

PREPARAZIONE

L'influenza di match di Coppa, gare della Nazionale, settimane tipo e riposi prolungati sull'indisponibilità del calciatore di serie A.

A cura di **GIOVANNI BONOCORE**

Considerazioni su dati oggettivi e proposta di training

Introduzione.

Sappiamo che nel calcio d'elite si gioca molto.

Tra campionato, coppe europee e impegni con la Nazionale le gare da affrontare sono veramente notevoli.

Il mio studio prende in esame il campionato di serie A 2001-2002 considerando il numero dei giocatori indisponibili per giornata (dati raccolti dal "Corriere dello sport Stadio") in modo da mettere poi in relazione i giocatori non utilizzabili con le partite giocate, con gli impegni infrasettimanali di Coppa e di Nazionale e con le pause di campionato più o meno lunghe.

Si "vocifera" sempre, con chiacchiere da bar, che più si gioca e peggio è.

Non è proprio così.

La verità infatti, sta nell'attenzione da porre alla gestione del giocatore per tutto l'anno agonistico, che va dalla preparazione estiva fino all'ultima partita di campionato.

Tutto questo ottenibile:

- con un monitoraggio costante del giocatore attraverso test molto più frequenti di quelli che solitamente vengono svolti;
- con programmi di prevenzione aggiornati costantemente;

- ❑ con staff allargati a specialisti vari ben coordinati tra loro;
- ❑ con un minimo di due preparatori atletici più uno di raccordo per i giocatori ex-infortunati.

Commento dei dati.

Dal mio studio ho constatato che la media generale dei giocatori indisponibili per partita era di 2,9, con un massimo in una squadra che ne ha avuti 8,3 (Inter) e un minimo, la squadra migliore (Perugia), con 1,3 giocatori indisponibili per gara.

Per indisponibili si deve intendere non solo infortunati, ma anche giocatori febbricitanti.

Non vengono in questa ricerca conteggiati i giocatori squalificati dal giudice sportivo.

Quando si gioca la partita di coppa infrasettimanale

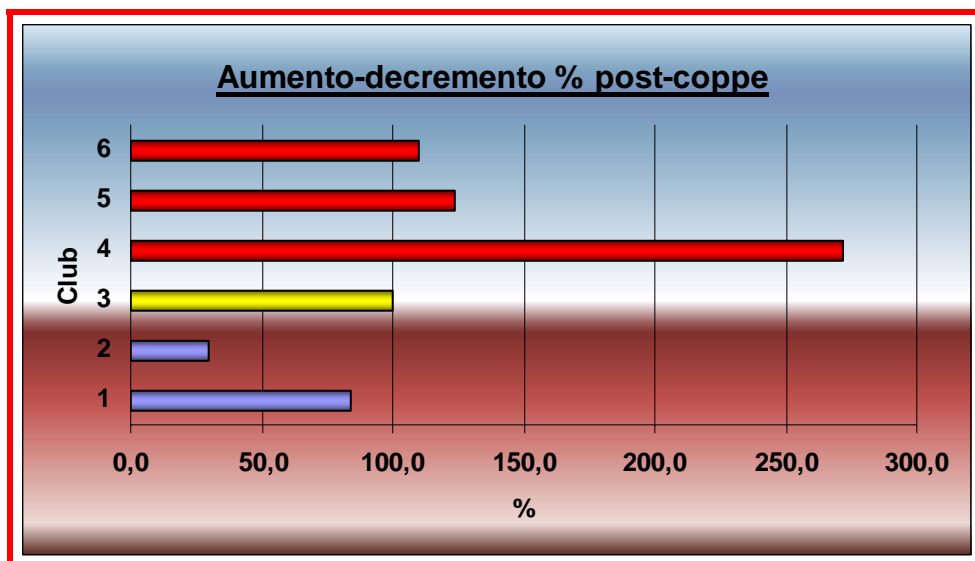
Dati relativi alla Domenica nelle squadre impegnate in coppa

Vediamo ora cosa accade nella giornata calcistica della domenica alle squadre che hanno affrontato un turno di coppa nella giornata di martedì, mercoledì o giovedì:

- ❑ due squadre addirittura diminuiscono il numero degli indisponibili rispetto alla media (2,9) del 16% e addirittura del 70,6%;
- ❑ tre squadre aumentano gli indisponibili rispettivamente del 172%, 24% e 10,3%.

Vediamo pertanto che la gara di coppa non ha una grossa incidenza di infortuni nel ciclo settimanale.

Se invece consideriamo le medie di fine campionato delle squadre che hanno disputato le coppe europee, accade il contrario.

