



Istituto
Prosperius



F.I.G.C.- C.R.T.



L'ALLENAMENTO FUNZIONALE DEL CALCIATORE

Firenze, 22 novembre 2004



L'allenamento funzionale della resistenza alla velocità

prof. Francesco Perondi

Introduzione



Il gioco del calcio è una prestazione agonistica tattica che si realizza con caratteristiche tecniche, che devono essere sorrette da condizioni fisiche idonee.

Introduzione



In partita il problema è sempre uno: spostarsi **rapidamente**, affrontare **rapidamente** l'avversario, arrivare **prima** dell'avversario e recuperare **velocemente**.

Calcio

Diversa concezione della preparazione pre-campionato:

- è cambiato l'obiettivo tecnico (+ gare)



- ridotta fase di **preparazione fisica** generale

Calcio

Maggiore velocità
(complessa):

- rapidità
- lettura situazione
- palla
- esecuzione gesti tecnici



Nel calcio, + che di velocità si deve parlare di sprint o di "scatto"(effetto di spinta che la rapida estensione degli arti inferiori ha sul corpo del giocatore)

C. Vittori

Variazioni ritmiche:

- spinta verso l'alto con estensione simultanea dei due arti inferiori
- raddrizzamento di un arto, combinato alla flessione dell'altro arto

Il corpo può andare:

- in avanti
- lateralmente

In uno sprint di pochi passi (a volte anche solo 1-2 appoggi

Nel calcio, + che di velocità si deve parlare di sprint o di "scatto"(effetto di spinta che la rapida estensione degli arti inferiori ha sul corpo del giocatore)

C. Vittori

Variazioni ritmiche:

- spinta verso l'alto con estensione simultanea dei due arti inferiori
- raddrizzamento di un arto, combinato alla flessione dell'altro arto

Il corpo può andare:

- in avanti
- lateralmente

In uno sprint di pochi passi (a volte anche solo 1-2 appoggi



Nel calcio, + che di velocità si deve parlare di sprint o di "scatto"(effetto di spinta che la rapida estensione degli arti inferiori ha sul corpo del giocatore)

C. Vittori

Variazioni ritmiche:

- spinta verso l'alto con estensione simultanea dei due arti inferiori
- raddrizzamento di un arto, combinato alla flessione dell'altro arto

Il corpo può andare:

