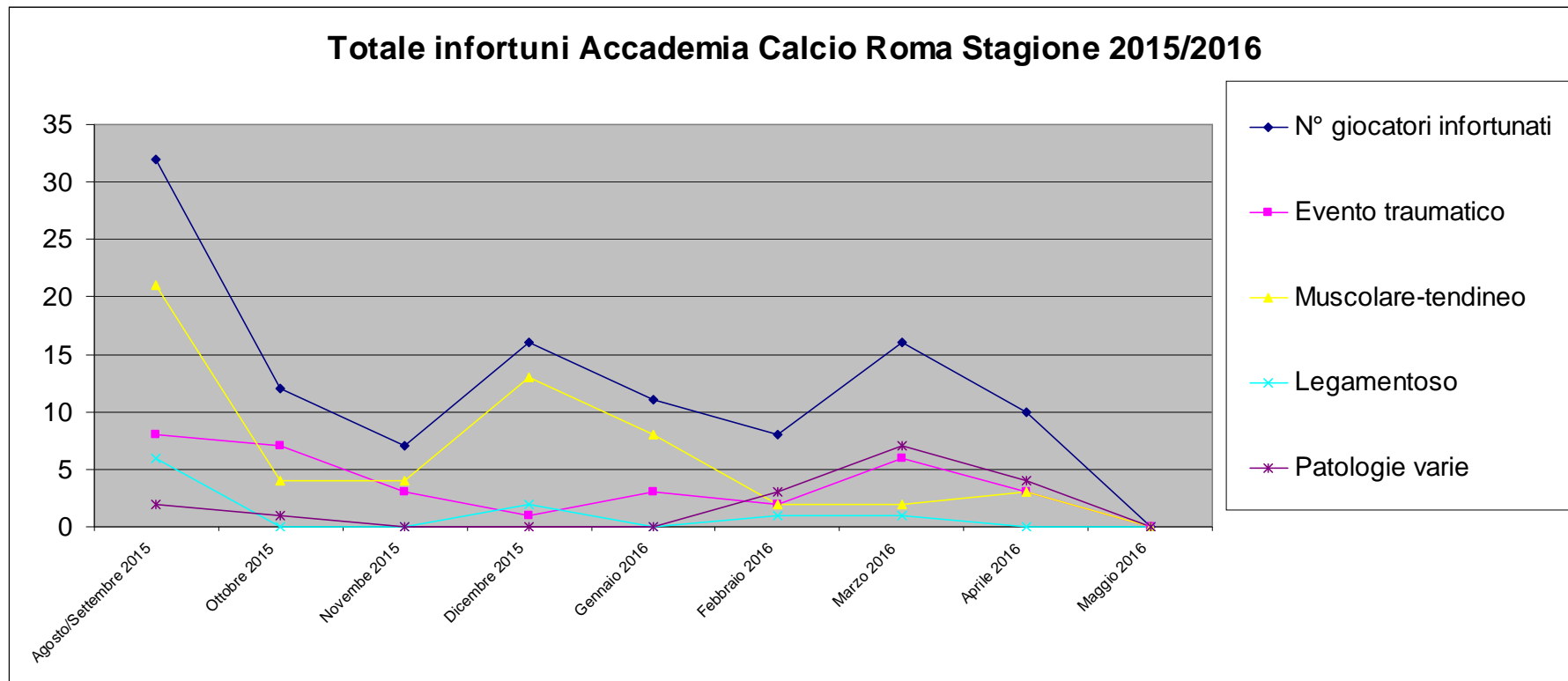
Rapporto fra giorni di allenamento settimanali, miglioramento della forma e tasso di infortuni



Kirkendall, 2007

**PREPARAZIONE
PRE-CAMPIONATO**

Il periodo di preparazione pre-campionato è quello solitamente tra i più colpiti per quanto riguarda il numero di infortuni (Hawkins RD et al., 2001)



Academy Lab - Gagliano, 2016

Classificazione dei mezzi di allenamento

Mezzi Generali: influiscono indirettamente sulla prestazione dell'atleta, sono una integrazione di sostegno di base alle capacità in essa impegnate

Mezzi Speciali: sono esercizi che, pur avendo una composizione di movimenti assolutamente diversa dalla tecnica delle specialità, presentano la peculiarità di influire con un elevato indice di correlazione sulle capacità che determinano la prestazione

