CORSO ALLENATORI DI CALCIO

Novembre2011 - Giugno 2012

C.S.I. VARESE

LA PREPARAZIONE ATLETICA

(parte 2)

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

FORZA

capacità di vincere una resistenza mediante la contrazione muscolare

CONTRAZIONE

ISOTONICA ECCENTRICA

quando la resistenza è superiore alla forza IL MUSCOLO ESEGUE UN'AZIONE FRENANTE

ISOTONICA CONCENTRICA

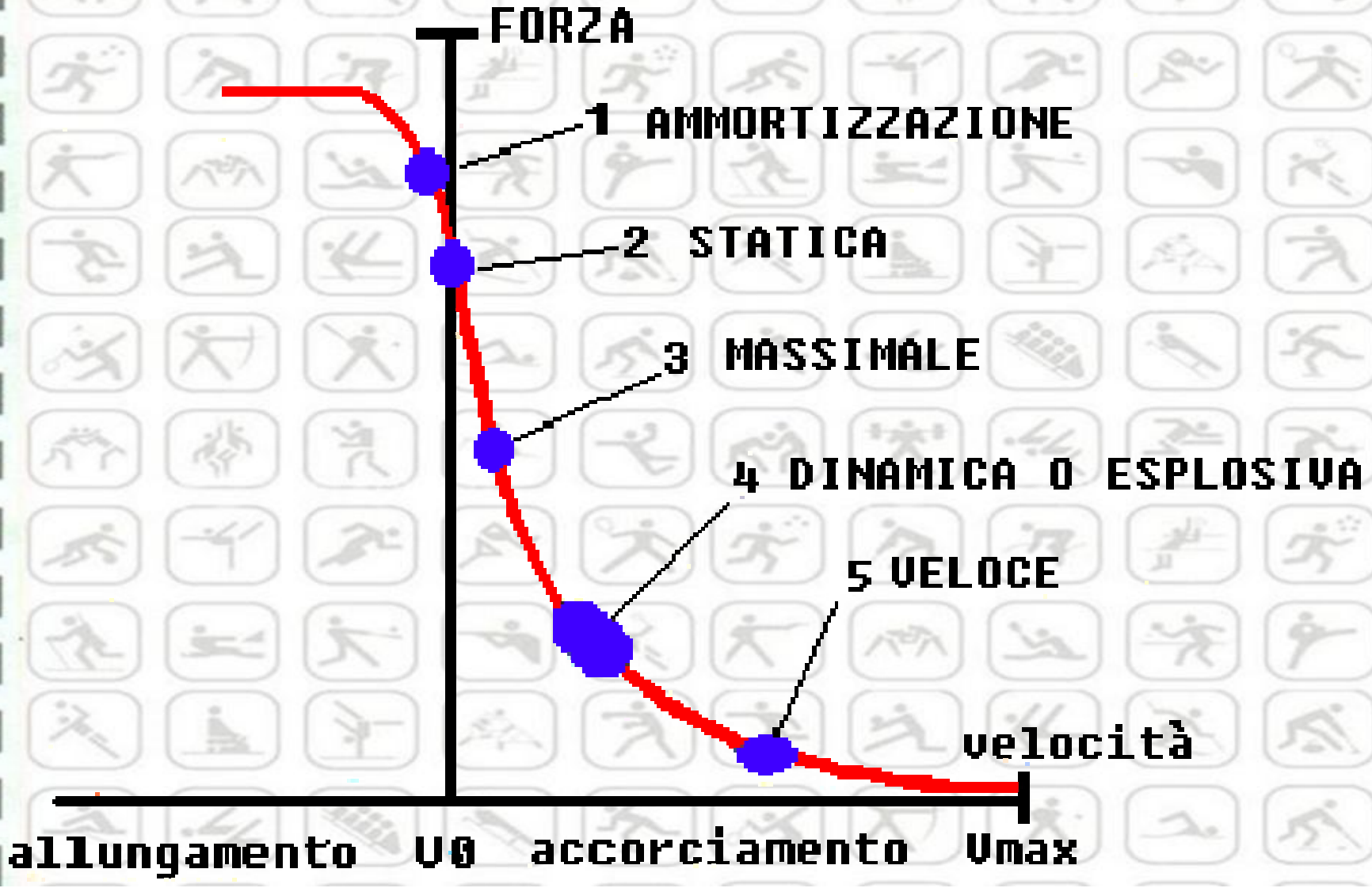
quando la resistenza è inferiore alla forza IL MUSCOLO ESEGUE UN'AZIONE RESPINGENTE

ISOMETRICA

quando la resistenza è molto superiore alla forza IL MUSCOLO NON ESEGUE NESSUNA AZIONE

il tipo di FORZA espressa dipende dalla

VELOCITÀ di CONTRAZIONE



Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

da dove iniziare

determinazione OBIETTIVO

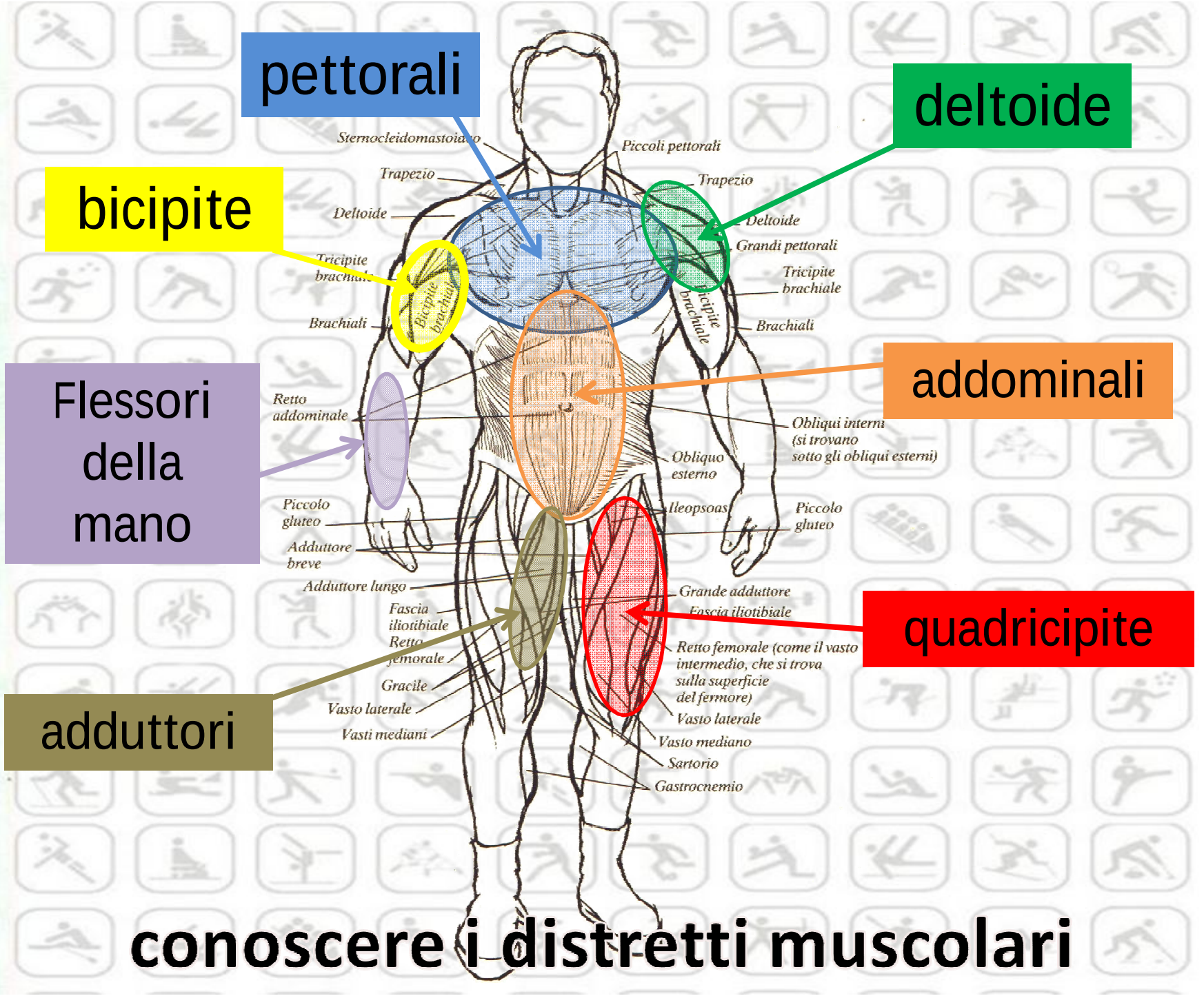
- Prevenzione degli infortuni
- Sviluppo della forza
  - sviluppo FORZA GENERALE
  - sviluppo FORZA SPECIFICA
- mantenimento

