

La velocità e la Resistenza

...di prof. Roberto Sassi – Preparatore Atletico Professionista



Negli ultimi anni abbiamo modificato diversi i mezzi di allenamento, in funzione sia delle nuove conoscenze emerse dalla ricerca internazionale, sia dell'esperienza personale maturata sul campo. Queste nuove conoscenze stanno contribuendo a riscrivere la metodologia di allenamento specifica per il calcio. I punti che intendiamo approfondire in relazione al tema che ci è stato assegnato sono i seguenti:

1.) Revisione dell'allenamento di velocità.

2.) Analisi delle conoscenze attuali riguardo il miglioramento della resistenza specifica nel calcio mediante esercitazioni con la palla ad alta intensità.

3.) Analisi di alcuni mezzi di allenamento per la resistenza specifici in relazione al ruolo che ricopre il calciatore durante la partita.

{jcomments on}

1.) Revisione dell'allenamento di velocità.

Negli ultimi anni abbiamo cambiato significativamente il modo di allenare questa qualità. Dopo aver effettuato per decenni quasi esclusivamente sprint lineari su diverse distanze, attualmente riteniamo importante dedicare molto più tempo all'allenamento con cambi di direzione, poiché è stato dimostrato che questo tipo di esercitazioni rettilinee hanno poca influenza sulla prestazione specifica per il calciatore (Young, McDowell e Scarlett, 2001b). Queste ultime considerazioni sono rafforzate dal riscontro di una debole correlazione tra performance nello sprint in linea e velocità nei cambi di direzione (Baker, 1999; Buttifant, Graham e Cross, 1999; Clark, Martin, Lee, Fornasiero e Quinn, 1998). Del resto, è a tutti evidente che il gioco del calcio è caratterizzato da attività che richiedono ai giocatori l'esecuzione di rapidi cambi di direzione negli spostamenti del corpo – mediamente uno ogni 4-6 secondi -, con fasi di lavoro concentrico particolarmente intense nelle accelerazioni e fasi di lavoro eccentrico intenso soprattutto durante le decelerazioni, in fase di frenata. Quest'ultima - la fase di frenata - a nostro avviso è stata sino ad oggi troppo trascurata nel contesto dell'allenamento. Dati di video match analysis raccolti su 36 partite del campionato inglese hanno evidenziato una riduzione del 10% circa del numero di accelerazioni tra primo e secondo tempo (Rampinini e Sassi, dati non pubblicati). Il decremento di questa capacità dà luogo a gestualità più lente nella seconda parte della partita, in particolare nelle fasi di pressing. Non a torto, molti autori hanno enfatizzato l'importanza del complesso di qualità richieste nei cambi di direzione (Gambetta, 1996; Moreno, 1995; Sayers, 2000), più che le capacità di accelerare, raggiungere e mantenere una elevata velocità. In letteratura sono stati proposti diversi test per valutare qualità implicate nei cambi di direzione; i più citati sono l'Illinois agility test (Cureton 1951) ed il test 505 (Draper e Lancaster, 1985). Noi preferiamo utilizzare il test a navetta (Capanna, 1987), del quale abbiamo studiato la ripetibilità (Ferrari Bravo et al., 2005) e la validità ecologica (Rampinini et al., 2006). Le finalità degli allenamenti di "cambi di direzione" possono essere sintetizzati nei seguenti punti:

- a) il miglioramento della capacità di recupero tra diversi sprint ripetuti con cambi di direzione;

- b) l'esecuzione di un intenso lavoro muscolare a catena cinetica chiusa, che rispetti il gesto tecnico in regime di contrazione muscolare concentrico-eccentrico. Analisi effettuate su pedana Vicon 612, (Ravaschio e Sassi 2006, dati non pubblicati) hanno evidenziato che durante un cambio di direzione conseguente ad una fase di accelerazione di soli 5 metri il picco di forza eccentrica può essere di oltre 600 kg;

- c) l'esecuzione di un lavoro di prevenzione degli infortuni a legamenti e articolazioni;

d) il raggiungimento di livelli di lattato simili a quelli registrati in partita; con un adeguato numero di serie e ripetizioni (ad esempio, 3 serie di 5 ripetizioni x 4 cambi di direzione alla massima intensità, con recupero di 40 secondi tra le ripetizioni e 3 minuti tra le serie) si possono raggiungere concentrazioni ematiche superiori a 8 mmol/l..

