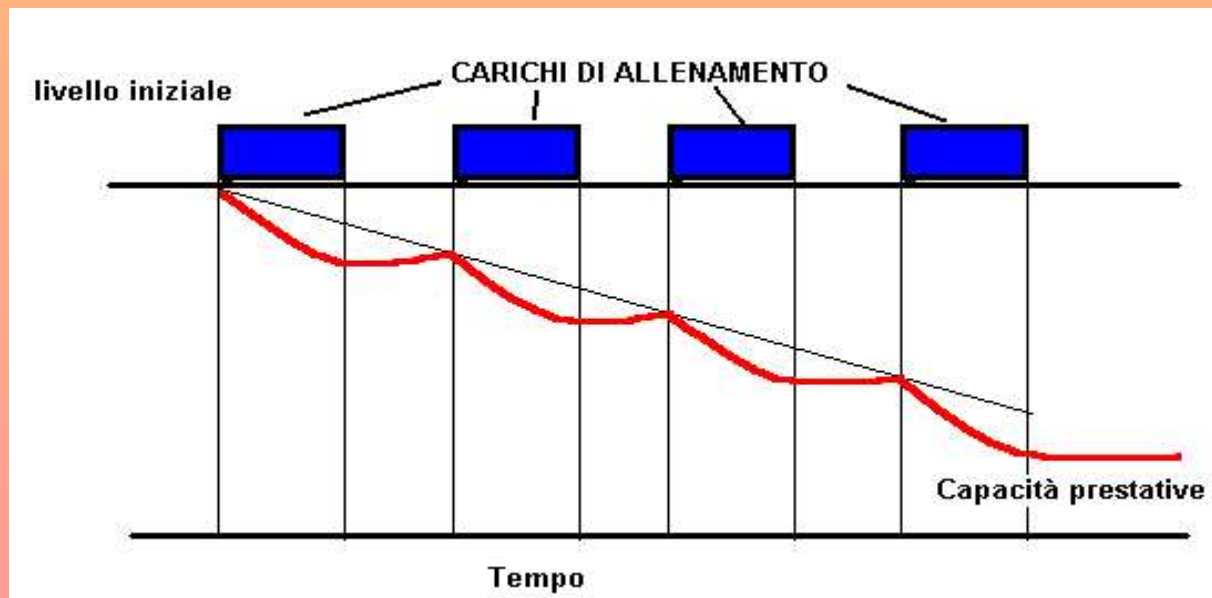


L'ALLENAMENTO FUNZIONALE DEL CALCIATORE

Cosa è la morfunzionalità e le
relative conseguenze

Mario Marella

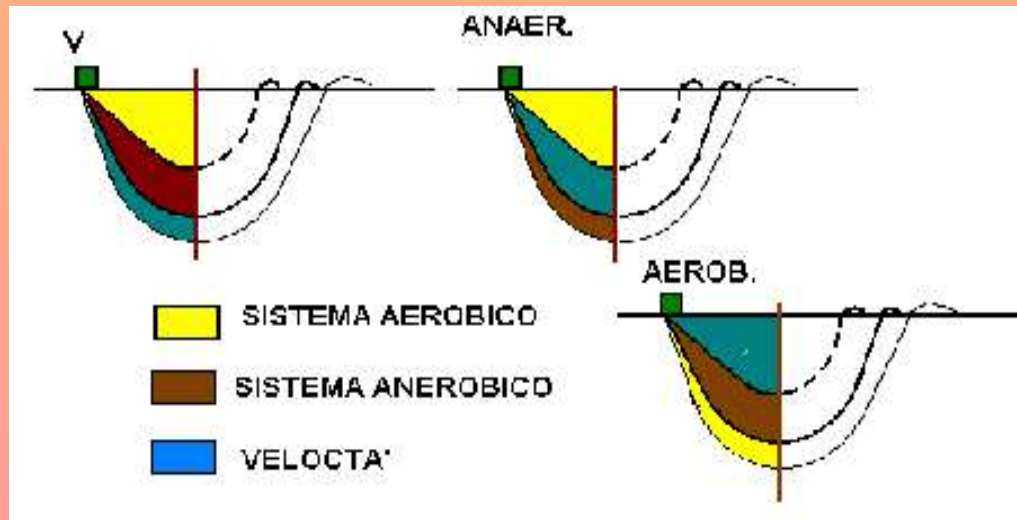
ADATTAMENTI



ADATTAMENTI

Nel 1986 Platonov introdusse, sul filone della supercompensazione, l'idea che andando a **stimolare una capacità questa non migliorava da sola ma coinvolgeva i sistemi che gli permettono di agire.**