Mezzi Specifici: esercizi che riproducono in parte o in toto, la tecnica della specialità. Mobilitano gli stessi muscoli con le medesime espressioni di forza, in un rapporto spazio-temporale simile all'esercizio di gara

Vittori, in Fucci, 2006

Excursus Programmazione

rosario di natale
edizioni mediterranee

il calciatore atleta

verso una scienza del gioco del calcio



La preparazione fisica pre-campionato era suddivisa in veri e propri blocchi:

- Si allenava prima la resistenza, utilizzando il “fondo”
- Poi si passava ad esercitazioni per l’incremento della potenza aerobica e della capacità lattacida ed esercitazioni di potenziamento
- Ed infine si lavorava sulla velocità

Excursus Programmazione

Le esercitazioni da proporre divennero poi più intense: si abbandonò il "fondo", per privilegiare fin da subito esercitazioni di potenza aerobica come le ripetute su varie distanze (2000m, 1500m, 1000m, 800m, 600m, ecc.) E si cominciò a dare un peso più rilevante alle esercitazioni di forza



Excursus Programmazione

Cometti pose l'accento sulle qualità neuromuscolari che, secondo lui, dovevano rappresentare una priorità

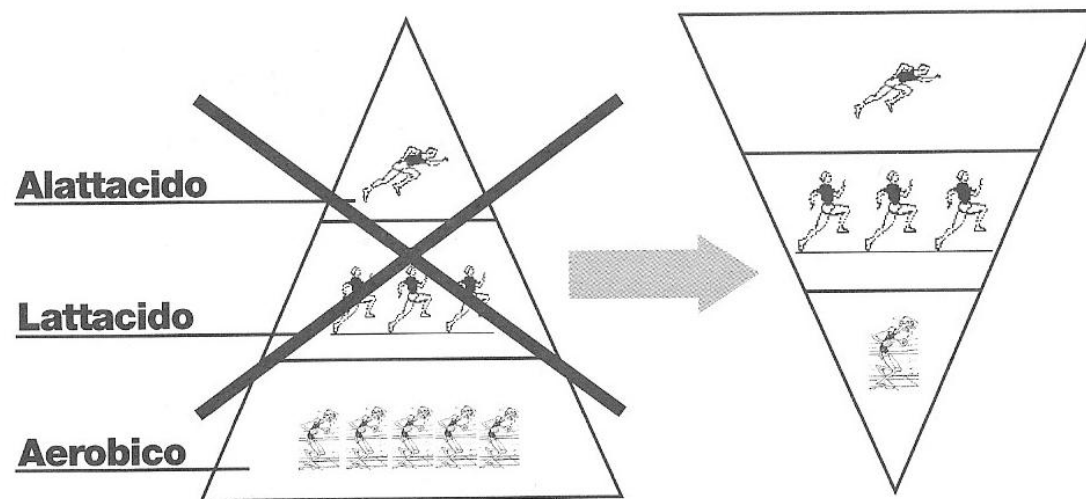


Figura 5: Proponiamo di rovesciare la "piramide della resistenza" ed iniziare con il lavoro di tipo esplosivo.

