

## SCIENZA & CALCIO

# Esperienze dal settore dilettantistico: l'allenamento organico con la palla.

A cura di **DANIELE NERVI**

***Analisi, ricerca e proposta di esercitazioni con la palla, in grado di sostituire un pari allenamento condizionale effettuato con lavori a secco.***

### Introduzione.

**A**llenare nel settore dilettantistico comporta notevoli difficoltà sia e soprattutto di tipo logistico e organizzativo, sia sotto il profilo motivazionale.

I giocatori, infatti, dopo una lunga giornata di lavoro o di studio, cercano nell'allenamento serale un modo per "scaricare" le tensioni accumulate nell'intera giornata.

Bisogna quindi essere il più possibile coinvolgenti, al fine di trarre il massimo (in termini di intensità di esecuzione e di attenzione) dall'allenamento che viene proposto ai giocatori.

Il "segreto" per rendere più interessante o, se volete, meno noioso l'allenamento e le varie esercitazioni inserite in esso, è di proporre lavori sempre diversi, magari utilizzando la palla.

Proprio per andare in questa direzione quest'anno ho cercato con l'unico mezzo a mia disposizione (un cardiofrequenzimetro Polar 610i) di monitorare dei lavori con la palla, per capire quale area "fisiologica" stavo, per così dire, "stimolando".

La mia non vuole sicuramente essere una ricerca scientifica, non ne sarei assolutamente all'altezza, ma un tentativo per scoprire quali lavori con palla potrebbero sostituire un pari lavoro a secco per variare (come si diceva precedentemente) i lavori allenanti che vengono proposti.

Per meglio introdurre queste esercitazioni, prima di analizzare i lavori con la palla monitorati, bisogna fare una breve premessa su cosa s'intende per "carico d'allenamento" e "carico interno".

### Carico di allenamento e Carico interno.

Il carico d'allenamento è il lavoro al quale si sottopone un atleta per migliorare la sua prestazione.

Lo scopo è di produrre a livello organico adattamenti superiori a quelli precedenti, così come, di sviluppare la facoltà di far fronte a ulteriori e più intense sollecitazioni.

La determinazione del carico esige particolare attenzione, sia nella fase iniziale di proposta, sia nel controllo dei suoi effetti sull'organismo.

Tale approccio introduce il concetto del carico interno, che rappresenta la dimensione soggettiva del carico di lavoro e che perciò risulta essere difficilmente quantificabile.

Diventano così determinanti sia le componenti esterne oggettive, sia i fattori psicofisici, organici e sociali.

La ricerca di un "carico ottimale", rappresenta la relazione esistente tra carico somministrato e performance e passa attraverso diverse fasi:

- ❑ quantificazione del carico per i parametri quantità e intensità;
- ❑ valutazione degli effetti sull'organismo;
- ❑ valutazione dei tempi e delle strategie di rigenerazione per beneficiare della supercompensazione.

Risulta inoltre fondamentale **valutare la frequenza cardiaca massima di ogni atleta** per mezzo di test incrementali.

### La frequenza cardiaca durante la partita (Prof. J.Bangsbo e Prof. Espersen – Danimarca 1988,1992).

La frequenza cardiaca si colloca, durante un incontro, in media sopra l'85% della F.C. massima, e più precisamente:

- ❑ F.C. al di sotto del 73% della massima per circa 10 minuti (10% del tempo di gioco);
- ❑ F.C. tra il 73 e il 92% della massima per circa 57 minuti (63% del tempo di gioco);
- ❑ F.C. sopra il 92% della massima per circa 23 minuti (26% del tempo di Gioco).

L'alternanza della corsa e della tecnica, realizzate in situazione di gioco ad alta intensità, si colloca tra il 60 e il 70% dell'intera gara.

Quindi nel pianificare l'allenamento ed in particolar modo i lavori organici dobbiamo tener conto di questi dati.

**Dobbiamo fare il possibile per far allenare i nostri giocatori in queste zone di F.C. per ottenere i miglioramenti desiderati a livello organico.**

Dopo questa necessaria premessa, passo ad illustrare i lavori con palla monitorati con il cardiofrequenzimetro Polar 610i.

Devo ammettere con tutta onestà che è sicuramente una ricerca incompleta, in quanto, non possedendo un rilevatore di lattato, non riesco ad avere un parametro fondamentale per valutare in modo completo ed efficace questi lavori allenanti.

Nonostante ciò, voglio proporli perché penso che diano una buona indicazione su come operare, in modo diverso e sicuramente più stimolante e divertente, per ottenere buoni risultati (sempre evidentemente riferiti al settore dilettantistico che è quello in cui opero dal 1988).

Buoni risultati soprattutto a livello organico e in particolar modo per la potenza aerobica, anche se sicuramente vi è anche un discreto interessamento delle componenti lattacide che purtroppo non posso confermare per i problemi sopra esposti.

Queste esercitazioni sono state monitorate durante gli allenamenti della mia attuale squadra che milita nel **Campionato di Promozione girone D**, il **C.S. Castrezzato** società della provincia di Brescia.

Voglio ringraziare i Mister **Giacomo Bramè** e **Domenico Bergamini** che mi hanno dato la possibilità e la collaborazione necessaria per realizzare questa mia analisi comprendente sia esercitazioni singole, sia allenamenti completi.

Infine, posso tranquillamente affermare che tutto ciò che si propone può non avere senso se non si motivano nel giusto modo i giocatori; sono convinto che l'aspetto motivazionale sia fondamentale nel calcio e nello sport in genere (come del resto nella vita di tutti i giorni).

