

NUOVE FRONTIERE DELL'ALLENAMENTO FISICO NEL CALCIO

Prof. Adelio DIAMANTE

VICENZA

07 maggio 2012



A.I.A.C.



FIGC



PARTITA

come

MODELLO

di RIFERIMENTO

II RENDIMENTO del GIOCATORE da cosa è determinato?

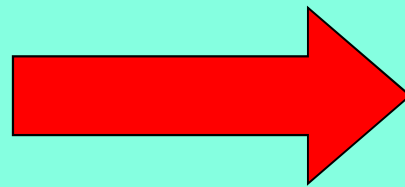
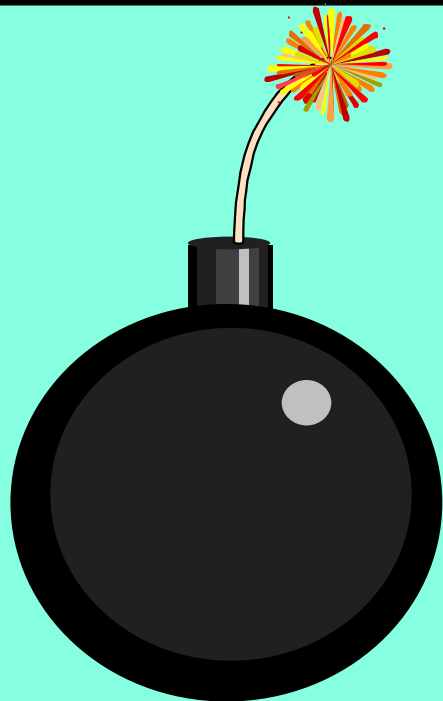
1-Lettura della situazione: comportamento

**2-Gesto tecnico: per poter rendere utile la
lettura della situazione**

**3-Ottimizzazione delle strutture e della
funzione degli organi**

4-Motivazione per raggiungere gli obiettivi

**QUALI SONO GLI
ERRORI
DA EVITARE ?**



ERRORI da EVITARE nel CALCIO

- **CORSA LENTA** all'inizio dell'allenamento
- **SPRINTS** alla fine dell'allenamento
- **TIRI in PORTA** alla fine dell'allenamento
- **QUANTITA'** eccessive di allenamento
- **TRASCURARE** alcune **QUALITA'**
- **ESECUZIONE** non ottimale di **ESERCIZI**

Principi che regolano l'allenamento

- acronimo FAITPAS -

F = FREQUENZA

A = ASSIDUITA' (continuità)

I = INTENSITA'

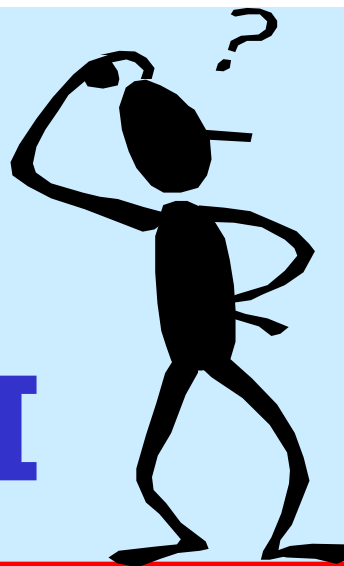
T = TEMPO da dedicare ai diversi contenuti

P = PROGRESSIVITA' delle durate ed intensità

A = ALTERNANZA tra lavoro e recupero

S = SPECIFICITA'