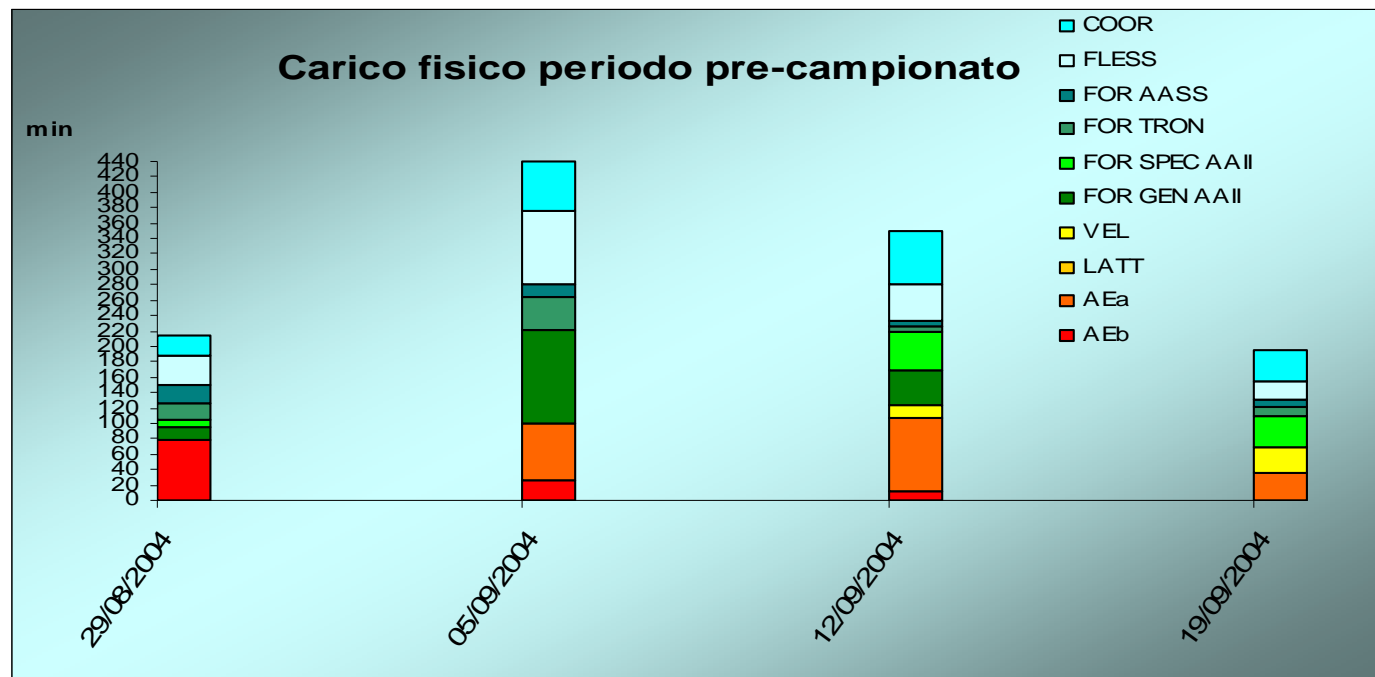
Cometti, 2002

Excursus Programmazione

Cominciarono ad entrare in maniera sempre più preponderante le esercitazioni intermittenti e poi successivamente le esercitazioni situazionali (small sided games), mentre le esercitazioni di forza divenivano sempre più qualitative



Modulazione dei carichi in una preparazione pre-campionato di 4 settimane



Modulazione dei carichi in una preparazione pre-campionato di 4 settimane

Alternanza di mezzi per l'allenamento degli aspetti neuromuscolari (preatletismo, poi serie e ripetute di esercizi a carico naturale, poi concatenazioni per la FDM, poi sprint in salita e concatenazioni per la forza esplosiva) a quelli per l'aspetto metabolico (corse continue con variazioni, ripetute, intermittente).

Sempre coordinazione (andature e skip) e flessibilità (stretching)

Excursus Programmazione

“Il prof. Verkhoshansky introdusse il concetto di Grande Ciclo di Allenamento, che non prevede un periodo preparatorio ed uno di gara. Il GCA prevede un organico rapporto reciproco e l'interdipendenza tra l'attività di gara e lo sviluppo costante del processo di adattamento: le gare e la preparazione immediata ad esse sono inserite nel processo continuo di miglioramento morfofunzionale dell'organismo, nel quale giocano il ruolo di un potente fattore di adattamento”

