

## PREPARAZIONE

# Allenare la velocità nel calcio.

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

*I principi base e le esercitazioni tipiche per allenare la velocità.*

### Principi teorici per l'allenamento della velocità.

La velocità è una delle capacità fisiche di fondamentale importanza nei giochi di squadra e di grande interesse per il lavoro del preparatore atletico. Spesso ci viene richiesto di migliorare questo aspetto, magari come unico difetto di un giocatore bravo ma "un po' lento", senza però sapere quali e quanto complessi siano i fattori che determinano la differenza individuale di una prestazione di velocità.



Foto tratta dal sito [www.inter.it](http://www.inter.it)

Cosa possiamo fare allora per migliorare i tempi e la velocità dei gesti tecnici e delle azioni motorie?

Purtroppo (o per fortuna) la velocità è legata essenzialmente a fattori neuromuscolari, genetici, sensoriali, biochimici, di forza, di mobilità e di coordinazione motoria ed essa è migliorabile in una percentuale di circa il **20%** rispetto alla potenzialità iniziale.

Questa premessa era doverosa, per capire che se non si hanno alcune doti fondamentali richieste per praticare gli sport di squadra è difficile se non impossibile costruirle con l'allenamento. I presupposti sono diversi se invece è necessario impostare un lavoro di velocità (ed è questo il nostro caso) per una squadra di calcio, dove, anche se abbiamo giocatori con le caratteristiche più diverse, si deve mantenere oppure impostare un microciclo specifico a completamento della preparazione precampionato che ha

come obiettivo principale la prestazione di velocità (che comunque definiremo in modo più preciso nel corso di questo articolo).

Nel Calcio come in tutti gli sport "aciclici", che non richiedono movimenti continui e ripetuti, è importante che l'atleta "elabori risposte adeguate a stimoli complessi nel tempo più veloce possibile".

E' importante riassumere in modo molto semplice alcuni aspetti fondamentali di questa capacità:

1) **rapidità**: è la capacità di eseguire un gesto nel minor tempo possibile (es. skip rapido)

2) **velocità**: in questo caso si intende la velocità di spostamento (lo spazio percorso) nell'unità di tempo; nel calcio per le caratteristiche della prestazione, è di rilevante importanza la *capacità di accelerazione*, che permette cioè di raggiungere alte velocità in breve tempo (es. sprint 20m)

## La rapidità.

La rapidità è determinata dai seguenti fattori:

- **T.L.R.M.** *tempo latente di reazione motoria* a stimoli di tipo semplice (partenza di una gara di corsa) o complesso (quasi tutte le azioni degli sport di squadra).
- **Velocità del singolo gesto:** tempo impiegato a compiere un gesto motorio.
- **Frequenza:** è la capacità di compiere più gesti motori nel minor tempo possibile.

### Allenare il TLRM.

Lo stimolo *semplice* è difficilmente allenabile, si può solo EDUCARE (come dice in un suo ottimo lavoro il Prof. Trachelio) con:

- stimoli di breve durata
- ad altissima intensità
- con pause tra le prove ottimali per un completo recupero

Lo stimolo *complesso* è invece allenabile perché l'atleta deve nel minor tempo possibile:

- riconoscere lo stimolo
- elaborare l'adeguata risposta motoria
- verificarne l'attuabilità

Esempio: tutti gli esercizi di sprint breve con cambio di direzione ad un segnale.

### Allenare la velocità del singolo gesto.

Per allenare la velocità di un singolo gesto si deve innanzitutto "pulire" un movimento, migliorando l'elasticità muscolare e tendinea. Quindi è molto importante utilizzare lo *stretching* in modo adeguato, per rendere il movimento più fluido.

