

CORSO ALLENATORI DI CALCIO

Novembre 2011 - Giugno 2012



C.S.I. VARESE

LA PREPARAZIONE ATLETICA

ALLENAMENTO

la parola **allenamento** deriva dal latino
“**AD LENAM**”
e significa “acquistare lena” cioè fiato.

La programmazione, l'organizzazione e la scelta dei mezzi d'allenamento derivano da diversi fattori, fra questi:

**LE RICHIESTE
FISICHE
DEL GIOCO**

**LE CAPACITÀ
DEGLI ALLIEVI**

PRIMA DI INIZIARE:

1. Non può esserci miglioramento tecnico senza un adeguato miglioramento fisico
2. La prima vera preparazione fisica avviene durante l'allenamento tecnico infatti **ogni seduta di allenamento tecnico ha sempre anche effetti "condizionali"**
3. In tutti gli sport di squadra a sollecitare la risposta motoria sono sempre stimoli complessi
4. La preparazione atletica viene solitamente associata dal giocatore alla fatica, mentre l'allenamento tecnico è associato al gioco
5. Per determinare tipo, mezzi e metodi di lavoro si devono conoscere le richieste atletiche del gioco

LE RICHIESTE FISICHE DEL GIOCO

I movimenti che un calciatore compie in una partita possono essere:

CAMMINO (4km\h)

JOGGING (8km\h)

CORSA

a bassa velocità (12km\h)

a moderata velocità (16km\h)

ad alta velocità (21km\h)

all'indietro (12km\h)

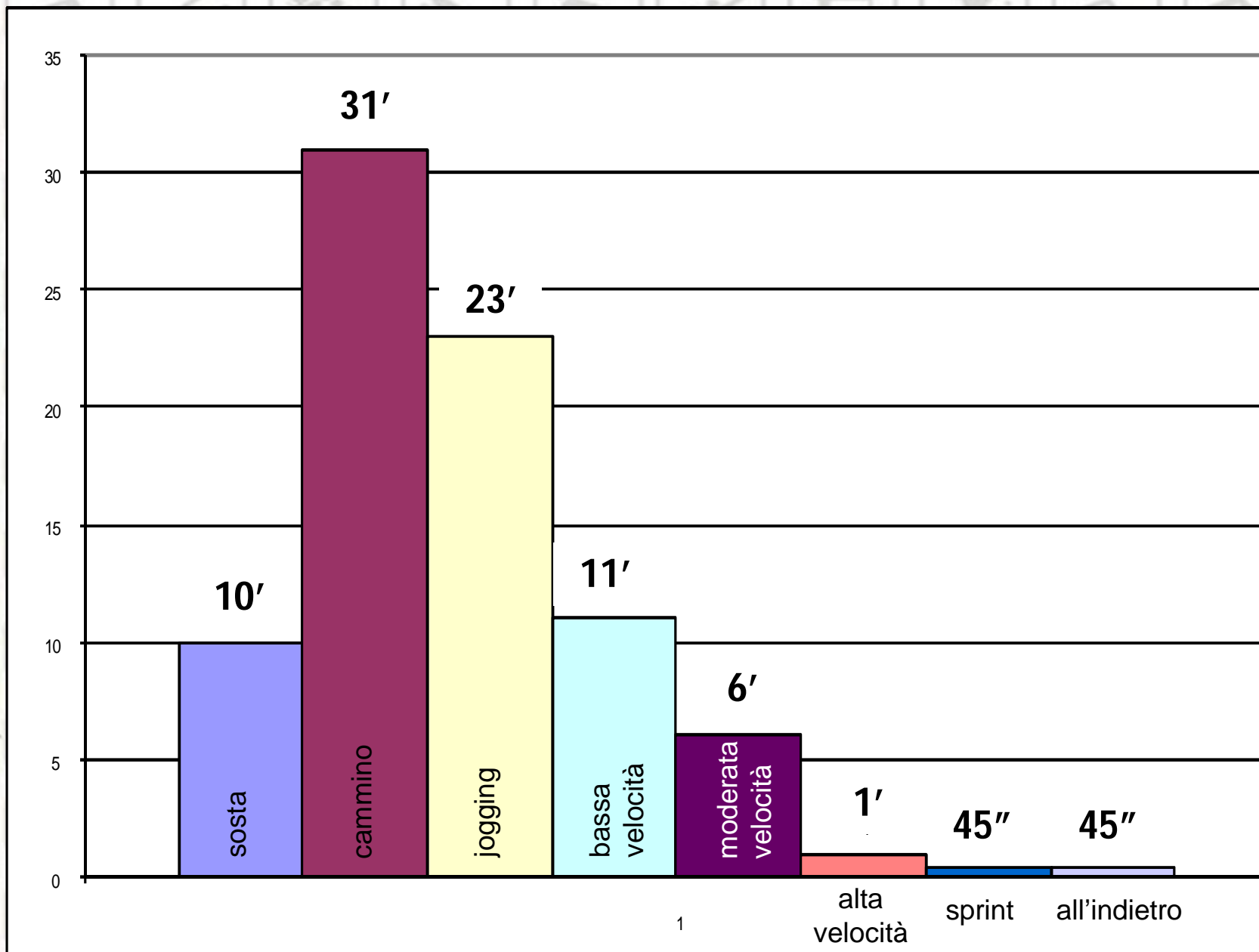
SPRINT (30km\h)