Fucci, 2006

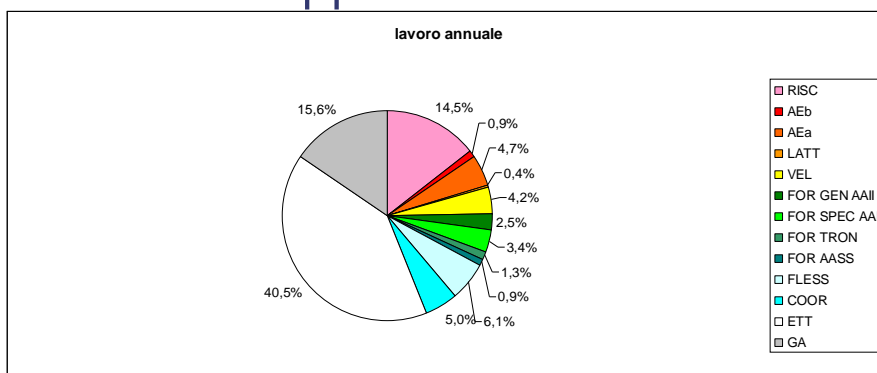
Excursus Programmazione



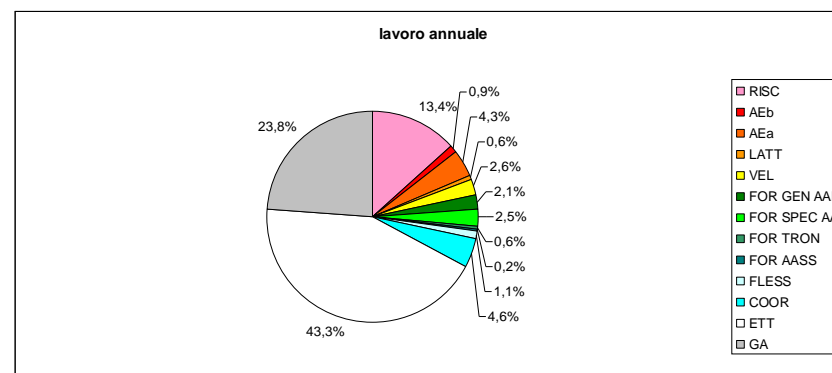
Entrano in maniera sempre più preponderante i concetti di core stability e funzionalità, che vengono inseriti fin dai primi giorni ma con le necessarie gradualità e progressioni

Distribuzione dei carichi

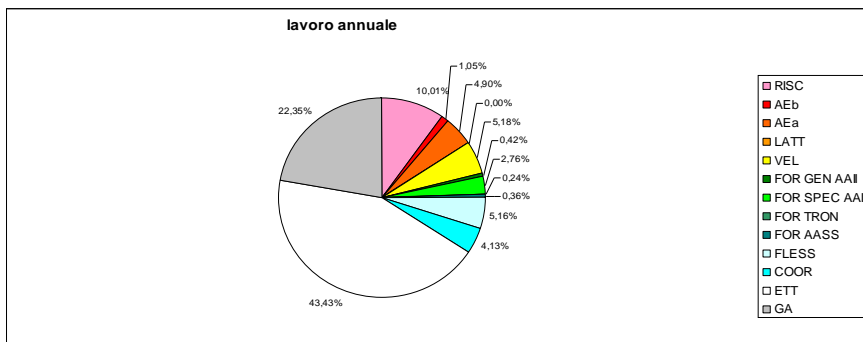
Allievi Coppa Lazio Fascia B



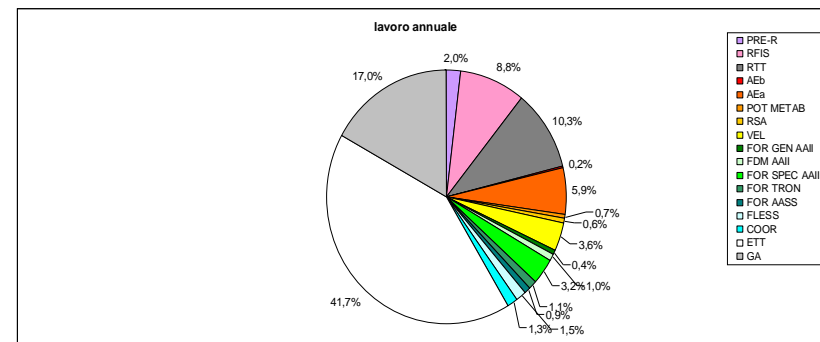
Promozione



Giovanissimi Provinciali



Eccellenza



PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO



L'AIPAC LAZIO

E' lieta di invitarvi ad un evento Unico nella Capitale

Lunedì 24 Ottobre dalle 14 alle 19

Ostia Antica Park Hotel (meeting center)

viale dei romagnoli 1041/a RM

**LA RIVOLUZIONE DEL CALCOLO DELLA POTENZA METABOLICA
DALL' ACCELERAZIONE NEGLI SPORT DI SQUADRA**

Prof. Roberto Colli

Prof. Pietro Enrico Di Prampero



macronstore
| Roma

Via di Settebagni 742, RCMA - T. 0694334700
roma@macronstore.com - www.macron.com