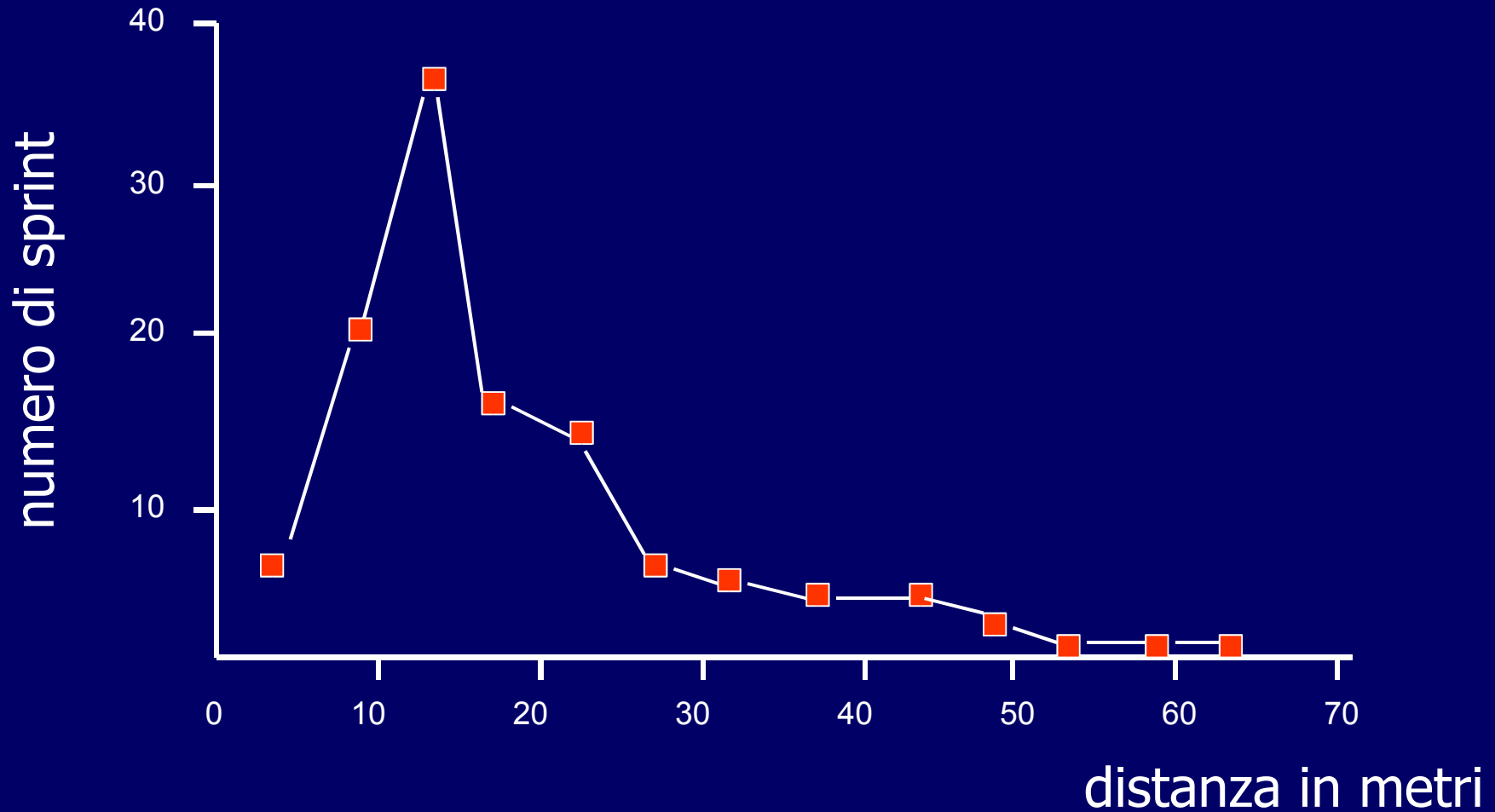
- in avanti
- lateralmente

In uno sprint di pochi passi (a volte anche solo 1-2 appoggi)



Numero degli sprint in media prodotti in gara in funzione della distanza.

(Dufour, 1990)



Durata delle sequenze di gioco (Monbaerts, 1991)

- Il 93% delle pause di gioco è \leq a 30"
- Il 73% dei tempi di gioco è \leq a 30"
- Il 52% delle pause di gioco è di 15"
- Il 33% dei tempi di gioco è di 15"

