



Coni Servizi

Scuola dello Sport

9° Corso Nazionale CONI di Formazione per Esperti di Preparazione Fisica

Anno 2010

Project Work

**“ Programmazione
per la preparazione fisica
di una squadra di calcio
dilettantistica
stagione 2010 – 2011. ”**

✎ Autore: Giammarino Canuzzi

Roma, 18 giugno 2010

INDICE

INTRODUZIONE

1. OBIETTIVI DELLA STAGIONE

2. DIAGNOSI DI PARTENZA

3. STRUTTURA GENERALE DELLA PROGETTAZIONE ADOTTATA

4. MODULAZIONE DEI PRINCIPALI MEZZI DI ALLENAMENTO

4.1 La tappa di base e speciale del primo mesociclo (periodo della preparazione).

4.2 La tappa di gara di lunga durata del secondo mesociclo (periodo agonistico).

5. CICLI E PRINCIPALI DATI DELL'ALLENAMENTO

6. DISCUSSIONE, CONCLUSIONI E VALUTAZIONI CRITICHE

ALLEGATI

“A” Modulazione e sedute di allenamento relative alla tappa di base e speciale del GCA.

“B” Modulazione ed analisi dei carichi di lavoro relativi alla tappa di base e speciale.

“C” Sedute di allenamento settimanale durante la tappa di gara.

“D” Modulazione ed analisi delle sedute di allenamento durante la tappa di gara.

“E” Minutaggio ed analisi delle sedute di allenamento relativi ai blocchi Pfs1 e Pfs2.

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

In questo project work si è provveduto alla stesura di una programmazione della preparazione fisica per una ipotetica squadra dilettantistica di calcio, militante nel campionato di Eccellenza, per l'anno 2010 - 2011. Non è stato possibile affrontare ogni particolare sfumatura, non solo per questione di tempo, ma soprattutto per le mille sfaccettature che l'argomento contiene di tipo fisiologico, biologico, biomeccanico, psicologico e quant'altro. Il calcio, quale gioco sportivo di situazione, ha bisogno di mantenere elevate tante capacità, integrate in misura diversa tra loro, per riuscire a garantire una elevata prestazione. I nostri giocatori copriranno in media, durante un incontro, la distanza totale di circa dieci, undici chilometri (esclusione fatta per i portieri che avranno una preparazione specifica e separata dal resto del gruppo) nei quali, circa i due terzi, verranno percorsi al passo o con andatura leggera ed alimentati dal meccanismo aerobico. Gli atleti, secondo quel rapporto azione – recupero, dovranno affrontare frequenti “sprint” ad intensità elevate, ma di breve durata, rappresentati da scatti tra i dieci e i quaranta metri richiedendo una buona capacità di forza resistente soprattutto alle gambe e agli addominali. Il gesto tecnico durante la gara rivestirà per il nostro giocatore un vero e proprio “tempo di recupero”, avrà cioè una funzione economizzante nel rendimento dell'atleta il quale risulterà essere più in forma se recupererà più in fretta e questo come vedremo sarà di fondamentale importanza per la preparazione specifica dei nostri atleti.

La velocità massima che i nostri giocatori raggiungeranno ad intensità medio/alte sarà tra i quattordici e i diciotto chilometri l'ora tanto che uno dei cambiamenti più eclatanti avvenuti negli anni riguarda proprio la rapidità del gioco chiedendoci se questa sia frutto della semplice corsa o della capacità di riflettere e di decidere. Pertanto la forza resistente sarà quella capacità di supporto per i nostri atleti al fine di mantenere ed esaltare durante il periodo di gara tutti quei particolari gesti tecnici ma anche per sopportare contrasti e cariche degli avversari.

Da ciò ne consegue che la preparazione dei nostri giocatori dovrà garantire quel contesto di gara che il preparatore tecnico-tattico ha sintetizzato in quattro aspetti fondamentali e che daranno corpo alla stesura della nostra programmazione per la stagione che verrà.

*Il **primo aspetto** riguarderà la capacità di conquistare tutte le possibili palle aeree (con lavori di pliometria) al fine di recuperare quei palloni a centrocampo che determinano la percentuale di possesso palla durante una gara portando dalla propria parte la conduzione del gioco e quindi spesso alla vittoria stessa.*

*Il **secondo aspetto** sarà quello di riuscire a mantenere il possesso palla cercando di mantenere l'attrezzo di gara il più possibile a terra e sfruttando il modulo 4-4-2 che più si addice alle caratteristiche della squadra grazie proprio alle capacità di tipo coordinativo in nostro possesso (la maestria tecnica). Tutto ciò sarà possibile se i nostri atleti sapranno mantenere per l'intera gara quella precisione che l'allenatore svilupperà con continui mezzi di allenamento tecnico-tattico ripetuti nel tempo.*

*Il **terzo aspetto** riguarderà la rapidità nell'eseguire il gesto tecnico che può essere fondamentale anche all'ultimo minuto di gara per vincere una partita, cioè sarà importante fare un goal in più dell'avversario, e questo rappresenta il **quarto e ultimo aspetto** per evidenziare che la variabile stocastica nel giuoco del calcio è sempre presente e che può cambiare qualsiasi previsione.*

Come vedremo nel project work si è preso in considerazione una squadra che dispone un parco giocatori di 22 atleti (e non di più), con un'età media di 29 anni, tutti studenti o lavoratori che possono allenarsi solamente nel tardo pomeriggio (intorno alle 18,30) per tre sedute settimanali con relativi carichi psicologici aggiuntivi.

Il campo di gioco è regolamentare per la categoria del Campionato Interregionale e Promozione richiesto dalla Lega Nazionale Dilettanti (60 mt. x 100 mt.) e dispone, lungo il suo perimetro, di una pista di atletica che, come vedremo nello sviluppo di questo progetto, risulterà fondamentale per test di resistenza e non solo.

Inoltre un muro in cemento situato tra il campo e gli spogliatoi ci permetterà di fare esercizi specifici ed alcuni test, sia di tipo coordinativo, sia legati alla forza rapida dinamica.

Sono stati acquistati cronometri da polso o da collo, fischietti, birilli, ostacoli variabili in altezza, steps, bandierine, palle mediche, piccoli pesi da tre a cinque chili, panche, sacche di palloni, stuoie per lavori a terra, coni di due colori come delimitatori di spazio, casacche colorate e una ruota misurazione conta metri. In accordo con il preparatore tecnico e per scelta condivisa si utilizzano per l'allenamento esclusivamente grandi attrezzi, carichi naturali o sovraccarichi variabili (manubri, palle mediche e bilanciere). Un ulteriore sforzo è stato fatto per l'acquisto di venti cardio-frequenzimetri "polar" a fascia toracica con orologio da polso ed un PC portatile, per la registrazione e l'analisi dei dati acquisiti durante la preparazione fisica.

Infine l'aspetto motivazionale è determinante affinché l'impegno del gruppo sia sempre alto e più omogeneo possibile. In accordo con il preparatore tecnico-tattico si analizzerà già dalle prime sedute di allenamento chi sarà sempre presente agli allenamenti cercando di avere un Training Load – TL ideale (cioè i giocatori che hanno partecipato sempre). Questo ci permetterà di lavorare su un gruppo sempre di ventidue giocatori ma, quando andremo a distribuire il carico di allenamento, costruiremo una tabella di lavoro per tutta la squadra ed una per il gruppo ideale che ovviamente sarà modificabile durante tutta la stagione.

Sarà importante parlare subito con i nostri atleti al fine di spiegare loro quale sarà all'inizio della stagione la posizione "gerarchica" che ciascuno occuperà nel gruppo in quel preciso momento, evitando qualsiasi malinteso di disturbo che si potrebbe venire a creare, ma sarà altrettanto vero che tutto può essere rivedibile nel corso del campionato cercando in questa maniera di istaurare una sana competizione per il bene di tutti.

1. OBIETTIVI DELLA STAGIONE.

In linea generale l'obiettivo tecnico-tattico della squadra è legato alle caratteristiche dei giocatori prevedendo un gioco con modulo 4-4-2 dove è richiesta una compattezza nei reparti sia in fase difensiva che in fase offensiva e con un continuo possesso e movimento di palla che prevede ottime doti coordinative e metaboliche (nelle sedute di allenamento verrà adottato dall'allenatore esercizi in *small sided* (campo ridotto). Nella fase di possesso verranno sfruttate le due ali esterne tramutando il modulo, in 4-2-4, dove i due centrali di metà campo dovranno tenersi pronti per eventuali inserimenti in area avversaria mentre, nel caso di non possesso, dovranno tornare a coprire ed eventualmente incrociarsi, con i quattro difensori in linea, mentre tentano di risalire, per riuscire a chiudere gli avversari nel caso di un fuorigioco non riuscito. L'obiettivo generale rimane quello di portare il gruppo ad eseguire sforzi di tipo esplosivo e ripetuti nel tempo tenendo sempre presente l'aspetto della esplosività e della ripetizione voluti dal preparatore tecnico per garantire copertura totale del campo per tutto il periodo di gara (novanta minuti). Il preparatore tecnico-tattico ha pertanto richiesto per i quattro centrocampisti in linea e di difesa, l'obiettivo di una preparazione fisica specifica simile e legata soprattutto alla resistenza al fine di poterli scambiare di ruolo visto che tale situazione sarà molto frequente durante la stagione in occasione di squalifiche ed infortuni. Per gli attaccanti servirà una preparazione fisica che interessi la forza esplosiva con capacità di sprintare in modo da arrivare prima dell'avversario sulla sfera e recuperare nel minor tempo possibile l'energia dissipata. Durante le sedute, dovendo relazionare la forza alla velocità, cambieremo la velocità a parità di carico utilizzato perchè sarà la velocità che determinerà lo sviluppo della potenza. Saranno i carichi non superiori al settantacinque per cento che ci permetteranno di incrementare la forza esplosiva, se i nostri atleti lavoreranno alla massima intensità, recluteranno fibre bianche e parte delle rosse, mentre se lavoreranno più lentamente (per la resistenza) recluteranno solo una parte delle rosse rimettendole in rotazione successivamente con le bianche. In questa disciplina sportiva l'avversario

determina, come già citato, continue variazioni del gesto tecnico ed il gesto tecnico sappiamo essere fondamentale in quanto ha una funzione economizzante nei processi metabolici. Pertanto gli atleti faranno molta preparazione tecnico-tattica, e questo nella programmazione che è stata pianificata accadrà già dal primo giorno di preparazione. Sebbene l'obiettivo nelle prime cinque sedute di allenamento dopo la pausa estiva riguarderà esclusivamente il miglioramento dell'efficacia dell'apparato cardiovascolare e respiratorio con aumento della flessibilità e il raggiungimento di una ottima mobilità articolare si guarderà comunque a sensibilizzare nuovamente gli atleti con una semplice partitella a campo ridotto o con giochi di gruppo modificati (palla a mano, calcio – tennis, ecc.). Nelle sedute successive prenderanno sempre più spazio esercizi specifici sul controllo della palla da adattare agli schemi tattici e che occuperanno quasi tutto il volume di carico nei successivi microcicli fino ad arrivare alla tappa di lunga durata rappresentata dalle gare dove la preparazione fisica riguarderà esclusivamente il riscaldamento o il defaticamento prima e dopo gli allenamenti o le gare. La nostra programmazione sarà pertanto finalizzata sempre al raggiungimento di uno standard elevato di prestazione (*peaking*) per tutto il periodo competitivo, sia nell'aspetto tecnico-tattico che in quello fisico, generale e speciale come sarà rappresentato graficamente nel quinto capitolo di questo *project work*.