Potenza metabolica

I riferimenti non sono più (o non più soltanto) i valori fisiologici da dover sviluppare per migliorare la condizione fisico-atletica del calciatore (VO2max, soglia anaerobica, ecc.), ma i valori meccanici che vengono sviluppati in gara. Sulla base di essi possono essere costruite le esercitazioni allenanti anche e soprattutto in contesti specifici, grazie ad una maggiore facilità di controllo data dall'utilizzo dei gps e dei relativi software di elaborazione

Potenza metabolica

Mercoledì pomeriggio																					
part tatt con inf.mp4										circ ruolo.mp4											
w med	dist/ min	a int	dec int	Cd D/m	CdD/ min	% Dist	% vel	% an aer	% w>20	min reg	dist tot	%W>35	T vel	T w>2	%T wHI	% t az	n int/	Tr 0-5w	rec > 60"/Hr	rec 40-60"/Hr	esercizio
11,7	121	11%	13%	1,5	18,0	26%	6,2%	45,0%	25%	70	37%	41%	15%	4,50	13	5	9				
7,8	80	8%	8%	1,6	9,5	27%	3,9%	41%	31%	112,6	9024	37%	266	607	44%	9%	2,4	30,4	11	9	tutto
7,7	78	8%	7%	1,5	7,7	29%	4,3%	42%	43%	9,2	716	39%	24	47	51%	9%	2,3	30,0	20	13	1vs1
5,6	57	6%	7%	1,1	7,7	28%	2,0%	36%	30%	21,5	1228	40%	25	71	36%	5%	1,7	37,3	20	8	inf num
17,0	165	20%	14%	6,0	12,1	35%	17,3%	58%	50%	4,1	681	44%	43	64	68%	26%	4,8	7,5	15	0	circ met
16,8	168	19%	12%	5,0	10,1	31%	15,5%	58%	44%	4,0	667	37%	37	64	57%	27%	6,8	6,8	15	0	circ met
11,5	114	13%	15%	2,8	16,0	32%	5,8%	45%	26%	13,1	1503	40%	46	113	41%	14%	4,1	15,7	5	14	part tat
11,5	119	10%	12%	1,6	14,4	25%	6,4%	43%	28%	15,9	1894	34%	61	135	45%	14%	3,6	14,8	4	19	part tat

Laltrametodologia.com – Tafani, 2015

Potenza metabolica

L'approccio verso la preparazione fisica in generale e la preparazione pre-campionato cambia di molto perché non si ricercheranno grandi volumi e non si lavorerà più per sviluppare determinate capacità fisiche ma si ricercherà una progressione del carico che, con esercitazioni sempre più situazionali e sempre più intense, oltre che quasi interamente integrate con la componente tecnico-tattica, consentiranno al calciatore di arrivare a produrre in gara i suoi valori meccanici standard.

Potenza metabolica e Sistema tradizionale

Ritengo che questo nuovo sistema di monitoraggio e di approccio all'allenamento possa essere compatibile con l'approccio tradizionale volto al miglioramento dei parametri fisiologici e delle capacità fisiche, ma bisognerà trovare dei riscontri per far sì che questa non rimanga solo un'ipotesi.

SEMINARI
IN STORE

presso il Macron Store Roma

08

GIUGNO 2016
ORE 15.00

PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO



macron store
Roma

Via di Settebagni 742, 00144 Roma - T. 0666334700
roma@macronstore.com - www.macron.com

Come organizzare la seduta

Fase di attivazione (tecnico-tattica)

Andature e skip

Fase centrale (varie ipotesi)

Fase finale (stretching e posture)

Fase centrale dell'allenamento in riferimento agli obiettivi della preparazione fisica

La successione delle esercitazioni volte allo sviluppo delle capacità fisiche all'interno della stessa seduta generalmente rispecchia lo schema seguente:

VELOCITÀ ► FORZA ► RESISTENZA

(Zaciorskij, '66, citato da Cometti, '02)

Anche se la natura del calcio richiede pure elevati sforzi neuromuscolari in regime di affaticamento

