ALLFOOTBALL

MAGAZINE

LA POTENZA AEROBICA NEI DILETTANTI

IL TUTOR

Giorgio D'Urbano, 56 anni di Chieti, è preparatore atletico professionista oggi al seguito della nazionale italiana di pallavolo. Diplomato Isef a l'Aquila e in possesso di specializzazione biennale presso la Scuola dello Sport di Roma è anche maestro di sci e giornalista pubblicista. È stato preparatore atletico personale di Alberto Tomba, delle squadre nazionali di sci e direttore tecnico della nazionale di sci femminile. Fra le sue numerose esperienze il calcio (ha lavorato con Atalanta, Pro Vercelli, Siena e Latina) e la nazionale di sci nautico maschile e femminile.

MASSIMIZZARE LE CAPACITÀ AEROBICHE CON DUE SOLI ALLENAMENTI A SETTIMANA SI PUÒ. LE REGOLE, I PRINCIPI DI BASE E I CONSIGLI PER VALUTARE CORRETTAMENTE IL CARICO ESTERNO E INTERNO.

Cosa vuol dire lavorare con una squadra di calcio dilettantistica che si allena solo due volte la settimana? Chi si approccia a una realtà del genere incontra sulla propria strada non poche difficoltà. Il compito dell'allenatore non è facile, le problematiche sono amplificate dalle ristrettezze dei mezzi a disposizione e dalla carenza di sedute di allenamento. In definitiva, con due sole sere a disposizione, che è lo standard nelle categorie inferiori, bisogna curare sia l'aspetto tecnico sia quello fisico. Questo contributo tiene conto di un percorso che voi avrete già intrapreso ed è incentrato sul mantenimento, e se possibile, l'incremento delle capacità aerobiche della vostra squadra. Obiettivo evitare i cali di forma che sono sempre dietro l'angolo, soprattutto quando non è possibile dedicarsi all'attività sportiva tutti i giorni. Trattandosi di proposte pensate per essere inserite "in corsa" sarebbe un errore entrare… a gamba tesa. È importante però, prendere spunto dai suggerimenti che vi darò, per aggiustare il lavoro, se serve, e crescere dal punto di vista atletico.

ORGANIZZAZIONE E REGOLE

La missione è difficile ma non impossibile. Con un po' di organizzazione e regole precise si può fare la differenza, anche se non bisogna mai dimenticare l'aspetto del divertimento che, nelle categorie dilettantistiche, è determinante per la realizzazione degli obiettivi, soprattutto grazie alle esercitazioni con la palla. Le proposte di lavoro a secco dovranno essere semplici e facilmente accessibili a tutto il gruppo; aggiustamenti possono essere adottati a seconda delle capacità e, in qualche caso, dei ruoli su indicazione dell'allenatore. A mio parere nelle categorie inferiori si possono fare delle eccezioni, dei distinguo, solo ponete attenzione, secondo le indicazioni che vedremo, a quantità e intensità del carico di lavoro oltre che ai tempi di recupero.

MISCELARE CON RAZIOCINIO

Per il resto l'attività metabolica, l'aerobia e la forza in tutte le sue componenti di velocità, rapidità e resistenza dovranno essere sapientemente miscelate poiché la preparazione atletica a stagione agonistica già iniziata deve tener conto dei molti equilibri preesistenti.
Il raziocinio, l'equilibrio e l'intelligenza del tecnico stanno proprio nel saper dosare il lavoro, anche grazie ad alcuni semplici parametri, che scopriremo assieme. Avendo l'obiettivo di allenarci divertendoci, aspetto fondamentale per motivare e coinvolgere atleti non professionisti, è corretto cercare di costruire sedute di allenamento il più possibile con la palla. Ritengo però che in qualche caso sia necessario proporre anche esercitazioni a secco. Non sono amate dai nostri atleti, lo sappiamo, ma garantiscono la costruzione di carichi esterni precisi e misurabili e restituiscono la possibilità di calibrare, con ragionevole precisione, anche i carichi interni. Il che equivale a dire, per il mister, capire esattamente come sta lavorando e perché. E, soprattutto, raggiungere dei risultati.

COS'È LA POTENZA AEROBICA?