Ad esempio se il lavoro è incentrato sulla velocità, *agisco indirettamente e in misura diversa anche sul sistema anaerobico e quello aerobico*



ADATTAMENTI

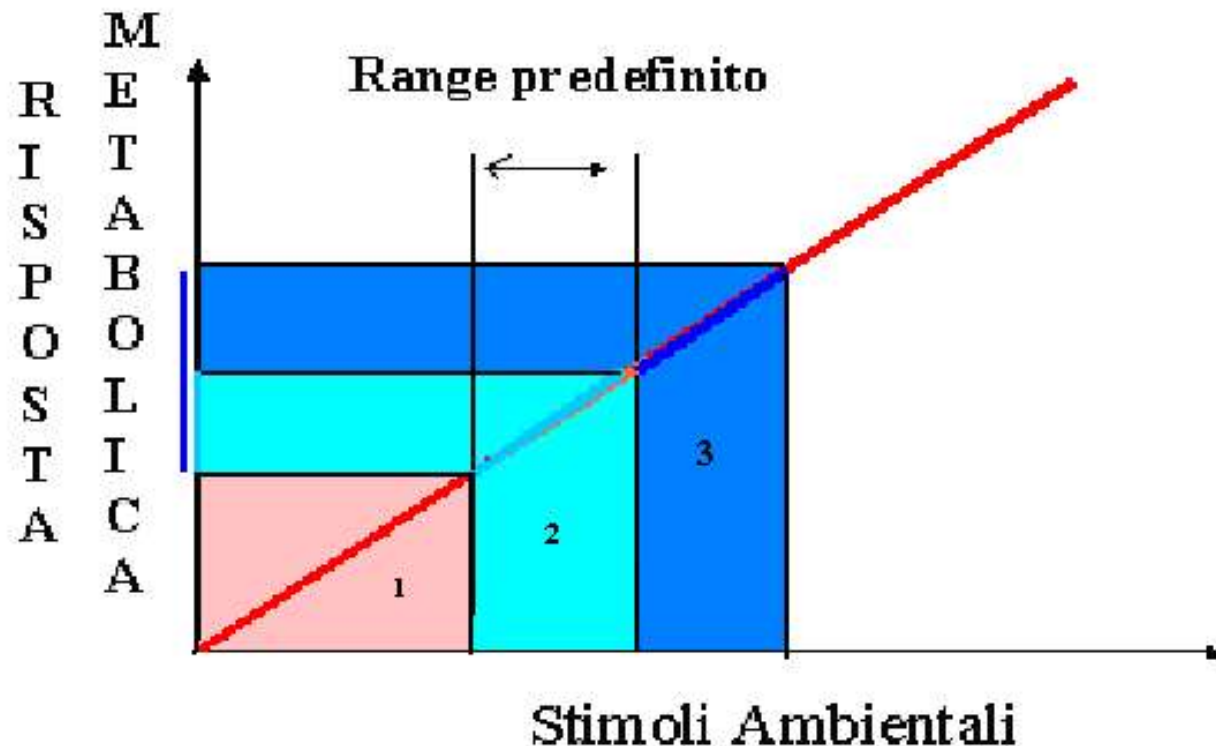
Bernard (1898) e Cannon (1929-32) avevano messo in risalto la teoria dell'omeostasi, indicando il principale elemento delle risposte a stimoli esterni nella ricerca dell'organismo a ritrovare l'equilibrio quando elementi esterni (stimoli) lo alteravano.

