

Come allenare la forza nel periodo del ritiro precampionato

A cura di Maurizio Pasqualini
Preparatore Atletico professionista Torino FC
settore giovanile

Ciao, qui Maurizio. Nel periodo del ritiro pre-campionato è prassi comune proporre lavori riguardanti la FORZA.



Alcune delle domande che ci si pone possono essere:

- Che tipo di forza devo sviluppare?
- Quantificare i carichi (volume) e scegliere i mezzi (esercizi)
- Benefici e possibili controindicazioni dei lavori sulla FORZA
- Numero di sedute in cui lavorare sulla FORZA

-

Senza andare troppo nello specifico possiamo dire che possiamo dividere i lavori in 2 categorie:

1. Forza a carattere generale per l'equilibrio posturale-dinamico del giocatore
2. Forza specifica per l'esecuzione di movimenti/azioni tipiche del calcio

Nel primo gruppo rientrano gli esercizi riguardanti:

- tono addominali, obliqui
- tono dei muscoli dorsali
- tono dei muscoli relativi agli arti superiori

I lavori che coinvolgono le zone sopra citate **hanno funzione** posturale- preventiva riguardo le situazioni di squilibrio della postura che potrebbero venire ad essere con l'esecuzione continua di movimenti specifici del calcio quali:

- ❑ calciare
- ❑ movimenti rapidi di torsione del busto, sovraccarichi sulla colonna vertebrale dovuti a corse, balzi....
- ❑ Contatti con terreno, avversari durante urti e scontri

Nel secondo gruppo rientrano gli esercizi riguardanti:

- potenziamento della muscolatura degli arti inferiori specifica per il gioco del calcio
(estensori e flessori della coscia, glutei, muscoli della gamba>polpacci, stabilizzatori delle caviglie>peronei e tibiali)

I lavori per questi gruppi muscolari sono specifici **per migliorare** la resa motorie nelle azioni del calcio.

Per programmare i mezzi ed i carichi è necessario tenere sempre presente:

- età dei giocatori (più sono giovani meno esercizi specifici)
- strumenti e luoghi a disposizione (attrezzi, possibilità di lavorare in palestre attrezzate, ...)

Dopo la premessa presento una proposta a carattere esemplificativo di come si può impostare la preparazione riguardante la FORZA durante il periodo del ritiro immaginando che duri 3 settimane con 5 giorni di

doppie sedute nelle prime due settimane e una seduta la terza settimana

1^ SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|--------------------------------|--|--|--|---|--|----------------------------------|
| Messa in azione della squadra. | Lavori tecnico/tattici, lavori sulla mobilitazione | Test sulla forza, oppure circuito sulla Forza generale | Partite a bassa intensità, lavori per reparti, possesi palla | Circuito per la Forza generale nel riscaldamento ed a fine seduta | Serie di sprint (max 10 ripetizioni) sui 10/20m al 90% delle possibilità | Amichevole o giornata di scarico |
| Batteria di test (resistenza) | Es. tecnico/tatt. , lavori sulla cap. aerobica | Es. tecn/tatt., lavoro sulla cap. aerobica | Eserc. Tecn/tatt., capacità aerobica | Es. tecn/tatt, percorsi di agilità ed es. per la reattività | Scarico o amichevole | |

2^ SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|---|--|--|--|---|--|----------------------------------|
| Circuito per la Forza generale nel riscaldamento ed a fine seduta | Lavori tecnico/tattici, lavori sulla mobilitazione | Circuito sulla Forza specifica Scarico | Partite a media intensità, lavori per reparti, possesi palla | Circuito per la Forza generale nel riscaldamento ed a fine seduta | Serie di sprint (max 10 ripetizioni) sui 10/20m al 90% delle possibilità | Amichevole o giornata di scarico |
| Es. tecn/tatt., lavoro sulla POT. Aerobica (100% della VAM) | Es. tecnico/tatt. , lavori sulla POT. aerobica | Es. tecn/tatt., lavoro sulla cap. aerobica | Eserc. Tecn/tatt., percorsi brevi con cambi direzione | Es. tecn/tatt, percorsi di agilità ed es. per la reattività | Scarico o amichevole | |

3^ SETTIMANA

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI' | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO | DOMENICA |
|------------------------------|--|------------------------------|--|--|--|------------|
| Es. tecn/tatt, POT. aerobica | Circuito per la Forza specifica, scarico | Es. tecn/tatt, POT. aerobica | Partite ad alta intensità, lavori per reparti, possesi palla | Circuito per la Forza generale nel riscaldamento, percorsi brevi con cambi direzione | Serie di sprint (max 10 ripetizioni) sui 10/20m al 90% delle possibilità | Amichevole |

Microciclo settimanale regolare.

Note importanti

La preparazione nell'ultimo decennio **ha puntato molto** sullo sviluppo della FORZA massimale già nei primi giorni di preparazione.

Questa metodologia se può essere affrontata senza troppi rischi con atleti di alto livello (più preparati e con la necessità di avere già un buon grado di capacità di FORZA per gli impegni estivi), può portare gli atleti dilettanti o delle giovanili a **subire infortuni o affaticamenti muscolari** che ne possono condizionare la preparazione in vista della stagione agonistica.

Sono frequenti in fase di **preparazione dolori o infortuni al quadricipite**, agli adduttori, ai flessori della coscia e ai polpacci.

La diceria che se i muscoli **"non fanno male, non hai lavorato"** è una credenza che va eliminata.

Bisogna fare una netta distinzione tra **"stato di indolenzimento"**, che riguarda più gruppi muscolari, e **"dolore"** che è sintomo di lacerazione di un certo numero di fibre di un muscolo.

Se al contatto il punto dolente è ben determinato, se alla richiesta di esprimere un certo quantitativo di Forza l'atleta non riesce ad esaudire alla domanda, vuol dire che i carichi sono stati eccessivi e lo stato di salute del giocatore è compromesso.

Errori da evitare sono:

- multi-balzi con ostacoli alti o in lungo
- troppe ripetizioni di cadute, arresti/ripartenze a max intensità
- calciare con max potenza oltre le 20 volte a seduta e senza adeguato riscaldamento
- non rispettare i tempi di recupero (per lavori specifici sulla forza sono di 48 ore circa)
-

Spesso si ignora il fatto che fare "lavori di Forza" è già esercitarsi con la palla eseguendo esercitazioni tecniche o giochi.

Nelle squadre giovanili specialmente si possono proporre come potenziamento specifico:

www.ancheiopossoallenare.com

Il primo e unico sito in Italia che utilizza per la formazione tecnica online i video tutorial e le teleconferenze tecniche

- ❖ tutti i tipi di skip
- ❖ allunghi su salite al 10% di pendenza di 20-30m.
- ❖ balzi su over bassi di 30, 40 cm (max 20 per seduta)
- ❖ piegamento/distensione a una gamba su una panca
- ❖ ½ squat a corpo libero (non intero perché può essere dannoso per l'articolazione del ginocchio)
- ❖ Cambi direzioni e virate di 180° tra i paletti

Buon lavoro

M. Pasqualini

Prep. Atletico professionista e All. di Base
Attualmente prepar. Atl. Al Torino Calcio con gli Allievi Nazionali