Semplifichiamo il concetto, nei limiti del possibile. È la quantità di ossigeno che può essere utilizzata dal nostro organismo nell'unità di tempo nel corso di attività fisica progressiva e crescente, fino all'esaurimento dello stesso. È strettamente legata alla frequenza cardiaca, un valore che possiamo tranquillamente ricavare in termini di battiti del cuore al minuto. Il riferimento in materia, per ciascun atleta, è la Fc max, ovverossia la frequenza cardiaca massima. Per calcolare la propria nel modo più semplice si può ricorrere alla formula di Karvonen: Fc max = 220-età (anni). È una regola generale, non priva di errore, che tuttavia rappresenta un indicatore sufficientemente affidabile per un atleta dilettante. Se si ha la possibilità di eseguire dei test di valutazione della Fc max, effettuando prelievi di lattato e potendo monitorare la velocità di corsa, o se avete a disposizione un metabolimetro tutto sarà, ovviamente, molto più preciso.

A COSA SERVE LA POTENZA AEROBICA?

A migliorare la capacità di recupero, in particolar modo dopo sforzi molto intensi. In pratica, consente al sistema cardiaco di riportare la frequenza, in breve tempo, a valori accettabili. La differenza fra un calciatore dilettante e un professionista, ad esempio, non consiste nell'espressione prestativa fisica massimale, ma nei tempi di recupero, necessari all'organismo, messo sotto stress, per ritrovare l'equilibrio dopo uno sforzo importante o prolungato.

Un altro problema, difficile da risolvere per i dilettanti, è che non sempre è possibile avere a disposizione mezzi e strumenti adeguati per impostare correttamente la seduta di allenamento. A mio parere, invece, è possibile raggiungere risultati soddisfacenti anche senza l'ausilio della tecnologia e senza essere considerati allenatori d'altri tempi (vedi box "I parametri per lavorare correttamente").

UOMINI E DONNE: I PARAMETRI PER LAVORARE CORRETTAMENTE

Un protocollo di allenamento che si rispetti, deve prevedere **un'intensità di lavoro pari all'85%- 90% della Fc max** o una **velocità di corsa intorno ai 16 Km/h** (dato medio che individua l'alta intensità della stessa). Per essere certi di calcolare correttamente i valori desiderati, sulla base della mia esperienza, è consigliabile incrementare d'ufficio, dopo aver fatto ricorso alla formula di Karvonen, il numero delle pulsazioni cardiache rilevate a fine sforzo di circa il 5% - 7%. Oppure la velocità di corsa di circa 2 km/h, che corrispondono a 5 mt/s. Consiglio di fare ricorso a questi aggiustamenti in rialzo poiché generalmente i calciatori tendono a elaborare meccanismi di autodifesa che li portano a fermarsi o rallentare prima di arrivare alla distanza stabilita. Valutazione leggermente differente va fatta per le calciatrici: l'intensità calcolata sulla Fc max non varia, se scegliamo invece la velocità come riferimento per misurare i carichi va abbassata. Il consiglio, per l'allenamento delle donne, è di incrementare i tempi di percorrenza del 20% - 30%.

COME MIGLIORARE LE QUALITÀ AEROBICHE

Una delle esercitazioni più semplici e redditizie, per il miglioramento delle qualità legate al metabolismo aerobico, è senza dubbio il lavoro intermittente e cioè la corsa con variazioni di velocità su tempi e distanze prestabilite. Facile da organizzare e veloce da svolgere è diventato un vero e proprio pilastro del microciclo settimanale, e generalmente è consigliato alla ripresa degli allenamenti al rientro dopo la partita.
Le distanze da percorrere possono mutare in base agli obiettivi stagionali e possono essere alternate o variate per creare nuovi stimoli. Anche ripetizioni, serie e tempi di recupero potranno essere gestiti in modo da determinare il carico esterno per adattare il volume degli allenamenti alle proprie esigenze. Il carico interno, cioè le modifiche organiche intervenute su ciascun singolo atleta a seguito del carico esterno proposto, può invece essere monitorato tramite la frequenza cardiaca in relazione alla velocità di corsa.
Il lavoro intermittente, a meno di farvi ricorso come mezzo per il condizionamento organico da affiancare alla corsa lunga, generalmente viene programmato con un'intensità tale da creare una serie di stimoli adeguati all'incremento della potenza aerobica e non solo al suo mantenimento.