2.) Analisi delle conoscenze attuali riguardo il miglioramento della resistenza specifica nel calcio mediante esercitazioni con la palla ad alta intensità.

Esistono in letteratura diverse ricerche che hanno messo in evidenza la possibilità di allenare alcune forme specifiche di resistenza del calciatore pur utilizzando la palla (Aroso et al., 2004; Little, 2004; Balsom, 1999; Bangsbo, 1994) . Per raggiungere questo obiettivo è necessario seguire alcune regole che, pur essendo ormai note (Rampinini et al., 2006), vengono spesso disattese da parte degli staff tecnici. Le principali sono le seguenti:

a) coinvolgimento di un ridotto numero di giocatori in ciascuna esercitazione;

b) controllo delle dimensioni del campo;

c) determinazione delle regole di gioco;

d) pianificazione dei tempi di lavoro e di recupero;

e) progressione dell'entità dello stimolo di allenamento;

f) richiesta di impegno quasi sempre massimale ai giocatori;

g) incitamento costante da parte dello staff tecnico.

In questo modo si può arrivare ad effettuare le esercitazioni con la palla ad intensità superiori all'85% della frequenza cardiaca massima, livello utile secondo molti autori per raggiungere il target previsto per questo tipo di allenamento. Nel corso degli anni abbiamo verificato quanto sia difficile raggiungere questo obiettivo se una o più delle condizioni sopra elencate non vengono rispettate.

3.) Analisi di alcuni mezzi di allenamento per la resistenza specifici in relazione al ruolo che ricopre il calciatore durante la partita.

Per quanto riguarda la programmazione dei mezzi specifici di resistenza, la nostra metodologia si basa sulle tre elementi cardine di seguito illustrati.

Il primo elemento è costituito da una corretta impostazione della preparazione precampionato, nella quale ci si pone l'obiettivo di migliorare la condizione generale dei giocatori, utilizzando sia mezzi di corsa di tipo estensivo (comunque individualizzati), sia esercitazioni specifiche con la palla.

Il secondo elemento è la formazione di gruppi di lavoro composti, oltre che in base alle caratteristiche individuali, in funzione dei ruoli dei singoli giocatori e soprattutto dei risultati delle video match analysis.

Il terzo elemento è costituito dalle modalità di miscelazione dei mezzi di allenamento definiti aspecifici (senza l'uso della palla) con quelli specifici (con l'uso della palla) durante la stagione agonistica. Lo sviluppo del lavoro specifico con la palla si svolge anche in questo caso con un ridotto numero di giocatori e soprattutto, rispetto a quanto indicato nel punto 2, deve considerare maggiormente il ruolo del giocatore stesso. Sostanzialmente si ripetono più volte

le azioni tecnico-tattiche in campo che abitualmente si effettuano durante una partita. La modalità organizzativa del lavoro prevede serie, ripetizioni, tempi di lavoro e di recupero - ad adeguate intensità - in modo che, senza diminuire la qualità di esecuzione delle azioni tecniche, possa migliorare la resistenza specifica nel gioco.

Bibliografia

Little T. (2004): Measures of exercise intensità during soccer training drills with professional footballers. Doctoral thesis.

Rampinini E., Bishop D., Marcora S.M., Ferrari Bravo D., Sassi R, Impellizzeri F.M. (2006): Validity of simple field test as indicators of match related physical performance in Top level professional soccer players. *Int. J. Sports Med.* (in press).

Young W.B., McDowell M.H., Scarlett B.J. (2001b): Specificity of sprint and agility training methods. *J. Strength Cond. Res.*, 15 (3): 315-319.