Attualmente la supercompensazione va interpretata come variazione dovuta all'allenamento e che riguarda il metabolismo energetico.

La supercompensazioni infatti, sia nella letteratura medica (Hollmann ed Hettinger 80), (De Marès 79) che nel dizionario della Oxford University esiste solo per ciò che riguarda i processi metabolici del glicogeno

ADATTAMENTI

Supercompensazione secondo canoni biologici



ADATTAMENTI

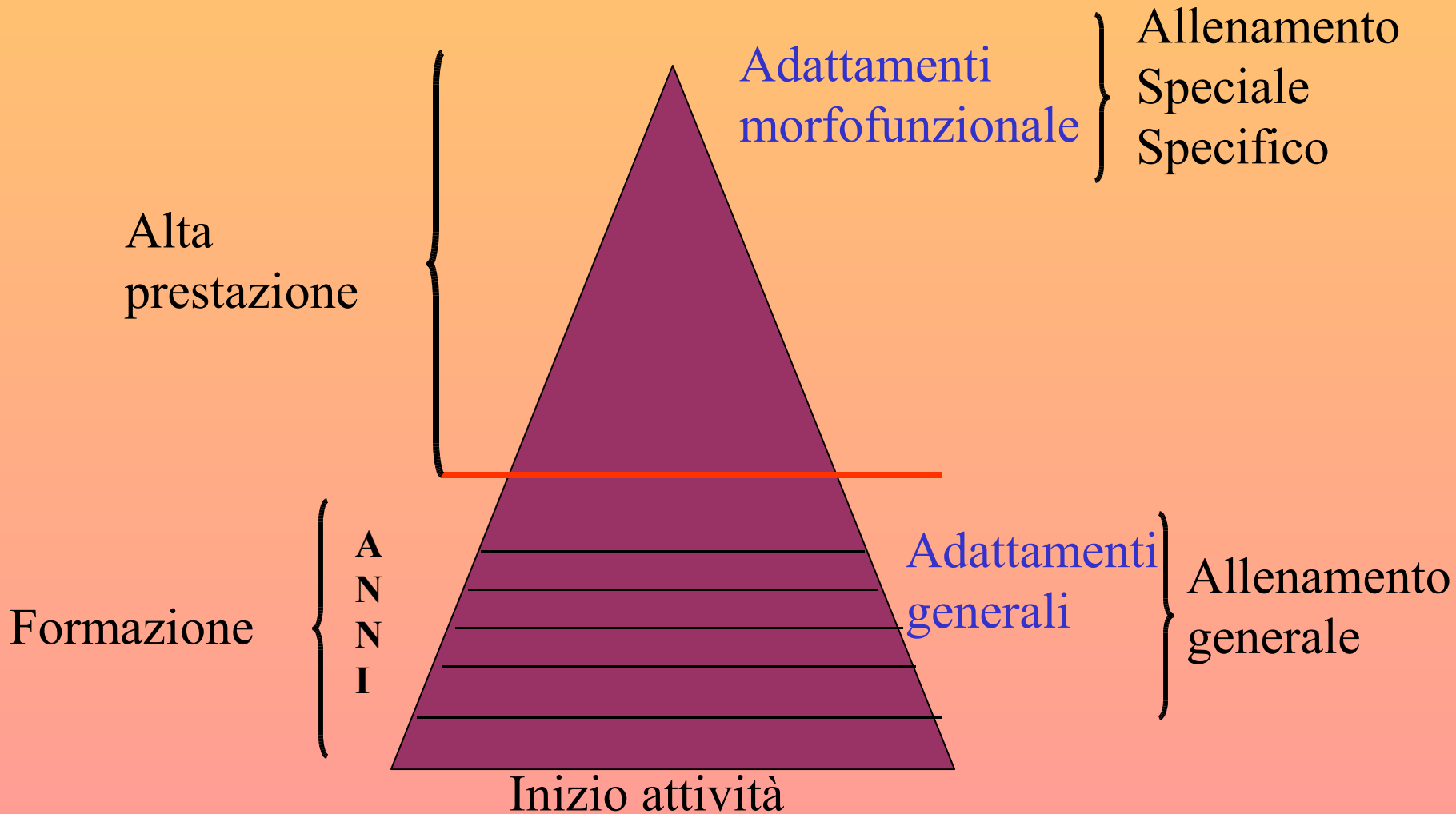
Adattamenti generali:

- 1) mobilitazione delle riserve energetiche
- 2) Attivazione delle riserve proteiche
- 3) Attivazione delle difese dell'organismo

IL S.N.C AVVIA LA RISPOSTA DI ADATTAMENTO ATTRAVERSO

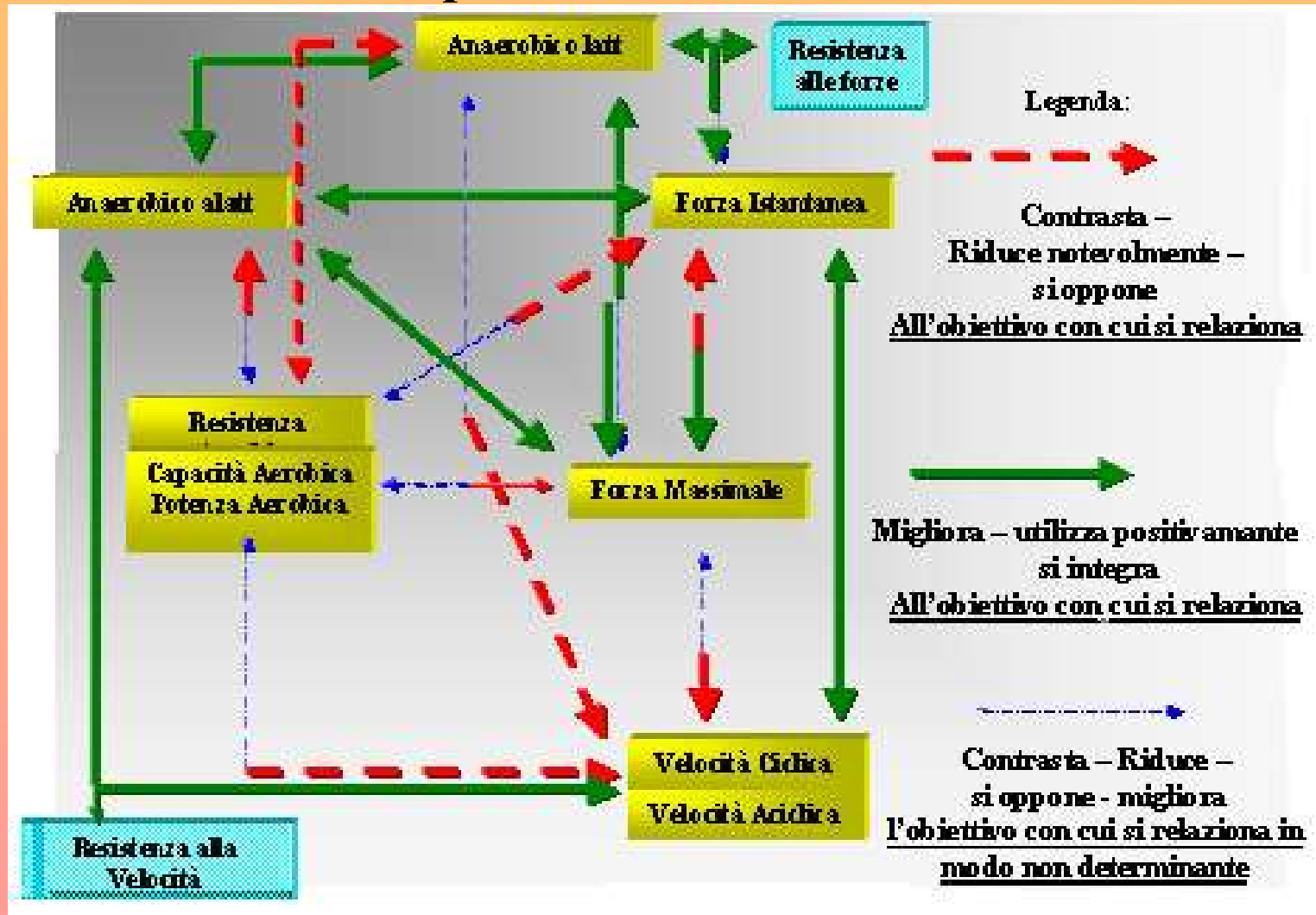
- 1) I meccanismi specifici omeostatici che attivano una risposta di attivazione della fase acuta
- 1) I meccanismi dell'adattamento rispondono con una mobilitazione delle riserve energetiche, proteiche, del sistema immunitario