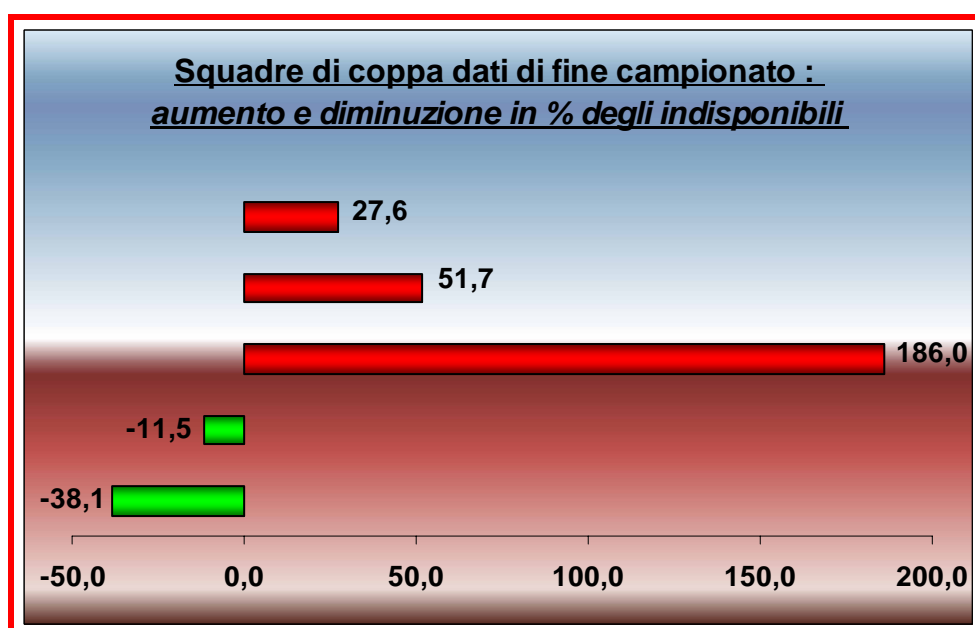
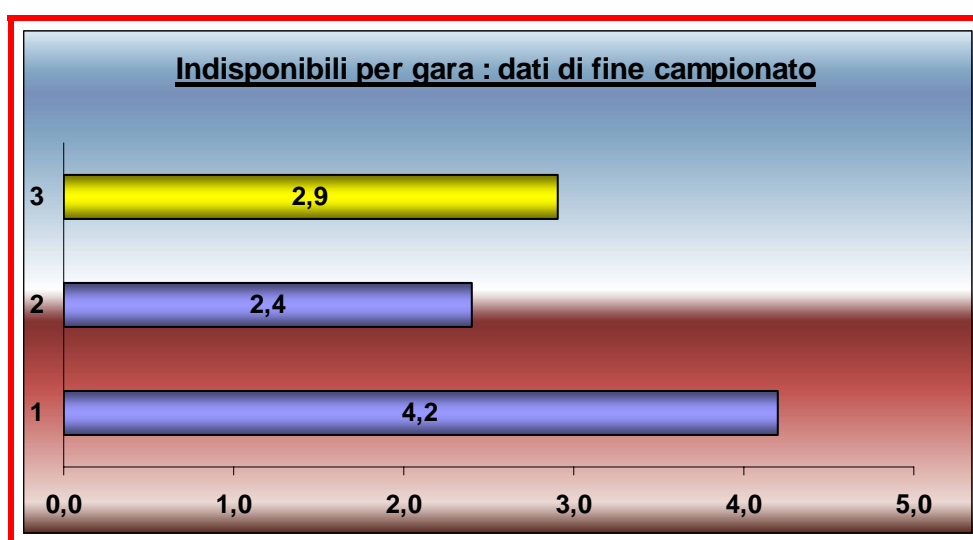


Dati di fine campionato delle squadre impegnate in coppa

Dai numeri analizzati notiamo che la media finale del campionato di giocatori indisponibili per gara risulta essere di 4,22, equivalente ad un incremento pari al 45% rispetto a tutte le squadre.

Se consideriamo invece le squadre che non giocano la coppa la media finale risulta essere di 2,4 giocatori indisponibili, pari ad un decremento del 21%.

Tra le squadre di coppa, due di esse diminuiscono gli infortunati, rispetto alla media, del 38% e 11,5%, mentre le altre tre squadre aumentano gli indisponibili del 27,6%, 51,7% e addirittura del 186%.



Questi dati stanno a significare che le problematiche maggiori non le abbiamo a breve scadenza (la domenica post coppa), ma a lunga scadenza.

Da qui la grande importanza da dare ad un continuo monitoraggio del singolo, con relativa banca dati, il tutto collegato a precisi programmi di prevenzione e programmi individuali sulla forza.

