

PREPARAZIONE

Analogie e differenze tra calciatore dilettante e calciatore professionista.

A cura di **GIOVANNI BONOCORE**

Linee guida per un miglior allenamento del calciatore dilettante.

INTRODUZIONE.

Nell'ultimo decennio abbiamo assistito ad un radicale miglioramento del movimento calcistico dilettante.

L'organizzazione ha sicuramente fatto passi da gigante ed anche la cultura dell'allenamento si è innalzata, grazie agli allenatori vogliosi di imparare ed ai mass media che hanno rafforzato l'informazione.

Vediamo sempre più tecnici aggiornati che vogliono migliorarsi, la passione di questi tecnici risulta a volte maniacale, sono dei dilettanti che però si comportano da professionisti.

Non di pari passo sono migliorate le attrezzature, gli impianti sportivi, i tempi di allenamento e i componenti degli staff tecnici.

Spesso l'allenatore racchiude in se stesso tutte le altre figure dello staff tecnico.

Tra il giocatore dilettante e quello professionista ci sono molti punti in comune.

Primo tra tutti l'impegno e l'agonismo che viene impiegato durante il match domenicale.

Però a parità d'impegno e stress psicofisico, non sussiste una qualità di preparazione fisica in comune che porti poi ad espletare il solito esercizio (partita).

L'IMPORTANZA DELLA FORZA.

Il calcio è dominato da accelerazioni (scatti), decelerazioni (frenate), salti e tiri.

Quindi il calciatore ha bisogno di tanta forza per "spostare" nella maniera più veloce la sua macchina (corpo).

Inoltre la forza rimane importante per fare opera di prevenzione e combattere al meglio la situazione infortuni.

Tutto questo in particolare per quel giocatore che poi deve essere il giorno dopo presente sul suo "vero" lavoro (giocatore dilettante).

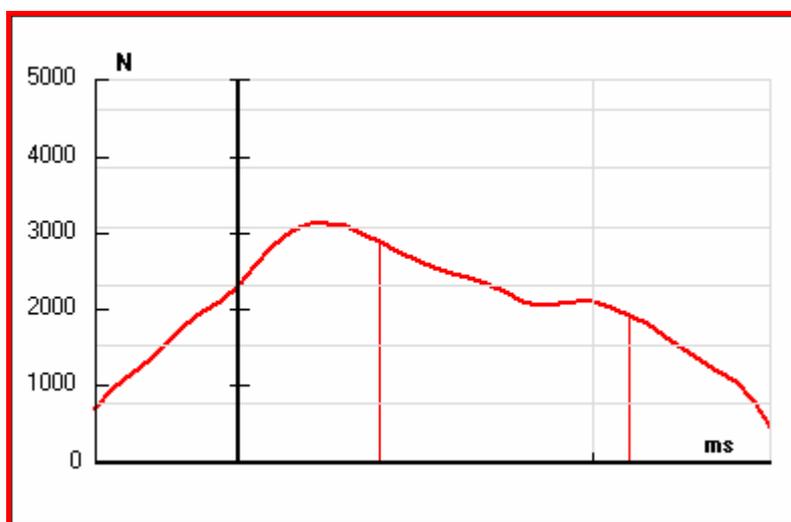


Figura 1

In **figura 1** si osserva l'analisi muscolare con Dynabiospy, dove notiamo l'ideale di atleta che raggiunge il suo picco di forza massima in breve tempo.

Non è detto che questo debba per forza essere un giocatore professionista, anche se la statistica dice questo.

L'atleta dilettante potrebbe tranquillamente raggiungere questi risultati se praticasse un allenamento ben mirato, di qualità, continuativo e se seguito da personale qualificato.

Allo stesso modo l'atleta professionista può avere una performance "sporca" se non allena costantemente la forza individuale e se non viene monitorato ogni 15-30 giorni (**figura 2**).

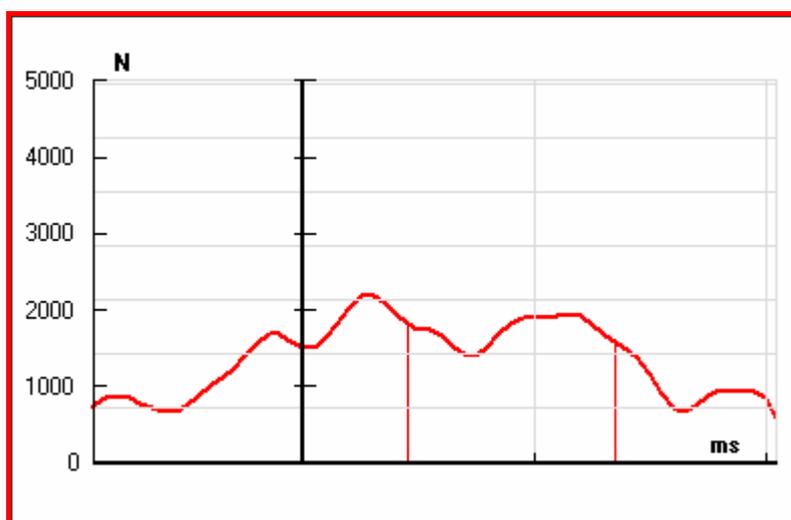


Figura 2

ANALISI DELLA FORZA NEL DILETTANTE E NEL PROFESSIONISTA.