SOSTA

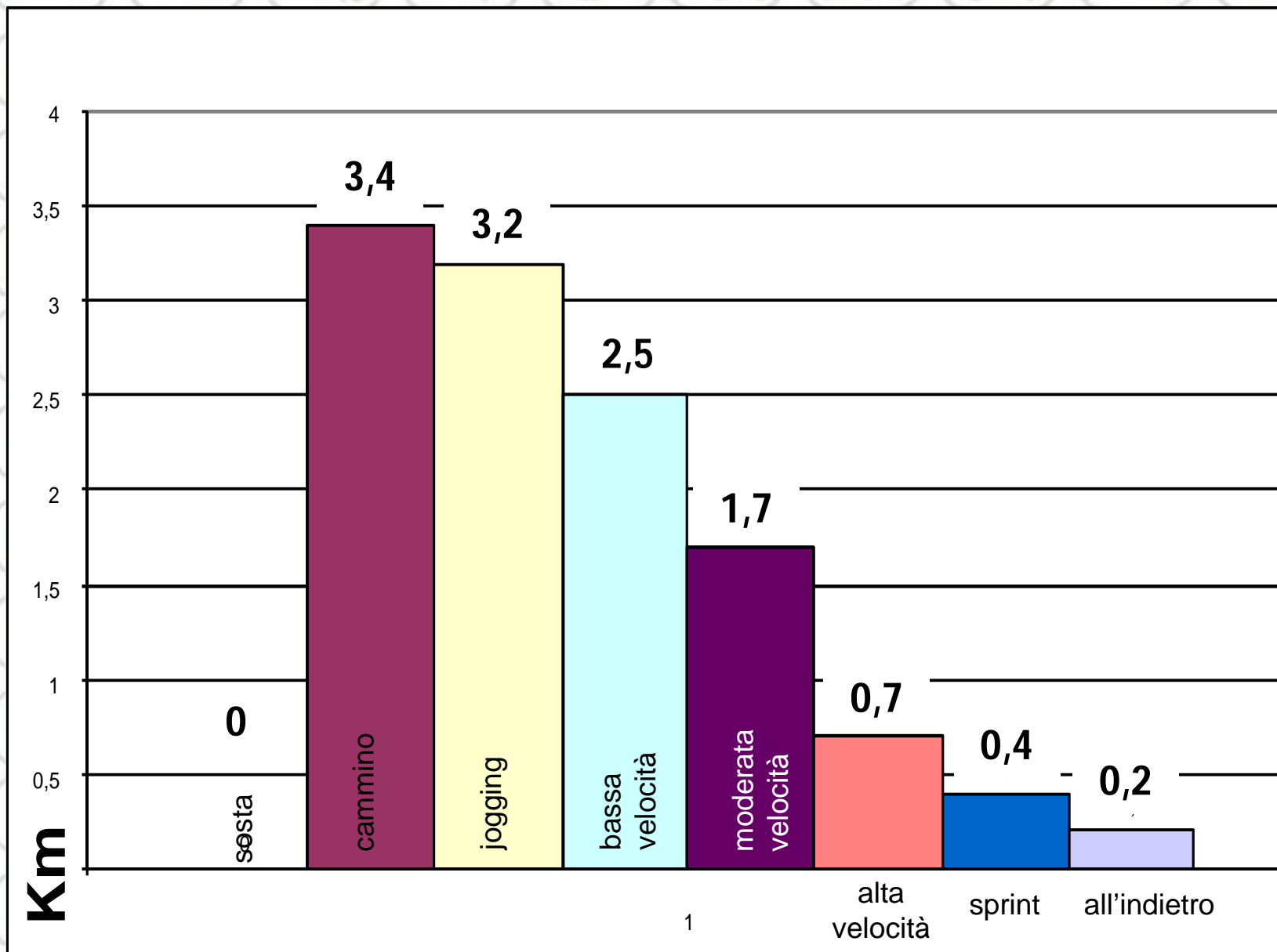
SALTO

CONTRASTO

L'attività di un centrocampista di elevato livello durante un incontro - TEMPO



L'attività di un centrocampista di elevato livello durante un incontro – SPAZIO (Km)



Mediamente un calciatore, durante un incontro,
percorre

dai 7 ai 12 Km

cambiando continuamente intensità di spostamento:
un **portiere** percorre circa **4 Km**, un **difensore** circa **10**,
un **centrocampista** **12** ed un **attaccante** **10,5**

Altri numeri: un calciatore effettua da 48 a 78 sprint
di lunghezza tra i 7 e i 15 mt, da 40 a 62 accelerazioni,
compie da 1 a 15 salti, gioca la palla da 14 a 42 volte,
toccandola complessivamente da 45 a 110 volte per
un totale tra i 40 secondi e i 3 minuti, compie da 5 a
11 contrasti, effettua 1,1 tiri in porta

MA IL DATO CHE PIÙ CI DEVE FAR RIFLETTERE È:

durante un incontro, un giocatore effettua circa

1100 cambi d'attività,

cioè passa dalla sosta alla corsa a velocità moderata, al cammino e così via.