Alta prestazione

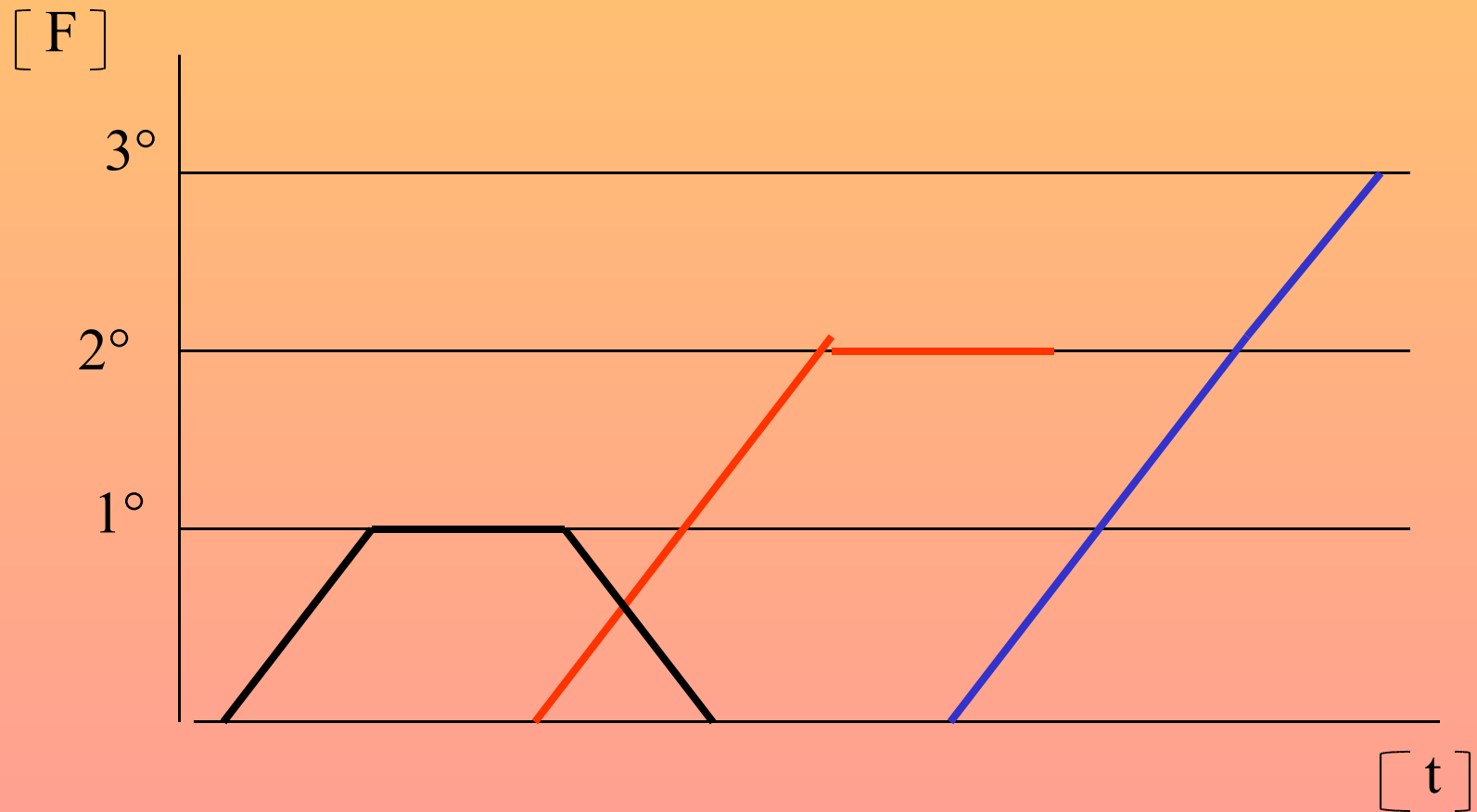


Rapporti tra capacità

R. Petri, 2002 non pubblicata - In questa ottica il grafico indica le capacità che se abbinate possono:



L'adattamento sportivo



Il fenomeno della specificità

- **Incide:**
- Nella successione del reclutamento dei gruppi muscolari
- **Nella velocità del movimento**
- Nel regime muscolare (isom. Ecc. Con.)
- **Nel meccanismo del rilassamento muscolare**
- Nel carattere della contrazione (espl, ciclico, balistico, di velocità)
- **Nel reclutamento privilegiato (f.lente o rapide)**
- Nella fonte e nel meccanismo energetico

Principi generali del metodo Pfs

- Intensificazione del regime di lavoro dell'organismo
 - POICHE'
- L'atleta di alta prestazione si è oramai adattato ad una determinata intensità (di gara)
 - PER QUESTO
- I mezzi di allenamento devono superare i parametri funzionali del regime di gara

METODI DEL Pfs

- Esecuzione di esercizi con sovraccarico
- Uso di regimi di lavoro muscolare diversi e combinati
- Esecuzione dell'esercizio di gara in condizioni più difficili
- Esecuzione dell'esercizio di gara in condizioni facilitate

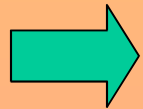
Principio della corrispondenza dinamica

- Criteri
- Posizione iniziale
- Schema cinematico dei movimenti
- Entità dell'opposizione esterna
- Carattere dell'espressione degli impegni di forza
- Il metodo di esecuzione dell'esercizio

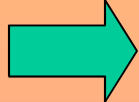
Principio della corrispondenza dinamica Pfs/movimenti di gara

**CAPACITA' DI FORZA IN FUNZIONE DEL COMPITO
MOTORIO**

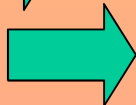
CORRISPONDENZA DINAMICA (Verchoshanskij 64-70)