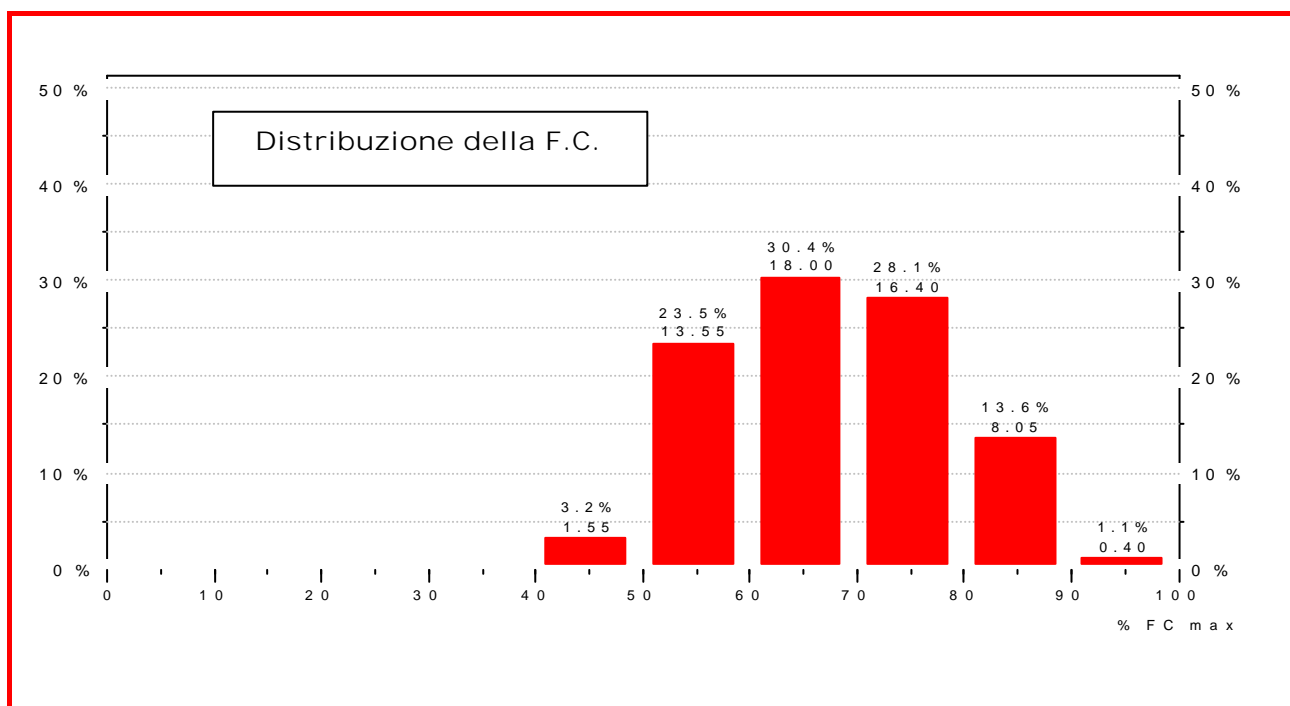
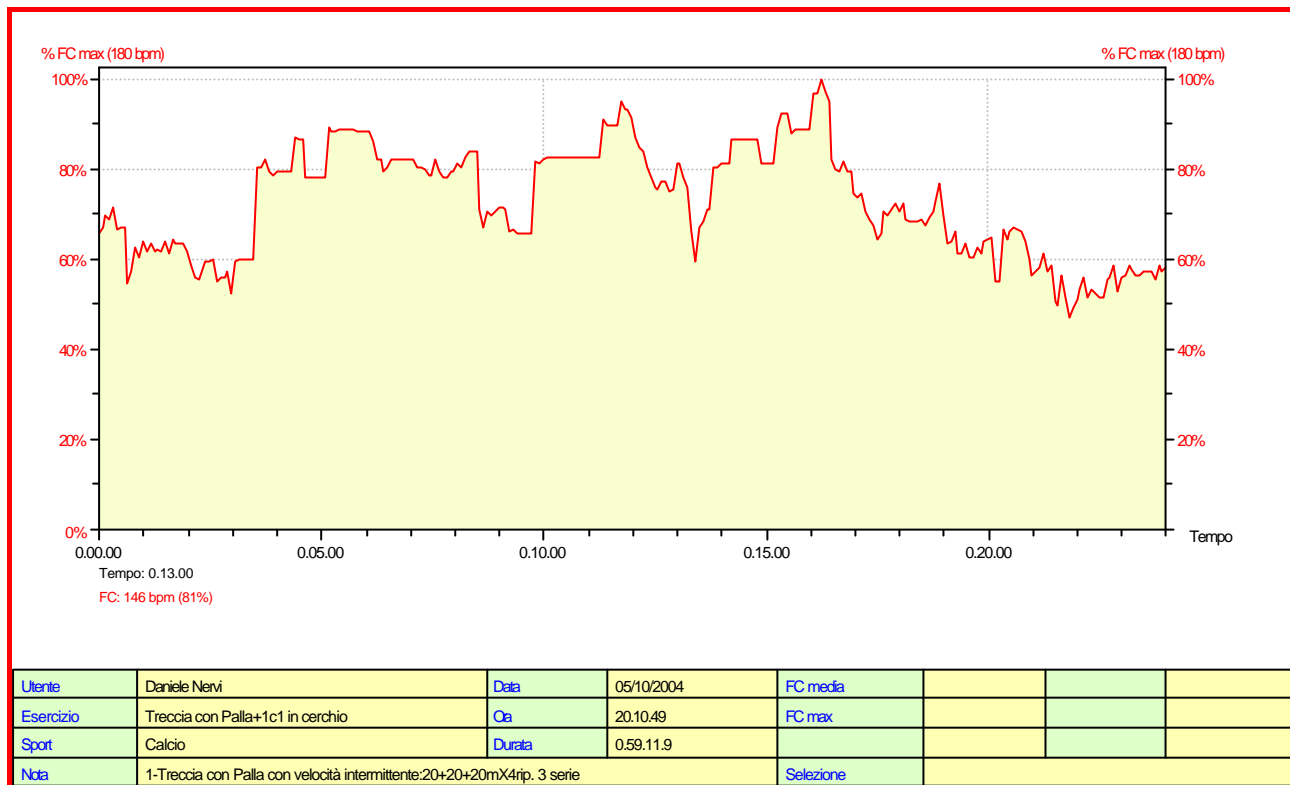
## Esercitazioni.