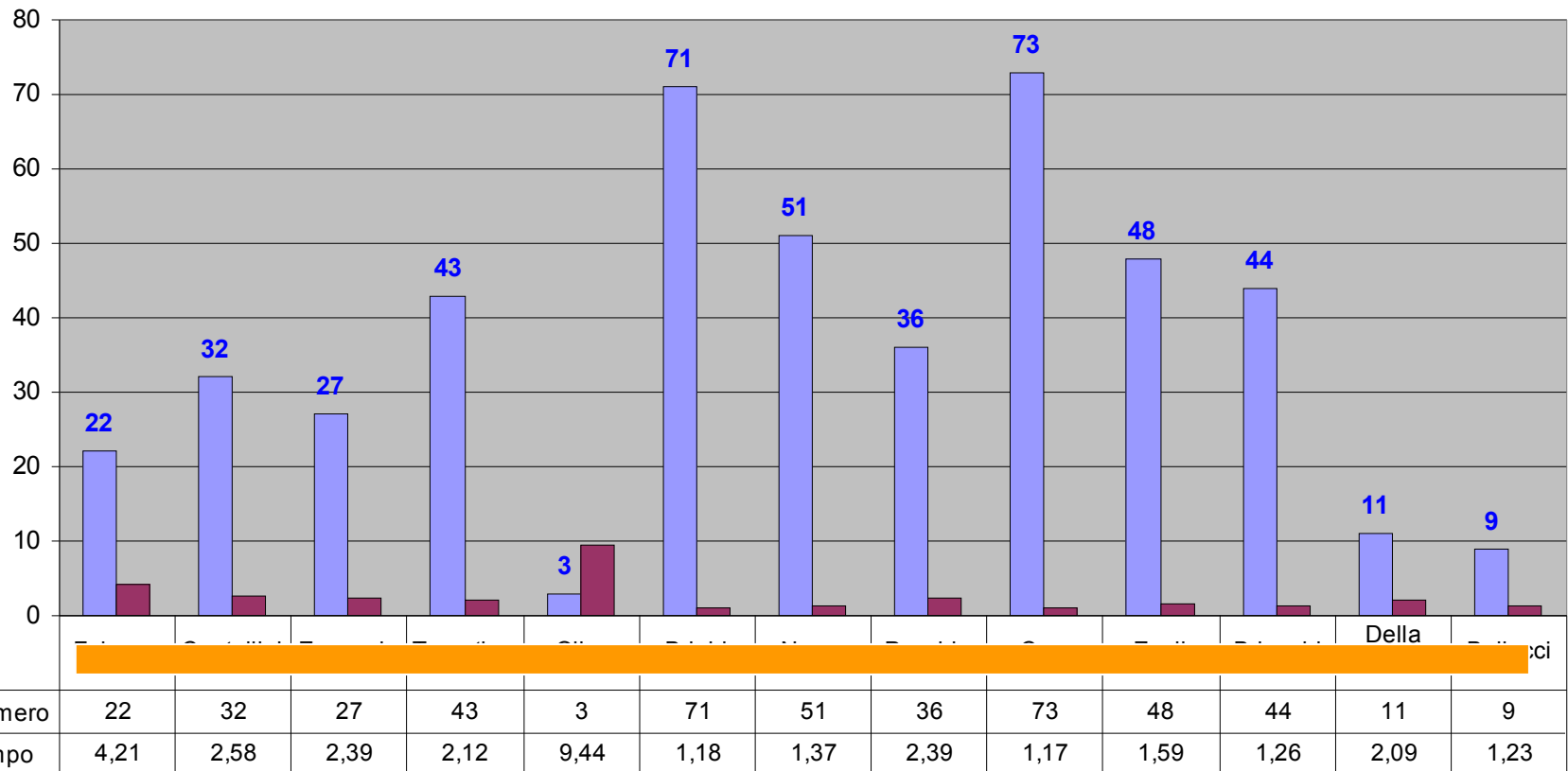




sprint totali

■ numero

■ tempo



Profilo fisiologico e quadro prestativo del gioco



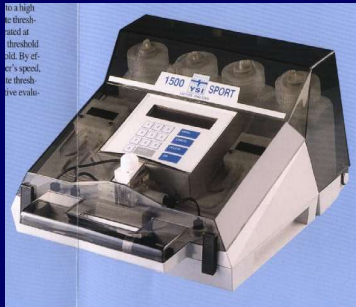
“Malgrado l'alto numero di sprint il LA va raramente oltre i 6-7 mmol/L”

(Mombaerts, 1991)

Concentrazioni medie di LA (mM) nel calcio

Study	Players	First half End	Second half End
Agnevik, 1970	First division		10
Ekblom, 1986	First division	9,5	7,2
	Second div.	8	6,6
	Third div.	5,5	4,2
	Fourth div.	4	3,9
Mombaerts, 1991			6 - 7
Bangsbo, 1993	League, Den.	2,6	2,7
Sassi – Candell, 1998			4,2
Nanni e coll., 2001	Serie A		6,2

YSI Sport Lactate Analyzer



to a high
threshold
at
threshold
old. By ef-
er's speed,
to thresh-
ive evalu-



ARKRAY



Lattato (mM) in partite ufficiali

(2° tempo)

Campionato 2001-02; 52 prelievi



Difensori (9)	6.1 ± 1.9	(3.2-9.3)
Centrocampisti (6)	6.4 ± 1.9	(3.3-9.2)
Attaccanti (5)	6.2 ± 1.4	(4.5-7.5)