Avremo cura durante le sedute di allenamento di rafforzare la muscolatura addominale ma in particolare di sollecitare il muscolo ileopsoas che rappresenta il tipico muscolo della corsa in quanto permette di portare il femore in avanti e, con la sua capacità di forza (capacità di resistenza alla forza), rappresenta il muscolo più importante per calciare il pallone. L'arto oscillante della gamba durante il tiro si estende in forma esplosiva ad opera del muscolo quadricipite femorale mentre la coscia si flette sul bacino ad opera dei muscoli del retto femorale, del muscolo ileopsoas appunto e del tensore della fascia lata (movimento perfettamente coordinato e bilanciato dagli arti superiori) mentre viene contratta la muscolatura addominale. L'altra gamba invece, l'arto portante, sostiene l'arto che colpisce il pallone grazie all'estensione della coscia (composta

dal muscolo grande gluteo e dai muscoli ischiocrurali), della gamba (composta anch'essa dal muscolo quadricipite femorale) e dalla flessione plantare del piede (rappresentata dal muscolo tricipite surale). Inoltre il muscolo quadricipite femorale è importante per la stabilità dell'articolazione del ginocchio degli atleti. La lesione di questo muscolo durante una partita può portare alla riduzione del tono e della massa muscolare facendo perdere in maniera rapida il controllo dei movimenti a livello dell'articolazione del ginocchio.

Quando il nostro giocatore, durante intensi lavori, avendo prodotto frequenti salti con relative ricadute con movimenti accentuati di flessione degli arti inferiori, ma anche le continue accelerazioni ed arresti, può andare incontro ad un eccesso di sollecitazione dell'apparato estensore del ginocchio producendo microlesioni ed infiammazioni. Il grado di flessione dell'articolazione del ginocchio misurerà il lavoro svolto dal muscolo quadricipite femorale e per questo sarà affrontato durante le sedute di allenamento attraverso lo *squat*, innescando meccanismi ormonali e neuromuscolari, mentre con $\frac{1}{4}$ e $\frac{1}{2}$ di squat (con bracci di leva più favorevoli) andremo a migliorare in termini di accelerazione i nostri attaccanti. Gli atleti dovranno eseguire durante la gara tecniche estremamente dinamiche come gli improvvisi cambi di direzione, oppure un *tackle* in scivolata affrontando movimenti estremi che possono causare spesso stiramenti inguinali colpendo gli adduttori ed il muscolo retto dell'addome e raramente anche il citato muscolo ileopsoas.

Per evitare questo problema cercheremo di avere cura, durante le sedute, del lavoro di allungamento di questi distretti muscolari evitando sovraccarichi a quella muscolatura insufficientemente preparata da un carente riscaldamento pre-lavoro. La preparazione fisica andrà quindi sempre integrata negli esercizi tecnici senza però disturbarli. Per integrare questo nel modo giusto, il tutto dipende dalla motivazione dei giocatori, dalle ore a disposizione e da una serie di fattori che potrebbero impedire di lavorare in maniera congiunta. Il preparatore tecnico-tattico ha pertanto richiesto prevalentemente per gli attaccanti una preparazione fisica che interessi la capacità di forza esplosiva mentre, per tutto il gruppo, una preparazione fisica che non si discosti molto dai primi in modo tale da consentire

comunque la copertura di tutto il campo in maniera omogenea e per tutta la durata della partita come prevede il modulo utilizzato. Le sedute di allenamento settimanali saranno eseguite in modo da far conciliare con la disponibilità dei giocatori in rapporto ai loro impegni privati sperando sempre nella loro presenza costante e non interrotta (*detraining*) come già accennato nell'introduzione di questo lavoro.

Sappiamo che in qualsiasi contrazione muscolare si genera e si produce forza. Nel caso specifico del calcio sappiamo che questa capacità condizionale è fortemente legata al gesto tecnico e quindi, limitata, se il gesto tecnico non è stato stabilizzato. Ecco perché nel calcio la forza è funzionale al gesto tecnico che a sua volta deve essere opportunamente inserito in una strategia di gioco. La forza nel calcio si espleta attraverso tre tipi fondamentali di lavoro: dinamico, che tende alla rapidità di esecuzione; pliometrico che tende allo sviluppo dell'elasticità e reattività muscolare (come vedremo quest'ultima interesserà la preparazione per i portieri ma anche per tutto il gruppo visto che, come accennato nell'introduzione, il preparatore tecnico-tattico ha messo come primo aspetto fondamentale per essere vincenti il recupero dell'attrezzo di gara nella fase aerea) e da un lavoro misto di entrambi dove il miglioramento di uno contribuisce sicuramente al miglioramento dell'altro.

I nostri atleti durante la prestazione dovranno opporsi e superare le resistenze al loro movimento grazie al concetto di capacità di forza rapida reclutando fibre bianche. Il nostro atleta, grazie a questa capacità neuromuscolare, sarà in grado di superare le resistenze con una elevata rapidità di contrazione. Bisogna però tenere presente e fare attenzione che l'eccessivo sviluppo della capacità condizionale come la forza può diventare a sua volta un fattore limitante al mantenimento ed eventuale sviluppo della tecnica stessa. Considerare il rapporto che la forza ha con la resistenza e con la velocità nei vari movimenti aciclici durante la gara si considererà nelle sedute di allenamento la resistenza alla forza esplosiva-veloce che, se non sufficientemente incrementata dall'allenamento, può limitare la capacità di ripetere elevate tensioni per un tempo relativamente lungo come avviene durante la gara stessa. Le altre capacità motorie che

intervengono invece a livello anaerobico nei nostri atleti sono rappresentate dai gradienti della forza esplosiva, della forza rapida e della forza veloce che, ripetuti nel tempo, rappresenteranno la Potenza stessa. Per quanto concerne le capacità coordinative riveste molta importanza la capacità di differenziazione la quale permette di percepire in modo preciso e differenziato i parametri spazio-temporali e dinamici del movimento. Negli sport con elevata componente tecnica, diventa fondamentale e si può sviluppare attraverso esercizi mirati alla massima precisione esecutiva sia dal punto di vista spazio-temporale che nell'impiego della forza.

Alla ripresa della preparazione dopo la pausa sarà fondamentale che i nostri atleti riacquistino aspetti della velocità, della rapidità e di quelle capacità coordinative che determinano la forza funzionale (*Agility*). I nostri atleti dovranno infatti cambiare velocemente durante le fasi di gioco direzione al proprio corpo seconda quella combinazione di forza, velocità ed equilibrio.

Dovremmo pertanto durante la preparazione ripristinare la loro mobilità articolare e della flessibilità muscolo-tendinea con esercizi a corpo libero che conosciamo con il nome di ginnastica. Questo dovrebbe permetterci di prevenire gli infortuni durante la stagione.

Dovremmo fare in modo, durante le gare, che l'avvento dell'avversario non possa sorprendere il nostro atleta nel momento in cui le sue gambe siano estese in quanto è proprio in quel momento che la forza del colpo ricevuto cadrebbe sulle articolazioni che subirebbero così il danno. Pertanto se i nostri giocatori



sapranno leggere ed interpretare e quindi anticipare il gesto diventerà per loro fondamentale saper cadere a terra in maniera elastica magari sfruttando quel gesto tecnico,

opportunamente modificato che si rifà alla ginnastica artistica, come appunto la capovolta saltata rotolata avanti in tuffo (rappresentato in figura) al fine di richiamare quel movimento rotolante per ridurre il più possibile la forza di impatto diretto col terreno. Sapendo che la destrezza regredisce più lentamente della forza questa sarà richiamata con una certa facilità anche dopo un lungo

periodo di inattività e sarà presente nelle prime sei sedute di allenamento della preparazione (due microcicli, da giovedì 5 agosto 2010 a venerdì 13 agosto 2010) quando saranno inseriti anche tutti quegli esercizi di potenziamento delle fasce addominali e dorsali.

2. DIAGNOSI DI PARTENZA.

Il livello di qualificazione e della categoria scelta per questo *project work* non ci permette di eseguire test medico-sportivi che possono essere realizzati in collaborazione con una istituzione medica e con un notevole dispendio di risorse economiche. Ci si baserà quindi solo su test motori sportivi semplici che si possono eseguire su campo senza utilizzare strumentazioni particolari.

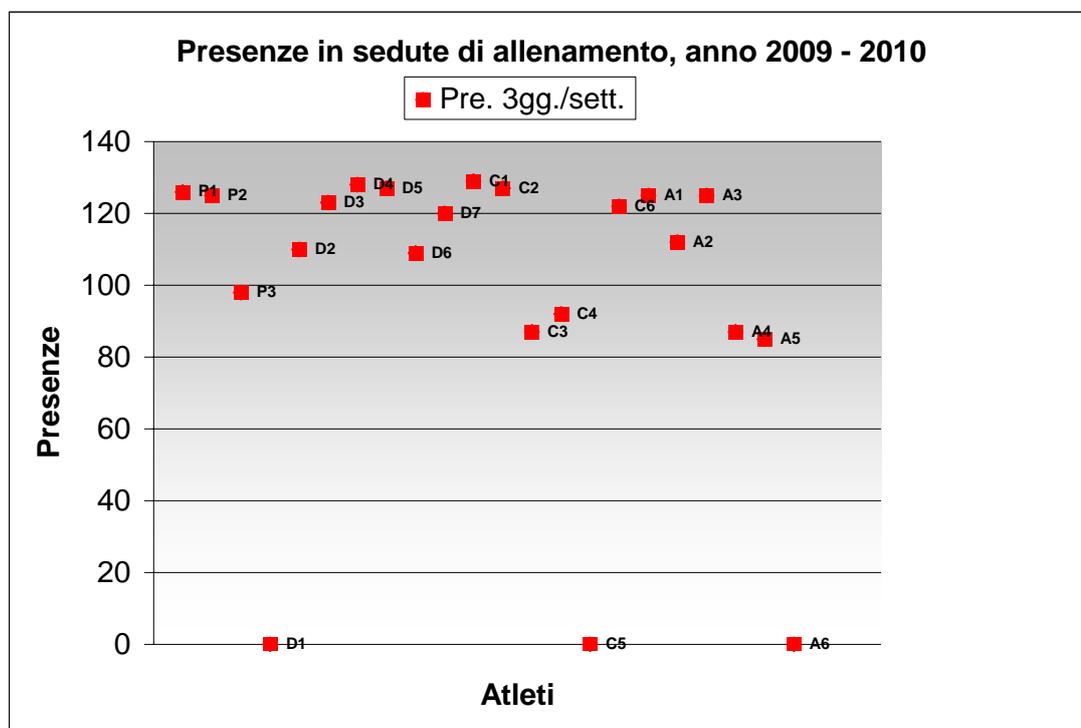
Id	Nome	Ruolo	Provenienza	Età	Piede	Altezza	Peso	FC rip.	Anno precedente 2009 - 2010				Pre. 3gg./sett.
									1000 m	1500 m	3000 m	5000 m	
1	P1	Portiere	Settore Giovanile	27	sx	185 cm	80 kg	47	5.50	7.30	13.40	22.40	126
2	P2	Portiere	Settore Giovanile	20	dx	190 cm	74 kg	43	4.50	6.01	12.40	21.45	125
3	P3	Portiere	Settore Giovanile	25	dx	177 cm	71 kg	41	5.50	7.20	13.20	22.30	98
4	D1	Difensore	Altra	37	dx	182 cm	70 kg	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0
5	D2	Difensore	Sede	32	dx	182 cm	80 kg	44	4.40	5.55	12.10	21.10	110
6	D3	Difensore	Sede	19	dx	180 cm	71 kg	43	4.20	5.30	11.55	21.00	123
7	D4	Difensore	Settore Giovanile	31	sx	177 cm	69 kg	42	5.01	6.30	12.45	21.45	128
8	D5	Difensore	Sede	32	dx	182 cm	80 kg	41	4.01	5.10	11.45	20.58	127
9	D6	Difensore	Sede	37	dx	180 cm	79 kg	53	4.10	5.20	11.35	21.01	109
10	D7	Difensore	Settore Giovanile	20	dx	181 cm	72 kg	44	5.20	7.00	13.10	21.58	120
11	C1	Centrale	Settore Giovanile	33	dx	180 cm	74 kg	42	5.50	8.01	14.55	23.10	129
12	C2	Centrale	Settore Giovanile	27	dx	173 cm	71 kg	42	5.10	7.10	12.55	22.10	127
13	C3	Centrale	Settore Giovanile	32	sx	178 cm	69 kg	45	4.40	6.00	12.15	21.23	87
14	C4	Centrale	Sede	26	dsx	180 cm	72 kg	43	4.25	5.35	12.01	21.10	92
15	C5	Centrale	Altra	28	dx	181 cm	75 kg	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0
16	C6	Centrale	Settore Giovanile	33	dx	185 cm	84 kg	41	5.10	6.56	12.45	21.50	122
17	A1	Attaccante	Settore Giovanile	33	dx	177 cm	75 kg	42	4.26	5.40	12.15	21.24	125
18	A2	Attaccante	Settore Giovanile	23	dsx	176 cm	76 kg	43	3.50	5.55	12.15	20.55	112
19	A3	Attaccante	Settore Giovanile	36	sx	190 cm	78 kg	54	5.35	7.50	14.01	23.10	125
20	A4	Attaccante	Sede	29	dx	180 cm	79 kg	45	5.20	7.35	13.40	22.01	87
21	A5	Attaccante	Settore Giovanile	34	dx	185 cm	82 kg	57	4.15	5.40	11.50	21.40	85
22	A6	Attaccante	Altra	19	dx	186 cm	80 kg	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0