Ogni esercitazione presenta due grafici:

- il primo (**Curva della frequenza cardiaca**) visualizza, sotto forma di curva, l'andamento della frequenza cardiaca durante l'esercizio; il tutto riferito in percentuale della F.C. max del soggetto monitorato;
- il secondo grafico invece (**Distribuzione**) mostra, in percentuale, i valori della frequenza cardiaca nelle diverse zone.

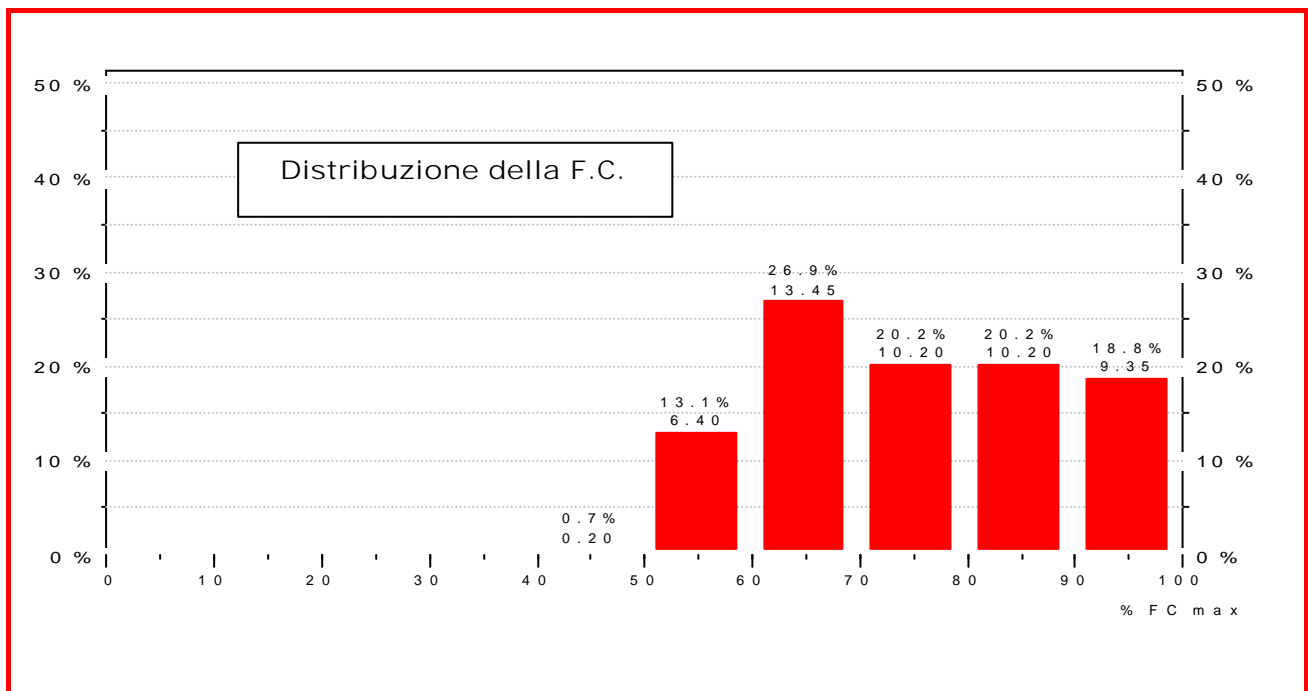
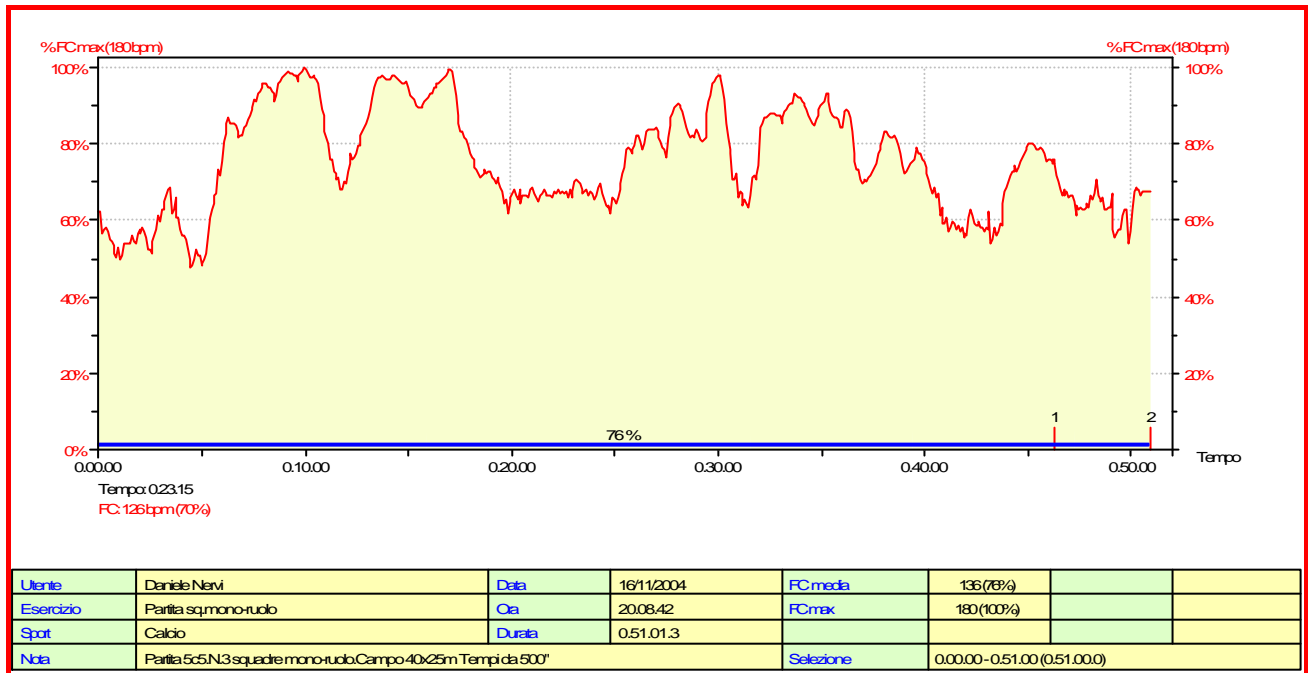
## Esercitazione N° 1

Lavoro Aerobico Intermittente con palla - Treccia a velocità variabile - 20 metri al 40% della velocità max + 20 metri all'80% del max + 20 metri al 40% del max - N° 4 ripetizioni continue sempre con palla - N° 3 serie - Recupero di 5'00" - Note: l'intensità è stata abbastanza buona.



