



PREPARAZIONE

Come organizzare il lavoro atletico nel precampionato: valutazioni e programmazione del lavoro.

A cura di **Stefan Chiancone**

Precampionato: istruzioni ed idee per preparare la nuova stagione.

Attraverso questi contributi *Allenatore.net* si pone l'obiettivo di fornire ai lettori una serie di strumenti utili alla formazione del tecnico moderno ed alla stesura del piano operativo in vista della prossima stagione.

Questo specifico articolo è redatto grazie alla collaborazione di tre preparatori atletici, **Chiodo** e **Fabbrizzi** che hanno operato in ambito professionistico e **Salomone** che ha allenato in una realtà dilettantistica.

Prima di redigere il programma di lavoro quale valutazioni pratiche deve fare il preparatore atletico?

Chiodo - Saper, innanzitutto, quanto giorni dura il ritiro precampionato, quindi andare sul posto dove si svolgerà il ritiro per capire le strutture a disposizione, prendere visione del campo di allenamento ed eventuali percorsi alternativi (salite, boschi x fartlek, ecc) e, se c'è, com'è la palestra ed eventualmente la piscina. Inoltre bisogna sapere quale materiale si può portare in ritiro, in base a ciò che si vede sul posto dove si effettua lo stesso. Successivamente si deve capire la rosa a disposizione, se c'è qualche infortunato di lungo corso o se c'è qualcuno che fa ancora delle terapie.

Fabbrizzi - Innanzitutto dobbiamo capire le attrezzature a nostra disposizione, ad esempio salite, palestra, percorsi, ostacoli, paletti, cerchi cinesini, casacche e tutto quello che può servire per creare lavoro, poi ovviamente dobbiamo aver a disposizione tutte le date della preparazione, con le partite amichevoli, (anche se in realtà dovremmo essere noi preparatori a scegliere insieme al mister le gare precampionato, spesso invece è la società che decide).

Punto cardine è quello di capire cosa il mister vuole da questa preparazione, il modulo con cui gioca, l'atteggiamento che la squadra dovrà adottare in campo.

Un'ultima valutazione da fare, ma non di minor importanza, riguarda le caratteristiche morfofunzionali degli atleti che andremo ad allenare. Questi riferimenti sarà però possibile ottenerli solo a stretto contatto con i giocatori. Sono fondamentali i primi due giorni di preparazione conoscendo in modo diretto le persone e potendo valutare anche con semplici domande le loro caratteristiche

Salomone - E' importantissimo conoscere bene la struttura dove si va ad operare, il gruppo di riferimento e le attrezzature disponibili per poter organizzare il lavoro nel migliore dei modi e ottimizzare le risorse. Molto spesso le società non curano molto questo aspetto mettendo a disposizione poche attrezzature. A tal proposito più materiale si può avere e più si può differenziare lo stimolo da sottoporre ai calciatori, risultando così più efficaci e meno monotoni possibili. Inoltre bisogna conoscere a fondo il parco giocatori, sapere quali sono i tipi di infortuni più ricorrenti dei singoli atleti o i pregressi stop causati da traumi può indirizzare la preparazione nel miglior senso possibile.



Come redigere e cosa deve contenere una scheda individuale ben strutturata?

Chiodo - Una scheda individuale deve contenere più dati possibili riguardanti il giocatore. Oltre alle misure antropometriche la scheda dovrà contenere anche i dati relativi ai test effettuati l'anno prima (se sono giocatori che già abbiamo allenato). Utile è mettersi in contatto con il preparatore precedente per avere una più ampia indicazione sull'atleta. Su eventuali lavori di forza la scheda deve riportare i carichi che l'atleta deve seguire, mentre per lavori aerobici bisogna avere dati riguardanti Vo2 max, soglia anaerobica o Vam.

Fabbrizzi - Come ho detto prima dovremo tenere conto delle caratteristiche di ogni singolo individuo, peso, altezza, età, storia calcistica, infortuni etc. In base a questi dettagli che si dovranno sposare con il nostro pensiero di lavoro e con le esigenze storiche e culturali del ragazzo potremo cercare di individualizzare il lavoro in modo più preciso possibile

Vediamo in maniera pratica come delineare una scheda, prendendo in esame una realtà calcistica in cui sia l'allenatore che il preparatore atletico hanno pochi mezzi di misura a disposizione

Giocatore: Mario Rossi – età: 35 anni – peso: 79 kg – altezza: 174 cm - uno strappo sul retto femorale dx di 5 anni prima - un intervento di pulizia meniscale ginocchio sx di un anno prima - lombalgie frequenti.