Si deve poi in modo più specifico:

- migliorare le abilità tecniche
- raggiungere un buon controllo propriocettivo
- esercizi fondamentali per questi obiettivi sono:
- tutti gli esercizi di skip
- gli esercizi tecnici finalizzati all'utilizzo dell'attrezzo
- gli esercizi che migliorano l'equilibrio statico e dinamico

### Allenare la frequenza.

Le caratteristiche degli esercizi devono essere:

- di breve durata (10" - 15")
- di elevatissima intensità di esecuzione
- con resistenze molto basse o nulle

Esempio: tutte le esercitazioni di sprint 10-15 mt alla massima intensità.

Come abbiamo precedentemente spiegato nel calcio si deve parlare più che di velocità di *capacità di accelerazione*, vediamo adesso alcuni dei mezzi di allenamento per migliorarla:

- miglioramento della forza muscolare specifica (es. 4-5 serie al 60% 1RM per 8-10 ripetizioni eseguite alla massima velocità)
- salite da 5 a 30 mt su pendenze del 12 - 15%
- traino su distanze di 20 mt con 10 mt di sprint di trasformazione
- potenziamento arti inferiori con ostacoli (controllate con cura la corretta esecuzione).
- Navette su 3-5-10 mt con cambi di direzione alla massima intensità

## Alcuni esempi di sedute di allenamento:

### Seduta 1

#### Circuiti di rapidità e velocità:

navetta 3 mt + 5 paletti in slalom + 10 mt sprint x 5 rip

3' recupero

2 cambi di direzione + over e sprint x 5 rip

3' recupero

5 over + slalom con palla + sprint 10 mt x 5 rip

5' recupero

#### a coppie. lavoro su 8+8 mt

scatto, cambio direzione, scatto

scatto, piede scaccia piede, scatto

scatto, incrocio, scatto

doppio incrocio

tutti gli esercizi x 2 ripetizioni

### Seduta 2

traino 2-3 x 20 mt x 5 rip + 10 mt sprint (3' recupero tra le serie).

3' recupero

1:1 e tiro in porta 6-8 ripetizioni a coppia, tempi di lavoro intorno ai 10"-15"

### Seduta 3

ostacoli alti-bassi alternati 5 x 5 rip + trasf. 1'.30" tra le ripetizioni  
3' recupero

ostacoli crescenti bassi-alti 5 x 5 rip + trasf. 1'.30" tra le ripetizioni  
3' recupero

2 cambi di direzione + over x 5 rip

3' recupero

navetta + guida palla tra i paletti x 5 rip

### Seduta 4

#### Salite:

skip alla massima intensità su brevi salite molto ripide 2 x 10 ripetizioni con 3' recupero tra le serie

4' recupero

#### salite con pendenza 12-15%:

5 x 10 mt 1' recupero tra le prove

3' recupero

5 x 15 mt 1' recupero tra le prove

4' recupero

5 x 20 mt 1' recupero tra le prove

### Seduta 5

Circuito di forza e velocità gli esercizi vengono organizzati sul campo in modo da effettuare un recupero ottimale tra le ripetizioni:

1) 30"  $\frac{1}{4}$ squat isometrico + 10 rip  $\frac{1}{4}$ squat veloce

2) skip rapido 5 mt

3) ostacolo e porticina dx, sx e sprint

4) passaggio laterale su nastro in skip rapido e sprint

5) ostacoli + skip su over

6) partenza da seduto, valicamento ostacolo e sprint

3 - 5 ripetizioni per esercizio con 3'-5' di recupero tra i circuiti.

## Conclusioni

Come al solito, le sedute di allenamento qui riportate rappresentano soltanto un esempio, da filtrare e adattare alle esigenze della propria squadra o del singolo giocatore, se si ha l'esigenza di compiere un lavoro differenziato. E' comunque importante tenere sempre presente le considerazioni sulle componenti ed i concetti di rapidità ed accelerazione esposti nella prima parte di questo articolo.

### Bibliografia:

Gilles Cometti "L'allenamento della velocità" Ed. S.S.S. Roma.

Claudio Trachelio "La preparazione fisica agli sport di squadra" Ed. Libreria dello Sport.