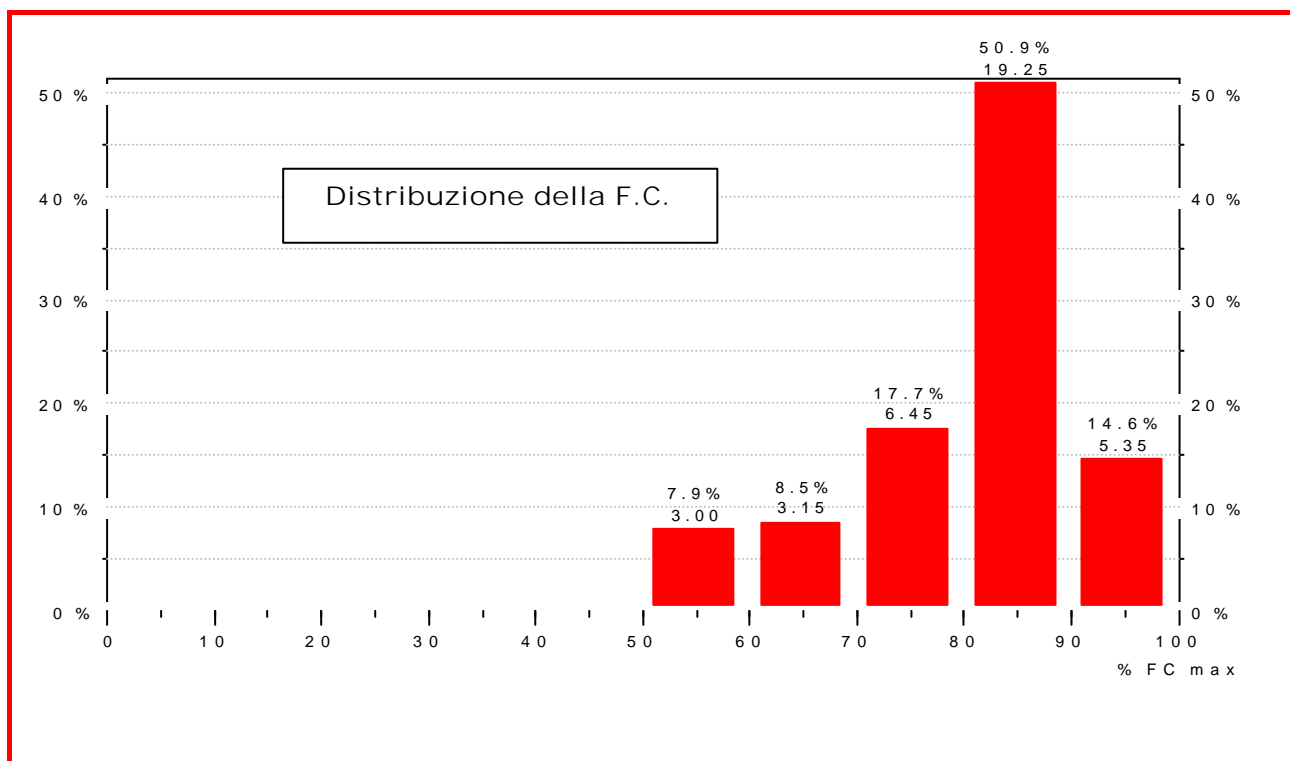
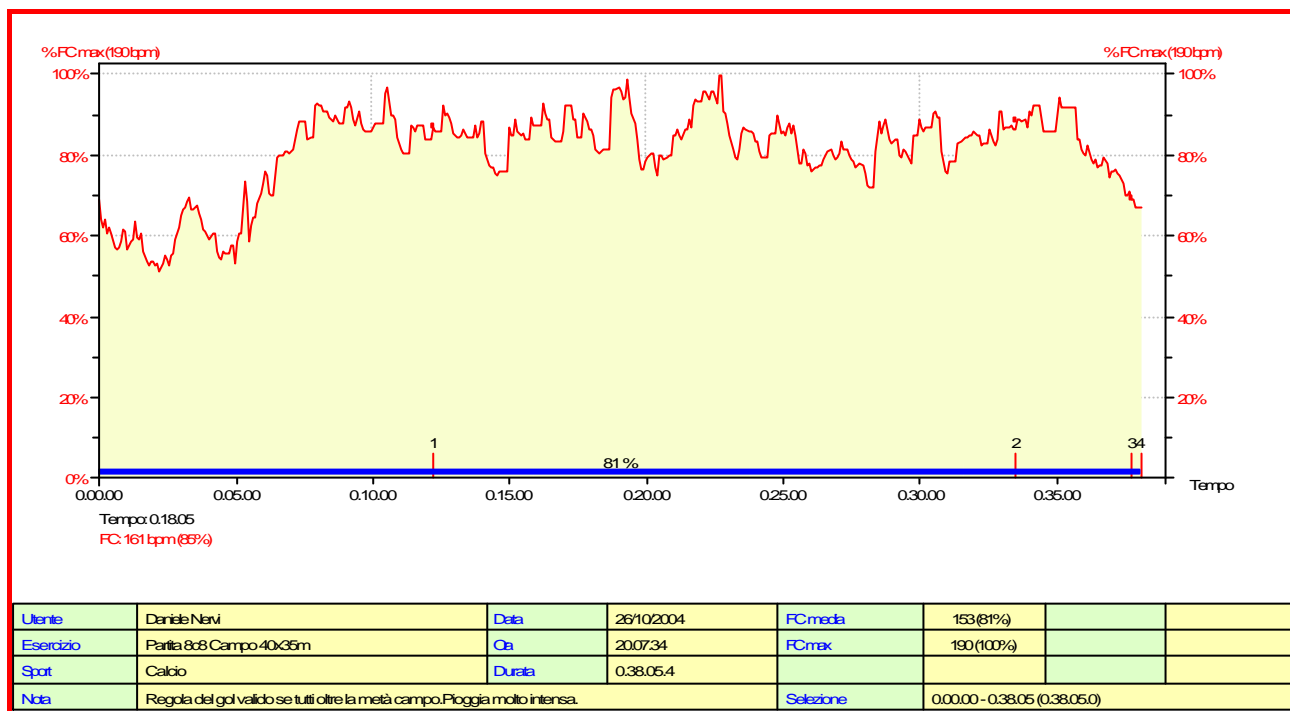
## Esercitazione N° 2