DILETTANTE		PROFESSIONISTA
2570 N	Forza Max	3120 N
135 ms	Time	70 ms
27,1 w/kg	Forza Esplosiva	38,6 w/kg
110 ms	Time	55 ms
2360 N	Forza Coscia	2870 N
1230 N	Forza Gamba	1490 N
1,9	Equilibrio Muscolare	1,9

Tabella 1

Figura A

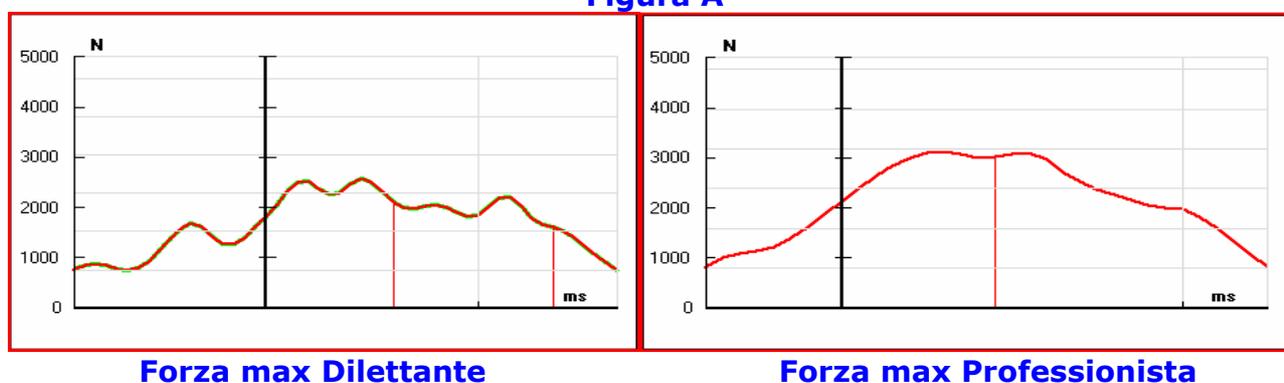
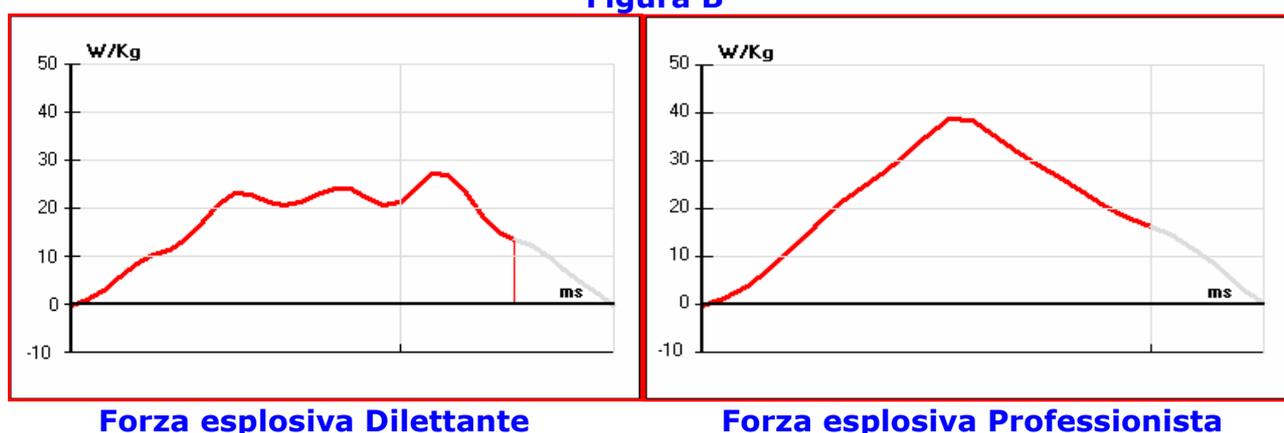


Figura B



In **tabella 1** e nelle **figure A e B**, vediamo un esempio della grande differenza che abbiamo tra le due categorie: dilettanti e professionisti.

I dati in tabella possono essere considerati una vera e propria fotografia della qualità più nobile che il calciatore ha: la forza.