Una volta riempita la scheda con i riferimenti morfologici e gli infortuni occorsi è possibile intervenire con pochi mezzi e pochi soldi calcolando un indice BMI (indice massa corporea) la cui formula si trova su internet.

Vedremo che il dato che viene fuori sarà di sicuro una stima non ottimale, però può essere un valore di riferimento utile da abbinare all'utilizzo di un plicometro (il costo si aggira intorno ai 25 euro) per valutare, anche se non in modo perfetto, la composizione corporea dell'atleta.

Con un metro da sarto possiamo misurare i due arti e capire se ci sono delle differenze, domandare al giocatore se ha delle sensazioni da riportare a riguardo.

Domandiamo quindi al giocatore se in passato ha effettuato delle esercitazioni che gli hanno dato fastidio a livello lombare o a qualsiasi altro muscolo o catena cinetica.

Chiediamogli se ci sono delle esercitazioni che sono di particolare gradimento e perché.

Spieghiamogli i nostri obiettivi e come vogliamo centrarli

A questo punto saremo in grado di preparare una semplice scheda ma abbastanza personalizzata

Salomone - Una scheda ben strutturata non deve mai partire senza l'analisi del peso e dell'altezza di un calciatore, paragonato sempre all'età. Poi come secondo elemento da non trascurare bisogna tenere in considerazione il ruolo che ricopre in campo, per poterlo indirizzare verso le attività che più sono consone al suo modello prestativo. Inoltre bisogna toccare tutte le qualità allenabili, che siano fisiche ma anche psichiche con l'introduzioni di esercitazioni psicomotorie che stimolino l'atleta a esplorare sotto ogni punto di vista le sue risorse. In sostanza la scheda non comprende le sole capacità condizionali nel vecchio senso del termine.



Quali sono gli aspetti su cui è necessario lavorare e come distribuirli nel periodo precampionato?

Chiodo - A mio avviso nel periodo precampionato è necessario lavorare sulla capacità aerobica e sulla forza, eventualmente anche sulla costruzione muscolare, oppure lavorare con carichi ben precisi se si conosce l'atleta. Normalmente alterno le due capacità e poi pian piano mi sposto sulla potenza aerobica, la resistenza alla velocità e infine sulla velocità e su lavori più

brillanti man mano che si avvicina l'inizio del campionato.

Fabbrizzi - Penso che l'aspetto principale si il preservare ogni atleta da anche un minimo rischio infortuni, questo facendo delle esercitazioni che hanno come obiettivo il compensare eventuali carenze che l'atleta ha.

In una realtà dilettantistica nella quale spesso il mister non può avvalersi di un preparatore e magari è affiancato da qualche massaggiatore o fisioterapista che svolgono la funzione del preparatore, il mio consiglio è: GRADUALITA'. Partite con esercitazioni a bassa intensità che ogni giorno saranno modificate in base ai tempi, ai dati visivied alle sensazioni dei singoli atleti (scala di Borg). Dopo qualche giorno si possono inserire delle esercitazioni di forza, ma sempre con gradualità, per arrivare nel periodo che riguarda le ultime 3 settimane di preparazione ad inserire esercitazioni magari più brevi, ma più intense. Infine è importantissimo non sottovalutate mai il riposo, perchè alcune volte 1 giorno di riposo è equivalente a 2 di allenamento.

Salomone - Inizialmente bisogna valutare le condizioni in cui arrivano gli atleti dallo stop estivo. Infatti purtroppo non tutti continuano ad allenarsi nel periodo di transizione limitandosi solo a qualche sporadica partita di calcetto o un pò di corsa che aiuta sicuramente ma non tiene l'atleta in uno stato da potergli permettere la ripresa degli allenamenti agonistici senza quei soliti problemini di inizio anno (affaticamento, sovrappeso etc.). Nella fase precampionato quindi vanno osservati almeno inizialmente carichi aerobici di sufficiente intensità e durata applicati quotidianamente. esercitazioni di potenza aerobica (4' per 4 ripetizioni al 90/95% della max fr.card. con recupero di 2') sono ideali per

ripristinare e pulire il motore di un calciatore in fase precampionato

Come ottimizzare il tempo in considerazione delle esigenze del tecnico e degli impegni amichevoli?