Partita con 3 squadre "Monoruolo" di 6 giocatori ciascuna: a) attaccanti; b) centrocampisti; c) difensori - Ogni partita dura 5'00" con un'intensità molto elevata - Campo 40x25 metri - Finalità tecnica: abituare il giocatore ad andare oltre i compiti del proprio ruolo; esempio attaccanti: devono anche difendere e costruire; esempio difensori: devono costruire ed attaccare; esempio centrocampisti: devono difendere ed attaccare.



## Esercitazione N° 3

Partita 8 contro 8 - Campo 40x35 metri - N° 3 tocchi max - Regola del gol valido solo se tutta la squadra che è in attacco è oltre la metà campo prima che la palla entri in rete - Due tempi da 10'00" - Recupero 5'00" - Note: intensità molto elevata.



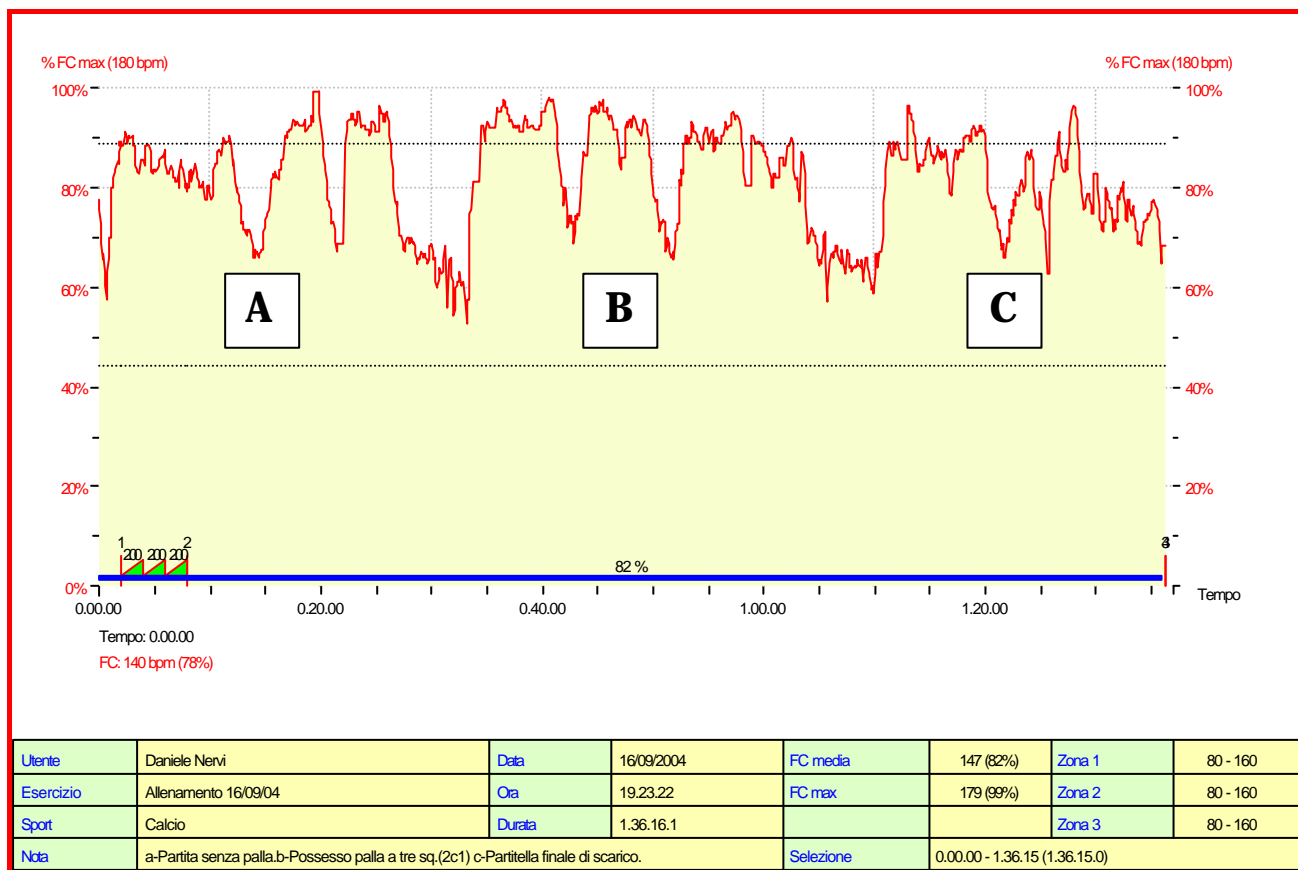
## Esercitazione N° 4

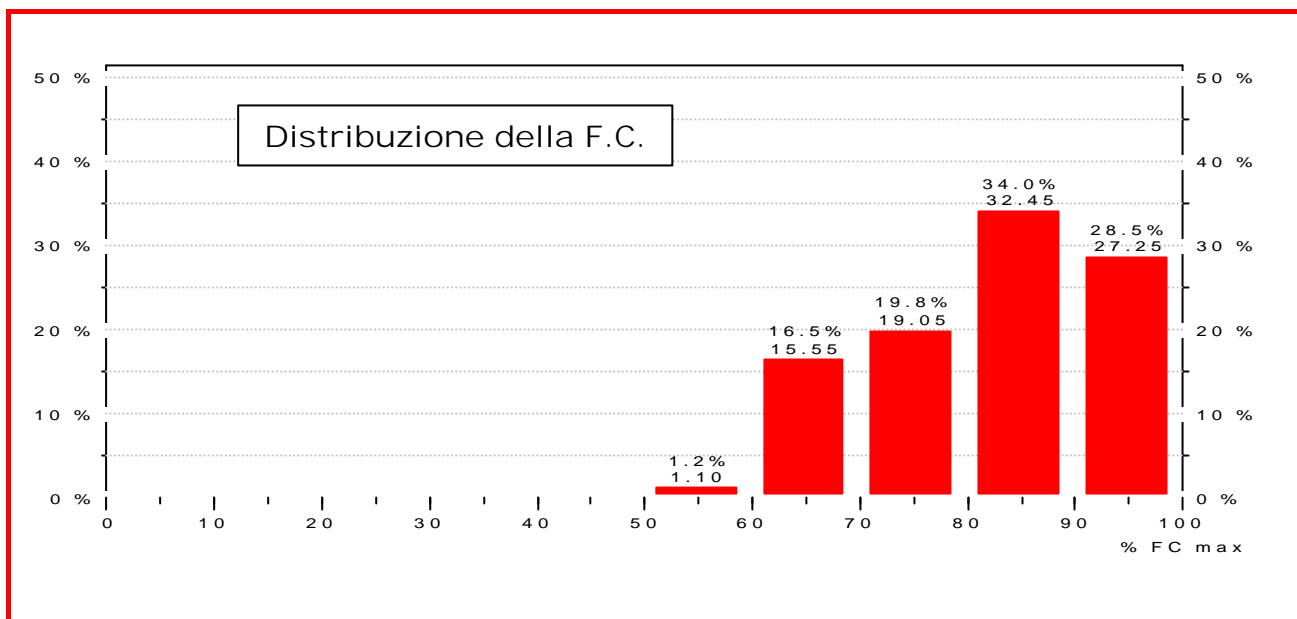
Esempio di allenamento completo: martedì 16/09/2004.