REGOLE E CONSIGLI GENERALI DA SEGUIRE

Sgombriamo il campo da dubbi e falsi miti. Non esiste, soprattutto se si va in campo solamente due volte la settimana, un allenamento di "scarico". Non ci sono preclusioni, quindi, nel proporre esercitazioni dedicate alla potenza aerobica, in base alla distanza fra il giorno di allenamento e quello di gara. In genere questo lavoro viene proposto al rientro, nella prima seduta dopo la partita domenicale. Molti calciatori però considerano tale allenamento come di "scarico" e lo affrontano in modo superficiale. La conseguenza, se l'approccio alla prima seduta è superficiale consiste nel pagare dazio, in termini di condizione, in un calo di rendimento nella partita successiva. Lo stesso ragionamento vale anche per la seconda seduta settimanale, anche se la si svolge a ridosso del prossimo incontro: con due allenamenti la settimana si lavora… sempre!
L'altra domanda che può sorgere spontanea è: dove collocare la potenza aerobica? All'inizio, nel mezzo o alla fine della seduta? Non c'è una risposta univoca, può essere inserita dove si vuole. L'importante è pesare correttamente i carichi di lavoro. La questione è poi superata dalla scelta di alternare esercitazioni con la palla e a secco, diluendo quest'ultime all'interno della seduta, una soluzione gradita, in genere, al gruppo di lavoro.

SI PUÒ LAVORARE SOLO CON LA PALLA?

Il tema del lavoro aerobico col pallone è molto sentito nel quadro dello sviluppo delle capacità fisiche poiché si possono ottenere alcuni vantaggi. Le proposte sono estremamente condizionanti e correlate con il gesto tecnico. Il fatto è che taluni allenatori tendono a esasperare questo approccio riducendo all'osso se non azzerando completamente il lavoro a secco.
Il mio consiglio è quello di alternare, poiché soltanto in questo modo si ha la certezza di pesare correttamente il carico interno. Non di rado, infatti, accade che qualche calciatore si emargini o più banalmente non partecipi attivamente alle azioni di gioco, aumentando eccessivamente i tempi di recupero che incidono negativamente sull'intensità e sulla quantità di allenamento programmati. Esiste comunque la possibilità di inserire esercitazioni in situazione che perseguono obiettivi aerobici, alcune ve le proponiamo di seguito. Sarà il tecnico a valutare, nel corso della seduta, se l'intensità di esecuzione della squadra è tale da permettere di ridurre o limitare la porzione di allenamento dedicata alla corsa. Le esercitazioni (a secco e non) che vi proponiamo possono fungere da riferimento, tenendo conto delle indicazioni che sono state fornite in questo volumetto, delle capacità del vostro gruppo di lavoro e del macrociclo (programma generale di lavoro) o microciclo (segmento di programma generale, in genere settimanale) ai quali fate riferimento.