Ciò significa che

il muscolo deve essere allenato per variare continuamente il tipo di contrazione

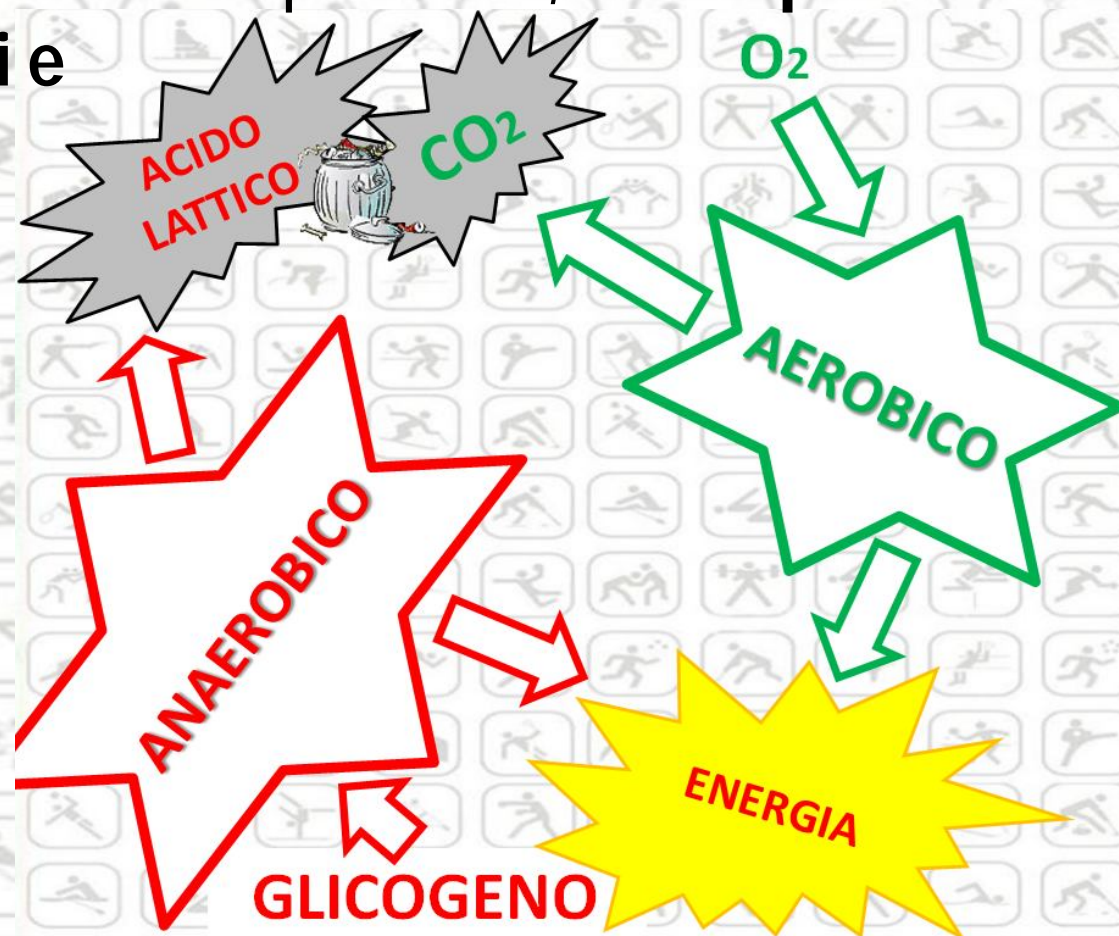
cioè

"non deve lavorare sempre nello stesso modo"

Possiamo quindi affermare che
il calcio rappresenta un

ESERCIZIO INTERMITTENTE D'ALTA INTENSITÀ,
CON **PAUSE** LARGAMENTE **VARIABILI**;

è un'attività metabolica di tipo misto, dove i **processi energetici aerobici e anaerobici** sono sollecitati in maniera **alternata**.



SVILUPPO delle CAPACITA' MOTORIE

Capacità
COORDINATIVE

Capacità
CONDIZIONALI

SONO TUTTE QUELLE CAPACITA' CHE ORGANIZZANO, CONTROLLANO, REGOLANO IL MOVIMENTO E NE DETERMINANO LA QUALITÀ

SONO TUTTE QUELLE CAPACITA' CHE DIPENDONO DALLA DISPONIBILITÀ ENERGETICA E NE DETERMINANO LA QUANTITÀ

Capacità COORDINATIVE

GENERALI



CONTROLLO
MOTORIO



ADATTAMENTO
MOTORIO

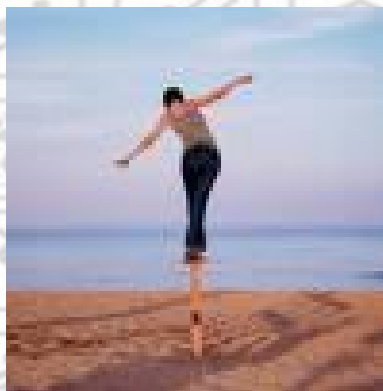
APPRENDIMENTO
MOTORIO

SPECIALI

SPECIALI

1. EQUILIBRIO
2. COMBINAZIONE
MOTORIA
3. DIFFERENZIAZIONE
CINESTETICA
4. ORIENTAMENTO
SPAZIO-TEMPORALE
5. RITMIZZAZIONE
6. REAZIONE
7. TRASFORMAZIONE
MOTORIA

EQUILIBRIO



EQUILIBRIO

- **DEFINIZIONE:** è la capacità che ci permette attraverso aggiustamenti (riflessi, automatizzati o volontari) di mantenere una posizione statica o di eseguire un movimento senza cadere reagendo ai fattori di squilibrio
- **TIPOLOGIE:** statico, dinamico, in volo
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:** riduzione della base d'appoggio (BA), instabilità della BA, elevazione BA, variazione volontaria nell'allineamento dei segmenti corporei, preclusione dell'uso della vista, combinazione di tutti questi elementi