conoscere i distretti muscolari

conoscere i mezzi

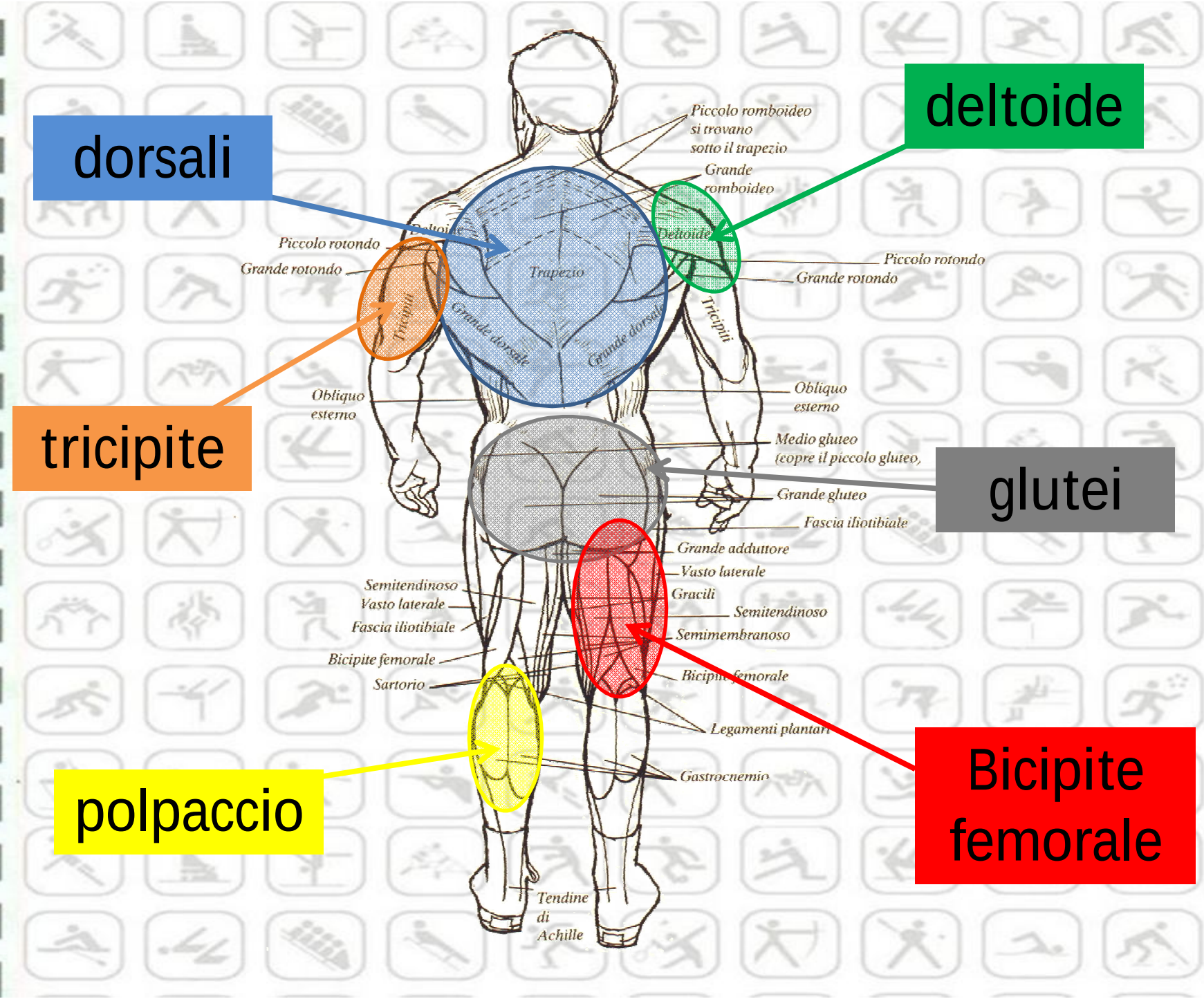
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



conoscere i distretti muscolari

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Conoscere le metodologie d'allenamento

BODY BUIDING

"Costruzione del corpo" => aumento della massa carichi massimali

PESISTICA CLASSICA

tipico del sollevatore di pesi => uso di carichi elevati

ISOMETRIA

non c'è movimento => allena solo il grado di lavoro

PLIOMETRIA

sfrutta l'elasticità del muscolo, facendo seguire ad una contrazione eccentrica (C>F) una contrazione eccentrica (C<F)

POWER TRAINING

allenamento prevalentemente per la *FORZA VELOCE* ed *ESPLOSIVA* utilizzando carichi da 40 al 70% del max

Conoscere i mezzi d'allenamento

- a CORPO LIBERO
- PESI
- OSTACOLI
- STEP
- TRAINO
- SALITA
- MULTIBALZI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

MULTIBALZI

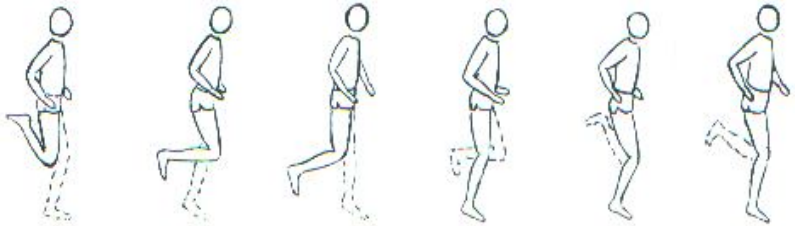
con i multibalzi è possibile migliorare:

1. **ELASTICITÀ MUSCOLARE**: cioè la cap. dei muscoli di accumulare energia e di restituirla.
   È più vantaggiosa l'esecuzione di ***balzi in piano***.
2. **RESISTENZA LOCALE**: cioè la cap. di utilizzare molto O_2 nell'unità di tempo; sopportare elevate concentrazioni di lattato; smaltire rapidamente il lattato. Sono utili i ***balzi in salita*** con sufficiente durata dell'impegno per produrre una certa quantità di lattato
3. **COORDINAZIONE** intesa come capacità di rendere più efficace ed economico il movimento.
   Solo balzi in piano e curando l'esecuzione del gesto

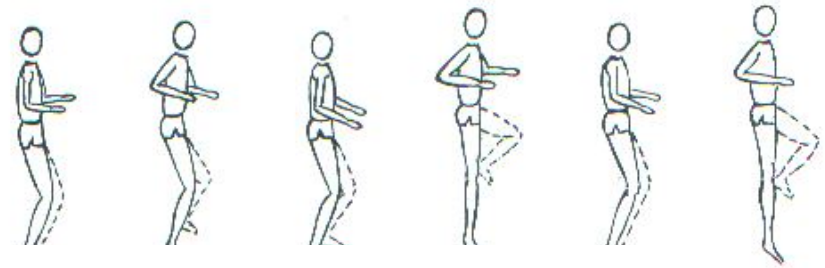
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

MULTBALZI COORDINATIVI: sono esercitazioni in cui le parabole di volo sono estremamente ridotte e l'aspetto coordinativo è prioritario

skip; mono skip, laterale, ...