Profilo fisiologico e quadro prestativo del gioco



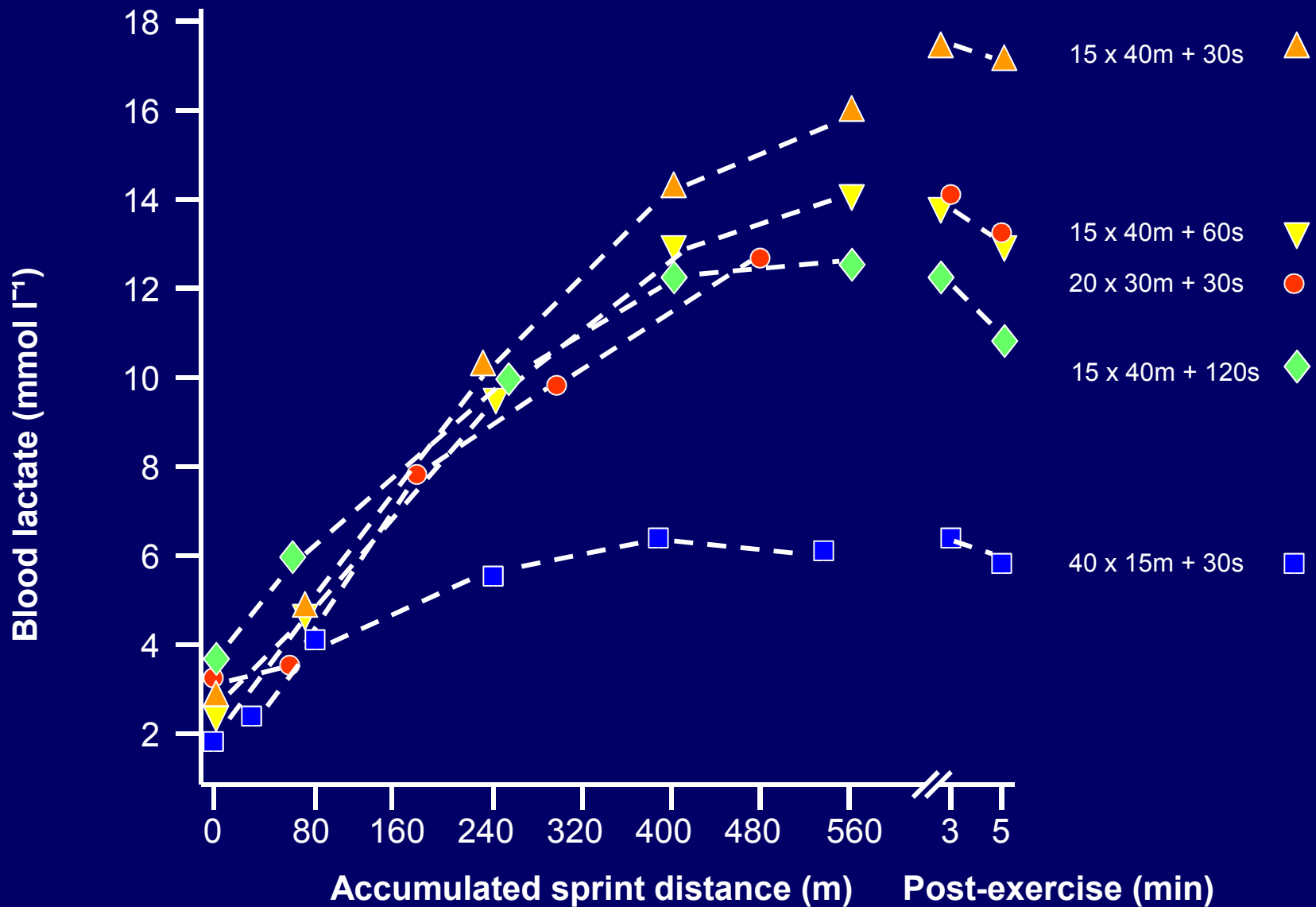
“...Una delle conclusioni è di evitare gli sforzi prolungati atti a provocare un forte carico di LA.

Per questo si consiglia di evitare in allenamento i lavori ad alta intensità e di tempo >30" tendenti a stimolare la tolleranza ad alte concentrazioni di LA.”

(Chatard, 1992)