ESERCIZI CON O SENZA PALLA

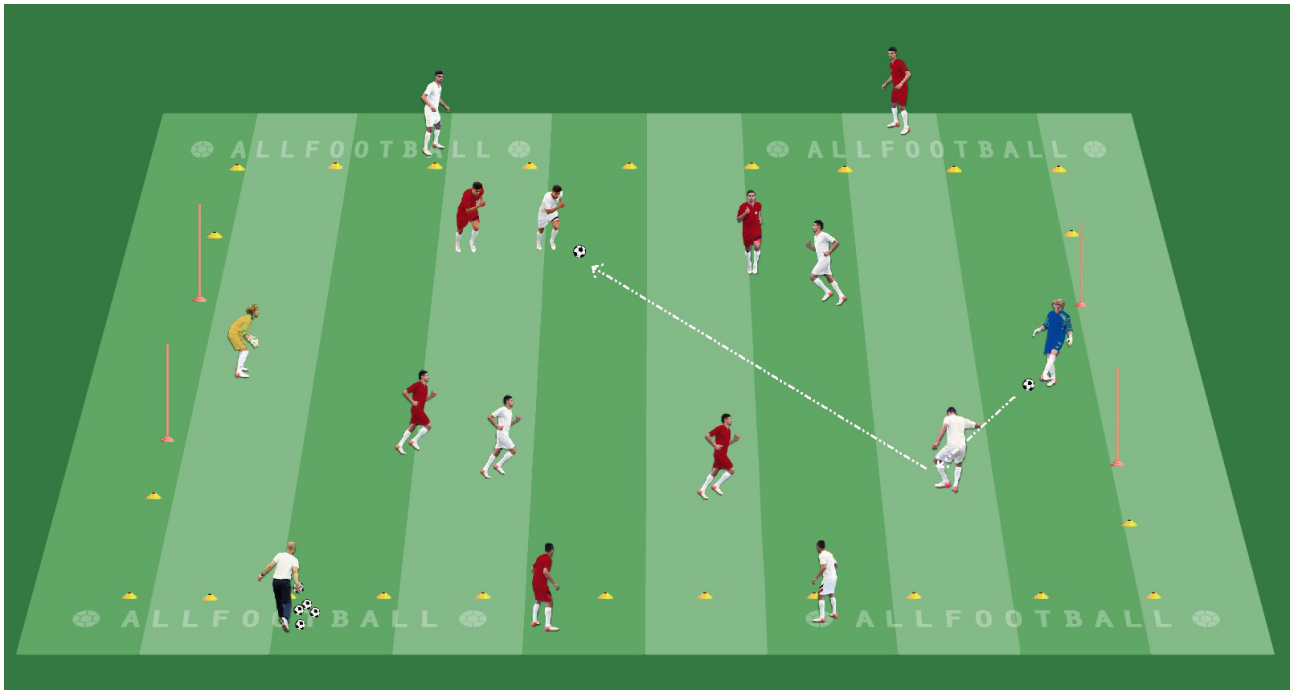
PROPOSTA 1

- due serie di 5' - 7'di corsa sui 100 metri; 20" per percorrere i 100 metri e 20" di recupero sul posto o rientro alla posizione di partenza in 40";
- due serie di 5' - 7'di corsa sui 50 metri; 10" per percorrere i 100 metri e 10" di recupero sul posto o rientro alla posizione di partenza in 20".
- una serie di 3' - 5'di corsa sui 25 metri; 5" per percorrere i 25 metri e 5"di recupero sul posto o rientro alla posizione di partenza in 20".
  Recupero: 1'30" - 3' tra una serie e l'altra.

Le stesse esercitazioni possono essere svolte in conduzione della palla, tenendo presente che l'intensità del carico risulterà maggiore per cui si può prevedere di accorciare la distanza di un paio di metri o aumentare il tempo di percorrenza di un paio di secondi. Per evitare che il lavoro risulti troppo pesante, si possono alternare due serie con palla con una a secco.

PROPOSTA 2 (mista secco palla)

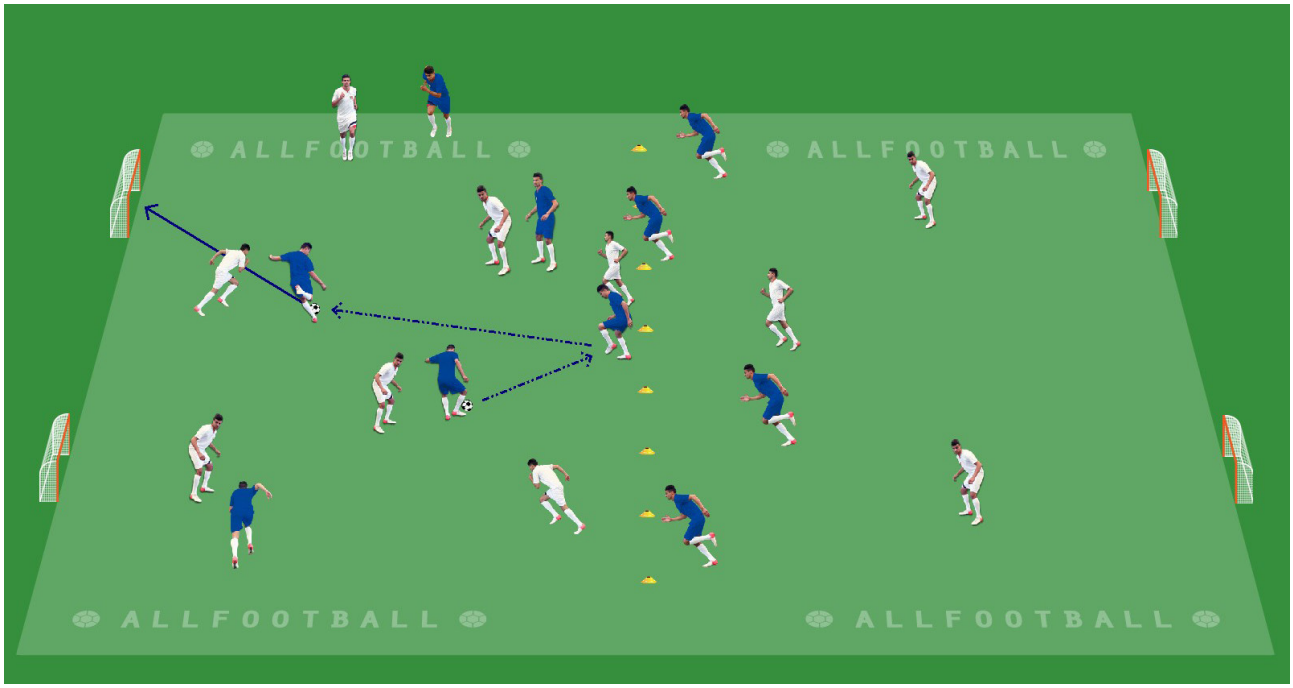
- una serie di 6' - 8' di corsa intermittente, 50 metri in 10" con recupero di 10" sul posto o rientro alla posizione di partenza in 20";
- recupero 1'30" - 2';
- quattro contro quattro più il portiere, tre o quattro serie di 2' su un campo di 32 x 25 mt, con o senza sponde.