(*) provenienza: la Sede ed il Settore giovanile si riferiscono al fatto che questi atleti sono nati all'interno della nostra associazione sportiva o che ne fanno parte da molto tempo; mentre Altra intende che sono giocatori arrivati solamente quest'anno. La Fc a riposo media (avg) e massima (max) è stata misurata lo scorso anno prima di iniziare la preparazione, cosa che verrà fatta anche quest'anno con sistema orologio polar.

Pertanto il compito sarà quello di prelevare i dati rilevati dal gruppo nella nuova stagione e confrontarli con quelli degli anni precedenti al fine di trarre le dovute considerazioni e in coordinazione con il preparatore tecnico impostare quella metodologia di allenamento più idonea possibile e se siamo stati bravi anche di fare qualche previsione. Nella tabella sopra esposta abbiamo segnato i valori dei singoli giocatori relativi alla passata stagione, in particolare i risultati della media della loro Frequenza Cardiaca a riposo che ci consegneranno il lunedì pomeriggio (avendo distribuito loro il cardiofrequenzimetro) esattamente,

all'inizio della terza seduta di allenamento, per verificare in partenza se ci fossero delle particolarità sfuggite magari al medico nel rilascio della certificazione di idoneità per la nuova stagione. Le prime sedute di allenamento saranno dedicate alla resistenza coinvolgendo gli atleti ad una corsa di cinque chilometri con leggero dislivello producendo una corsa in piano/in salita/ in discesa (il percorso è stato misurato con l'ausilio del contachilometri di una autovettura). Questo tipo di corsa costringerà ad un'alternanza continua tra trasformazione dell'energia per via aerobica e per via anaerobica migliorando la capacità di compensare stati di eccessiva acidosi (con crescita più elevata di lattato) sviluppando la resistenza di base dei nostri giocatori. I tempi presi al primo chilometro, al chilometro e mezzo, e così via fino al quinto chilometro verranno confrontati con quelli della passata stagione per valutare in quale condizione ci troviamo per l'inizio del campionato 2010 - 2011. Per gli atleti che si sono uniti solo quest'anno (D1, C5 e A6), i loro tempi saranno confrontati con quelli dei compagni.

Inoltre abbiamo tracciato le presenze globali di ciascuno, riferite sempre alla passata stagione e che evidenzia quali dei nostri giocatori siano stati più frequentemente presenti alle sedute in modo da poter lavorare sul gruppo, il più omogeneo possibile, per l'intera stagione (vds. grafico sottostante).

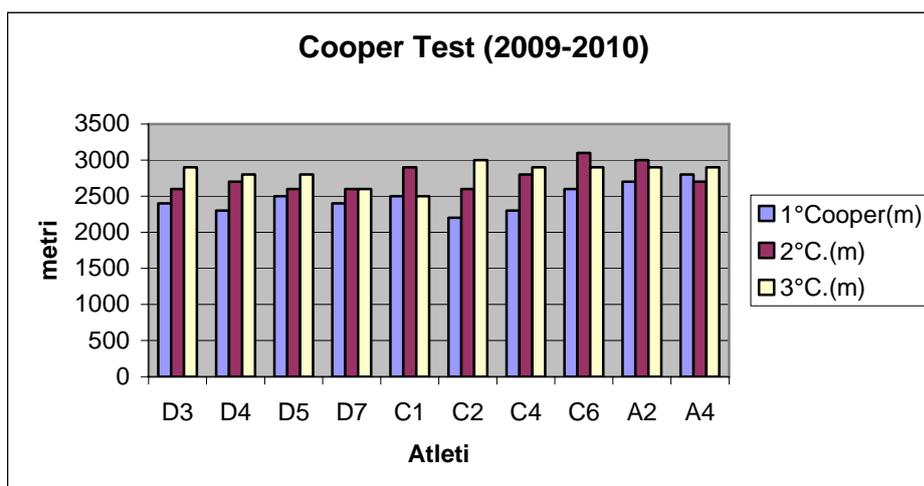


Come descritto in precedenza il modulo di gioco 4-4-2, voluto dal preparatore tecnico-tattico, ci permette di poter avere un confronto interindividuale del gruppo ed in tutti i reparti senza considerare più di tanto il singolo giocatore se è resistente o veloce o se copre un settore del campo oppure un altro, esclusione fatta per il portiere che avrà una sua preparazione.

Per la determinazione della capacità di resistenza aerobica somministreremo il test di Cooper (corsa per 12 minuti) facendo attenzione che i nostri atleti corrano in modo corretto, senza pendenze o salite, a velocità uniforme e senza scatto finale. Questo per evitare che si faccia uno sforzo elevato che rilevarebbe altrimenti non la resistenza aerobica ma una forma mista aerobica-anaerobica. Useremo per questo test la pista di atletica che circonda il nostro campo di gioco. Oltre come test per la capacità di prestazione di resistenza è molto utile per verificare il livello di resistenza durante il processo di allenamento stesso all'inizio e alla fine del periodo di preparazione ed almeno una volta nel periodo di gara. Ma per stimolare in modo corretto i risultati bisogna chiedere all'atleta che sia realmente motivato e questa distanza relativamente piccola permette di escludere il fattore "motivazione" o "disponibilità allo sforzo" e l'intensità di esecuzione bassa garantisce che realmente si corra sempre nella zona del metabolismo aerobico dove parallelamente rileveremo la FC. Così una minore frequenza cardiaca alla stessa intensità per 12 minuti sarà un indizio di un miglioramento dello stato di prestazione di resistenza altrimenti un peggioramento. Si farà un confronto con le misurazioni precedenti, o con quelle successive al fine di stabilire se lo stato di allenamento è migliorato oppure è rimasto stabile oppure è peggiorato. I dati raccolti saranno impiegati per semplici operazioni sfruttando un foglio di calcolo appartenente ad applicativi per PC di largo uso e verranno tutti inseriti nel PC direttamente da tastiera e senza collegamenti a dispositivi elettronici esterni. Sfruttando le formule e i grafici già presenti all'interno del foglio di calcolo elettronico otterremo ed evidenzieremo se il giocatore si trova all'interno di un *range* prefissato come quello riferito ad esempio ai valori della frequenza cardiaca ma anche ad altro che abbiamo sviluppato e descritto nel proseguo di questo *project work*.

Collocheremo il primo test di Cooper durante la settimana seduta di allenamento ed il secondo verso la fine del periodo di preparazione (tappa di base e speciale) ed almeno un'altra volta nella tappa di lunga durata così come abbiamo intenzione di fare, salvo imprevisti, anche con gli altri test in programma. Come già accennato si inizierà giovedì 5 agosto e il giorno dopo consegneremo a ciascuno dei giocatori un cardiofrequenzimetro "polar" in modo che al fine settimana, in maniera autonoma, potranno prelevare la frequenza cardiaca a riposo (la media delle 3 misurazioni) nella mattinata di sabato, domenica e lunedì (ore 09.00 circa) per poi riportare gli strumenti lo stesso lunedì 9 agosto 2010, durante la seduta di allenamento delle 18:00. Successivamente dopo la festività di ferragosto, esattamente martedì 17 agosto 2010 effettueremo il primo test di Cooper come detto.

		Test anno precedente 2009 - 2010									
Id	Nome	1°Cooper(m)	2°C.(m)	3°C.(m)	1°CMJ(cm)	2°CMJ(cm)	3°CMJ(cm)	1°Y-Y(m)	2°Y-Y(m)	3°Y-Y(m)	FC max
6	D3	2400	2600	2900	39,10	49,40	42,65	620	900	610	200
7	D4	2300	2700	2800	39,25	40,20	40,60	740	920	800	191
8	D5	2500	2600	2800	40,10	42,00	41,76	640	980	920	194
10	D7	2400	2600	2600	46,20	50,20	49,80	840	1200	960	198
11	C1	2500	2900	2500	39,70	50,80	40,20	720	1000	920	197
12	C2	2200	2600	3000	42,80	44,60	42,58	820	1020	940	194
14	C4	2300	2800	2900	43,10	45,70	45,20	800	940	820	193
16	C6	2600	3100	2900	42,20	52,50	51,90	640	1100	980	191
18	A2	2700	3000	2900	41,10	51,40	42,01	680	980	960	196
20	A4	2800	2700	2900	43,20	46,60	46,61	720	1100	980	186

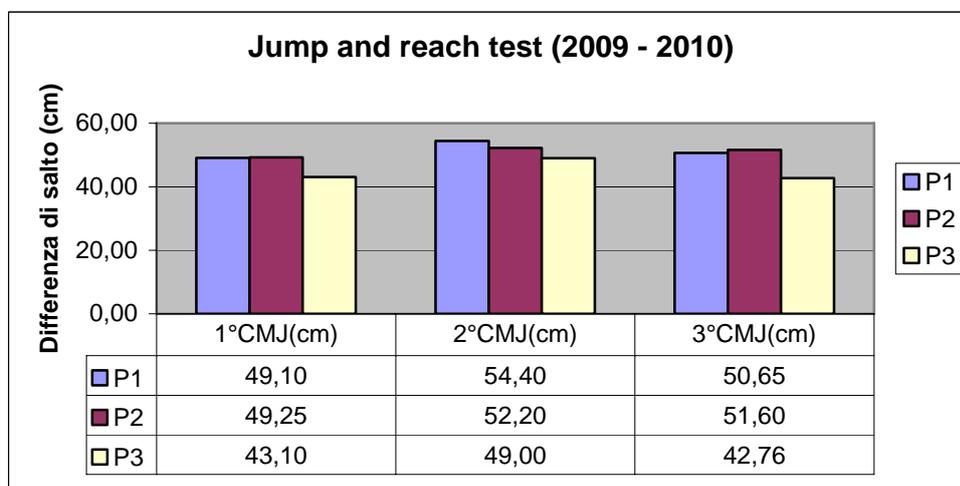


Sia i dati della frequenza cardiaca a riposo che quelli del primo test di Cooper verranno confrontati con quelli della passata stagione (conclusa con il piazzamento al 10° posto).

Sarà testato tutto il gruppo compreso i portieri, mentre per i nuovi sarà un punto di inizio e i dati acquisiti verranno confrontati con i loro compagni (anche se questo non è l'ideale ma comunque in mancanza di altro può darci delle indicazioni).

