MAGAZINE ALLEN@TORE.net
N.01 SETTEMBRE 2003

RIVISTA ELETTRONICA DELLA CASA EDITRICE WWW.ALLENATORE.NET
REG. TRIBUNALE DI LUCCA N° 785 DEL 15/07/03
DIRETTORE RESPONSABILE: FERRARI FABRIZIO
COORDINATORE TECNICO: LUCCHESI MASSIMO
SEDE VIA E.FRANCALANCI 418 – 55050 BOZZANO (LU)
TEL. 0584 976585 - FAX 0584 977273

articolo 7

PREPARAZIONE

Dal precampionato al microciclo: come allenarsi durante la settimana tipo.

A cura del Prof. ***CARLO DEL FIORENTINO***
Preparatore atletico professionista

Come passare senza "traumi" dal precampionato al ciclo settimanale con due, tre o quattro sedute d'allenamento.

Dopo la preparazione fisica precampionato, proponiamo alcune indicazioni sulla programmazione della settimana tipo durante la stagione agonistica. Nei dilettanti, non tutte le squadre possono effettuare 4 o addirittura 5 sedute settimanali, ma 3 e a volte soltanto 2 sedute, in base agli obiettivi della società, alle esigenze dei giocatori, ecc.
Proponiamo di seguito alcune soluzioni, tenendo conto che oltre all'organizzazione dei microcicli settimanali, è importante "allargare" gli obiettivi della preparazione alle esigenze specifiche della squadra, ai momenti importanti della stagione agonistica, e alle soste di campionato.

Esempio con 4 sedute settimanali e partita alla domenica:

Seduta 1, martedì	*Seduta 2, mercoledì*	*Seduta 3, giovedì*	*Seduta 4, venerdì*
Potenziamento arti inferiori + ***Resistenza aerobica***	**Resistenza specifica**	**Partita di allenamento**	**Esercitazioni di velocità e rapidità**

Seduta 1

- 15' Riscaldamento in circuito con palla e stretching
- 30' Potenziamento arti inferiori 2 gruppi di lavoro:

1° gruppo: posizione isometrica angolo 90° x 15" + ½ squat con bilancere 15-20 Kg x 10 rip.veloci + 4 ostacoli medi + skip e gesto tecnico. 3-4 ripetizioni
2° gruppo: polpacci in isometria x 15" + estensioni polpacci x 10 ripetizioni veloci + 4 ostacoli bassi + skip e gesto tecnico. 3-4 ripetizioni
recupero 1' tra le ripetizioni, 4'-5' tra gli esercizi

- 5' stretching e scarico colonna.
- Resistenza aerobica - 16' corsa con variazione:

6'- 1' lento + 30" veloce
5'- 30" lento + 30" veloce
5'- 15" lento + 15" veloce
Si costituiscono i gruppi di lavoro i base alle caratteristiche dei giocatori rilevate periodicamente con i test specifici.

- 30'Esercitazioni tecnico tattiche
- 15' stretching e scarico colonna.

Seduta 2
15' riscaldamento tecnico e stretching
20' Resistenza specifica :
5x15-20-30 m recupero al passo tra le ripetizioni, 1' di recupero tra le triplette
4' macropausa
5x8-10-15 m recupero al passo tra le ripetizioni, 1' di recupero tra le triplette (tot. 480 m - n.b. sempre recupero attivo nelle pause con skip in scioltezza, stretching e corsa libera, per attivare il sistema aerobico).
50' Esercitazioni tecnico tattiche
10' defaticamento e stretching.

Seduta 3
- Partita di allenamento.

Alcuni giocatori in base alle esigenze possono eseguire un lavoro individualizzato.

Seduta 4
- 15' riscaldamento tecnico a 3 gruppi di 3 colori e stretching.
- 15 circuiti di rapidità e velocità:

- cambio di direzione, sprint 5 m, cambio di direzione, over x 5 ripetizioni
- slalom tra i paletti, over, sprint 5 m x 5 ripetizioni
- sprint 5m, arresto e ripartenza con 45 appoggi in sprint x 5 ripetizioni con vari stimoli: visivi, uditivi e tattili, x 5 ripetizioni.

Recuperi completi tra le ripetizioni
- Esercitazioni tecnico tattiche.
- 10' defaticamento e stretching.