COMBINAZIONE

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



COMBINAZIONE

- **DEFINIZIONE:** è la capacità che consente di integrare efficacemente in un'unica struttura motoria movimenti parziali e segmentari
- **TIPOLOGIE:** globale, associata, dissociata, percettivo-motoria
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:** variazioni esecutive di attività usuali o di giochi inusuali, variazione delle condizioni spaziali o temporali, delle regole, cambio di ruolo, lavoro in condizioni di affaticamento (per motorio-percettivo)

DIFFERENZIAMENTO CINESTETICO

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



DIFFERENZIAMENTO CINESTETICA

- **DEFINIZIONE:** è la presa di coscienza del tono muscolare e la relativa capacità di dosarlo al fine di coordinare il giusto grado di tensione negli interventi segmentari o parziali
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:** descrizione della posizione del corpo ad occhi chiusi, esecuzione di attività ad occhi chiusi, esperienze di contrasto, attività di mira e precisione,

ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE

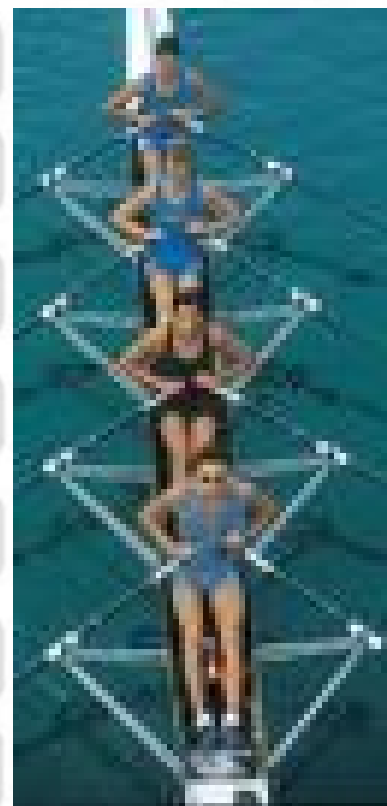


ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE

- **DEFINIZIONE:** è la capacità che ci permette di organizzare i movimenti nello spazio e nel tempo
- **TIPOLOGIE:** topologico, contingente, soggettivo e oggettivo, spazio-temporale
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:** conoscenza dei concetti spaziali e temporali, attività in relazione a distanze, durata, velocità e traiettoria

RITMIZZAZIONE

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



RITMIZZAZIONE

- **DEFINIZIONE:** è la capacità che ci consente di organizzare le sequenze e le successioni di un determinato movimento
- **TIPOLOGIE:** naturale, soggettivo, oggettivo, regolare, irregolare
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:** presa di coscienza e riproduzione del ritmo corporeo, ascolto e riproduzione di un ritmo, apprendimento e consolidamento di movimenti attraverso il ritmo, libera espressività corporea di un brano musicale

TRASFORMAZIONE

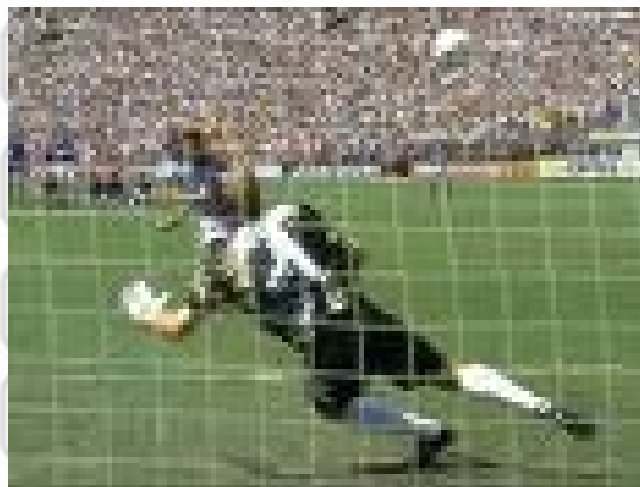
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



TRASFORMAZIONE

- **DEFINIZIONE:** è la capacità che ci permette di modificare un'azione in atto in funzione dell'evoluzione delle situazioni in modo che ne risulti un'azione sempre efficace
- **TIPOLOGIE:** parziale, totale
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:** andature con variazioni di orientamento, di ritmo, di velocità, di combinazione movimenti parziali in relazione a segnali, superamento di ostacoli, giochi di situazione

REAZIONE



REAZIONE

- **DEFINIZIONE:** è la capacità che ci consente di reagire motorialmente il più velocemente possibile ad uno stimolo
- **TIPOLOGIE:** semplice, complesso o discriminante
- **MODALITÀ DI MIGLIORAMENTO:**
INDIRETTA- miglioramento dell'automatizzazione *DIRETTA*- allenamento su i tempi di reazione semplici su stimoli visivi, uditivi e tattili; quindi con scelta ed infine con stimoli successivi ravvicinati

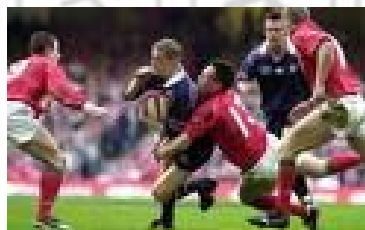
Capacità CONDIZIONALI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



RESISTENZA

FORZA



VELOCITÀ



RESISTENZA

capacità di protrarre nel tempo un'attività motoria attraverso un utilizzo prevalente di fonti energetiche aerobiche