Possiamo ad esempio vedere che mentre il professionista impiega 70 millisecondi per raggiungere il picco di forza max (3120 N), il dilettante ne impiega quasi il doppio, 135 ms, per raggiungere un picco di forza di 2570.

Così nella forza esplosiva: 55 ms per raggiungere il picco (38,6 w/kg) da parte del professionista, contro 110 ms per raggiungere 27,1 w/kg da parte del dilettante.

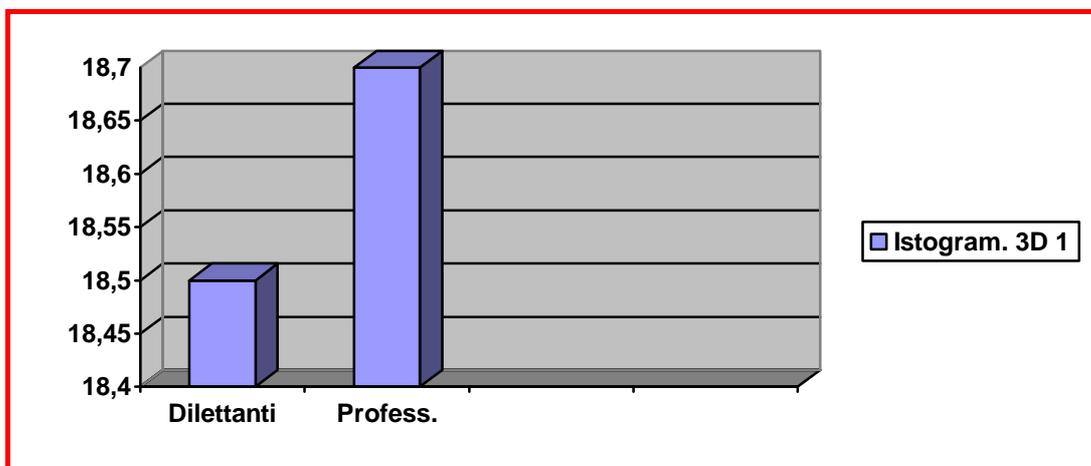
LA POTENZA AEROBICA.

Un'altra qualità fisica importante per il calciatore è la potenza aerobica.

Se bene sviluppata, possiamo avere un calciatore che effettua azioni più veloci in partita, riuscendo a smaltire più velocemente le sostanze che provocano affaticamento e recuperando meglio tra uno scatto e l'altro; diminuiscono inoltre le probabilità d'infortunio.

SQUADRA DILETTANTE	VAM	SQUADRA PROFESSIONISTA
18,5 Km/h	Velocità aerobica max Periodo Preparatorio	18,7 Km/h

Tabella 2



Come possiamo vedere in **tabella 2** la differenza di prestazione aerobica tra dilettanti e professionisti non esiste.

Nell'esempio riportato entrambe le squadre furono testate durante la preparazione precampionato e la differenza di prestazione fu solo di 0,2 km/h a favore dei professionisti.

Da qui potremmo dedurre che la differenza tra i due settori viene fatta dalla forza.

Ed è proprio da qui che il calciatore dilettante deve partire.

Deve cercare di colmare questo gap attraverso allenamenti individualizzati sulla forza ed eseguirli più volte durante il ciclo settimanale.

LINEE GUIDA PER UN MIGLIOR ALLENAMENTO.

Il dilettante non deve assolutamente pensare di non potersi allenare come un professionista.

Prima di tutto con un po' di volontà, basta avere idee non servono solo i soldi, le società possono organizzarsi in una certa maniera.

Gli allenatori e i giocatori più esperti e più acculturati potrebbero inoltre aiutarle nel dare consigli e strategie organizzative.

Lo stesso staff tecnico può anche appoggiarsi ad un "centro specializzato in allenamento" (che non sia solo la palestra più vicina), eventualmente mandando gli atleti una o due volte la settimana, per recuperare eventuali infortunati, per consulenze o per analisi della forza e della potenza aerobica,

Così facendo, la società potrebbe risparmiare in attrezzatura specializzata di alta qualità ed i giocatori ne trarrebbero grosso profitto in quanto avrebbero l'opportunità di lavorare con mezzi sofisticati uguali a quelle dei professionisti; inoltre potrebbero essere seguiti da personale specializzato. ♦

FORZA	
TEST	Dynabiopsy
PROGRAMMA DA INDIVIDUALIZZARE	Squat e derivati
	Addominali
	Lombo-dorsali
	Pettorali
	Propriocettiva
POTENZA AEROBICA	
TEST	Gacon, Bruè, 3000 mt
PROGRAMMA DA INDIVIDUALIZZARE	Ripetute 1000 mt
	Intermittenza
	Esercitazioni Alta Intensità con palla

Tabella 3

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