La settimana successiva, lunedì 23 agosto 2010, si effettuerà il test di *jump and reach* (differenza di salto con un *Counter Movement Jump* - CMJ) per la misurazione della forza rapida dinamica sfruttando il salto verticale eseguendo proprio un salto verso l'alto partendo da fermo (nel grafico sono riportati i valori dei tre portieri dove è visibile l'incremento durante le tre rilevazioni dello scorso anno).

		Test anno precedente 2009 - 2010						
Id	Nome	1°Cooper(m)	2°C.(m)	3°C.(m)	1°CMJ(cm)	2°CMJ(cm)	3°CMJ(cm)	FC max
1	P1	2400	2600	2600	49,10	54,40	50,65	196
2	P2	2300	2500	2400	49,25	52,20	51,60	195
3	P3	2500	2600	2500	43,10	49,00	42,76	188



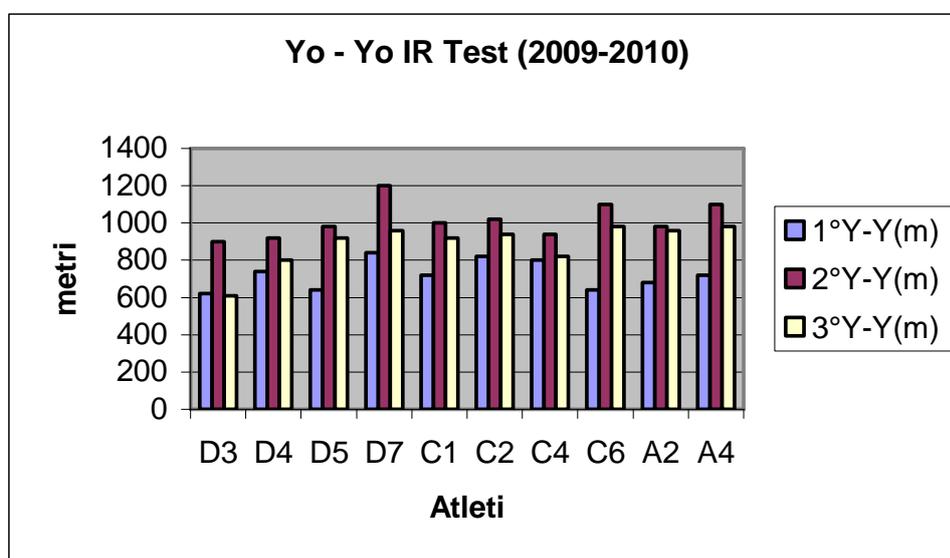
Anche questo test è stato scelto tra quelli che non impegnassero, tempo ed energia e che inoltre non si ricorresse ad apparecchiature particolari e complesse e quindi anche costose. Basterà mettersi in piedi, a fianco del nostro muro in cemento, che abbiamo citato precedentemente parlando sinteticamente del nostro impianto sportivo, e segnare il punto in cui il giocatore tocca il muro con la mano.

Il giocatore con un salto a piedi uniti e slanciandosi verso l'alto, dopo una flessione degli arti inferiori ed aiutandosi con la spinta delle braccia raggiungerà una nuova misura. In allenamento questo tipo di esercizio ci permetterà inoltre di allenare la forza di salto verticale utile per tutti i componenti del gruppo, soprattutto per il ruolo del portiere, ma parallelamente allenerà anche la forza di scatto migliorando prestazioni nello sprint. Il movimento degli arti superiori (ciclo allungamento-accorciamento) permetterà di immagazzinare energia attraverso le componenti elastiche del muscolo e raggiungere maggiori altezze di salto al fine di conquistare quei palloni aerei voluti dal preparatore tecnico. Durante le gare gli arti superiori risulteranno fondamentali per la protezione dall'avversario durante lo stacco aereo per colpire la palla di testa o semplicemente per conquistarla. Il giocatore rimanendo in piedi a fianco del muro e con un braccio sollevato ci darà il punto fin dove arriva con la mano e avendo precedentemente tracciato in centimetri sul muro una sorta di metro permanente il giocatore saltando e toccando il punto successivo sempre con la mano, ci restituirà la misura della differenza di salto che indicherà, se c'è stato, l'eventuale sviluppo della forza verticale, espressa in valori medi in cm, durante l'allenamento. In questo modo avremo effettuato, nella prima tappa del ciclo annuale, i test relativi alla frequenza cardiaca a riposo, il test di Cooper e quello della differenza di salto.

Successivamente all'inizio della tappa speciale, lunedì 6 settembre, effettueremo il primo Yo-Yo test con la misurazione della frequenza cardiaca massima (FC max). Il Yo-Yo test interessa il sistema aerobico/anaerobico alternato legato con le componenti di resistenza a cui è comunque associata una striscia anaerobica incrementale che va a riprodurre i compiti di *pattern* normali di attività fisica durante le gare. E' un test che si effettua su campo e che impone agli atleti una corsa di venti metri, andata e ritorno, a velocità progressive e per questo definito di *endurance*. Si differenzia da quello invece che si chiama lo Yo-Yo IR - *Intermittent Recovery test* che invece comprende dieci secondi di pausa al termine di ogni corsa effettuando cinque metri con andatura e ritmo in *jogging* sempre

più veloce fino a quando l'atleta non ce la farà più (utile come vedremo anche per la rilevazione della FCmax di ciascun giocatore).

Id	Nome	Test anno precedente 2009 - 2010									
		1°Cooper(m)	2°C.(m)	3°C.(m)	1°CMJ(cm)	2°CMJ(cm)	3°CMJ(cm)	1°Y-Y(m)	2°Y-Y(m)	3°Y-Y(m)	FC max
6	D3	2400	2600	2900	39,10	49,40	42,65	620	900	610	200
7	D4	2300	2700	2800	39,25	40,20	40,60	740	920	800	191
8	D5	2500	2600	2800	40,10	42,00	41,76	640	980	920	194
10	D7	2400	2600	2600	46,20	50,20	49,80	840	1200	960	198
11	C1	2500	2900	2500	39,70	50,80	40,20	720	1000	920	197
12	C2	2200	2600	3000	42,80	44,60	42,58	820	1020	940	194
14	C4	2300	2800	2900	43,10	45,70	45,20	800	940	820	193
16	C6	2600	3100	2900	42,20	52,50	51,90	640	1100	980	191
18	A2	2700	3000	2900	41,10	51,40	42,01	680	980	960	196
20	A4	2800	2700	2900	43,20	46,60	46,61	720	1100	980	186



In questo modo si conterà di avere, nelle sole prime diciotto sedute di allenamento, similmente con lo stesso periodo della stagione precedente, un quadro generale di partenza (vds. grafico generale nel capitolo successivo).

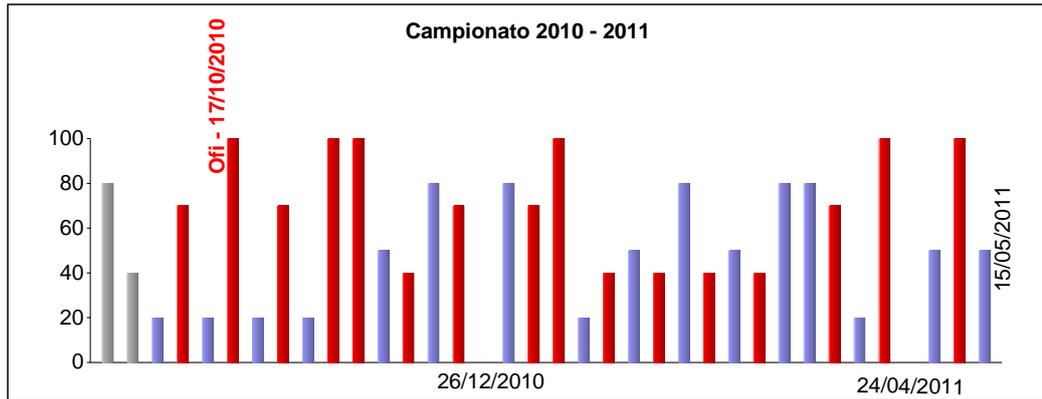
A questo punto il secondo test di Cooper cadrà il 28 settembre 2010 dopo circa sette settimane, così come per il secondo test, *jump and reach*, che cadrà il 4 ottobre 2010. Si effettuerà invece, dopo circa sei settimane, il secondo Yo-Yo test poco prima di affrontare quello che avevamo definito il primo obiettivo della stagione (Ofi – Obiettivo finale intermedio) e cioè la 6^a di andata del campionato 2010-2011, incontrando fuori casa una delle squadre concorrenti per il raggiungimento del titolo. Da adesso in poi se siamo riusciti a raggiungere la supercompensazione dello stato funzionale degli atleti affronteremo la terza e

ultima tappa di lunga durata delle gare. Se non subentreranno problemi legati agli infortuni o ad annullamento di partite o problematiche di forma fisica e quant'altro, insieme con il preparatore tecnico, abbiamo inserito il prossimo test di Cooper (il terzo della stagione) subito dopo la pausa natalizia, precisamente martedì 28 dicembre 2010, prima dell'inserimento del blocco Pfs1 (la prima Preparazione fisica speciale delle eventuali due previste) per il mantenimento dello stato funzionale degli atleti e per il prolungamento dell'effetto allenante del gruppo. Seguiranno ancora i test del *jump and reach* (martedì 01 febbraio 2011), dello Yo-Yo test (martedì 08 febbraio 2011) e rilevazione della frequenza cardiaca massima con date che potranno anche subire delle variazioni in corsa.

3. STRUTTURA GENERALE DELLA PROGETTAZIONE ADOTTATA.

Ricevuto il calendario stagionale da parte della Lega Nazionali Dilettanti – FGCI, si partirà il 12 settembre fino ad arrivare al 15 maggio e non si prevedono turni infrasettimali, mentre sono previste le soste di Natale (del 26 dicembre 2010) e di Pasqua (del 24 aprile 2011).

giornata	data	%	fascia squadra	incontro	girone
1	12/09/2010	80	1	casa	andata
2	19/09/2010	40	3	fuori	andata
3	26/09/2010	20	3	casa	andata
4	03/10/2010	70	2	fuori	andata
5	10/10/2010	20	3	casa	andata
6	17/10/2010	100	1	fuori	andata
7	24/10/2010	20	3	casa	andata
8	31/10/2010	70	2	fuori	andata
9	07/11/2010	20	3	casa	andata
10	14/11/2010	100	1	fuori	andata
11	21/11/2010	100	1	fuori	andata
12	28/11/2010	50	2	casa	andata
13	05/12/2010	40	3	fuori	andata
14	12/12/2010	80	1	casa	andata
15	19/12/2010	70	2	fuori	andata
riposo	26/12/2010	0	riposo	riposo	andata
16	02/01/2011	80	1	casa	andata
17	09/01/2011	70	2	fuori	andata
18	16/01/2011	100	1	fuori	ritorno
19	23/01/2011	20	3	casa	ritorno
20	30/01/2011	40	3	fuori	ritorno
21	06/02/2011	50	2	casa	ritorno
22	13/02/2011	40	3	fuori	ritorno
23	20/02/2011	80	1	casa	ritorno
24	27/02/2011	40	3	fuori	ritorno
25	06/03/2011	50	2	casa	ritorno
26	13/03/2011	40	3	fuori	ritorno
27	20/03/2011	80	1	casa	ritorno
28	27/03/2011	80	1	casa	ritorno
29	03/04/2011	70	2	fuori	ritorno
30	10/04/2011	20	3	casa	ritorno
31	17/04/2011	100	1	fuori	ritorno
riposo	24/04/2011	0	riposo	riposo	ritorno
32	01/05/2011	50	2	casa	ritorno
33	08/05/2011	100	1	fuori	ritorno
34	15/05/2011	50	2	casa	ritorno