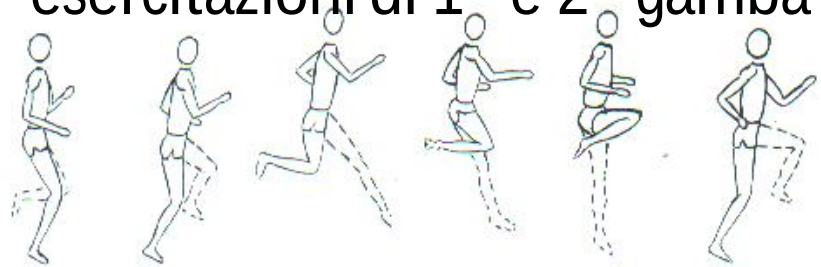


calciata; monocalciata, laterale

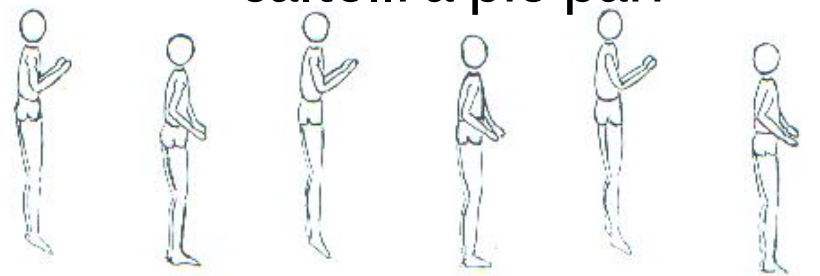


skip balzato

esercitazioni di 1^ e 2^ gamba



saltelli a pie pari

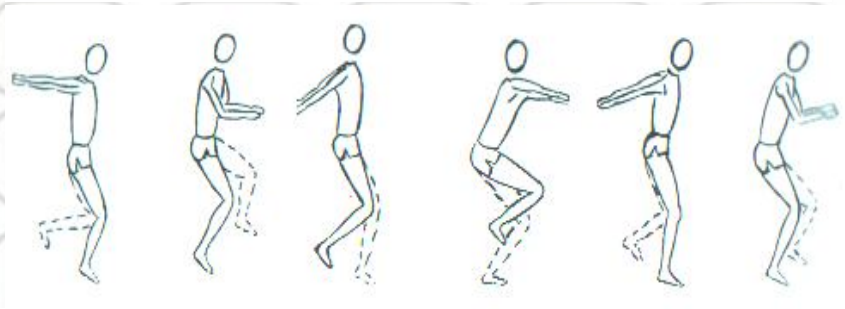


... e tutte le possibili combinazioni dei vari esercizi e delle direzioni di esecuzione

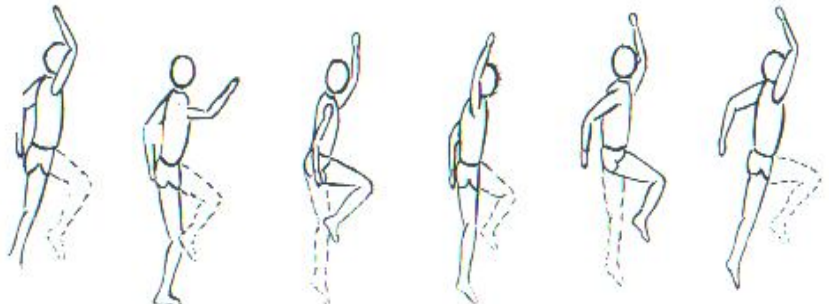
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

MULTBALZI LUNGHI: le qualità di FORZA e COORDINAZIONE sono allenabili in egual misura

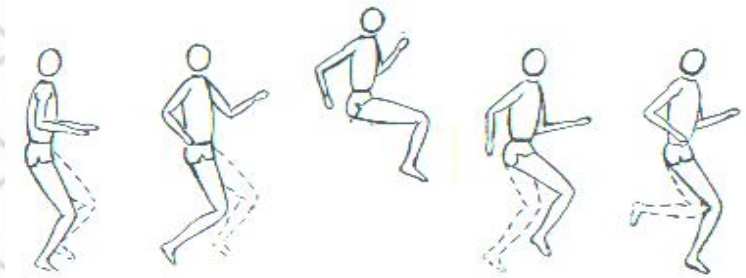
corsa balzata alta, lunga, laterale, con un arto, ...



balzi alternati, 2dx+sx, e varie combinazioni



corsa saltata



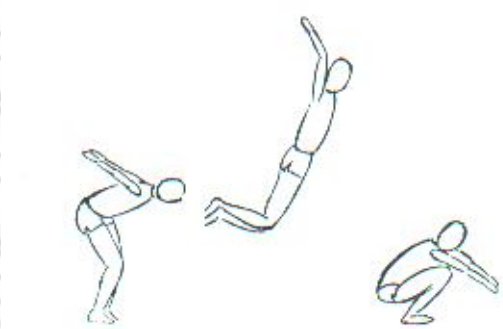
balzata con ginocchia al petto ...
e tutte le possibili combinazioni dei vari esercizi e delle direzioni di esecuzione

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

MULTBALZI ESPLOSIVI: le parabole di volo devono essere molto ampie e avanzanti. Possono essere usati anche come test

triplo, quintuplo

... e tutte le possibili combinazioni dei vari esercizi e delle direzioni di esecuzione



Lungo da fermo

Nei giovani e negli atleti poco evoluti non è possibile far svolgere grandi quantità di multibalzi

SALITA

MULTIBALZI,
BALZI,
OSTACOLI,
CAMBI di
DIREZIONE

CORSA

INCREMENTO PULSAZIONI + 100
sviluppo delle componenti aerobiche

LAVORA UN NUMERO ELEVATO di
FIBRE MUSCOLARI

bisogna esplicare GRANDE POTENZE
per avanzare

influenza
negativamente la
COMPONENTE
ELASTICA

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

DISTINZIONE delle SALITE:

LUNGHE - oltre i 60 mt

MEDIE – tra i 40 e i 60 mt

LAVORO di RESISTENZA
LAVORO LATTACIDO
non consigliate durante la fase agonistica
recupero da 1' a 2'

CORTE – tra i 20 e i 40 mt

BREVI – tra i 10 e i 20 mt

LAVORO di FORZA ESPLOSIVA
LAVORO ALATTACIDO
eseguibili fino al venerdì durante la fase agonistica
recupero 30"

fino a 30\40 metri la muscolatura lavora con la stessa efficacia

nei primi 5\7" opera solo il meccaniso ALATTACIDO

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

ESEMPI di LAVORO:

PERIODO di PEPARAZIONE 8\12 unità nel mesociclo	PERIODO di TRASFORMAZIONE 4\8 unità nel mesociclo	PERIODO AGONISTICO 4 unità nel mesociclo
15-20 metri 6 rsprint rec.40” x 3 serie rec. 3’	15 metri 6 sprint rec.40” x 3 serie rec. 3’	10-15 metri 6 sprint rec.30” x 3 serie rec. 3’
15-20 metri 8 balzi x 3 serie + 3 sprint rec 1’ X 3 serie rec 3’	15-20 metri 6 balzi x 3 serie + 3 sprint rec 1’ X 3 serie rec 3’	10-15 metri 6 balzi x 3 serie + 3 sprint rec 1’ X 3 serie rec 3’
15\20 metri 3 ripetute di 8 balzi + 1 sprint rec. 1’ X 3 serie rec 3’	15\20 metri 3 ripetute di 8 balzi + 1 sprint rec. 1’ X 3 serie rec 3’	10-15 metri 3 ripetute di 6 balzi + 1 sprint rec. 45” X 3 serie rec 3’

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

le salite secondo Pincolini:

PREPARAZIONE 8\12 unità nel mesociclo	CAMPIONATO 4 unità nel mesociclo (MER)
40 metri x 5 ripetute rec.40” 2 serie rec. 2’ 60 metri x 3 ripetute rec 1’ 2 serie rec. 2’15”	80 metri x 4 ripetute rec.1’30” 2 serie rec. 3’ 40 metri x 5 ripetute rec. 40” 2 serie rec. 2’

le salite secondo Sassi:

PREPARAZIONE	CAMPIONATO
90 metri x 3 ripetute rec. 2’ 3 serie rec. 3’ 90 metri x 5 ripetute rec. 1’30” 2 serie rec. 3’	5x100 metri rec 1’ + 5x50 metri rec 1’30” + 5 x30 metri rec. 1’ Recupero 3’ 10x50 metri rec.1’+ 5x30 metri rec. 40”

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

IL TRAINO o LA SLITTA

migliora la cap. di accellerazione

A differenza degli attrezzi come il bilanciere, non grava sul rachide lombare poiché lavora su una

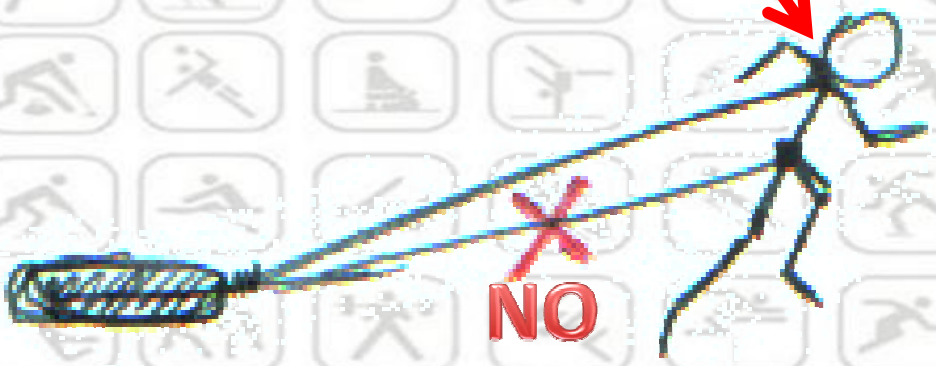
LINEA di SPINTA ORIZZONTALE

pur agendo sulla forza degli arti inferiori

COME COSTRUIRE UN TRAINO

copertone d'auto 12\13 Kg

BIOMECCANICAMENTE
è una corsa molto simile allo sprint e quindi la relativa trasformazione della forza acquisita in forma veloce risulta più immediata



agganciarsi alle spalle:

1. aiuta a mantenere una posizione corretta
2. permette di sganciarsi senza interrompere la corsa

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

metodologie d'allenamento

FORZA MASSIMA:
carichi 35\40% del max
distanza 10\20 metri
5 ripetute con rec.1'
3 serie con rec. 3'

FORZA RESISTENTE:
carichi 10\30% del max
distanza 30 metri
5 ripetute con rec.1'
4 serie con rec. 3'

FORZA VELOCE:
carichi 25\30% del massimale
distanza 30 metri
5 ripetute con rec.1'30"
2 serie con rec. 5'

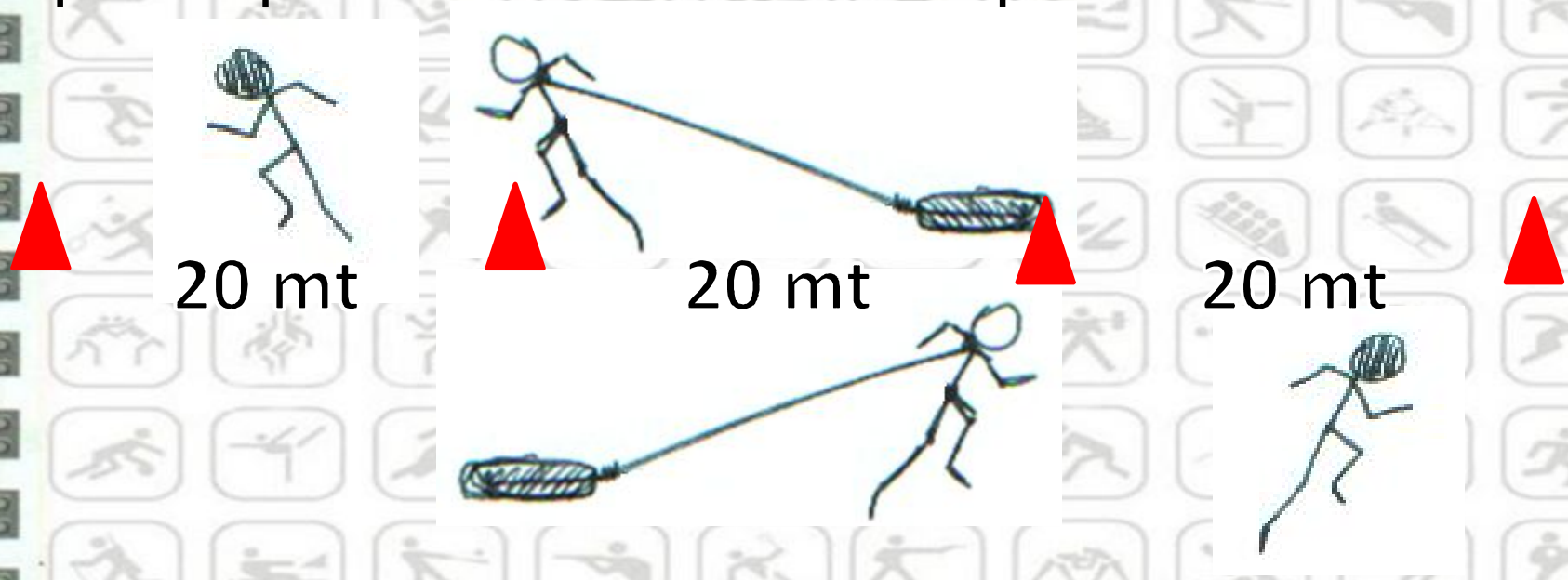
- **reclutamento di tutte le fibre muscolari nei primi 10 mt poiché la richiesta di forza per lo spostamento è molto elevata**
- **reclutamento solo delle fibre veloci nella seconda parte essendosi ridotta l'inerzia del traino**

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

esempio di lavoro per la fase agonistica

Durante il periodo agonistico sono consigliate distanze di 10\20 mt, cioè le distanze che un calciatore percorre più frequentemente durante una partita



alla fine del lavoro con carico è consigliato effettuare uno stesso numero di sprint di trasformazione