Varie ipotesi

da concordare con il responsabile della preparazione tecnico-tattica

- a) Lavoro T-T in cui è richiesta freschezza mentale, affaticante:
prima delle esercitazioni fisiche o, con le opportune tempistiche e modalità, anche con l'obiettivo di sviluppo di capacità fisiche
- a) Lavoro T-T in cui è richiesta freschezza mentale, non-affaticante:
all'inizio, prima delle esercitazioni prettamente fisiche
- a) Lavoro T-T in cui non è richiesta freschezza mentale, affaticante:
dopo le esercitazioni fisiche che richiedono freschezza neuromuscolare (forza e velocità), oppure, se sono esercitazioni che si vogliono svolgere in condizioni di affaticamento, anche dopo lavori di resistenza (ma in un periodo avanzato)
- a) Lavoro T-T in cui non è richiesta freschezza mentale, non-affaticante:
dopo qualsiasi tipo di lavoro



Spero di avervi creato più dubbi che certezze
Il dubbio è l'inizio della sapienza – Dubium sapientiae initium
(Cartesio)

Grazie per l'attenzione



PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO



Accademia Preparatori Fisici

In Collaborazione con



UNICUSANO
Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Lunedì 13 giugno 2016
14:30 - 18:30

Gestire il recupero del Calciatore durante il post-infortunio: *confronto tra realtà di alto livello*

INTERVERRANNO I PREPARATORI DELLE SOCIETÀ:



Dott. PRIFTI
ABER



Dott. ZOVINI
ALBERTO



Prof. RUSPANTINI
ALESSANDRO



Prof. MIELE
MAURIZIO
Dott. PIVA
MASSIMO



Prof. BIANCHINI
ADRIANO
Dott. CORAPI
SANDRO

UNIVERSITA' NICCOLO' CUSANO | Via Don Carlo Gnocchi, 3 - 00166 ROMA

www.accademiapreparatorifisici.it



info@accademiapreparatorifisici.it



Accademia Preparatori Fisici

In Collaborazione con



UNICUSANO
Università degli Studi Niccolò Cusano - Telematica Roma

Gestire il recupero del Calciatore durante il post-infortunio: *confronto tra realtà di alto livello*

PROGRAMMA CONVEGNO

Lunedì 13 giugno 2016 | 14:30 - 18:30

Università "Niccolò Cusano"

Via Don Carlo Gnocchi, 3 - 00166 Roma

- 14:30 - Registrazione Partecipanti
- 15:00 - Saluti del Rettore dell'Università "Niccolò Cusano", Prof. Fortuna Fabio
- 15:05 - Saluti del Direttore del Laboratorio "HERACLE" - Unicusano, Prof. Peluso Francesco
- 15:10 - "La 5ª fase del percorso riabilitativo: dal ritorno in campo al rientro in squadra"
Ruspantini Alessandro (Preparatore Fisico, Rieducatore di campo e piscina)
- 15:35 - "L'esperienza della S.S. Lazio"
Bianchini Adriano (Preparatore Fisico per il recupero degli infortunati)
Corapi Sandro (Mental Coach)
- 16:10 - "L'esperienza del Frosinone Calcio"
Zovini Alberto (Fisioterapista e Osteopata, Responsabile recupero infortunati)
- 16:45 - Break
- 16:55 - "L'esperienza dell'A.S. Roma"
Prifti Aber (Osteopata)
- 17:30 - "L'esperienza del Latina Calcio"
Miele Maurizio (Preparatore Fisico per il recupero degli infortunati)
Piva Massimo (Fisioterapista)
- 18:05 - Tavola Rotonda con tutti i Relatori
- 18:25 - Saluti Finali

INFO E CONTATTI

Pagina Facebook:
APF Accademia Preparatori Fisici
E-Mail:
info@accademiapreparatorifisici.it
Cellulare
Dario - 329 9515059
Cristiano - 338 4359545

PARTECIPAZIONE AL CONVEGNO

- ⇒ Studenti Università "N. Cusano": **Gratuita**
- ⇒ Soci APF: **Gratuita**

Sarà possibile associarsi in loco al costo di 10€ (è gradita la prenotazione tramite E-mail)

www.accademiapreparatorifisici.it



info@accademiapreparatorifisici.it