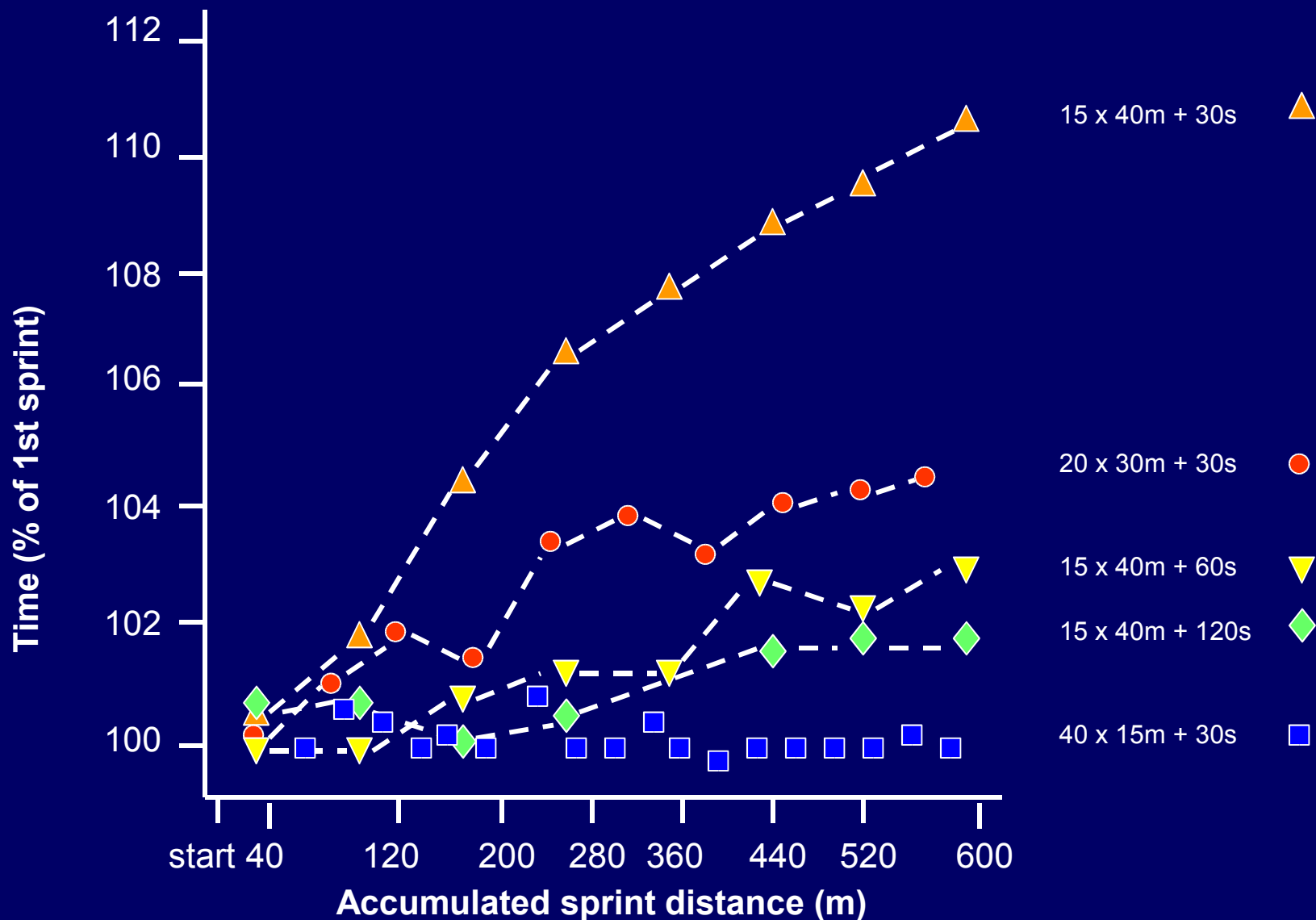


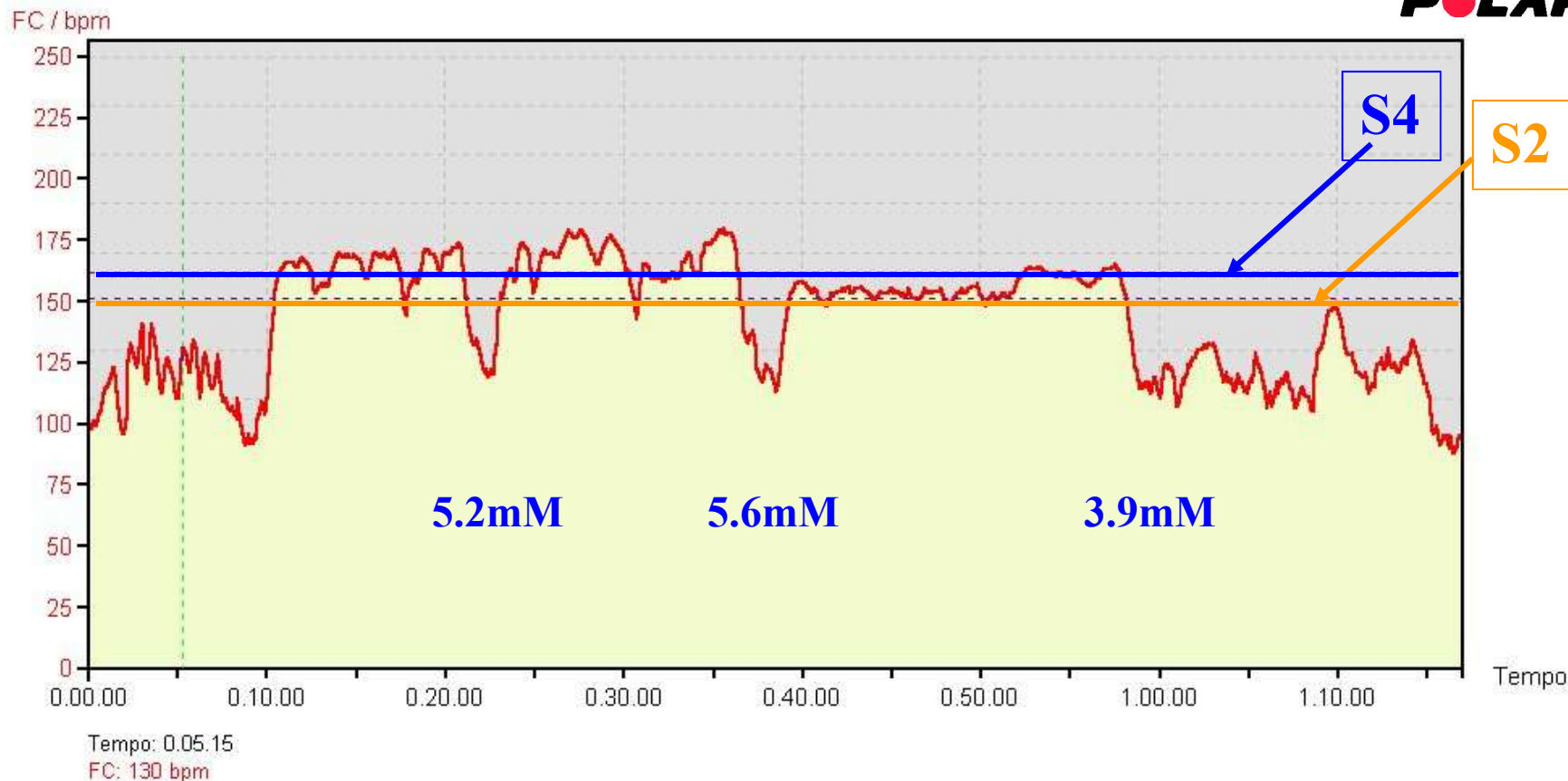
Concentrazione del lattato nel sangue durante e dopo sprint massimali con diversi tempi di recupero. (Paul D. Balsom)