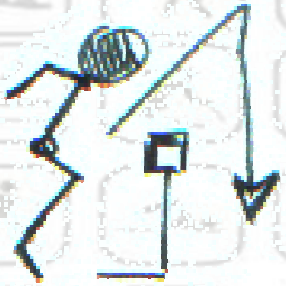
OSTACOLI

ALTI
h>60 cm

BASSI
h<30 cm

MEDI
30<h>60 cm

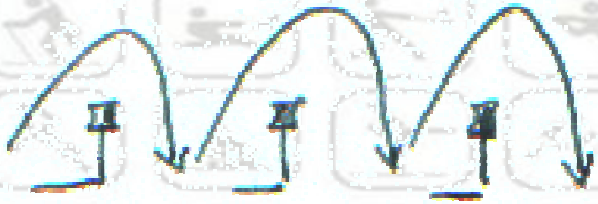
di passaggio



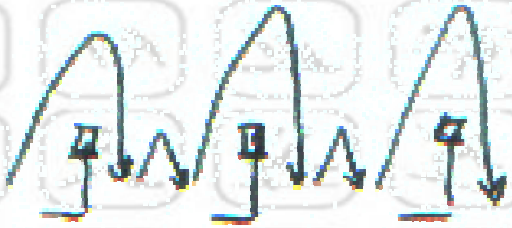
a due gambe ginocchia al petto

a gambe distese

con un arto



balzi successivi



balzi con rimbalzo

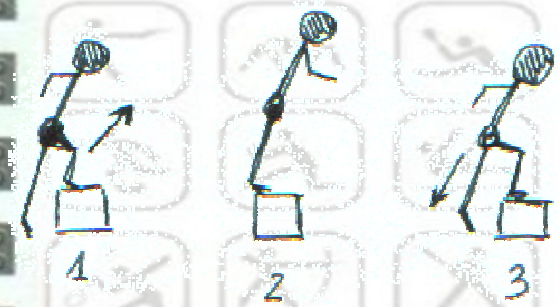
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

STEP (GRADINO)

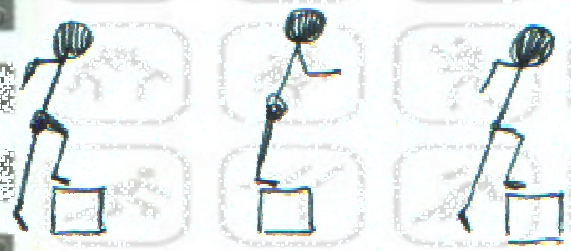
determinare l'altezza dello step

con carico (bilanciere)

a carico naturale



STEP-UP ALTERNATO:
1 piede destro in appoggio
2 salita
3 discesa con piede sinistro in appoggio



STEP-UP SINGOLO:
1 piede destro in appoggio
2 salita
3 discesa con piede destro in appoggio

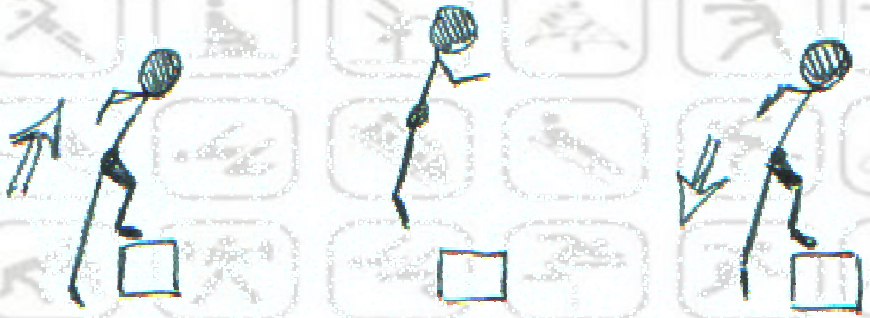
UP

il LAVORO può essere eseguito **A TEMPO** o **A RIPETUTE**

altro fattore determinante il tipo di lavoro è la **VELOCITÀ di ESECUZIONE**

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



STEP-JUMP ALTERNATO:
1 piede **destro** in appoggio
2 FASE di VOLO
3 atterraggio con piede **sinistro** in appoggio

STEP-JUMP SINGOLO:
1 piede **destro** in appoggio
2 FASE di VOLO
3 atterraggio con piede **destro** in appoggio

JUMP

Muscolatura interessata

soprattutto i muscoli della coscia, in particolare:
QUADRICIPITE durante la spinta
ADDUTTORI e ADDOMINALI in fase di volo
BICIPITE FEMORALE e POLPACCI in atterraggio

COMBINAZIONE di ESERCIZI

SPINTA ad una GAMBA allo STEP

FASE di VOLO

ATTERRAGGIO e TENUTA della posizione per 3”

SPRINT

F. Veloce

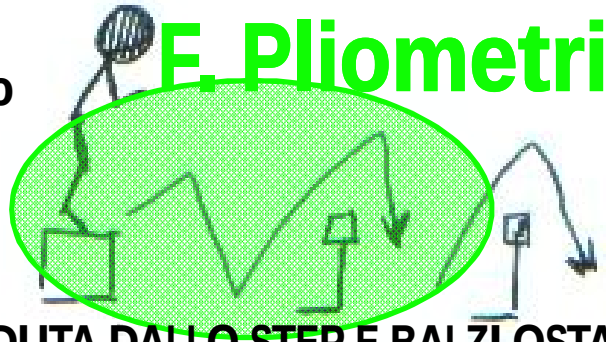
F. Ammortizzazione e Isometrica

F. Esplosiva

STEP-JUMP

x N quindi atterro sullo step a due appoggi

F. Pliometrica

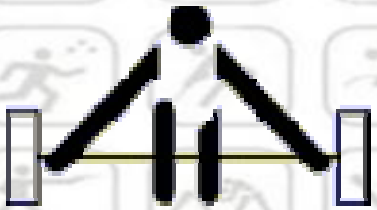


CADUTA DALLO STEP E BALZI OSTACOLI

SPRINT

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

lavorare con i PESI

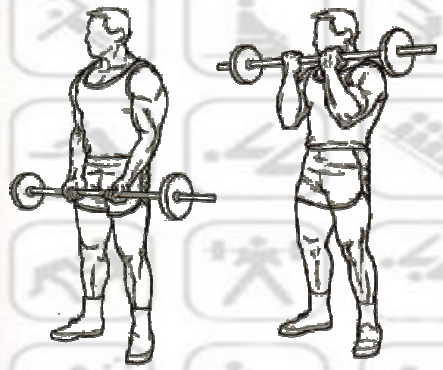


poche ripetizioni
con carico alto
=> FORZA

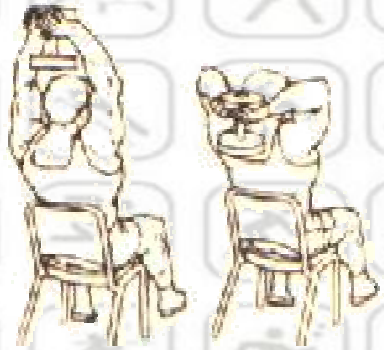
molte ripetizioni
con carico basso =>
RESISTENZA alla FORZA