- **AEROBICA:** cap. di sopportare nel tempo uno sforzo mantenendo costante il ritmo iniziale
- **ANAEROBICA LATTACIDA:** si esplica attraverso i processi glicolitici utilizzando il glicogeno contenuto nei muscoli e nel fegato ed il glucosio nel sangue, provocando però formazione di **acido lattico** che riduce la contrazione muscolare

RESISTENZA AEROBICA

è la qualità che permettere di resistere a lungo ad uno sforzo di moderata intensità
(utilizzo di zuccheri e grassi senza formazione di scorie)

NON RIVESTE UN RUOLO PRIMARIO nel gioco del calcio

mezzi d'allenamento:

- Corsa continua
- Giochi di lunga durata a basso ritmo

POTENZA AEROBICA

è il più elevato consumo di O_2 che l'organismo può raggiungere durante un lavoro fisico a livello del mare.

Si ha produzione di acido lattico quando $O_2 > 60\% VO_{2max}$

Il range di lavoro ottimale per l'incremento della Potenza Aerobica è tra il

60% – 80% del VO_{2max}

70% - 80% della Fc_{max} (220-età)

mezzi d'allenamento:

- Corsa continua veloce
- Fartlek (CCVV)
- Interval training

Capacità ANAEROBICA LATTACIDA

è la quantità totale di ATP che il meccanismo lattacido riesce a produrre nel corso della prestazione

mezzi d'allenamento:

- Fartlek (CCVV) con intensità superiore alla soglia anaerobica
- Resistenza alla velocità submassimale

POTENZA ANAEROBICA LATTACIDA

è determinata dalla quantità di ATP che il meccanismo lattacido riesce a produrre nell'unità di tempo.

La Fc è molto elevata (180\190 pul/min).

Viene migliorata con stimoli massimali su distanze medio brevi

mezzi d'allenamento:

- Attività intense superiori ai 45"
- Resistenza alla velocità massima

POTENZA ANAEROBICA LATTACIDA

è determinata dalla quantità di ATP che il meccanismo lattacido riesce a produrre nell'unità di tempo.

La Fc è molto elevata (180\190 pul/min).

Viene migliorata con stimoli massimali su distanze medio brevi

mezzi d'allenamento:

- Attività intense superiori ai 45"
- Resistenza alla velocità massima

RESISTENZA ANAEROBICA SPECIFICA

è la capacità di eseguire nel tempo azioni specifiche della disciplina

mezzi d'allenamento:

- esercizi effettuati al max dell'intensità per tempo compreso fra i 20\30'' simulando azioni tecniche e tattiche

ESEMPI di LAVORO

- RIPETUTE AEROBICHE
per migliorare la capacità dei muscoli di utilizzare O₂

Allunghi da 400 a 1000 mt

a velocità di poco inferiore a quella della soglia anaerobica

4 x 800 mt

3 x 400 mt + 3 x 800 mt

3 x 500 mt + 3 x 1000m

MIGLIORAMENTI RAPIDI

• POTENZA AEROBICA

1° CICLO:

8x1000 mt

in 5'

rec 3\4'

6x1000 mt

in 4'30''

5x1000 mt

in 4'

4x1000 mt

in 3'30''

rec 5'

2° CICLO:

1x800 mt

in 2'40''

rec 2'30''

1x600 mt

in 2'

rec 2'

2x300 mt

in 58''

rec 5'

1x600 mt

in 2'

rec 2'

1x800 mt

in 2'40''

rec 2'30''

3° CICLO:

5x300 mt

in 1'

rec 1'30''

REC 5'

3x300 mt

in 57''

rec 2'

- **RESISTENZA LATTACIDA**

Periodo preparatorio:

5x80 mt	rec 40\50''	rec 2'
4x100 mt	rec 50\60''	rec 2'30''
3x200 mt	rec 1'30''	rec 3'
2x200 mt	rec 1'45''	

Periodo agonistico:

10x10 mt	rec 10\15''	rec 1'30''
8x20 mt	rec 20''	rec 2'
6x30 mt	rec 30''	rec 2'30''
4x40 mt	rec 45''	rec 3'
2x60 mt	rec 1'20''	

- RIPETUTE LATTACIDE

3 serie da 3 x 120 mt con rec. 15''- 20''