OPPURE

- una o due serie di 8′ - 10′ di partitina con quattro porticine posizionate sui tre quarti del lato lungo, due sul rispettivo centro destra e le altre sul centro sinistra. Si gioca 10 contro 10 su dimensioni di 50 x 25. Ciascuna delle due squadre dovrà difendere le proprie porte e segnare in quelle avversarie. Il goal è valido se tutti i calciatori sono nel settore di campo dove è situata la porta avversaria. (Alternativa con 2 porte regolari in posizione centrale).
- recupero circa 2′ tra le serie.

- una serie di 4′ - 6′ di corsa sui 25 metri; 5″ per percorrere i 25 metri e 10″ di recupero attivo in corsa blanda per tornare alla posizione di partenza.



PROPOSTA 3 (mista secco palla)

- una serie di 6' - 8' di corsa intermittente. 25 metri in 5" o 10" per rientrare alla posizione di partenza;
- recupero 1'30" - 2';
- quattro serie per 3' di possesso palla con 8 calciatori su campetti di 20x20 metri;
- recupero di circa 2' tra le serie;
- 5 sprint sui 32 mt in 6" con recupero di 30" tra le ripetizioni.

Ovviamente la durata delle esercitazioni, i tempi di percorrenza e quelli di recupero dovranno essere tarati in base alle capacità dei nostri giocatori. Il tempo di lavoro totale deve essere compreso fra i 20 e i 25 minuti. Sulla base della mia esperienza, con il protocollo proposto, avendo sempre monitorato con cardiofrequenzimetri e telemetria i calciatori durante queste esercitazioni, i parametri di frequenza cardiaca si posizioneranno per il 90% del tempo di lavoro tra l'85% e il 90% della Fc max. La fantasia e l'esperienza possono aiutare a trovare nuove e stimolanti soluzioni per variare le proposte e rendere l'allenamento meno monotono. Numero di serie, ripetute, tempi di lavoro, distanze e tempi di recupero possono essere leggermente ritoccati per essere adattati alle esigenze del gruppo o dei singoli atleti.

La rosa del Gs San Zeno di Olgiate Molgora (Lc). Nobile decaduta in Terza Categoria si avvarrà, per la seconda parte della stagione 2014/15, dei principi di lavoro dettati da Giorgio D'Urbano. Nella sezione Alleniamoci Insieme di Allfootball il blog che ne racconta i progressi e le difficoltà, le domande, le risposte trovate e il prezioso confronto con il preparatore atletico della nazionale italiana di volley. In piedi da sinistra a destra: Gianluca Ciofi (allenatore), Luca Colombo, Cristian Cagliani, Alessandro Clerici, Giacomo Colombo, Filippo Fagetti, Davide Clerici, Andrea Arcurio, Riccardo Casati, Sergio Stanganello, Alessandro Banfi, Lorenzo Ghezzi (dirigente), Manuel Consonni (allenatore in seconda). Seduti da sinistra a destra: Andrea Quartieri, Simone Perego, Angelo Frigerio, Matteo Conti, Angelo Sala, Marco Coglitore, Fabio Maggioni, Martino Motta, Orlando De Angelis.

Fotografie di Arianna Airoldi

www.allfootball.it