



Quattro settimane di allenamento per squadre dilettanti con due sedute settimanali

LIVORNO

Lunedì 21 Marzo 2011

Relatore prof. Vinicio Papini

LA PROGRAMMAZIONE

- Serve a stabilire in anticipo il lavoro che i calciatori devono svolgere.
- L'allenatore sceglie i metodi, i mezzi, i contenuti degli allenamenti.
- Sono possibili cambiamenti e adattamenti in itinere.

STRUTTURA DELLA PROGRAMMAZIONE

Si può realizzare:

- Breve (microciclo di 2-3 allenamenti).
- Media (mesociclo di 4 microcicli, macrociclo di 4 mesocicli, piano annuale)
- Lunga (più stagioni o piano di carriera).

MICROCICLO

- Piano di lavoro settimanale.
- Organizzazione di più sedute di allenamento che si succedono in modo coerente.

RELAZIONE TRA I VARI OBIETTIVI FISICI

Per portare il calciatore nella migliore condizione fisica alla gara, per diminuire il rischio infortuni, è importante concatenare tra loro le attività, sia nella stessa seduta che tra più allenamenti.

Dobbiamo considerare anche la parte tecnico-tattica.

SEDUTA AEROBICA

Capacità aerobica

- Lavoro di 40'-60' a media intensità.
- Pulsazioni max 140-150.
- Utilizzo solo di energia aerobica.
- Recupero entro le 24 ore.

SEDUTA AEROBICA

Potenza aerobica:

- Capacità di protrarre nel tempo un esercizio di elevata intensità.
- Capacità legata al VO2 max.
- Pulsazioni di 180-190.
- NO con attività lattacide.
- NO con forza.
- NO con velocità.
- Recupero in 36 ore.

SEDUTE LATTACIDE

Sollecitano il meccanismo energetico anaerobico lattacido con attività svolta a grande intensità.

Si possono svolgere “a secco” o “con palla”.
Max F.C. e recuperi incompleti.

REGOLE PER LE SEDUTE LATTACIDE

- Attività con impegno graduale.
- Da svolgere lontano dalla gara.
- NO lavoro a “secco” e poi “con palla” sia nella stessa seduta che in giorni contigui.
- NO, nella stessa seduta, sviluppo di altro obiettivo fisico (rischio infortunio).
- Il giorno successivo lavoro a bassa intensità (capacità aerobica).

SEDUTA DI FORZA

É importante allenarla con adeguati carichi, possibilmente personalizzati, e con continuità.

Si possono adottare metodi naturali o con sovraccarichi.

Considerare non solo gli arti inferiori, ma anche il tronco.

REGOLE PER LE SEDUTE DI FORZA

- Carichi progressivi.
- Meglio a carico naturale.
- Ricerca forza rapida (60% max).
- NO al termine della seduta.
- NO il giorno dopo una seduta lattacida.
- SI dopo una buona attivazione.

SEDUTA DI VELOCITÀ

In base alle caratteristiche del gioco, le distanze ideali su cui sviluppare la velocità sono dai 5 ai 30 mt.

Le proposte devono prevedere non solo corse in linea, ma variate in direzione e in modalità.

Sono necessari ampi tempi di recupero e proposte con stimoli diversi.

È opportuno prevedere attività in situazione.

REGOLE PER LA SEDUTA DI VELOCITÀ

- Lavoro da fare NON in affaticamento.
- NO al termine della seduta.
- Meccanismo energetico richiesto anaerobico alattacido.
- NO, nella stessa seduta, dopo la forza.
- SI, 24 ore prima della gara.

ALTRI OBIETTIVI FISICI

La mobilità articolare, la flessibilità, la coordinazione, devono essere sviluppate.

Il momento e le condizioni non sono particolarmente vincolanti, l'importante è svolgere anche queste attività almeno una volta a settimana.

PROPOSTA DI ATTIVITÀ FISICA

Quattro microcicli (settimane) per una squadra che svolge due sedute settimanali. La programmazione deve prevedere anche del lavoro tecnico-tattico.

Individuare un obiettivo fisico settimanale, integrato da lavori di velocità e rapidità da svolgere costantemente.

TRE SEDUTE SETTIMANALI

Per chi svolge tre sedute, può essere considerato lo schema a seguire con alcune varianti:

- Il 2° giorno possiamo svolgere un secondo obiettivo fisico, tenendo presente la logica di abbinamento già detta.
- Il 3° giorno i lavori di velocità e rapidità.

PREMESSA

Per ottenere un sufficiente condizionamento fisico, deve essere dedicato almeno 45'-60' di lavoro specifico il Martedì e 30' il Giovedì/Venerdì.

- Martedì obiettivi di Forza o Resistenza.
- Giovedì obiettivi di velocità e rapidità.

PREMESSA

- Non sono previste settimane di scarico.
- Può essere modificata la sequenza degli obiettivi secondo i deficit evidenziati.
- Comunque è importante svilupparli tutti.

1° MARTEDÌ

Resistenza aerobica

C.C.V.V.

- Nella fase centrale 25' di corsa alternando 1' piano e 1' forte.
- Attività tecnico-tattica.
- Nella fase finale 25' di corsa alternando 1' piano e 30" forte.

2° MARTEDÌ

Forza Rapida

Corsa veloce in salita

- Dopo un buon riscaldamento di 30'.
- Pendenza 10%- max 15%
- Distanza 20 mt.
- Recupero completo tra ripetizioni e serie.
- 1[^] serie: 5 avanti + 2 laterale sx e dx.
- 2[^] serie: 5 avanti + 2 indietro
- 3[^] serie: 5 avanti + 2 laterale sx e dx.

3° MARTEDÌ

Potenza aerobica

Nella parte centrale o finale della seduta:

- 1^a serie: 4 x 300 mt. tempo 40".
- 2^a serie: 3 x 400 mt. tempo 55".
- Recuperi completi tra le serie.
- Recuperi quasi completi tra le ripetizioni (120 pulsazioni).

4° MARTEDÌ

Resistenza alla velocità

Esercitazione di “va e torna”

- 1[^] serie: 2 x 5m+10m.+15m. Totale 60m.
- 2[^] serie: 2 x 10m.+20m.+30m. Totale 120m
- 3[^] serie: 2 x 5m.+15m.+25m. Totale 90m.

Recupero tra le ripetizioni incompleto:

30" x 1[^], 60" x 2[^], 45" x 3[^].

Recupero tra le serie completo: 4-5 minuti.

GIOVEDÌ o VENERDÌ

Dedicare poco tempo alla parte fisica, magari sostituirla con esercitazioni tecnico-tattiche che hanno comunque l'obiettivo di velocità e rapidità.

- Scatti lineari e cambi di direzione (15-20m).
- Partenze da fermi ed in movimento (5-10m)
- Slalom, over, corda bassa.
- Recuperi completi. Tempo totale 15'-20'.
- Svolgere lavoro a metà seduta.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE !

Relatore prof. Vinicio Papini