4 x 300 mt + 9 x 120 mt

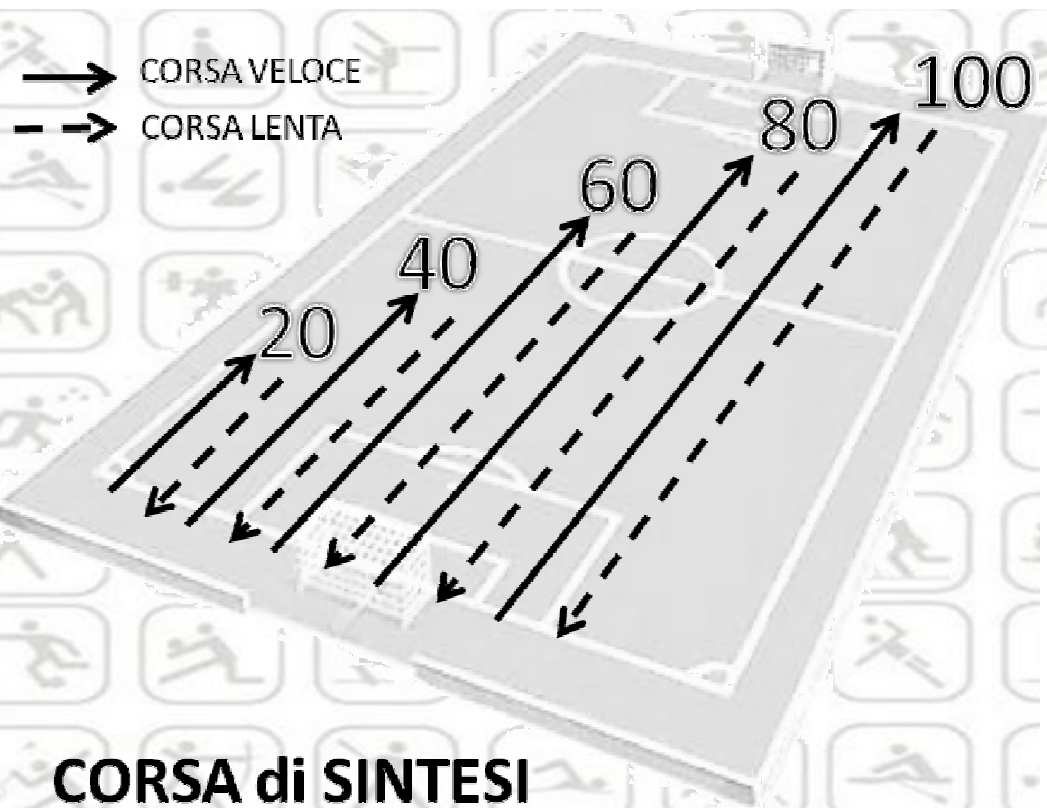
6 x 300 mt + 6 x 200 mt

6 x 150 mt + 2 x 200mt + 2 x 300 mt

CORSA A NAVETTA

IMPEGNO FISICO INTERMITTENTE AD ALTA INTENSITÀ

ALL. nr°	SERIE	REC	RIPETUTE	DISTANZA	REC
1	3	3'	10	10+10	20''
2	3	3'	10	10+10	40''
3	3	3'	5	20+20	20''
4	3	3'	5	20+20	40''
5	1	3'	10	10+10	20''
	1	3'	7	15+15	20''
	1	3'	5	20+20	20''
6	1	3'	10	20 in linea	20''
	1	3'	7	30 n linea	20''
	1	3'	5	40 in linea	20''