Abbiamo deciso con il preparatore tecnico-tattico di suddividere le squadre da affrontare in tre fasce di difficoltà con relativa aggiunta di pericolosità se si



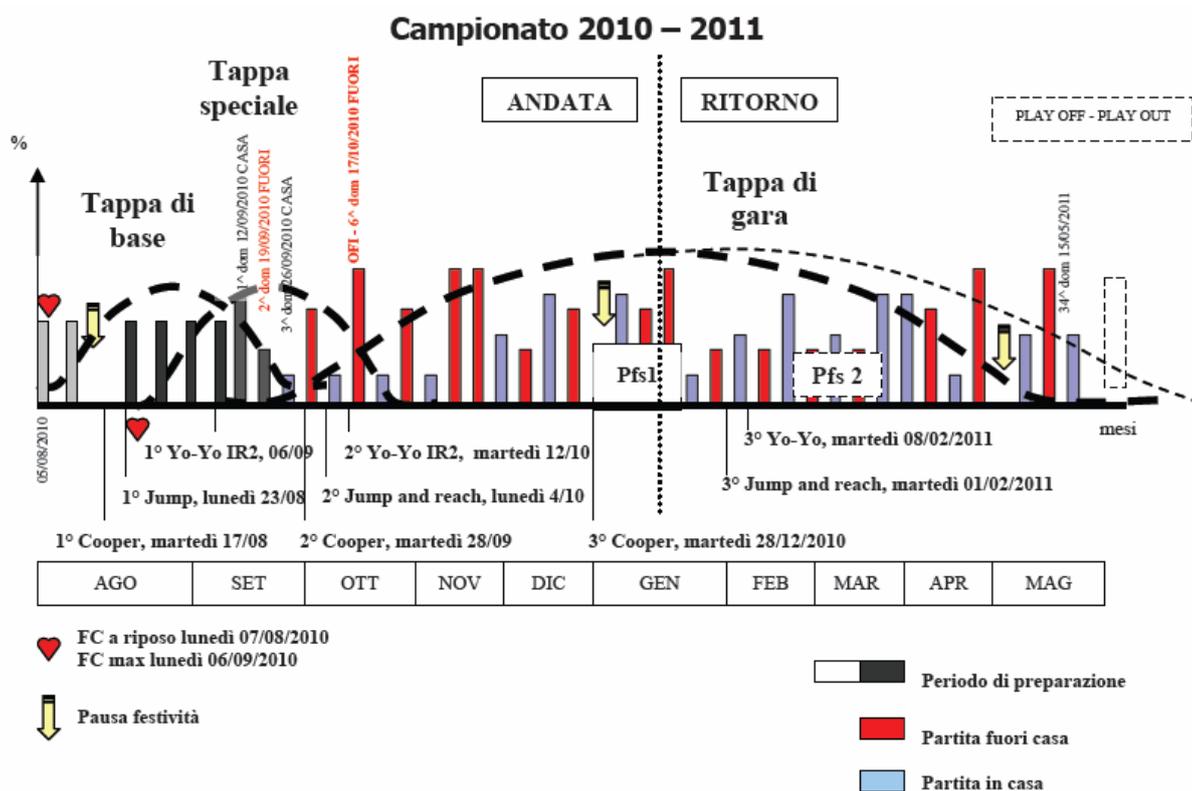
giocherà in casa o fuori casa. A seconda della fascia di appartenenza della squadra si avrà: la 1^a fascia: 90%; la 2^a fascia: 60% e la 3^a fascia: 30% che, sommate alle percentuali di difficoltà, se si gioca in casa – 10% o fuori casa + 10%, si è giunti ad avere una mappa di difficoltà

rappresentata nel grafico seguente quale risultato dei dati inseriti nel PC a nostra disposizione ed utilizzando un foglio di calcolo. Si è potuto ricostruire graficamente l'andamento del campionato fissando come primo obiettivo della stagione, l'Obiettivo finale intermedio – Ofi. Pertanto la programmazione concordata con il preparatore tecnico-tattico prevedrà, come già accennato nei paragrafi precedenti, una **tappa di base** dedicata all'attivazione dei meccanismi del processo di adattamento con l'obiettivo principale di aumentare il potenziale motorio del giocatore con carichi concentrati della Pfs ed un leggero lavoro tecnico-tattico.

Successivamente una **tappa speciale** dedicata allo sviluppo della potenza di lavoro (forza esplosiva, rapida) e il lavoro tecnico con intensità gradualmente crescente di esecuzione dell'esercizio di gara visto che ci troveremo ad affrontare delle gare di campionato in corso. Tale obiettivo chiuderà la preparazione iniziale (composta dalla tappa di base e dalla tappa speciale) nella speranza di aver

raggiunto la condizione di supercompensazione dei nostri atleti e pronti ad affrontare l'impegno della sesta di campionato (una delle possibili pretendenti al titolo) e iniziare così l'ultima tappa di lunga durata delle gare (**tappa di gara**). Come vedremo in questo progetto, dopo essersi consultati con il preparatore tecnico, verrà proposto ai giocatori un'organizzazione dell'allenamento che risulterà legata a grandi tappe della preparazione e distribuite nell'ambito del ciclo annuale che, nel caso della stagione sportiva calcistica che si andrà ad affrontare, corrisponderà proprio con il Grande Ciclo di Adattamento (GCA) mentre la tappa di Preparazione fisica speciale (Pfs) avrà una durata ridotta dovuta anche alla mancanza di una fase di transizione tra il periodo agonistico e la ripresa della fase di preparazione post pausa estiva. Uno degli obiettivi principali consisterà nel condurre la seduta di allenamento (rispettando ove possibile fase introduttiva, fase principale e fase conclusiva) essenzialmente sulla specificità, sull'esercizio di gara (la partita e gli schemi associati ad essa) visto che la maestria tecnica in questo sport risulta essere fondamentale rispetto alla preparazione fisica vera e propria ma che, quest'ultima, deve comunque integrarsi (con mezzi diversi da quelli di gara) al fine di sollecitare quei particolari distretti muscolari ed avere una preparazione dei nostri atleti più completa possibile. La funzione del preparatore fisico si soffermerà principalmente nella tappa di base ed in maniera minore anche nella tappa speciale, mentre sarà presente per tutto l'anno nella fase di riscaldamento/defaticamento riguardante tutte le sedute di allenamento e in tutte le fasi pre-gara.

Per riuscire a mantenere il livello raggiunto della capacità specifica di lavoro anche in un eventuale prolungamento del Grande Ciclo Annuale – GCA, si è pensato, in accordo con il preparatore tecnico, di inserire nell'ultima tappa un eventuale blocco aggiuntivo **Pfs2** della durata di quattro settimane nell'eventualità che si disputino i play-off/play out.



In ogni caso risulterà fondamentale iniziare con un lavoro di tipo generale specialmente nella prima parte della preparazione dopo un periodo di riposo di circa due mesi. Vista la brevità del periodo di preparazione, a causa della non disponibilità di tutti gli atleti al termine delle vacanze dal lavoro o dallo studio, si è deciso in accordo con il preparatore tecnico-tattico di dividere la fase preparatoria al campionato in una prima tappa di base (che partirà giovedì 5 agosto) rappresentata nel grafico con il colore grigio e che terminerà con la 3^a di campionato del 26 settembre in casa e con una squadra di terza fascia.

Inoltre allenandosi solo tre giorni su quattro alla settimana, la fase di recupero è ampiamente soddisfatta per tutto il periodo agonistico. La sola preparazione iniziale avrà dei microcicli di quattro sedute settimanali (martedì, mercoledì, giovedì e venerdì), anche se a causa delle festività di agosto il primo microciclo sarà di due sedute, mentre saranno tutte di tre sedute le restanti dell'anno. Le sedute di allenamento avranno un minutaggio minimo di circa un'ora e mezza (solo nella parte iniziale della preparazione) fino ad un massimo di circa due ore e mezzo e le tre sedute settimanali saranno comunque quelle previste per tutta la

tappa di gara anche se per esigenze che man mano si prospetteranno si potranno avere delle variazioni. Inoltre secondo il principio dell'organizzazione finalizzata e programmata dell'allenamento sportivo descritto da Yuriy Verchoshanskij, a cui ci siamo riferiti con il preparatore tecnico, rimane in programma di inserire, per riuscire a mantenere il livello raggiunto della capacità specifica di lavoro o per l'aumento del potenziale energetico dei nostri atleti, due blocchi aggiuntivi dei carichi che chiameremo Pfs1 e Pfs2 proprio nell'ultima tappa di gara della durata di quattro microcicli (quattro settimane) come mostrato in Allegato "E". L'ulteriore blocco di Preparazione fisica speciale Pfs2 potrebbe essere inserito qualora fosse necessario continuare il periodo competitivo dovendo disputare i play-off (per la promozione) o, speriamo proprio di no, i play-out (per la non retrocessione). Visto che le date degli spareggi non si sapranno prima di aprile è stato opportuno inserirlo comunque nella programmazione del GCA nelle quattro settimane che vanno da martedì 29 febbraio 2011 (dopo la 7^a giornata di ritorno) al 25 marzo 2011, prevedendo la reintroduzione di quelle esercitazioni tipiche del periodo preparatorio esposte in questo *project work*, come le variazioni di ritmo, i lavori lattacidi e pliometrici. L'obiettivo di questi lavori è quello di stimolare i processi di supercompensazione e permettere così ai nostri atleti di affrontare la parte finale del campionato nelle migliori condizioni possibili ma anche per un ricondizionamento neuromuscolare e metabolico di quegli atleti reduci da lunghi infortuni che necessitano di questo blocco, che chiameremo in questo caso per non confonderlo dal primo Pfsi (Preparazione fisica speciale infortuni) e solo per questi atleti può essere quindi inserito in qualsiasi momento dell'anno. Possiamo comunque affermare che la sesta di campionato rimane comunque una sorta di test per verificare esattamente se si è lavorato bene durante la preparazione e comunque sarà fondamentale riuscire a passare indenni, nelle prime tre giornate di campionato (visto che ci si trova ancora nella fase di "costruzione"). D'altronde questa situazione, purtroppo obbligata, dovrebbe però portare il gruppo ad avere una ottima condizione fisica per tutta la stagione.

4. MODULAZIONE DEI PRINCIPALI MEZZI DI ALLENAMENTO.

Dopo la pausa di fine campionato il primo obiettivo da raggiungere è il recupero dello stato di forma e sappiamo che il suo calo durante il periodo di transizione è anch'essa un momento determinante per il raggiungimento di un nuovo livello ancora più elevato nella stagione che si andrà ad affrontare. Per poter creare questo nuovo ciclo di massimo rendimento, in accordo con il preparatore tecnico, si è deciso come in passato di intervenire secondo una razionale distribuzione del carico con andamento ciclico che riguardi l'aspetto fisico, tecnico-tattico e psicologico dell'atleta. Sappiamo benissimo che in questa categoria dilettantistica il periodo di transizione non può essere interpretato come avviene per le squadre di calcio di serie A. L'eccessiva durata della fase di transizione di circa due mesi e spesso mal interpretata in un contesto dilettantistico come questo e, l'inattività totale o parziale dell'esercizio fisico rende ancora più difficile la ripresa della nuova stagione condizionandone il lavoro. Sebbene i nostri atleti sono ragazzi comunque attivi i quali si cimentano, anche durante il periodo di pausa con altre situazioni comunque interessanti come, calcetto, windsurf, nuoto, tennis, corsa e quant'altro necessitano comunque un graduale ritorno all'efficienza fisica. I contenuti che andremo a proporre ai nostri giocatori nella **seduta di allenamento** saranno collegati con le sedute che sono precedute quanto con quelle che seguiranno e nello stesso tempo legate in maniera modulare all'interno del GCA (Grande Ciclo Annuale) tenendo presente che ci saranno sedute più o meno intense di altre.