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

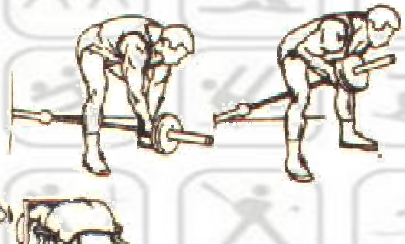


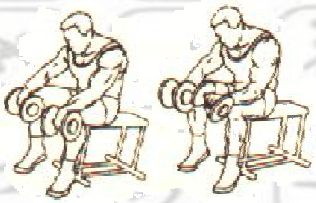
BICIPITE



TRICIPITE

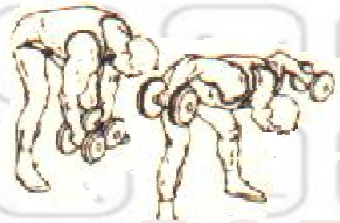
DELTOIDE

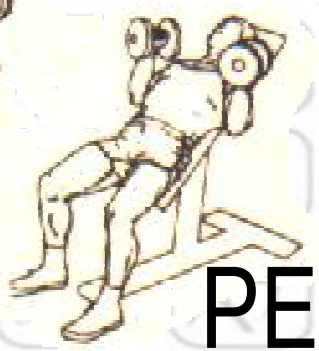


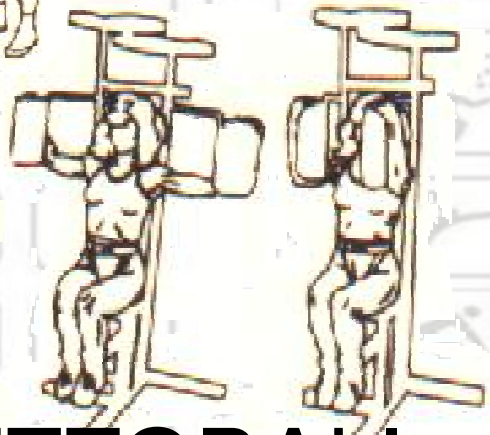


FLESSORI MANO

DORSALI



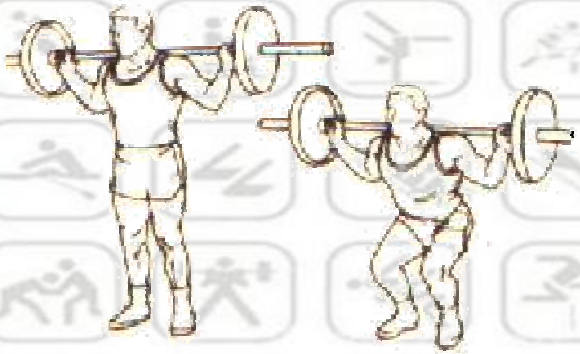




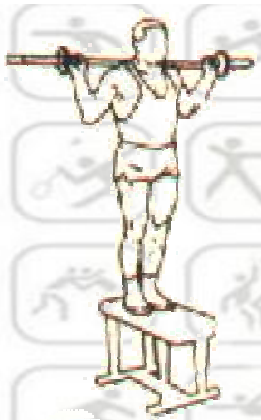
PARTE ALTA

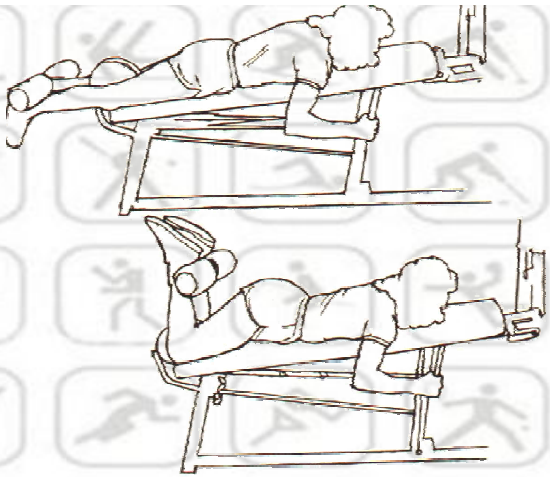
PETTORALI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