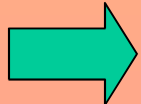
NEI GRUPPI IMPEGNATI NEL LAVORO



NELL'AMPIEZZA E DIREZIONE DEL MOVIMENTO

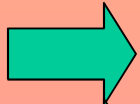


**NEL TRATTO ACCENTUATO DELL'AMPIEZZA
DEL MOVIMENTO**

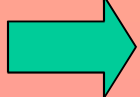


NELL'ENTITA' DI FORZA

NEL TEMPO PER RAGGIUNGERE IL MASSIMO



IMPEGNO DI FORZA

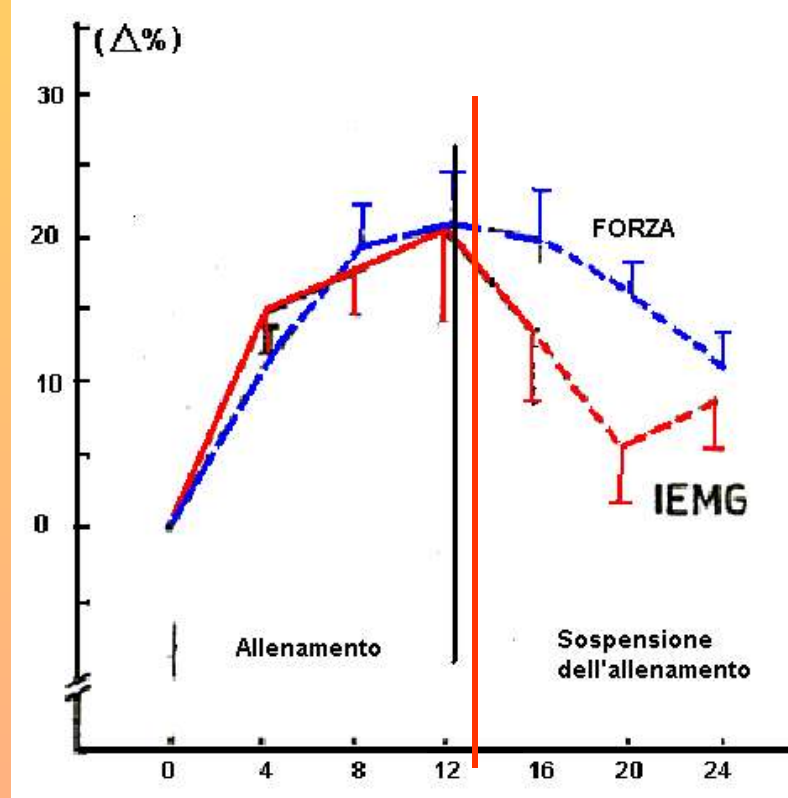


NEL REGIME DI LAVORO

Composizione dei muscoli impegnati nel lavoro

- Definire i gruppi muscolari più importanti attraverso:
 - A video registrazione
 - B elettromiografia