A) Partita senza palla - 8 contro 8 - Campo 30x25 metri - I giocatori si muovono liberamente per il campo; l'allenatore chiama il nome di un giocatore e questo deve alzare il braccio simulando di avere il pallone; ora dovrà "passare" la sfera ad un compagno libero che, quando lo "riceverà", dovrà alzare subito il braccio per segnalare a tutti che ha lui il pallone; lo scopo è di riuscire a far gol (senza farsi toccare con la mano dai giocatori avversari) oltrepassando la linea di fondo del campo avversario col braccio alzato; ad azione finita l'allenatore chiama un altro giocatore, e si ricomincia fino alla fine del tempo stabilito - Durata 10'00".

B) Possesso palla a 3 squadre (2 contro 1) - buona intensità - Campo 40x30 metri - 3 x 6'00" - R = 3'00".

C) Partita di scarico di fine allenamento - tocchi liberi - intensità elevata - Campo 40x30 metri - 2 x 15'00".



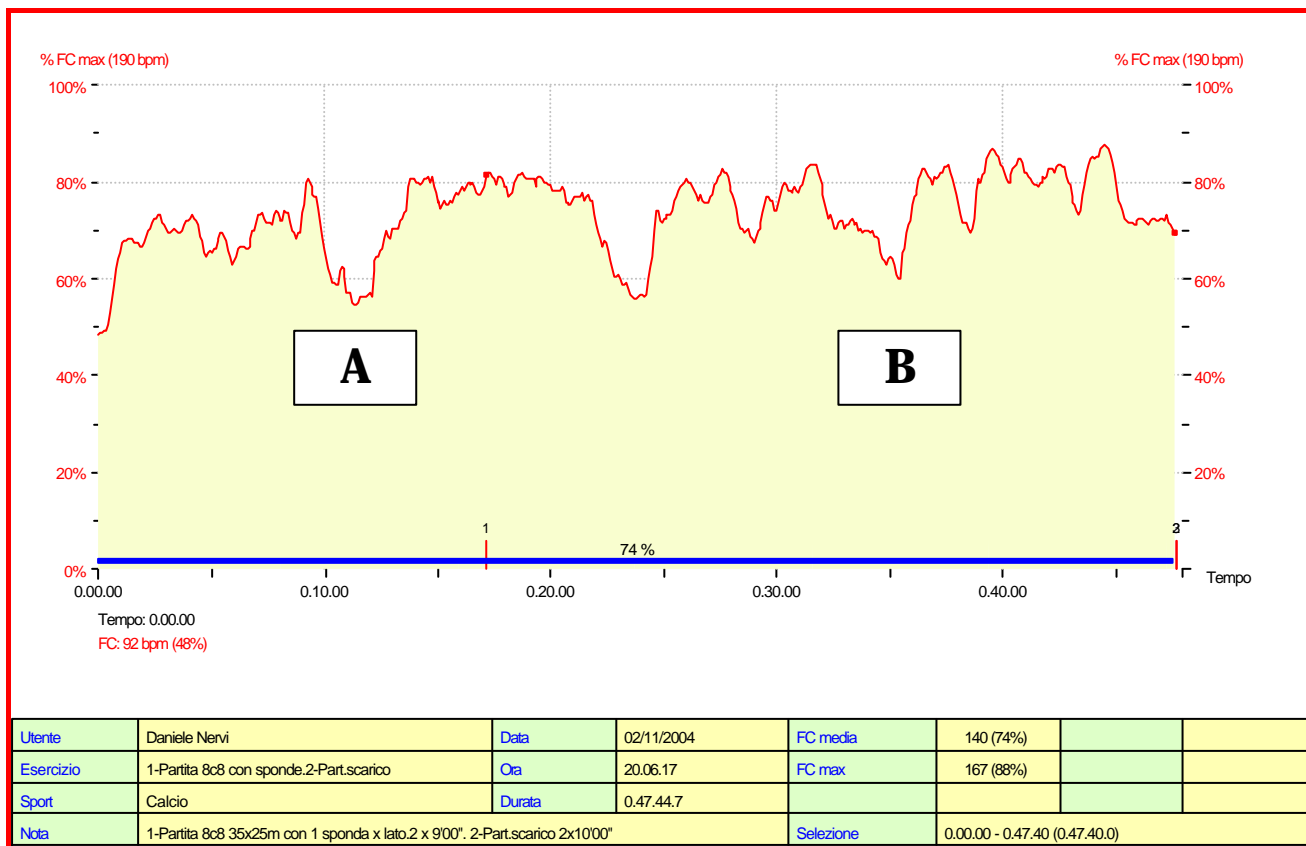


### Esercitazione N° 5

A) Partita 8 contro 8 con una sponda per squadra; prima di andare al tiro obbligo di usare la sponda almeno una volta - Campo 35x25 metri - N° 2 tempi da 9'00".