**CALCIO
DILETTANTI**

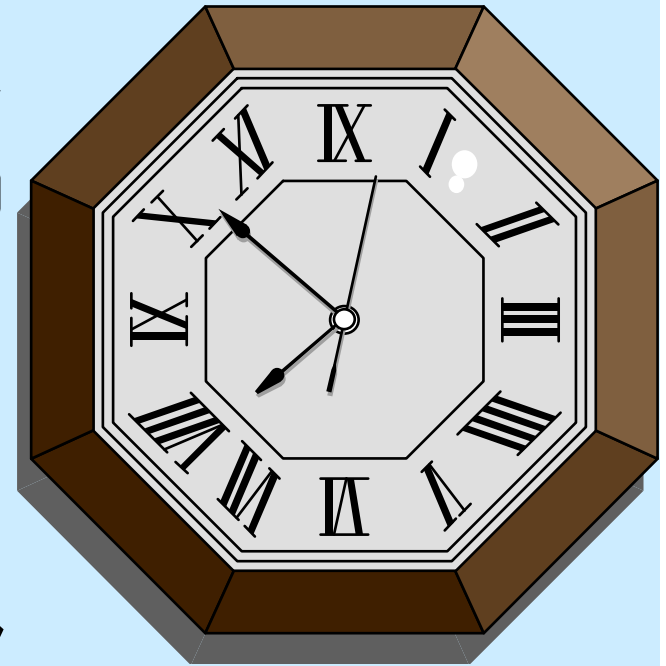
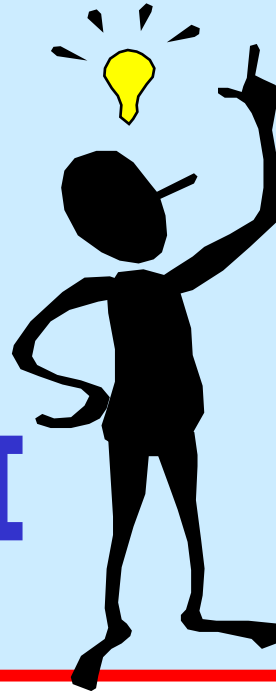


**QUALE
METODO
USARE ?**

METODO TOTALE

**PERMETTE di SVOLGERE
CONTEMPORANEAMENTE
più COMPITI di ALLENAMENTO
SIA in UNA SEDUTA
SIA in un PERIODO
BREVE, MEDIO o LUNGO**

CALCIO DILETTANTI

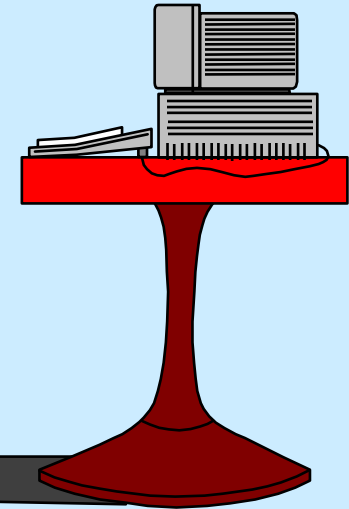


**QUANDO USARE
i MEZZI (esercizi)
di ALLENAMENTO ?**

MEZZI

**TUTTI i
MEZZI di ALLENAMENTO
SONO PRESENTI
FIN dai PRIMI GIORNI
della PREPARAZIONE
PRE-CAMPIONATO**

CALCIO DILETTANTI



**COME PROGRAMMARE
LA PREPARAZIONE
PRE-CAMPIONATO ?**

RESISTENZA

Esiste una **interazione positiva** tra i carichi diretti allo **sviluppo della resistenza** nei casi in cui viene seguita questa sequenza.

- Esercizi di **sprints** (anaerobici-alattacidi) vengono eseguiti **prima** dei carichi a carattere **aerobico**.
- Esercizi di tipo **lattacido** (anaerobico-glicolitico) di scarso volume vengono eseguiti **prima** dei carichi a carattere **aerobico**.
- Esercizi di **sprints** (anaerobici-alattacidi) vengono eseguiti **prima** dei carichi di tipo **lattacido** (anaerobico-glicolitico).

SIGNIFICATO delle SOGLIE



S2 – AEROBICA

S4 – ANAEROBICA

**il numero 2 o 4
sono i Mm di Lattato**

LAVORI AEROBICI

ALLENAMENTO INTERMITTENTE

INTERMITTENTE SCANDINAVO:

Le alternanze possibili: 10" - 20"

10" - 10"

15" - 15"

15" - 30"

30" - 30"

5" - 25"

**Attenzione a non produrre troppo AL >8-9 mM/l,
poiché si perde di vista l'obiettivo aerobico.**



**PERCHE' E' UTILE
QUESTO LAVORO?**

Considerazioni generali



- 1- VERREBBE A MANCARE IL LAVORO DI BASE.**
- 2- ALLONTANA L'INSORGERE DELLA FATICA DURANTE LA PARTITA.**
- 3- PREVIENE GLI INFORTUNI MUSCOLARI.**