Prestazione di ripetuti sprints.

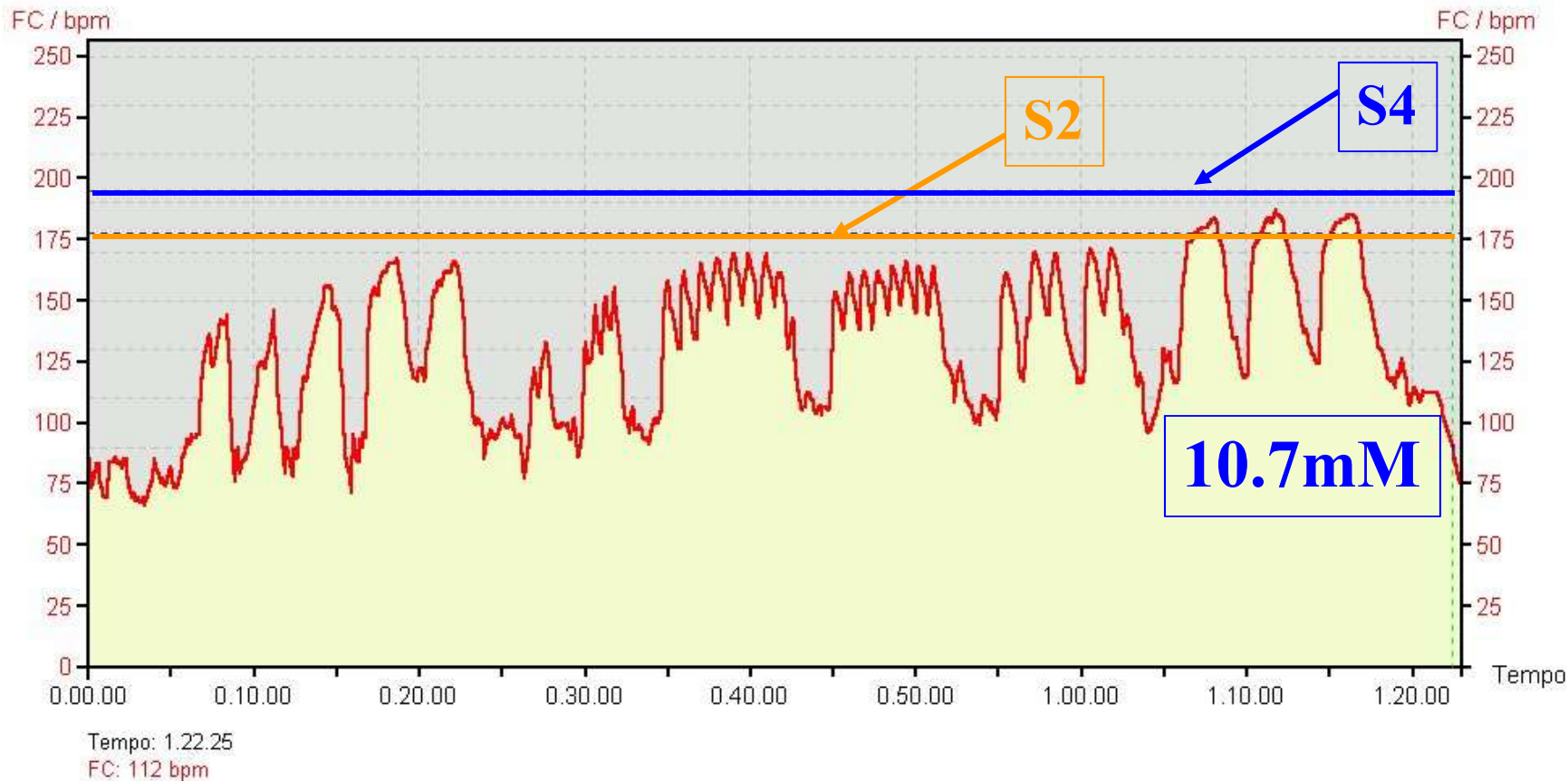
Il tempo del primo sprint è equivalente a 100%. (Paul D. Balsom)





