

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



## SPECIALE PREPARAZIONE

Il ritiro per il Mister: il momento giusto per far capire e proporre il proprio metodo di lavoro.

A aıra di **DARIO BIASOLO** 

Il ritiro come occasione ideale per spiegare i punti fermi del metodo di lavoro del Mister: feedback della gara, feedback degli allenamenti, metodologia del lavoro a nastro per ruoli.

### METODOLOGIA DI LAVORO.

Il ritiro è il periodo della stagione in cui si gettano le basi metodologiche per il miglioramento della struttura atletica del giocatore, del suo bagaglio gestuale e della sua intelligenza calcistica (conoscenza delle maggiori soluzioni per ogni tipo di situazione di gioco).

Per quanto riguarda la metodologia da me adottata, per preparare il fisico ad un impegno calcistico di alto livello, indico alcuni principi fondamentali:

- che tipo di mezzi e carichi;
- quando effettuare i test;
- quali fra questi quelli obbligatori.

Il dato più attendibile che, durante la gara, è per me indice di buona condizione atletica è il numero di anticipi, inteso come lettura e reattività per sprintare e giungere sul pallone prima dell'avversario, effettuati da ogni giocatore in ogni partita.

Rilevare domenica per domenica questo dato, che indica determinazione mentale e preparazione atletica, e discuterne in modo sereno con ciascun giocatore, è il primo punto fermo del mio lavoro.

In ritiro devo spiegare questo concetto.

Il secondo punto fermo è il livello del bagaglio gestuale di ogni giocatore.

Come posso quantificare il livello delle gestualità?

Attraverso due feedback:

feedback gara;

feedback allenamento.

In allenamento si effettuano dei test semplici, sulle gestualità più importanti per ogni ruolo, contando il numero di gesti corretti su una base di dieci ripetizioni.

In base alla qualità del giocatore, il gesto sarà a secco o con l'intervento di avversari e compagni (creare la situazione di gara); il tutto verrà annotato dallo stesso giocatore sulla sua tabella individuale.

Attenzione!...solo il feedback della gara mi dirà realmente se il giocatore è migliorato e di quanto è migliorato.

Questo miglioramento sarà continuamente confrontato con un modello di riferimento per ogni ruolo che sarà l'obiettivo finale di ogni giocatore.

In riferimento alla gestualità introduco in ritiro il concetto del lavoro a nastro.

Come succede in altri sport, come il tennis e la pallavolo ad esempio, ci sono dei gesti che vengono allenati ricercando la perfezione attraverso una ripetitività appunto del gesto molto alta in un tempo breve.

Nella pallavolo il servizio viene allenato posizionandosi nel punto di battuta con il cestello dei palloni e in maniera meccanica si esegue un alto numero di battute in brevissimo tempo cercando di mirare il bersaglio.

Un calcio d'angolo o un cross può essere effettuato da un giocatore con un compagno che gli posiziona il pallone nello stesso modo ricercando la traiettoria voluta (alta, bassa, mezz'altezza) e una precisa zona dove dovrà arrivare il cross.

Capite che in poco tempo ogni giocatore esegue un elevato numero di cross, cambi di gioco, rinvii, tiri, etc. eliminando i tempi morti...basta organizzarsi!

Anche per i movimenti dei giocatori, e quindi dei reparti, viene fatto il feedback della gara che mi indica quali sono stati i movimenti corretti e quelli da migliorare nella fase difensiva, nel possesso palla e nella finalizzazione della manovra.

I giocatori devono capire che il dato ottenuto dal feedback della gara o dell'allenamento non è usato per criticare e incolpare, ma come base dalla quale il giocatore deve partire per avvicinarsi al suo modello di riferimento.

Se i giocatori in ritiro metabolizzano l'utilità del controllo del lavoro attraverso questi dati, e non attraverso il risultato della partita e i commenti dei giornali, allora avremo una squadra pronta a eseguire qualsiasi esercizio in allenamento pur di migliorarsi; anzi spesso saranno i giocatori a proporre su quali gestualità e movimenti dovranno lavorare.

#### IL MIO METODO.

Feedback gara:		
□ anticipi;		
□ gestualità;		
■ movimenti.		
Feedback allenamenti:		
■ tabella individuale con dati su gestualità.		
Il lavoro a nastro per ruolo:		
☐ ripetizione continua del gesto tipo nastro meccanico.		