Chiodo - Dipende dal rapporto che si ha con il mister. Se si conoscono i metodi di lavoro e ciò che chiede l'allenatore si ottimizzano i tempi al massimo, altrimenti bisogna far capire l'importanza di questo periodo per avere dei risultati soddisfacenti in futuro. In ogni caso alternare i lavori tattici con quelli fisici e non andare in supercompensazione con lavori che il mister svolge. Importante quindi adattarsi.

Fabbrizzi - Di sicuro è la parte difficile del nostro lavoro. Avere una bella intesa con il mister è fondamentale poiché ci consente di ottimizzare il tempo di lavoro e delle volte ridurlo del 50%. Per far questo però dovremo sapere quanto pesa ogni singola esercitazione con la palla e a secco.

Questo "peso" è dato dalle mille variabili che caratterizzano il calcio; facciamo l'esempio di una esercitazione ad impatto lattacido alto (riferito al calcio) che può sostituire le navette in una giornata in cui i calciatori sono un po' stanchi mentalmente e hanno bisogno di fare un allenamento breve ma intenso.: esercitazione di possesso palla con sponde.

Le variabili che condizionano l'intensità sono:

- numero di calciatori
- numero di sponde
- tocchi
- modalità di assegnazione punteggio
- misure del campo
- tempo di lavoro
- tempo di recupero
- tempi morti (appena esce la palla subito un operatore la deve rimettere in campo)
- temperatura
- condizioni del terreno

- tasso tecnico dei giocatori (più sono abili tecnicamente più è alta l'intensità)
- incitamento del mister
- altre variabili...

Per concludere il discorso in relazione agli impegni amichevoli, dipende dalla valenza che questi hanno. Quando si sono stabilite tali gare potremo lavorare programmando la settimana

Salomone - Sono solito utilizzare le partite amichevoli come parte integrante del carico fisico da presentare ai calciatori. Solitamente preferisco le amichevoli fissate nel tardo pomeriggio in modo tale da avere tempo per lavorare la mattina con il gruppo. Prediligo lavori di costruzione muscolare sotto forma di circuit training. Oppure lavoro di costruzione muscolare in palestra, prediligendo esercizi di forza esplosiva e concatenando gesti specifici dell'attività calcistica con l'utilizzo di piccoli attrezzi (bilancieri, palle mediche etc.)

Come testare i progressi fatti dalla squadra e capire il livello di preparazione raggiunto?

Chiodo - Se in entrata si svolgono dei test aerobici e di forza, alla fine del ritiro si possono fare dei controlli con gli stessi test, in ogni caso anche l'RPE è un valido controllo per capire se il giocatore è in fatica o no. Capire a che livello è il giocatore comunque non è semplice; il contatto diretto con lo stesso è forse ancora l'aspetto più importante di tutti, ma anche i test di valutazione se affidabili sono efficaci.

Fabbrizzi - L'unico modo per testare i progressi atletici è ovviamente poter fare dei confronti. Sarebbe banale guardare ai risultati ottenuti in precampionato, altra valutazione può essere fatta intervistando i giocatori e facendo eseguire delle scale di borg, che comunque potrebbero essere poco attendibili e condizionate anch'esse da fattori esterni. Diciamo che attraverso l'occhio esperto e imparziale del

preparatore, alcuni riferimenti e dati oggettivi (numerici) ed il riscontro con le sensazioni e lo stato psico-fisico dei giocatori di esperienza è possibile tirare delle conclusioni abbastanza veritiere

Salomone - Sottopongo gli atleti ad alcuni test ad inizio preparazione dopo due o tre giorni di lavoro atletico blando e prettamente aerobico. Ripeto i test a

fine preparazione per valutare l'entità del carico e il grado di affaticamento dei calciatori e per poter desumere il loro periodo di supercompensazione (indicativamente una settimana per i carichi aerobici, e fino a tre settimane per i carichi di forza).



Fabbrizzi Yuri
Preparatore atletico
Arezzo Calcio 09/2010
Serie C1



Chiodo David
Preparatore atletico
Carrarese Calcio 09/2010
Serie C2



Salomone Vincenzo
Preparatore atletico
Virtus Volla 09/2010
(Cat.Eccellenza)