Considerazioni fisiologiche

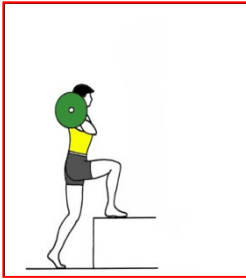
Il perché della corsa

S2 – S4

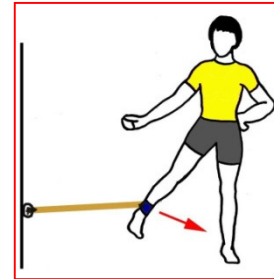
- miglioramento della diffusione alveolare capillare dell'O₂
- migliore riempimento-contrazione del cuore
- utilizzazione di un n. maggiore di capillari sanguigni nella muscolatura interessata e finora non funzionanti
- migliore irrigazione dei distretti muscolari in attività ed un incremento della combustione delle riserve lipidiche come substrati energetici

CIRCUITO di FORZA

Bordon - Diamante



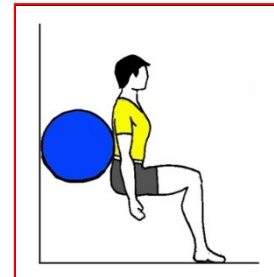
STEP con Bilanciere di 30 Kg
4 + 4 dx-sx



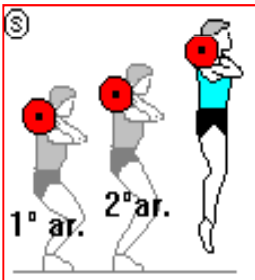
ADDUTTORI con ELASTICO
10 dx-sx



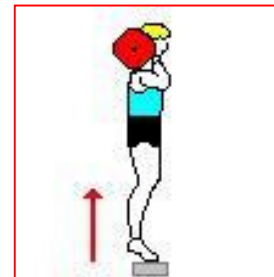
POMPAGGI a 1 gamba
10 dx-sx



ISOMETRIA con SWISSBALL 15''



STATO DINAMICO con bilanciere 30 Kg
5'' + 5'' + estensione rapida



POLPACCI con bilanciere 30 Kg
10 ripetizioni



½ SQUAT 1 GAMBA con bilanciere 30 Kg – 8 dx-sx



FLESSIONI in ECCENTRICA 10 dx-sx



SETTIMANA TIPO: **2 Allenamenti + GARA**

MA- RAPIDITA' = 5'

FORZA 1 – 2 giri = 15'

POTENZA AEROBICA = 15'

GI- SPRINTS 8 x 15m = 5'

TRAINO 4x15m pausa 90" = 5'

oppure SALITE 6x15m pausa 60" = 6'

DO- GARA di CAMPIONATO

SETTIMANA TIPO:

3 Allenamenti + GARA

MA- RAPIDITA' = 5'

FORZA 1 – 2 giri = 15'

POTENZA AEROBICA = 15'

ME- SPRINTS 8 x 15m = 5'

TRAINO 4x15m pausa 90" = 5'

oppure SALITE 6x15m pausa 60" = 6'

CAPACITA' LATTACIDA 4/5x(15m+15m)

navetta vai e torna pausa 20" = 4'

VE- SKIP = 5' + SPRINTS in agilità = 5'

DO- GARA di CAMPIONATO

SEDUTA TIPO

Martedì durata 90'

- 10' RISC. GEN. STR - ADDOMINALI
- 15' TECNICA con la palla o TATTICA 11:0
- 5' RAPIDITA'-SKIP-OVER-SLALOM
- 15' FORZA 1 – 2 giri
- 25' PARTITINA A TEMA
- 15' POTENZA AEROBICA
- 5' STRETCHING

SEDUTA TIPO

Giovedì durata 90'

- 5' STRETCHING
- 15' TECNICA con la palla o TATTICA 11:0
- 10' TIRI in PORTA-CONCLUSIONI
- 10' TRAINO-SALITE
- 5' SPRINTS
- 40' PARTITA 11:11
- 5' STRETCHING

Cosa si può fare per prevenire gli infortuni muscolari?

Controllo posturale da un
osteopata-chiropratico

- 1- Prima di iniziare la preparazione
- 2- Alla fine del campionato
- 3- Durante la stagione sportiva
quando necessario

by Adelio DIAMANTE



Grazie per l'attenzione