Utente		Data	11/12/01	FC Media/Max		Zona 1	
Esercizio	11/12/01 15.55	Ora	15.55.49	FC max	180	Zona 2	
Sport	Calcio	Durata	1.16.55.0	Distanza		Soglie	151 - 162
Nota	partita 10'+12'; S2 14' S4 6' conclusioni			Selezione			

Partita 10'+12' – S2 14'+ S4 6' – Conclusioni in porta

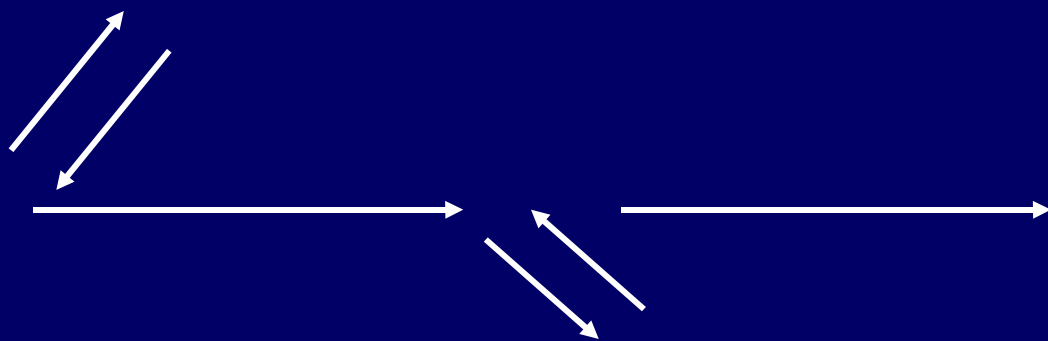
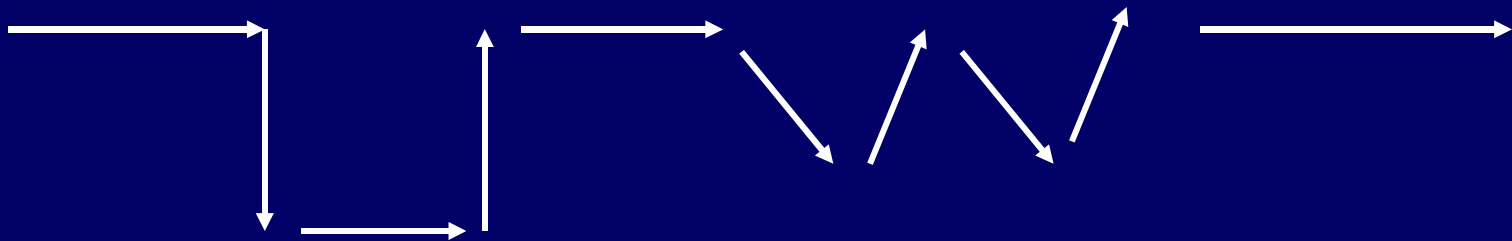


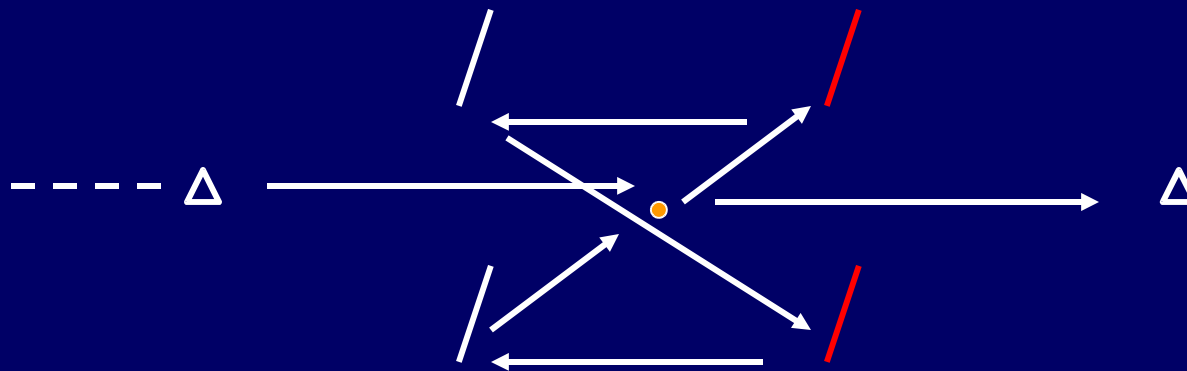
Utente	...	Data	08/08/2002	FC Media/Max			
Esercizio	08/08/2002 10.29	Ora	10.29.54	FC max	200		
Sport	Calcio	Durata	1.22.55.0				
Nota	risc-legx2-rapx4-tiri in portax3-partita 4x4 in doppia area LA=10,7			Selezione			