Esempio con 3 sedute settimanali e partita alla domenica:

Seduta 1, martedì	*Seduta 2, mercoledì*	*Seduta 3, venerdì*
Potenziamento arti inferiori + ***Resistenza aerobica***	**Circuito di resistenza specifica 45' partita di allenamento**	**Esercitazioni di velocità e rapidità**

Seduta 1
- 15' Riscaldamento in circuito con palla e stretching
- 30' Potenziamento arti inferiori 2 gruppi di lavoro:

1° gruppo: 5 rip. x 6 ostacoli alti + over + trasformazione con palla
2° gruppo: 5 rip. x 6 ostacoli bassi + over + trasformazione con palla
(tot. 60 toccate), recupero 2' tra le ripetizioni, 4' tra gli esercizi
- 5' stretching e scarico colonna.
- Resistenza aerobica - 16' corsa con variazione:

8'- 15" lento + 15" veloce
8'- 20" lento + 8" veloce
Si costituiscono i gruppi di lavoro i base alle caratteristiche dei giocatori rilevate periodicamente con i test specifici.
- 30'Esercitazioni tecnico tattiche
- 15' stretching e scarico colonna.

Seduta 2
- 15' riscaldamento tecnico e stretching
- 25' Circuito di resistenza specifica:

1) 15" x ½ squat in isometria + 10 rip ½ squat veloce + skip 5m + valicamento ostacolo alto + porticina dx, sx e sprint
2) 5 m + nastro in skip e sprint 5 m + 5 ostacoli 40cm + skip su over + partenza da seduto e sprint 10m.
5-6 ripetizioni recupero 2'-3' tra le ripetizioni (tra le stazioni è prevista una zona di recupero in corsa lenta).

- 5’ stretching e scarico colonna
- 45’ partita di allenamento
- 10’ defaticamento e stretching.

Seduta 3
- 15’ riscaldamento tecnico a 3 gruppi di 3 colori e stretching.
- 15’ Esercitazioni di velocità e rapidità:

1) cambio direzione con 2 porticine, passaggio e scatto a 1 segnale indicato, ad esempio giallo o rosso x 5 rip
2) attacco a 3 paletti, dribbling con palla tra i paletti, skip su nastro x 5 rip
3) scatto, giro intorno a 2 paletti (dx-sx), over x 5 rip

Recuperi completi tra le ripetizioni
- Esercitazioni tecnico tattiche.
- 10’ defaticamento e stretching.

Esempio con solo 2 sedute settimanali e partita alla domenica:

Seduta 1, martedì	*Seduta 2, venerdì*
Potenziamento arti inferiori + ***Resistenza specifica***	**Esercitazioni di velocità e rapidità** + **30’ partita di allenamento**

Seduta 1
- 15’ Riscaldamento in circuito con palla e stretching
- Potenziamento arti inferiori:

- 4 x 8 rip. alto con raccolta gambe + 5 over
- 3’ recupero
- 4 x 8 rip. basso gambe tese + 4 cerchi
- 3’ recupero
- 5 x 6 rip incrociato con slancio gamba + 3m skip (tot. 94 toccate)

- 5’ stretching e scarico colonna
- 35’ Resistenza specifica:

partite 6 contro 6 su campo 60 x 40 a 4 squadre - 2 x 15’, con 5’ di recupero.
(E’ possibile variare le dimensioni del campo in base al numero dei giocatori a disposizione).
- 30’ esercitazioni tecnico tattiche
- 10’ defaticamento e stretching

Seduta 2
- 15’ riscaldamento tecnico a 3 gruppi di 3 colori e stretching.
- 15’Esercitazioni di velocità e rapidità:

sprint 5 m, arresto ai paletti incrociati, sprint 5 m con ripartenza al fischio dell’allenatore, con varie partenze: girati, con ostacolo in avanti, con ostacolo e partenza di spalle, ecc. - x 15 rip totali,
Recuperi completi tra le ripetizioni.
- Esercitazioni tecnico tattiche.
- 10’ defaticamento e stretching.

Conclusioni

Non tutti possono essere d’accordo sulla scelta di inserire nella prima seduta di allenamento un lavoro di potenziamento sugli arti inferiori, ma se i giocatori possiedono un buon substrato muscolare costruito durante la preparazione precampionato, di solito questo lavoro è ben tollerato. Si ricorda sempre che tutte le esercitazioni devono essere “pesate” sul campo e modulate in base alla risposta dei giocatori.