L'unità più elementare dell'intero processo sarà suddivisa in maniera classica e cioè da una prima **parte, di riscaldamento**, di circa venti minuti (costituita da una **fase generale detta "a secco"** e da una **specifica**) dove l'obiettivo sarà quello di attivazione del sistema cardio-respiratorio per migliorare la coordinazione generale dei nostri atleti in cui verranno proposte una serie di esercitazioni in cui l'atleta effettuerà una corsa abbinando movimenti degli arti superiori e inferiori (circondazioni, slanci, spinte, flessioni ed estensioni), delle andature (galoppo laterale, passo incrociato), gesti tecnici (cambi di direzione,

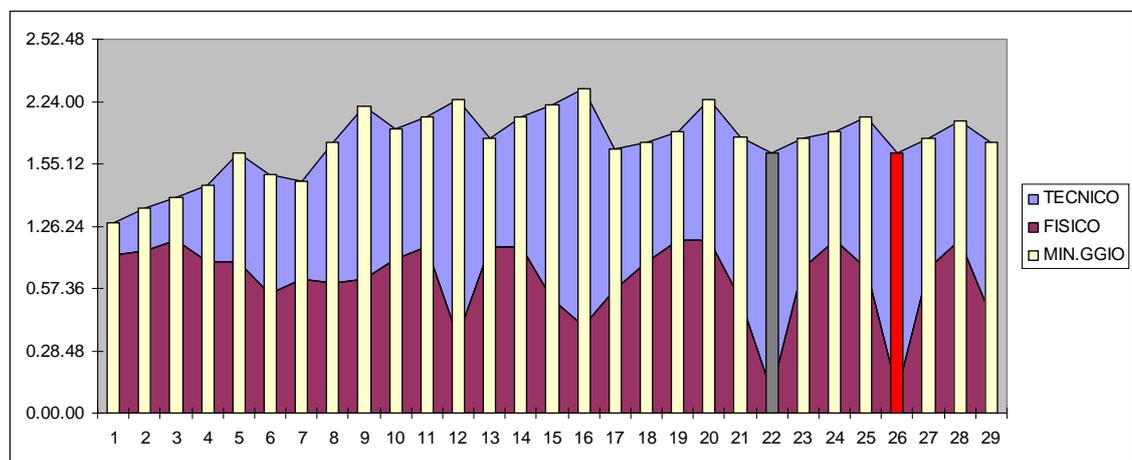
tiro, palleggio). Nella **parte specifica** del riscaldamento si cercherà invece di preparare l'atleta al lavoro che verrà effettuato nella fase centrale della seduta utilizzando prevalentemente l'attrezzo di gara.

Nella **parte centrale** della seduta, a seconda del momento in cui ci troviamo, se nella preparazione oppure nella tappa di gara, proporremo mezzi di allenamento come *Circuit Training*, *Interval Training*, resistenza ai salti con *Counter Movement Jump* e *Small Sided* (partitelle a campo ridotto) quest'ultime saranno le più utilizzate per lo sviluppo di quelle abilità tecnico-tattiche (cambi di velocità) che richiamano il più possibile il gesto tecnico ma anche in grado di sollecitare il meccanismo aerobico come nel caso del 3vs3 che producono una frequenza cardiaca simile a quella rilevata nell'11vs11. In alcuni casi diminuiremo l'intensità di lavoro semplicemente aumentando, a parità delle dimensioni del campo delimitato precedentemente, il numero di atleti, 4v4, 5v5 ecc..

La **parte finale** sarà invece costituita da esercitazioni blande con o senza palla e seguite da una fase di *stretching*. La nostra cura sarà quella di potenziare prima le grandi masse muscolari situate vicino al baricentro (addominali, dorsali, flessori ed estensori dell'anca), in quanto le masse muscolari degli arti inferiori/superiori tendono ad affaticarsi più velocemente avendo un riguardo particolare alla muscolatura estensoria degli arti inferiori e del tronco con esercizi speciali al fine di velocizzare gli spostamenti del corpo in campo. Successivamente si passerà gli arti superiori se necessario e comunque sempre da valutare per ogni singolo atleta e dalle tempistiche circostanti. I mezzi che utilizzeremo per il controllo del carico e la programmazione dell'allenamento dei nostri atleti saranno la FCmax e la sezione RPE – *Ratings of Perceived Exertion* (Percezione dello Sforzo) di allenamento secondo la scala di Borg. Fondamentale sarà determinare la FCmax reale utile allo sviluppo ed al controllo degli allenamenti che ricaveremo per mezzo dello Yo-Yo test come valutazione incrementale ad esaurimento (intendendo con quest'ultimo termine l'esecuzione fino all'ultima ripetizione possibile eseguita però correttamente) incrociando i dati con quelli prelevati durante una partita amichevole cercando di avere un dato, il più reale possibile.

4.1 La Tappa di base e speciale del primo mesociclo (periodo della preparazione).

Durante il primissimo periodo comprendente purtroppo la festività di ferragosto (5-20 agosto 2010), abbiamo stabilito di adottare nei tre microcicli iniziali della preparazione per una durata di 9 sedute di allenamento (da giovedì 5 agosto a venerdì 20 agosto 2010) un criterio basato sui meccanismi energetici utilizzando mezzi aerobici con intensità medio-bassa con durate prolungate al fine di ricercare la massima quantità di carico con un intensità di lavoro moderata per una crescita molto lenta del carico visto che tutto il gruppo arriva da una pausa estiva piuttosto lunga sperando che siano subito tutti presenti già dalle prime sedute e coinvolgendo inizialmente anche i portieri che si separeranno dagli altri al termine del secondo microciclo (13 agosto 2010) e che avranno una preparazione fisica specifica dedicata. Nella somministrazione dei carichi di allenamento si cercherà di compattare i diversi cicli mescolando continuamente esercizi generali con quelli specifici di gara dove quest'ultimi avranno il sopravvento sui primi nel giro di poco tempo così come mostrato dal grafico seguente (per la descrizione delle singole sedute **vds. Allegato "A"**).



Tramite il foglio di calcolo abbiamo sviluppato tutte le singole ventinove sedute di allenamento della preparazione al campionato in termini di volume (minutaggio) ed interpretando questa tappa iniziale dividendo, in maniera generale, l'allenamento fisico dall'allenamento con esercitazioni specifiche (tecniche-tattiche, partitelle ecc.), di diverso colore come mostra il grafico, ed

ottenendo a prima vista l'andamento delle singole sedute nel loro insieme e di come vengono modulate nel tempo. Come avevamo accennato già in precedenza e come mostra il grafico la preparazione ingloba al suo interno anche le prime due giornate di campionato (segnate di diverso colore) mentre la terza giornata arriverà subito dopo.

La logica del **carico interno** di questi microcicli rispetterà i giusti tempi di recupero considerando la logica del **carico esterno** di concatenamento con i microcicli seguenti. Le sedute di allenamento riguarderanno prevalentemente esercitazioni di perfezionamento tecnico ed apprendimento tattico, di velocità e forza veloce con mezzi anaerobici lattacidi/alattacidi con durate comprese tra i quindici e i sessanta secondi, o minori. Avremo recuperi molto ridotti per intensità leggermente inferiori mentre nelle brevi durate ad altissime intensità i recuperi saranno ottimali. Nel passaggio dalla tappa di base a quella speciale del primo mesociclo utilizzeremo alternandoli, con il fine di abituare i distretti muscolari degli arti inferiori ed il sistema metabolico a cambi di ritmo e velocità, sia il metodo a contrasto e sia il metodo piramidale con carichi che andranno dal sessanta all'ottanta per cento e inseriti all'interno degli *Interval Training*, questo al fine di non far lavorare i nostri atleti a velocità costanti per periodi di tempo troppo lunghi.

Abbiamo così costruito il primo mesociclo di preparazione che terminerà con l'Obiettivo finale intermedio della sesta giornata ed inglobando al suo interno sia la tappa di base e sia metà di quella speciale cercando di utilizzare i diversi mezzi dell'allenamento quel numero di volte sufficiente ad ottenere la miglior somma di effetti utili a provocare quei efficaci cambiamenti dell'organismo il più possibile durevoli nel tempo.

Nell'ultimo periodo della tappa speciale, sarà dedicato allo sviluppo della potenza di lavoro dell'organismo (forza esplosiva, rapida) utilizzando dei carichi diretti ed un lavoro tecnico con intensità graduale di esecuzione dell'esercizio di gara già comunque molto elevata, visto che ci troveremo ad affrontare delle gare di campionato in corso. Questa fase si concluderà alla quarta di andata (30 ottobre 2010) con l'inizio dell'ultima tappa, definita di lunga durata, in cui si

prevede la conclusione del ciclo di adattamento e il passaggio dell'organismo al massimo livello della potenza di lavoro al fine di mantenere il livello raggiunto della capacità specifica di lavoro per il periodo di gara fino al mese di giugno.

4.2 Tappa di gara di lunga durata del secondo mesociclo (periodo agonistico).

In questa tappa avevamo accennato l'ipotesi di inserire due blocchi supplementari dei carichi, Pfs1 e l'eventuale Pfs2, nel caso di un prolungamento del GCA causato dai play-out/play-off come menzionato nei capitoli precedenti. In questa tappa non ci dovremmo preoccupare più di tanto di prevedere fin d'ora settimane di carico e scarico in quanto i tre giorni a disposizione settimanali di assoluto riposo fisico saranno più che sufficienti per mantenere questo stato di efficienza fisica continua dove il carico di lavoro verrà recuperato tranquillamente. Si dovrà piuttosto tenere alto lo stato funzionale dei nostri giocatori che se non sufficientemente alimentato verrà perso velocemente. Se si è lavorato bene al termine della fase di preparazione, senza cioè aver portato gli atleti ad una condizione di sovrallenamento, possiamo affrontare la tappa di gara con lo scopo fondamentale di mantenere il più a lungo possibile questa situazione di supercompensazione fino al primo blocco supplementare Pfs1 stabilito subito dopo la pausa natalizia e della durata di quattro settimane dal 28 dicembre 2010 al 21 gennaio 2011.

Questo periodo sarà caratterizzato da una grande quantità di esercizi speciali e di gara e da una piccola parte da quelli generali. Considerando la pianificazione esposta nel capitolo 3 e sviluppata dopo aver ricevuto il nuovo calendario si è proceduto a pianificare una modulazione del carico di allenamento riferita al periodo agonistico dove i diversi mezzi dell'allenamento dovranno essere utilizzati quel numero di volte sufficiente ad ottenere la miglior somma di effetti utili a provocare quei cambiamenti durevoli nel tempo sull'organismo.

Avendo prelevato dal periodo della preparazione come massimale in termini di minutaggio per settimana, il tempo di sei ore e trentadue minuti (riferito al 7° microciclo), in cui erano presenti anche quei mezzi di allenamento speciale,

questo lo si impiegherà durante il periodo di gara come punto iniziale di riferimento massimo per poi calcolare il rispettivo ottanta per cento ed il quaranta per cento in meno in modo tale da costruire così la programmazione del secondo ciclo che ci condurrà fin sotto al primo blocco Pfs1 (dopo la pausa natalizia) per arrivare poi con la stessa modulazione nel secondo ed ultimo ciclo che concluderà la stagione (**Allegato “D”**).