Quando si riprende dopo tre settimane di riposo

Durante tutta la stagione agonistica i giocatori hanno potuto godere di tre settimane di vacanze nel periodo natalizio.

Vediamo cosa è successo.

Gli indisponibili calano sensibilmente rispetto al dato medio: 20,8%.

Ogni squadra in questo periodo avrà stilato un proprio programma organizzativo con giorni liberi di vacanza (in media sono stati sette giorni) abbinati a giorni di allenamenti.

Gli allenamenti sicuramente si saranno basati su lavori aspecifici dedicando più spazio a training a secco e a lavori di prevenzione.

Da considerare anche che manca la partita domenicale che risulta il maggiore stressor della settimana.

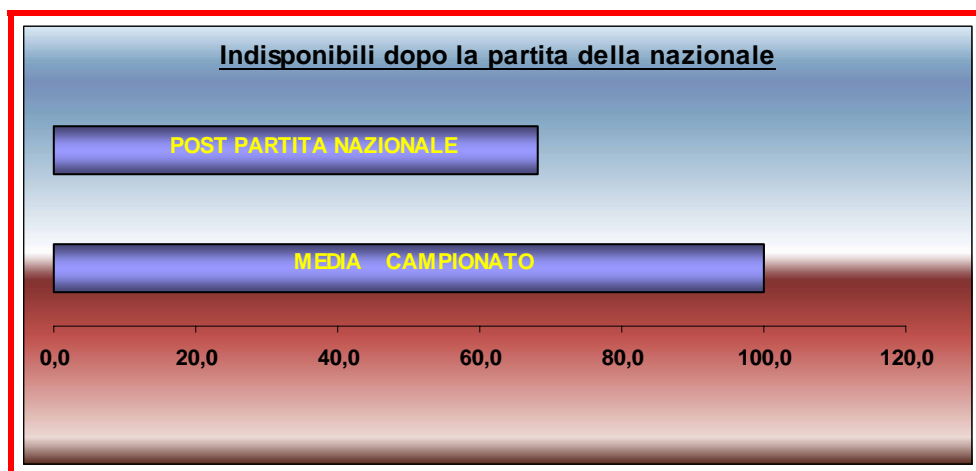
Quando gioca la Nazionale

Quando gioca la Nazionale le squadre di club ci guadagnano e come...!!!

Gli indisponibili calano del ben 31,8%.

Anche in questo caso, alla mancanza dello stressor fisico della partita, occorre sommare un minor stress mentale, allenamenti di prevenzione aumentati, allenamenti sulla potenza aerobica.

Il tutto porta ad avere un giocatore più in salute e più preparato.



Proposte di lavoro.

La mia proposta è quella di monitorare il giocatore di elite ogni 15-20 giorni e non tre volte l'anno come spesso accade.

Le squadre dilettanti potrebbero avvalersi di una consulenza esterna e far testare i propri giocatori ogni uno-due mesi con programmi individuali volti anche a far analizzare l'atleta dal punto di vista dei suoi equilibri muscolari.

I test non devono solo far capire la salute della squadra, ma indicarci il tipo di lavoro da svolgere.

Da qui poi la costruzione di un proprio programma di prevenzione da svolgere costantemente.

Il giocatore con maggiori problemi in carriera (esempio operazione legamento crociato ecc...) lo dovrà effettuare anche due volte la settimana, magari fuori orario di allenamento, mentre il giocatore con minor problemi lo dovrà svolgere almeno una volta la settimana.

Non dovremo secondo me tracciare una programmazione della squadra, ma una programmazione di training del singolo.

In questo modo potremo avere, in seno ad una squadra, un giocatore che per esempio nella settimana si troverà a fare tre volte la forza, altri una o due volte.

Seguendo lo stesso ragionamento altri giocatori, per esempio, faranno due volte la settimana la potenza aerobica perché in quel momento hanno necessità di fare quello e così via.

Fondamentalmente dobbiamo avere il coraggio di proporre cose nuove, magari trovando il tempo anche di fare ricerca, in parallelo al lavoro sul campo, e non continuare a svolgere solamente il banale compitino che è sempre stato svolto.

Dobbiamo migliorare la cultura dell'allenamento senza avere paura di sbagliare, solo così avremo giocatori più in salute e più in forma, carriere allungate epreparatori atletici all'altezza. ♦

GIOVANNI BONOCORE
Diploma ISEF
Istruttore Calcio
Preparatore Atletico Professionista
Staff Tecnico Empoli F.C.
Preparatore Atletico Settore Giovanile Empoli F.C.