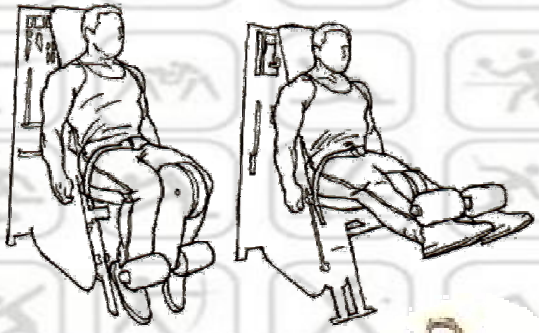


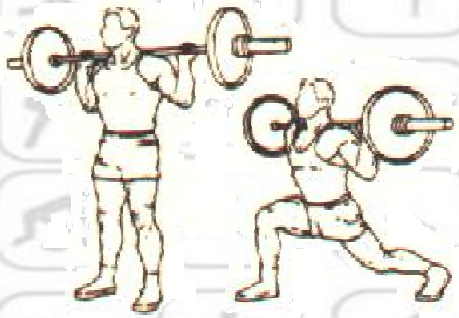
QUADRICIPITE



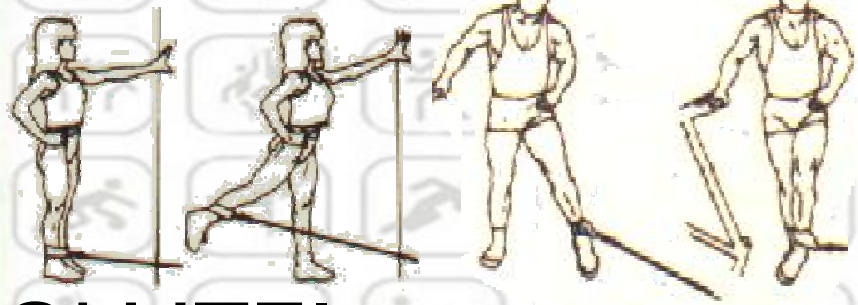


BICIPITE FEMORALE





PARTE BASSA



GLUTEI

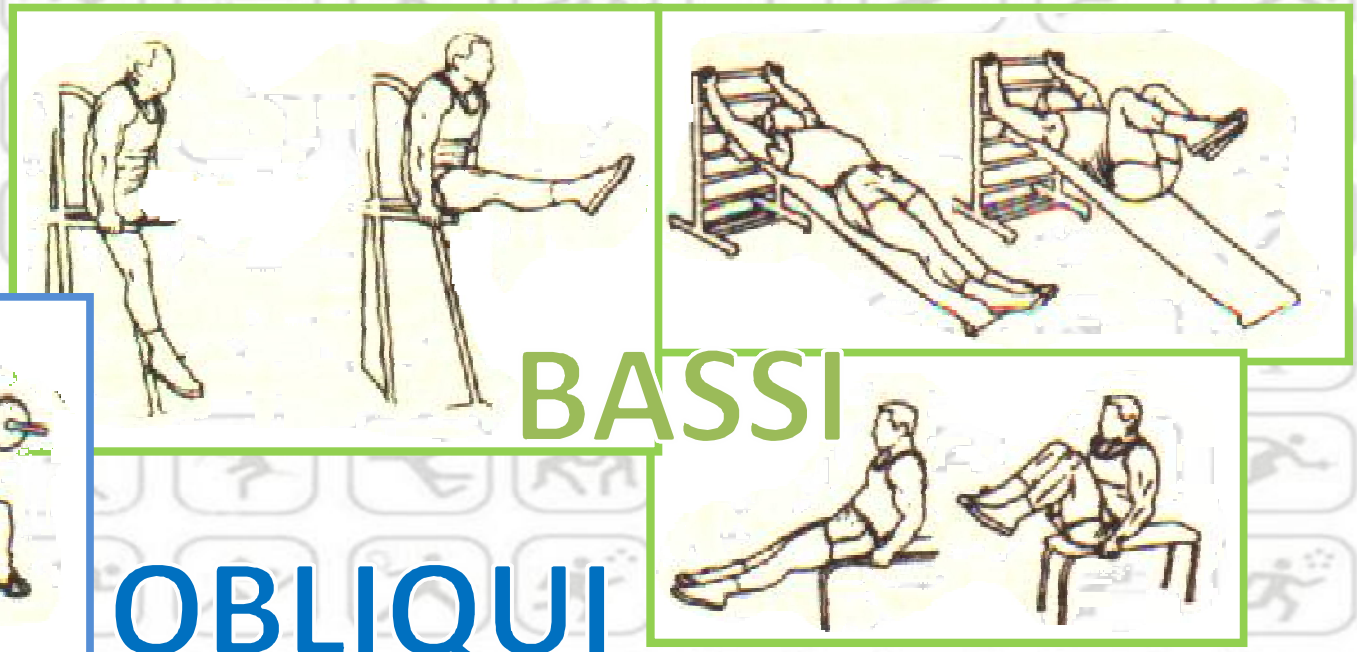
ADDUTTORI

POLPACCI

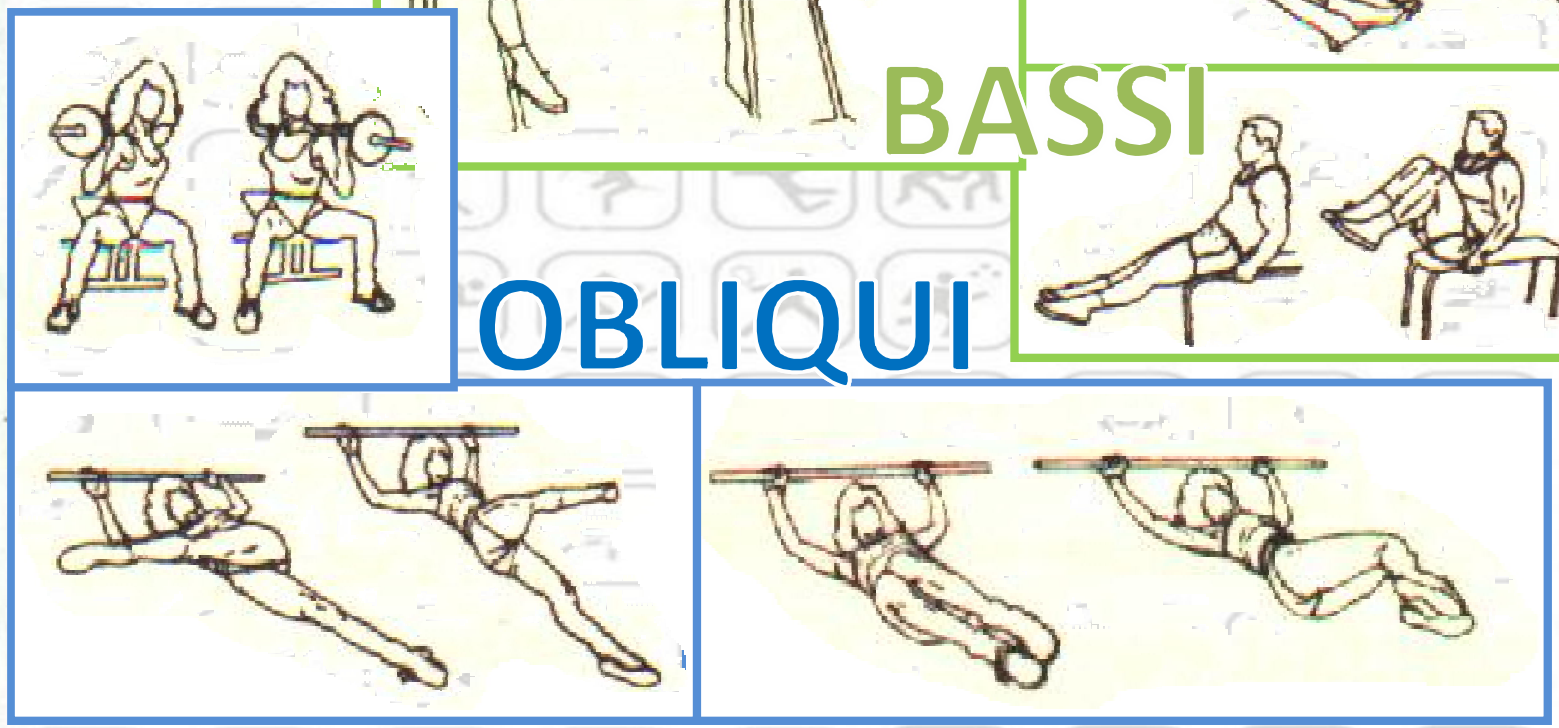
ADDOMINALI

ALTI

BASSI



OBLIQUI



Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

VELOCITÀ è la capacità di effettuare azioni motorie in un tempo minimo

di REAZIONE

di TRASLOCAZIONE

di MOVIMENTO o rapidità

velocità di traslocazione: è la capacità di spostarsi da un punto ad un altro nel minor tempo possibile; mentre la **velocità di accelerazione**: è la capacità di raggiungere la velocità massima nel minor tempo;
velocità di movimento: è la capacità di eseguire il maggior numero di movimenti nell'unità di tempo;
velocità di reazione: è la capacità di reagire il più velocemente ad uno stimolo

ATTENZIONE: il PREREQUISITO FONDAMENTALE E IMMODIFICABILE è IL NUMERO DELLE **FIBRE MUSCOLARI BIANCHE (TIPO II – A e TIPO II – B)**

L’incremento della velocità può avvenire attraverso:

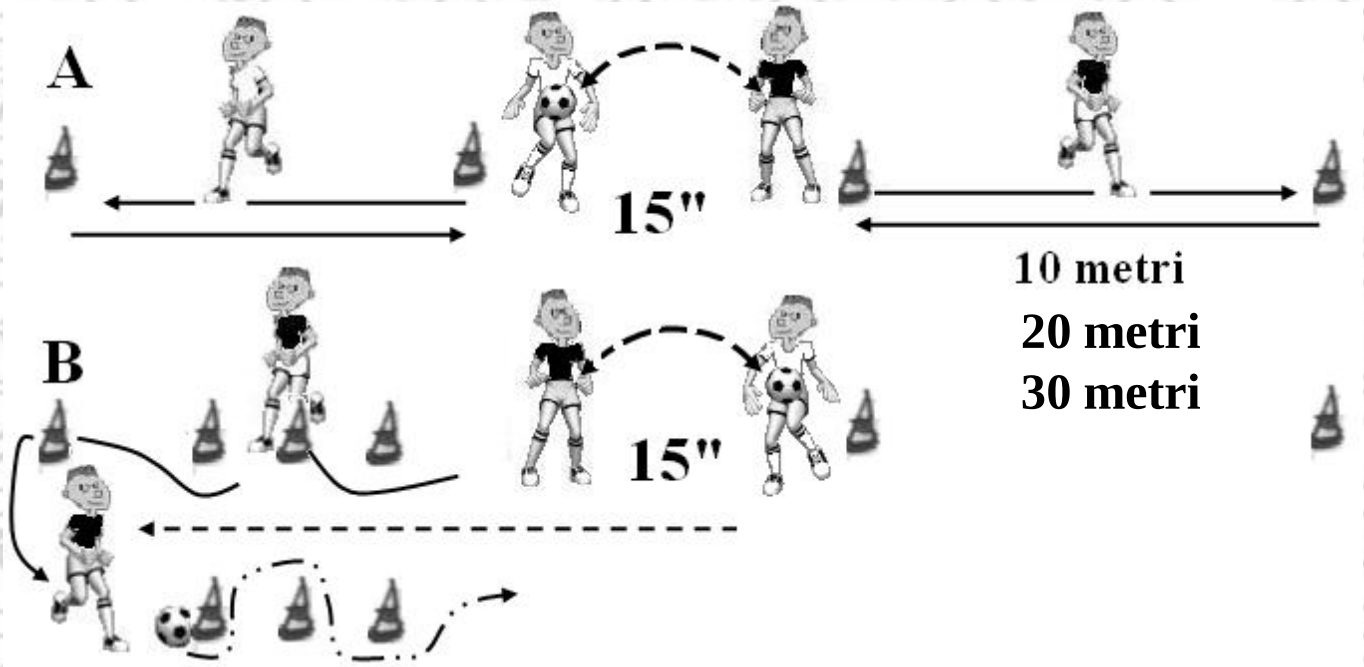
- lo sviluppo della forza veloce,
- lo sviluppo dell’elasticità muscolare,
- il miglioramento della tecnica d’esecuzione del gesto
- il miglioramento delle capacità coordinative