#### PRIMO GIORNO DI RITIRO PRECAMPIONATO.

I giocatori hanno avuto tutti il programma di allenamento pre-ritiro; quindi, sin dal primo giorno, partenza con carichi assolutamente leggeri e graduali e soprattutto NESSUN TEST NELLA PRIMA SETTIMANA DI RITIRO!!

Nel dubbio (se si sono o meno allenati in vacanza) non voglio rovinare alcun ragazzo!!

Dati obbligatori: altezza, peso, imb, % massa grassa, visita posturale.

Test importanti: forza esplosiva, velocità 60 mt e resistenza anaerobica.

Il lavoro di forza e resistenza viene alternato e la rapidità, intesa come esercizio alla massima intensità con cambi di direzione, non viene contemplata nei primi 4-5 giorni.

Sin da subito invece si possono eseguire esercizi di rapidità gestuale con l'attrezzo non alla massima intensità.

Evitare un utilizzo eccessivo delle partite sia in campo ridotto che su dimensioni regolari (è tutto un cambio di direzione!!).

#### FORZA: LAVORO MUSCOLO-TENIDINEO.

Insistere GRADUALMENTE sul lavoro muscolo-tendineo degli arti inferiori attraverso molta propriocettiva, contrazioni concentriche e isometriche di tutta la catena anteroposteriore; in particolare tonificare gli adduttori e i glutei.

Accennare, per la prima settimana, la pliometria, ovvero pochi balzi in estensione su ostacoli e su plinti; evitare i balzi in basso.

Fondamentale preparare il tronco (struttura di sostegno) al lavoro pliometrico delle settimane successive attraverso esercizi di potenziamento dei muscoli lombari, addominali obliqui, dorsali, pettorali, cervicali.

#### LA PREVENZIONE.

A tal proposito introduciamo il concetto di PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PREVENTIVO.

Dopo un certo tempo di inattività, le parti del corpo di un atleta soggette ad affaticamento alla ripresa degli allenamenti (si passa dall'ombrellone a due sedute giornaliere!!), non sono gli apparati cardiovascolari e polmonari ma i tendini e i muscoli sollecitati dal gesto calcistico, in particolare gli ADDUTTORI e la parte LOMBOSACRALE della colonna.

Quindi anamnesi degli ultimi tre anni sugli infortuni ed esame posturale, ci consentono di stilare un programma di esercizi da svolgere 10' prima dell'inizio dell'allenamento.

IN RITIRO ci sono tutti i presupposti per spiegare l'utilità di questo lavoro anche a ragazzi giovani (mentalità da 1° squadra).

#### LA PREVENZIONE: IN CAMPO.

Prima dell'allenamento viene preparata una zona di lavoro divisa in sei stazioni, in ognuna della quale si lavora per un preciso miglioramento:

- MOBILIZZAZIONE TRATTO LOMBO-SACRALE;
- MOBILIZZAZIONE ANCA:
- FORZA COLONNA VERTEBRALE;
- PROPRIOCETTIVA:
- FORZA ARTI INFERIORI;
- STRETCHING.

In ogni zona ci sono dei "lucidi" con illustrati e descritti una serie di esercizi; ogni ragazzo prende la propria scheda dal preparatore, segna la presenza ed esegue solo gli esercizi scritti sulla sua scheda personale.

Mensilmente medico, fisioterapista e preparatore aggiornano gli esercizi.