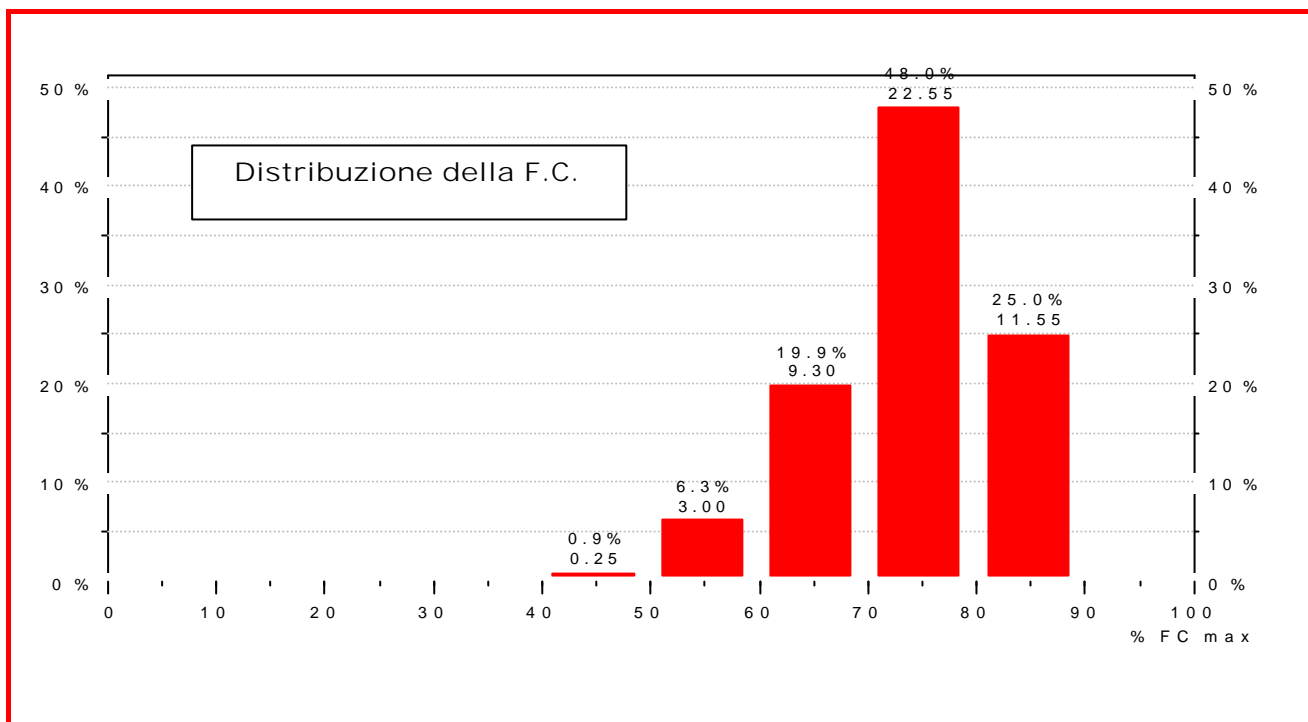
B) Partita di scarico finale - n° 3 tocchi max - Campo 30x40 metri- N° 2 tempi da 10'00".

Note: l'intensità durante le esercitazioni non è stata elevata come richiesto.



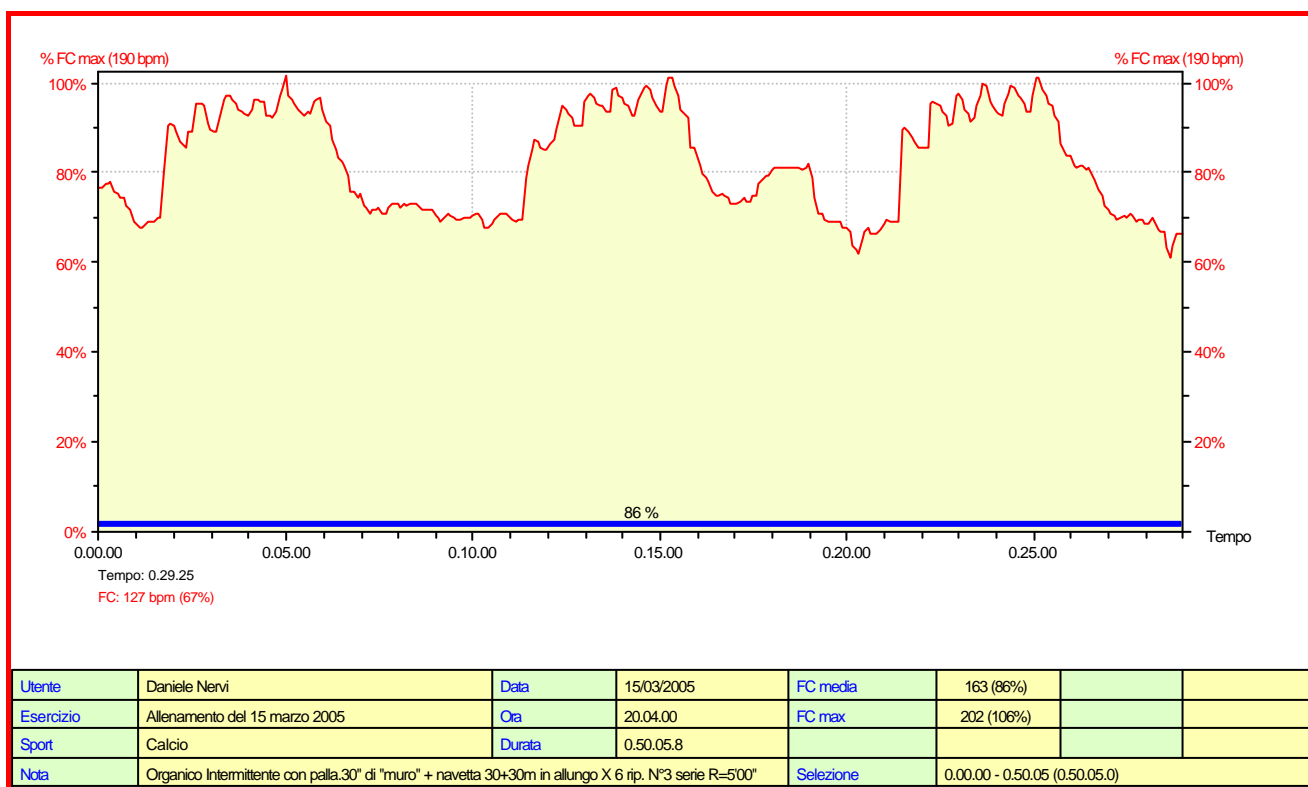
Utente	Daniele Nervi	Data	02/11/2004	FC media	140 (74%)		
Esercizio	1-Partita 8c8 con sponde.2-Part.scarico		Ora	20.06.17	FC max	167 (88%)	
Sport	Calcio	Durata	0.47.44.7				
Nota	1-Partita 8c8 35x25m con 1 sponda x lato.2 x 9'00". 2-Part.scarico 2x10'00"			Selezione	0.00.00 - 0.47.40 (0.47.40.0)		