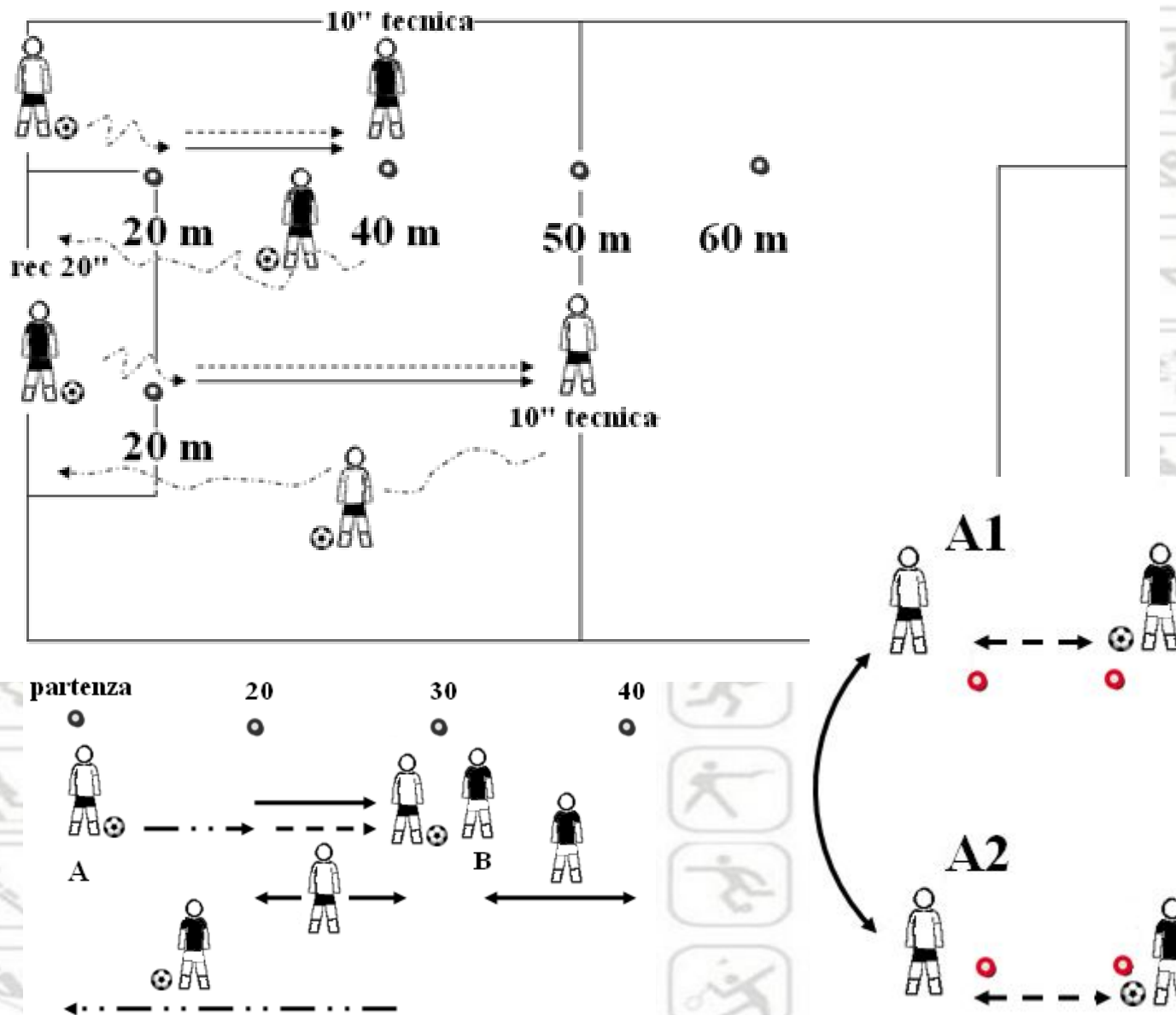


CORSA di SINTESI

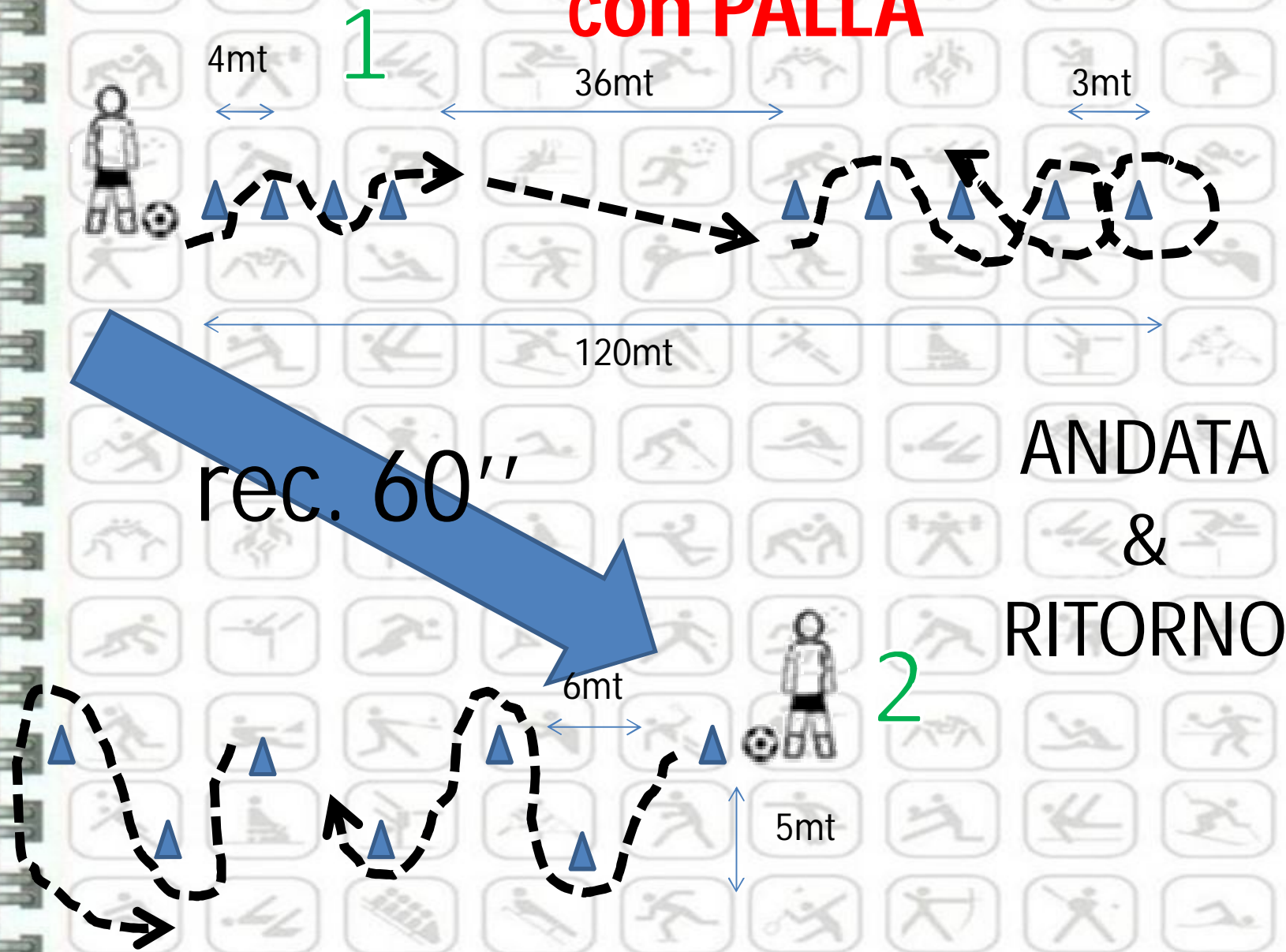
LAVORO A TEMPO:
3 SERIE di cui
1[^] di 9' + 2[^] di 6' +
3[^] di 3' con rec 3'
tra le serie