Negli sport di situazione è fondamentale quella che viene definita da alcuni autori *rapidità mentale*, cioè la capacità del sistema nervoso di elaborare e scegliere un programma motorio di risposta in tempi brevi.

L’allenamento della velocità deve essere svolta ALL’INIZIO DELL’ALLENAMENTO

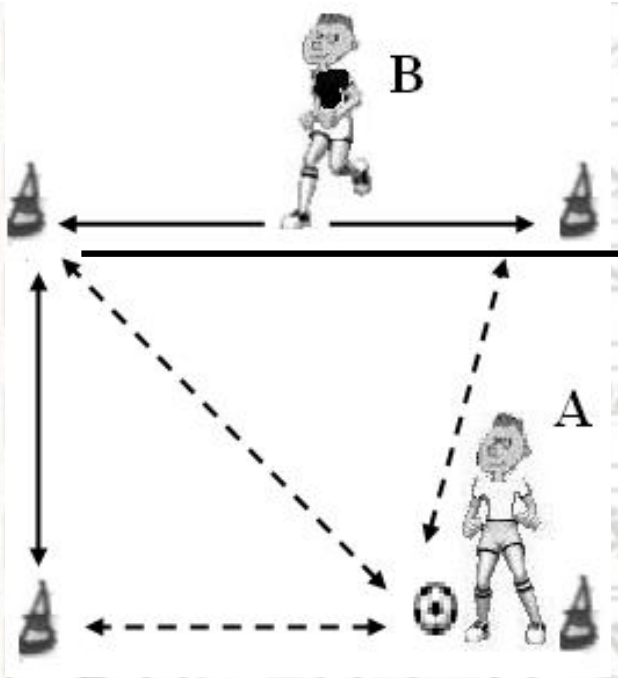
Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Alcuni esempi di esercizi di velocità eseguiti con l'ausilio della palla



A coppie, A e B si passano la palla; al segnale dell'allenatore eseguono uno sprint, quindi ritornano in corsa lenta e riprendono la tecnica con la palla.
Per questo esercizio si possono produrre diverse varianti: (fig.B) dopo l'esercizio tecnico a coppie il giocatore nero sprinta fra i coni, riceve la palla e ritorna in guida fra i coni, riprende la tecnica; quindi esegue il giocatore bianco.

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI



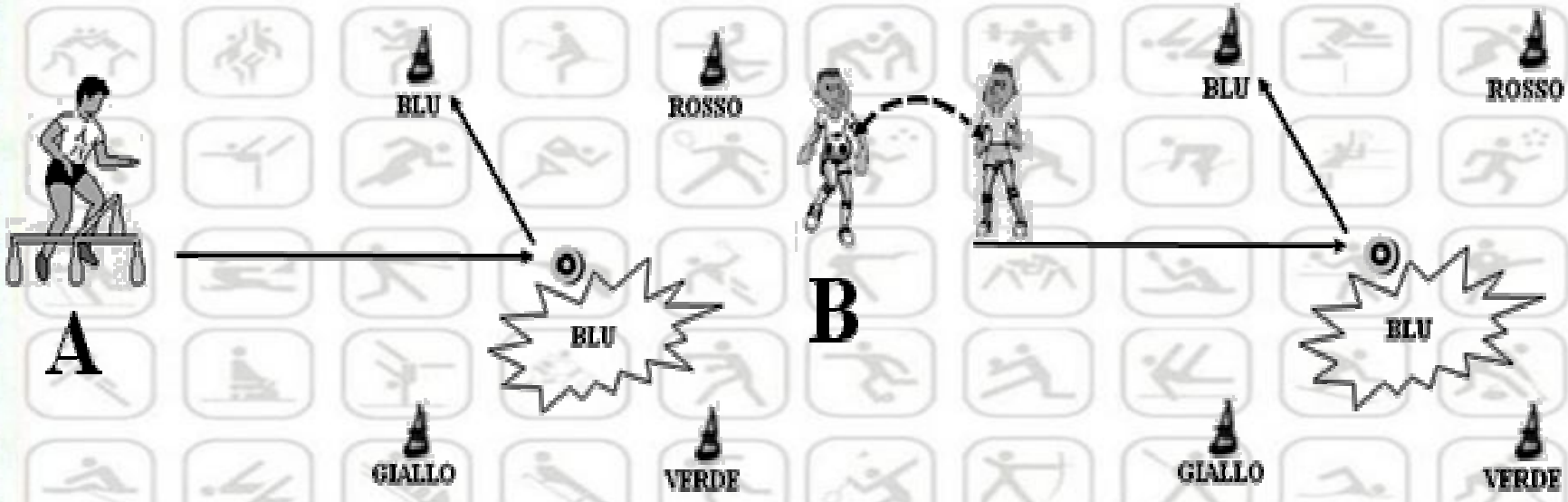
10 metri
15 metri
20 metri

Un’esercitazione per la rapidità:
a coppie, in un quadrato 3 metri per 3, i giocatori sono disposti agli angoli opposti, A con il pallone, B si muove verso gli angoli ricevendo e passando la palla inviatagli da A; quindi esegue uno sprint di 10\15\20 metri

Nelle esercitazioni finalizzate prevalentemente allo sviluppo dei ritmi e della velocità il fattore determinante è il tempo di lavoro breve e la velocità esecutiva sempre massimale.

Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

Per l'allenamento della "rapidità mentale" le esercitazioni psicocinetiche rappresentano un buono strumento. Alla classica esercitazione con i colori, nell'esercizio in figura, è abbinato un lavoro di velocità di movimento fra ostacolini: il giocatore parte eseguendo uno skip laterale e uno frontale fra ostacolini (A) oppure facendo tecnica con un compagno (B), sprinta fino al centro del quadrato e quindi attende che l'allenatore indichi il colore del cono su cui andare, oppure andare sul colore opposto a quello chiamato, o su due colori, o su i tre non chiamati, ecc.



Stefano Faletti - Educatore Sportivo Nazionale CSI

MOBILITÀ ARTICOLARE

- capacità di eseguire movimenti di grande ampiezza con armonia e scioltezza
- dipende sia da fattori coordinativi che condizionali
- l'inattività porta alla perdita della mobilità articolare

Nel gioco del calcio ha una rilevante importanza un'ottima mobilità articolare dell'anca, poiché questo aspetto facilità la qualità del tiro, sia per quanto riguarda l'esecuzione gestuale sia per la forza del tiro stesso. Lo sviluppo della mobilità dell'anca avviene soprattutto con l'uso di esercitazioni di passaggio dell'ostacolo.