# FORZA: CATEGORIA GIOVANISSIMI.

Esercitazioni a carico naturale e obiettivi:
■ DIDATTICA dei multibalzi e dei balzi su panca (non esagerare con i balzi monopodalici);
■ DIDATTICA della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla massima intensità (1>1: sprint, aggancio, indirizzo e contrasto);
■ DIDATTICA dell'uso della forza dinamica finalizzata al colpo di testa (3° tempo e balzo da fermo) e al tiro da media-lunga distanza;
■ PORRE ATTENZIONE agli esercizi isometrici.
Propedeutica all'uso del bilanciere con i seguenti obiettivi:
■ DIDATTICA del ½ squat;
■ DIDATTICA del 1/3 squat;
□ DIDATTICA dello step up.
DIDATTICA significa non puntare alla QUANTITA' ma alla QUALITA' DELL'ESECUZIONE che deve essere impeccabile; quindi curare molto la correzione e l'AUTOcorrezione di ogni singola ripetizione; non dovete preoccuparvi di QUANTE ne fanno ma di COME le fanno.  FORZA: CATEGORIA ALLIEVI.
Esercitazioni a carico naturale e obiettivi:
Esercitazioni a carico naturale e obiettivi:  DIDATTICA dei multibalzi, dei balzi su panca e su plinto;
<ul> <li>DIDATTICA dei multibalzi, dei balzi su panca e su plinto;</li> <li>DIDATTICA della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla</li> </ul>
<ul> <li>DIDATTICA dei multibalzi, dei balzi su panca e su plinto;</li> <li>DIDATTICA della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla massima intensità (1&gt;1: sprint, aggancio, indirizzo e contrasto), navette;</li> </ul>
<ul> <li>DIDATTICA dei multibalzi, dei balzi su panca e su plinto;</li> <li>DIDATTICA della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla massima intensità (1&gt;1: sprint, aggancio, indirizzo e contrasto), navette;</li> <li>piegamenti monopodalici abbinati a soste isometriche e a balzi;</li> <li>DIDATTICA dell'uso della forza dinamica finalizzata al colpo di testa (3° tempo e</li> </ul>
<ul> <li>DIDATTICA dei multibalzi, dei balzi su panca e su plinto;</li> <li>DIDATTICA della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla massima intensità (1&gt;1: sprint, aggancio, indirizzo e contrasto), navette;</li> <li>piegamenti monopodalici abbinati a soste isometriche e a balzi;</li> <li>DIDATTICA dell'uso della forza dinamica finalizzata al colpo di testa (3° tempo e balzo da fermo) e al tiro da media-lunga distanza;</li> </ul>
<ul> <li>DIDATTICA dei multibalzi, dei balzi su panca e su plinto;</li> <li>DIDATTICA della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla massima intensità (1&gt;1: sprint, aggancio, indirizzo e contrasto), navette;</li> <li>piegamenti monopodalici abbinati a soste isometriche e a balzi;</li> <li>DIDATTICA dell'uso della forza dinamica finalizzata al colpo di testa (3° tempo e balzo da fermo) e al tiro da media-lunga distanza;</li> <li>salite brevi o traino elastico.</li> </ul>

	DIDATTICA dello stacco;
	DIDATTICA della girata.
	FORZA: CATEGORIA PRIMAVERA.
Es	ercitazioni a carico naturale e obiettivi:
	multibalzi, balzi su panca e su plinto;
	sviluppo della capacità di arresto da sprint e di successivo spostamento alla massima intensità (1>1: sprint, aggancio, indirizzo e contrasto), navette;
	piegamenti monopodalici abbinati a soste isometriche e a balzi;
	didattica dell'uso della forza dinamica finalizzata al colpo di testa (3° tempo e balzo da fermo) e al tiro da media-lunga distanza;
	salite brevi o traino elastico.
Us	o del bilanciere libero con i seguenti obiettivi:
	½ squat con carichi graduali;
	1/3 squat con carichi graduali;
	step up con carichi graduali;
	stacco con carichi graduali;
	girata con carichi graduali.

## RESISTENZA: DIFFERENZE PER ETA'.

Per la prima settimana utilizzare solo ripetute aerobiche, 300-600 mt per i Giovanissimi e 600-800-1000 mt per Allievi e Primavera.

L'apparato muscolo-tendineo non è pronto per distanze brevi e veloci (tipo intermittente).

Dalla seconda settimana si continua con le ripetute aerobiche e si introduce l'intermittente (15/30 - 10/20) e le salite medie (max 50 mt).

Fondamentale risulta sommare le distanze percorse ad ogni seduta per avere un volume di lavoro in metri per la modulazione del carico.

step up con carichi graduali;

Per quanto riguarda la categoria Giovanissimi e Allievi è bene proporre, specie durante l'anno, mezzi per lo sviluppo della resistenza che tengano conto del miglioramento del ruolo: molte partite a tema su campi che abbiano particolari dimensioni e con un numero di giocatori ben preciso, non più di 6>6 (tipo "back to back"), o lavori intermittenti di tipo tecnico o tattico (fc pari all'85-90% della fcmax).

#### ILCALCIO TI AIUTA A VIVERE

Il calcio è parte dell'io Ti tiene lontano dai guai Disciplina Ti fa correre alla mattina Quando corri ti schiarisci le idee Il mondo si risveglia intorno a te

**Bob Marley** 

DARIO BIASIOLO

Laureato in Scienze Motorie

Docente corsi FIGC - AIAC

Allenatore di Base

Preparatore Atletico Primavera Torino Fc

Allenatore in 2° Primavera Torino Fc