MIGLIORA LA CAPACITÀ DI RESISTENZA LATTACIDA
E LA POTENZA AEROBICA

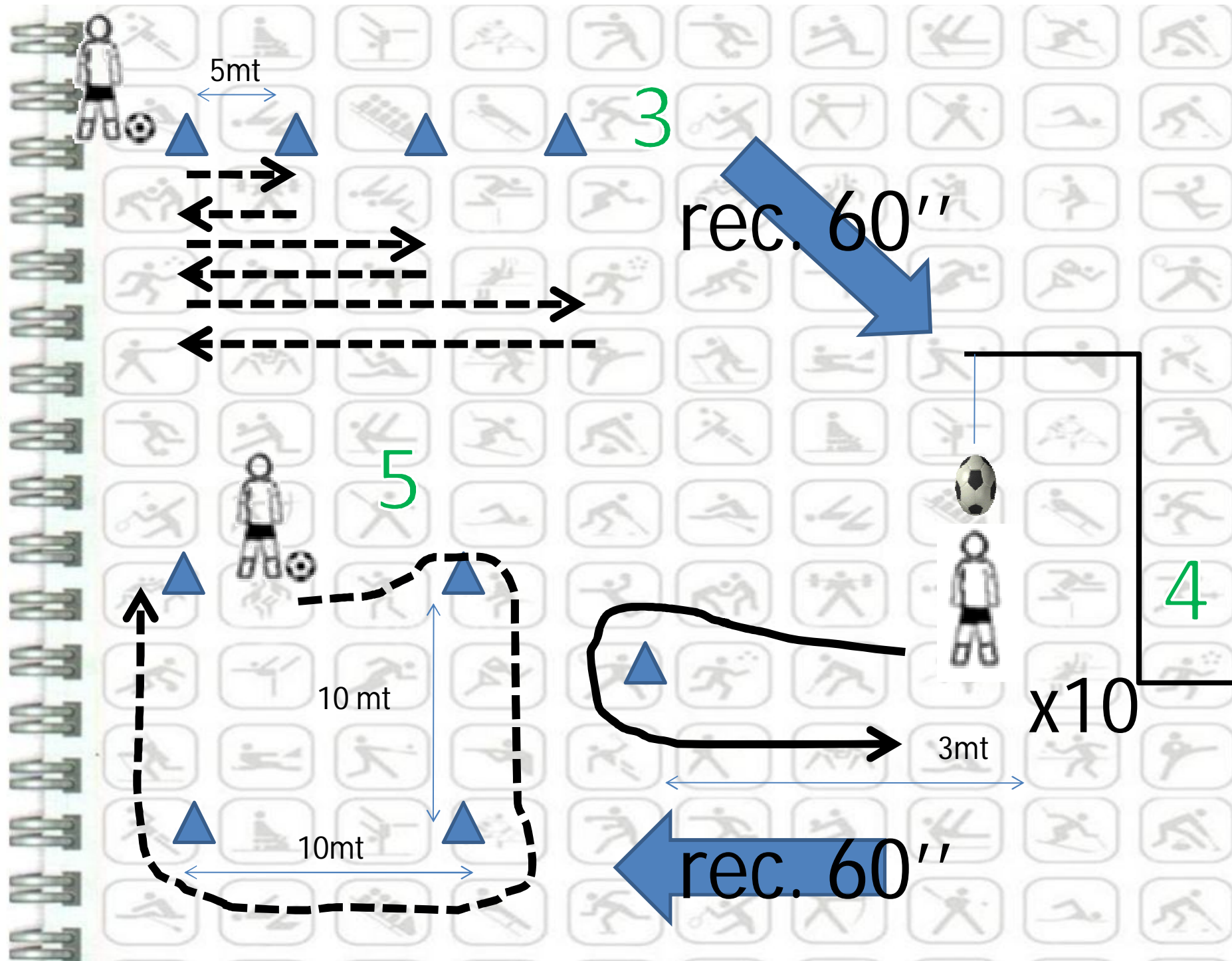
CORSA di SINTESI MODIFICATA con uso della PALLA



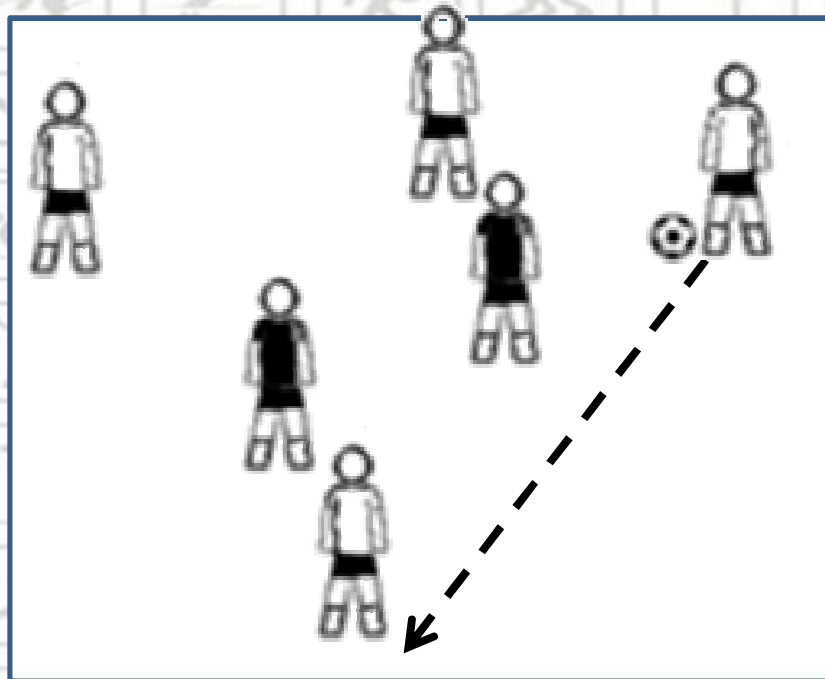
Circuito di RESISTENZA LATTACIDA con PALLA



2



LAVORO:
3 SERIE intervallate da 4c2 in
quadrato



2 serie da 20\25''
per coppia