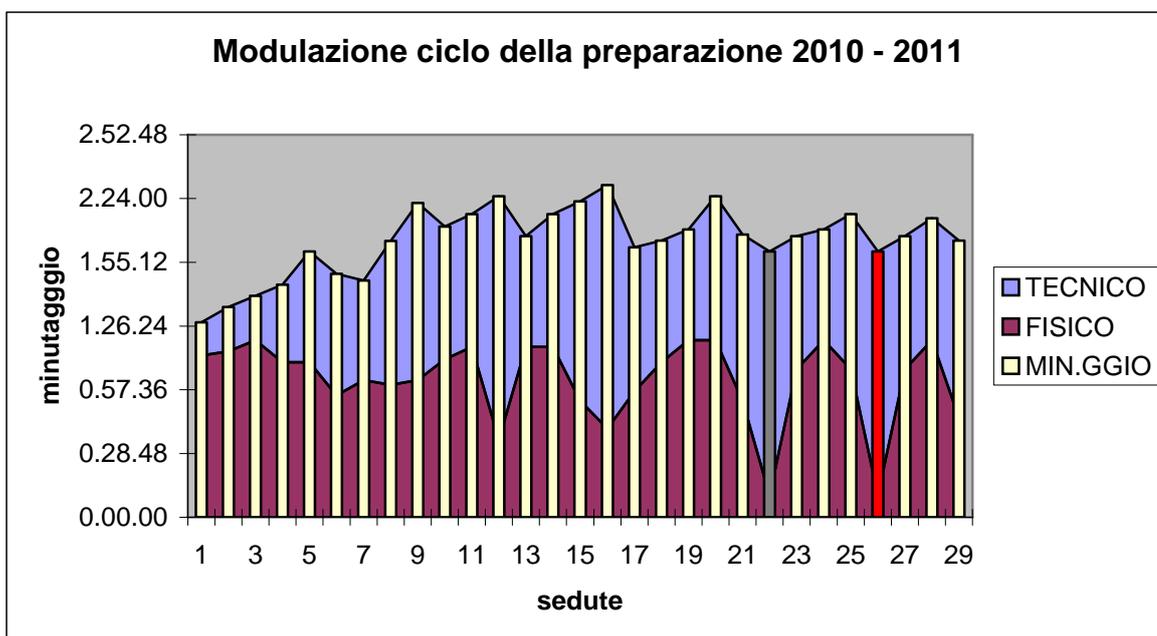
5. ANALISI DETTAGLIATA DEI CICLI E PRINCIPALI DATI DI ALLENAMENTO.

In questo ultimo capitolo si visualizza l'analisi attraverso rappresentazioni grafiche di quanto è stato esposto precedentemente in maniera descrittiva nel *project work*.

Seguendo cronologicamente la successione delle tre tappe (di base; speciale e di gara) riprendiamo per un attimo la modulazione iniziale della preparazione inerente il volume di lavoro in termini di minutaggio rispettivamente dei mezzi di allenamento fisici (generalisti e speciali) e di quelli tecnico-tattici.

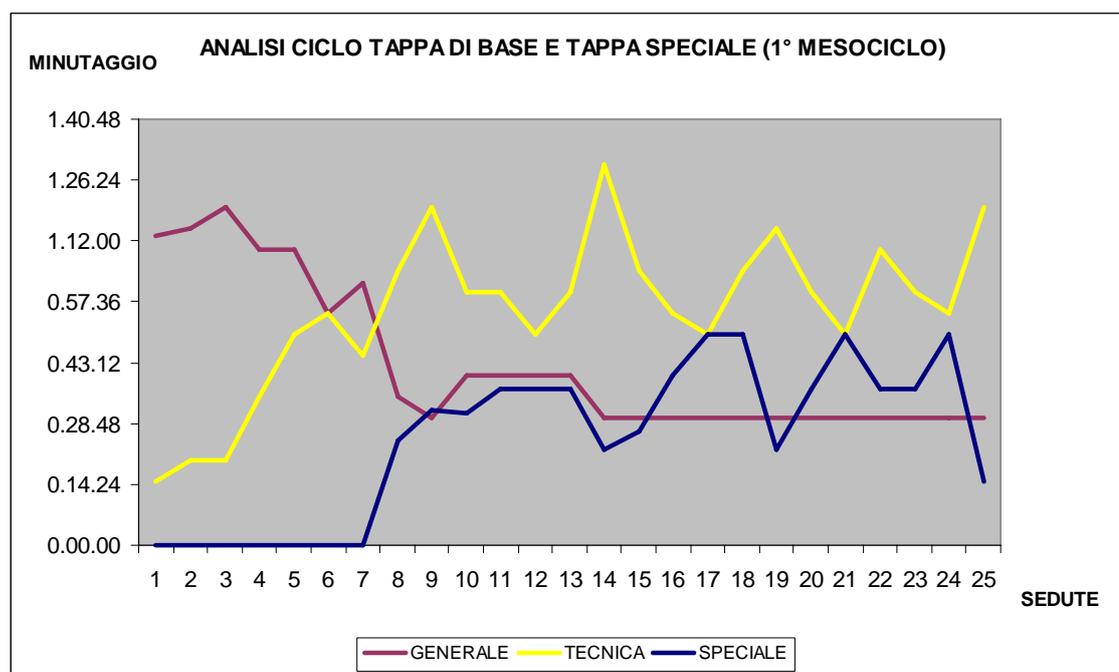
Sebbene sia difficile nel contesto degli esercizi tecnici estrapolare da questi quelli fisici in quanto quando effettuiamo partitelle, esercitazioni a campo ridotto tre contro tre ecc., si sta anche caricando fisicamente l'atleta rimane comunque un importante punto di inizio.

Come si può notare nel grafico a seguire, nelle ventinove sedute di allenamento



(comprese le prime due gare di campionato rappresentate di colore diverso) che compongono il ciclo di preparazione per la nuova stagione 2010-2011, si è dato una certa modulazione di carico dove si nota come all'inizio il volume di carico fisico sia nettamente superiore a quello tecnico-tattico e come però, quest'ultimo, nel giro di qualche seduta prenda il sopravvento sul primo.

Si nota meglio in quest'altro grafico, dove abbiamo effettuato una ulteriore suddivisione del carico fisico in: generale ("a secco") e speciale; visto che siamo già a ridosso della seconda tappa del GCA e rappresentata dalla tappa speciale, in cui è ancora più chiaro come il carico fisico abbia la prerogativa dell'inizio stagione (lavori aerobici e di resistenza alla corsa) ma come si riduce drasticamente dando spazio a lavori tecnici e di come si è aggiunto, alla settimana

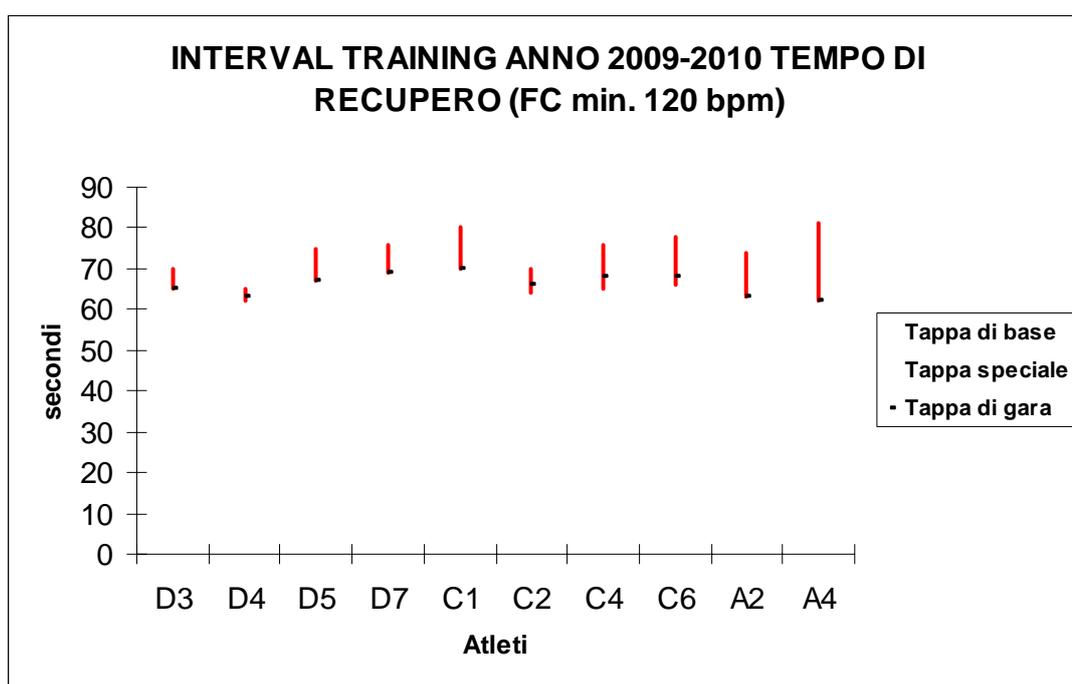


seduta di allenamento, un nuovo carico che regolerà la preparazione fisica speciale dove verranno proposto anche esercizi di tipo lattacido e di resistenza alla forza veloce (o forza veloce che resiste). Nella parte finale del grafico vediamo inoltre come il carico degli esercizi fisici generali ("a secco") si stabilizzino su un certo minutaggio restando praticamente costanti. Questo è dovuto al fatto che oramai questi lavori standard riguarderanno sostanzialmente il riscaldamento e il defaticamento di una seduta ed avranno una loro collocazione ben precisa all'interno dell'unità di allenamento stessa con volume relativamente identico in termini di minutaggio. Le sedute e i dati del grafico sono espresse in dettaglio in **Allegato "A"**.

E' altrettanto vero che nel corso dell'anno agonistico il volume, l'intensità, la sequenza degli esercizi potrà subire delle variazioni dovute a molteplici aspetti e problematiche.

Uno dei parametri che ci permetterà di variare la modulazione sia nello specifico e conseguentemente nel generale sarà la misurazione della frequenza cardiaca nella fase di recupero dei nostri atleti. Questa variabilità della FC verrà utilizzata come misurazione per modulare il carico nei programmi di allenamento ad esempio con mezzi intervallati e che abbiamo utilizzato nella tappa speciale ma anche nel ciclo agonistico (**Allegato “A” e “C”**).

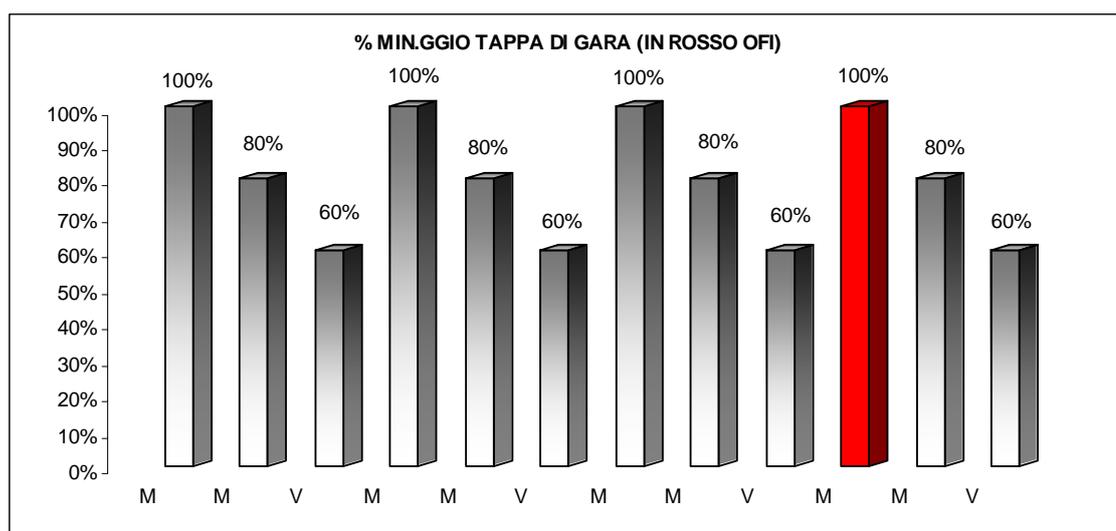
In questo caso abbiamo controllato l’istante di recupero del nostro atleta preso singolarmente nell’esecuzione dell’esercizio, come mostra il grafico sottostante



(riferito alla passata stagione e che servirà come confronto con i parametri della nuova stagione), imponendogli di ripartire quando il suoi battiti cardiaci saranno scesi intorno ai 120 bpm (il cardiofrequenzimetro sarà pre-impostato su questo parametro e sul parametro max quale valore realmente allenante che il dispositivo avviserà con un segnale acustico). Avendo cronometrato questo tempo di attesa che intercorreva tra uno sprint e l’altro abbiamo ricavato nel grafico come ogni singolo componente del gruppo abbia reagito nei tre diversi periodi (i valori rappresentano la media dei tempi prelevati nei singoli periodi).