rapx4; tiri in porta x3; partita 4x4 in doppia area









△ 10mt △ △ △ △ △

10V-40L/20V-30L/30V-20L/40V-10L/50V-50L/40V-10L/30V-20L/20V-30L/10V-40L

Percorsi specifici – Pattern Runs

d=15-20 m t= <12" rec=40" -> 30"



Conclusioni



La preparazione atletica nel calcio deve posizionarsi e collocarsi:

- prevenzione infortuni
- garantire la preparazione fisica di base
- favorire la migliore espressione tecnico-tattica

Conclusioni



La preparazione atletica nel calcio deve posizionarsi e collocarsi:

- prevenzione infortuni
- garantire la preparazione fisica di base
- favorire la migliore espressione tecnico-tattica

Conclusioni

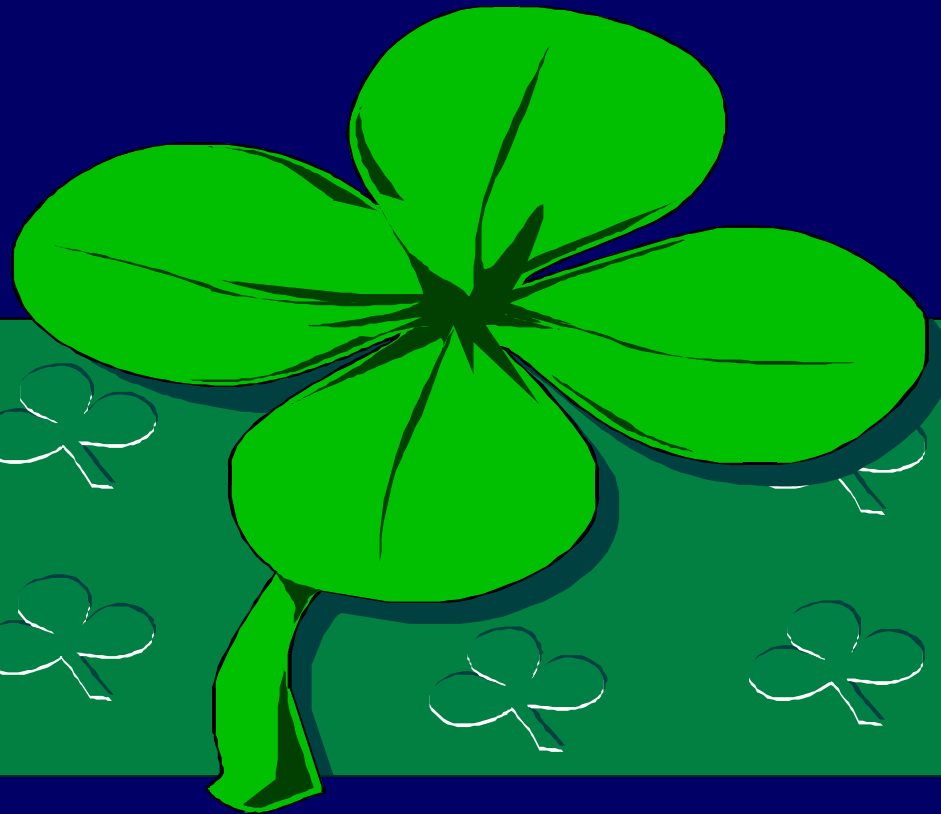


La preparazione atletica nel calcio deve posizionarsi e collocarsi:

- prevenzione infortuni
- garantire la preparazione fisica di base
- favorire la migliore espressione tecnico-tattica

Conclusioni





grazie



Fattori che incidono sulla capacità di prestazione

Fattori predisponenti

Fattori determinanti



Fattori che incidono sulla capacità di prestazione

Fattori predisponenti

- Resistenza generale
- Capacità di Forza



Fattori che incidono sulla capacità di prestazione

Fattori determinanti

- Capacità tecniche
- Capacità tattiche
- Resistenze specifiche
- Caratteristiche psicologiche



Fattori che incidono sulla capacità di prestazione

Fattori determinanti

- Capacità tecniche
- Capacità tattiche
- **Resistenze specifiche**
- Caratteristiche psicologiche