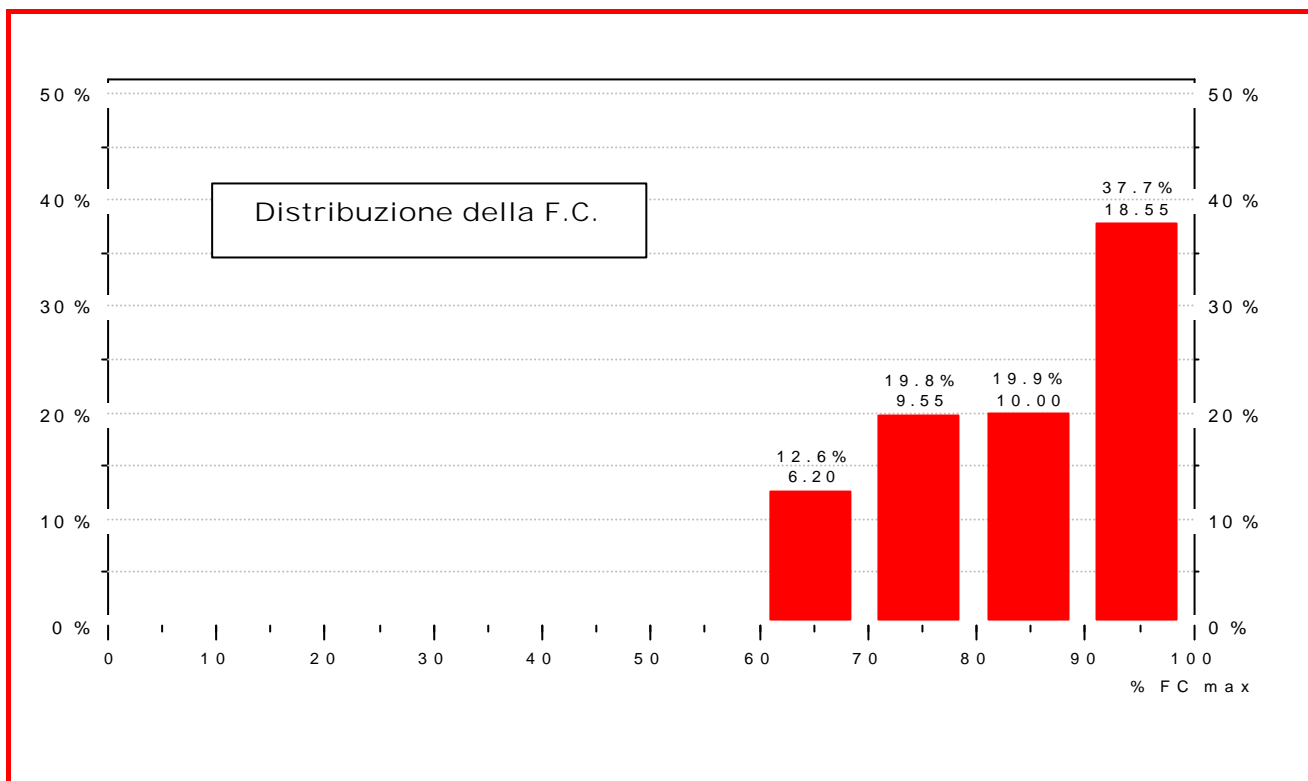


## Esercitazione N° 6

Lavoro Organico Intermittente con Palla - Alternare 30" di "Muro" (tecnica individuale) come recupero attivo ed un navetta di 30+30 metri in allungo all'80% del max - N° 6 ripetizioni - N° 3 serie - MP = 5'00".



Utente	Daniele Nervi	Data	15/03/2005	FC media	163 (86%)		
Esercizio	Allenamento del 15 marzo 2005	Ora	20.04.00	FC max	202 (106%)		
Sport	Calcio	Durata	0.50.05.8				
Nota	Organico Intermittente con palla.30" di "muro" + navetta 30+30m in allungo X 6 rip. N°3 serie R=5'00"			Selezione	0.00.00 - 0.50.05 (0.50.05.0)		



**DANIELE NERVI**  
**Diploma ISEF**  
**Preparatore Atletico**  
**Preparatore Atletico C.S. Castrezzato (Bs) Campionato Promozione**