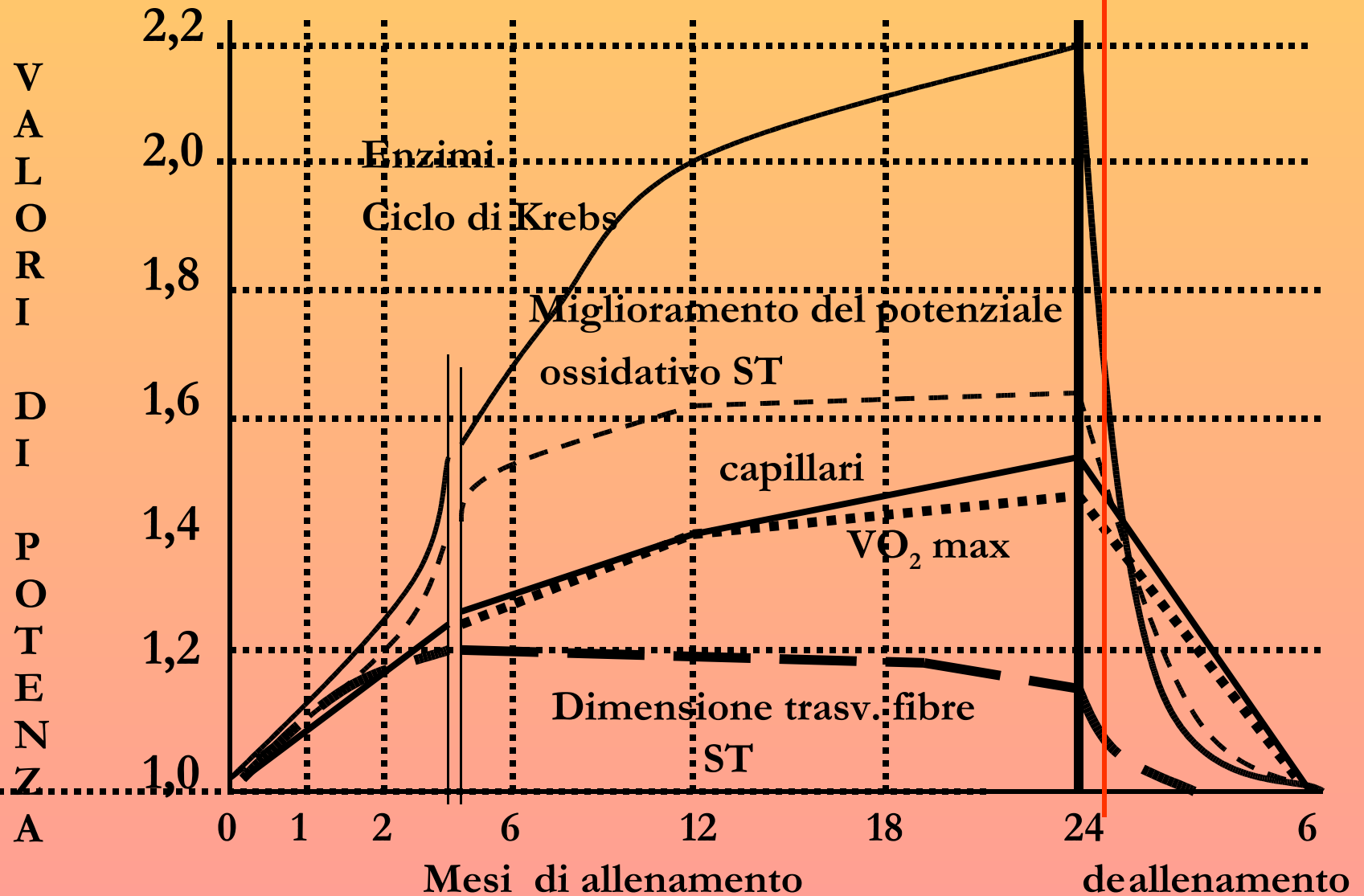
FORZA



L'IEMG aumenta con l'allenamento di forza e ciò si produce durante i primi 2 – 3 mesi.

Durante la sospensione dell'allenamento si osserva che la perdita di forza è in gran parte imputabile (soprattutto inizialmente) a fenomeni nervosi.

SISTEMA AEROBICO



Modificato Saltin '77

Decremento

1) un gruppo di soggetti sani è stato allenato per 10 settimane con un allenamento misto al cicloergometro e corsa per 40 minuti al giorno per 6 giorni consecutivi.

Il massimo consumo d'ossigeno era aumentato del 25%.

Al termine sono stati divisi in due gruppi un gruppo si allenava per 2 giorni la settimana, il secondo per quattro, mantenendo invariata l'intensità.

Ambedue i gruppi non hanno subito alcuna deflessione.

Con lo stesso protocollo di allenamento sono state variate le modalità della seconda fase.

Prima variante la stessa frequenza di allenamento ma ridotta la durata (da 40 a 26-33 minuti);

Seconda si manteneva la durata e la frequenza ridotta di un terzo l'intensità. **In ambedue i casi si è osservato una riduzione del**

miglioramento iniziale

Hickinson, R.C., Rosenkoetter, M. A., Reduced training frequencies and maintenance of aerobic exercise, Med. Sci. Sports Exerc., 13:13, 1981)

La resistenza nel calcio

La caratteristica emergente nel calcio necessita di:

“Una resistenza alle ripetizioni di velocità/potenza detta di resistenza alle ripetizioni ravvicinate di velocità/potenza”

La capacità anaerobica alattacida è il comparto metabolico che un calciatore usa maggiormente. (Maybaw SR, Wenger HA. 1978)