Come si vede nel grafico, per la maggior parte di essi, c’è stato un netto miglioramento nel corso della stagione mentre per alcuni come il difensore D4, e i centrocampisti C2, C4 e C6 non è stato così. Incrociando questi dati con le

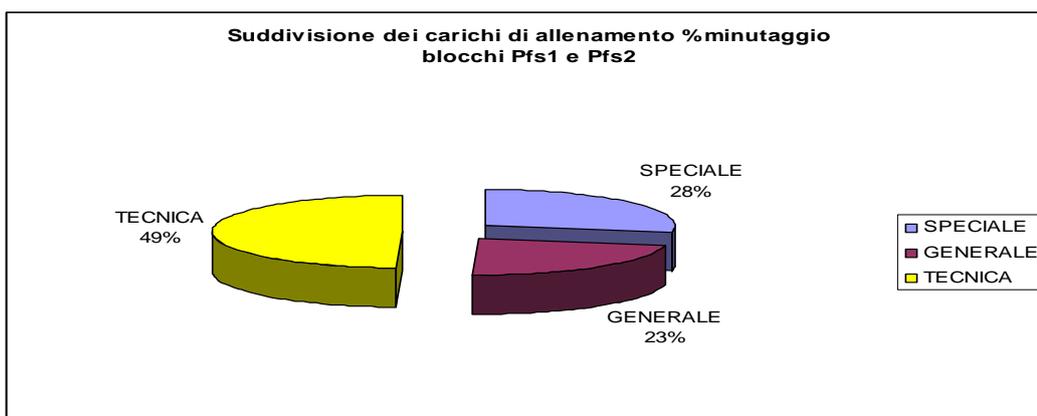
presenze che avevamo rappresentato (nel Capitolo 2 - Diagnosi di partenza) si vede come per il centrocampista C4 ci sia correlazione tra il calo avuto e le assenze effettuate durante l'anno mentre, per i D4, C2 e C6 i motivi dovranno essere ricercati altrove magari per l'effetto contrario al primo di sovrallenamento. Per ottenere la miglior somma di effetti utili a provocare quei cambiamenti durevoli nel tempo ed il passaggio dalla fase di preparazione a quella agonistica, abbiamo prelevato inizialmente dal periodo della preparazione come massimale in termini di minutaggio per settimana il tempo di sei ore e trentadue minuti riferito ad una seduta del settimo microciclo in cui erano presenti all'interno anche mezzi di allenamento speciale. Questo parametro che corrisponde a circa 400 minuti sarà il nostro massimale per settimana (composta di tre sedute generalmente: martedì, mercoledì e venerdì – vds. **Allegato "B"**) da cui ne ricaveremo l'ottanta ed il sessanta per cento e che saranno impiegati quale



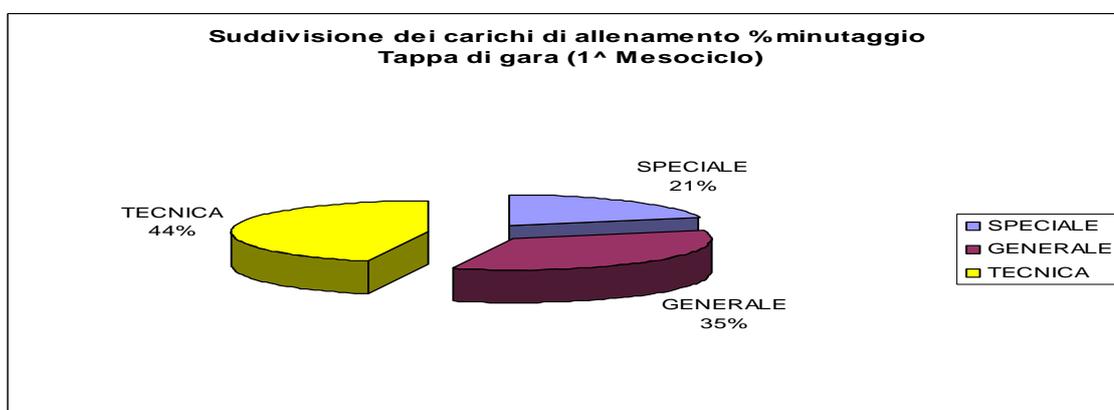
modulazione di carico nella tappa di gara della nuova stagione così come esposto nel grafico.

Questa programmazione sarà mantenuta per tutta la stagione priva delle settimane di scarico in quanto non necessarie, per il motivo che è stato ampiamente sottolineato nei capitoli precedenti, con l'inserimento del blocco di quattro settimane della Pfs1 subito dopo la pausa natalizia.

Questo blocco così come l'eventuale Pfs2 avrà una suddivisione del carico suddiviso così come esposto nel seguente grafico dove si nota l'incremento del



lavoro speciale affiancato a quello tecnico con conseguente riduzione del carico generale. Facendo una sorta di percorso inverso fino a dove siamo partiti possiamo raffrontare i carichi e notiamo dai grafici come la programmazione abbia rispettato quella sequenza che ci si attendeva e cioè la crescita del carico tecnico man mano che ci si avvicinava alla tappa di gara con graduale riduzione di quello invece prettamente fisico (generale e speciale).



I dati sono ampiamente sviluppati negli Allegati A, B, C e D.

6. DISCUSSIONE, CONCLUSIONI E VALUTAZIONI CRITICHE.

In un'era in cui qualsiasi attività umana e quindi anche quella sportiva è stata razionalizzata, sarebbe stato anacronistico voler proseguire nel giuoco del calcio come avveniva negli anni '80. Militando anch'io in quegli anni nella 1^a



Categoria dilettantistica dopo aver fatto tutto il settore giovanile, partendo proprio dalla scuola calcio dei “pulcini”, ricordo come si dedicava molto tempo, se non tutto, alla preparazione tecnica ottenendo ottimi risultati relativamente al controllo

dell'attrezzo di gara ma mediocri dal punto di vista fisico. La preparazione fisica del giocatore si limitava al solo periodo preparatorio, ma poi abbandonata quasi del tutto durante il periodo di gara. Nel tempo si è capito che preparare un calciatore, anche dal punto di vista fisico, non voleva dire distoglierlo da quelle che erano le geometrie di gioco ma, una preparazione fisica adeguata ed inserita in una preparazione di tipo tecnico-tattico, avrebbe portato l'atleta a non esaurire prima della fine della stagione agonistica le proprie risorse energetiche e psicologiche ed avrebbe evitato così anche qualche infortunio. Oggi le modalità di allenamento di diverse discipline sono divenute sostanzialmente simile, vi sono piccole differenze legate alla cultura del luogo, alla sensibilità dell'allenatore ed alla fisicità del giocatore.

Quando si afferma che il giuoco del calcio è svolto principalmente dall'utilizzo degli arti inferiori ma poi si vince con la testa, non significa solamente che è fondamentale l'aspetto decisionale dell'atleta nelle varie fasi della gara ma a mio giudizio è fondamentale proprio l'utilizzo della testa quale parte del corpo. Nella mia modesta esperienza di atleta dilettante che ha visto cambiare notevolmente sia il metodo di gioco che la metodologia dell'allenamento di questo sport una cosa mi è sembrata sostanzialmente la stessa.

Come evidenziato in questo *project work* la vittoria di una partita resta strettamente legata al possesso dell'attrezzo di gara ma, nello stesso tempo, il possesso della palla è quasi sempre garantito da quella squadra che durante un incontro riesce a recuperare più palloni aerei possibili.

Più lo stacco aereo da terra da parte degli atleti è importante, da permettergli di arrivare prima dell'avversario, tanto maggiore sarà il recupero di quei palloni considerati "morti" durante tutta la gara e tanto più avrò la conduzione del gioco. Senza poi sottolineare come quest'aspetto si importante per gli stessi difensori durante i cross avversari nella fase difensiva e sia per gli attaccanti in fase offensiva.

Ecco perché diventano fondamentali i lavori pliometrici agli arti inferiori e l'utilizzo degli arti superiori per la spinta e per la difesa dello spazio aereo. Questi lavori non devono lasciare fuori nessun atleta in quanto coinvolgono tutti i reparti di gioco per non parlare del ruolo del portiere.

Senza entrare nello specifico di altre singole situazioni mi preme sottolineare come sia sempre opportuno proporre stimoli allenanti propri della gara coinvolgendo nelle singole sedute tutti i componenti della squadra.

Durante la gara i vari reparti sebbene potrebbero avere in prima analisi compiti diversi si muovono comunque in condizione riflessa e di scambio continuo fra loro e legati costantemente dal modulo che abbiamo scelto, il 4-4-2.

A mio giudizio solo il ruolo del portiere ha le caratteristiche tali da richiedere un maggiore sviluppo di alcune capacità condizionali rispetto a quelle necessarie per gli altri componenti del gruppo. Ad esempio analizzando il suo compito durante una partita, nell'esecuzione di un tuffo potremmo lavorare sull'angolo di flessione delle ginocchia tra i novanta ed i centotrenta gradi, cosa questa che non verrà eseguita con gli altri giocatori. Ma sicuramente nelle prime sedute di allenamento durante la fase di preparazione anche i portieri saranno impegnati nell'uso dei piedi per sensibilizzarli sul controllo della palla, situazione anche questa che nel corso degli anni si verifica costantemente durante una gara e ha visto sempre più questo ruolo cimentarsi anche in dribbling o in passaggi di alleggerimento.

Bisogna cioè ricercare il più possibile tutti quegli esercizi che coinvolgano sempre la totalità del gruppo (eccezione per i portieri e per gli infortunati). Lavori separati per due, tre o quattro atleti non permettono di avere un controllo sulla sommatoria della quantità di lavoro che viene somministrata (soprattutto se si lavora sul minutaggio delle sedute di allenamento).

Pertanto lavori ad esempio pliometrici per gli arti superiori da applicare a quei soggetti dotati di una elevata gittata da sfruttare come cross dalle rimesse laterali verso l'area avversaria sono a mio giudizio poco convenienti. Oltre a distogliere questi atleti dal lavoro di gruppo modificandone il carico mensile rispetto agli altri divenendo così di difficile controllo per una corretta modulazione, la percentuale di efficacia di queste esercitazioni non risulta essere molto alta (non si vincono campionati basandosi esclusivamente su episodi singoli nei vari reparti di gioco). In questo caso specifico i difensori hanno quasi sempre la meglio sugli attaccanti dovuto proprio alla loro posizione che li mette in condizione visiva ottimale rispetto agli attaccanti e in più il movimento del busto di chi sta lanciando la palla con gli arti superiori svela in anticipo il punto esatto in cui andrà a terminare l'attrezzo di gara al termine della sua parabola aerea.

Volevo concludere questo lavoro con l'idea di inserire nel gruppo, in accordo con il tecnico, anche una persona con disabilità (ad esempio con "sindrome di down"), magari con buone capacità coordinative avendo praticato sport già dall'età di nove anni, al fine di mantenere, in momenti particolari della stagione dovuti a stress competitivo, un clima sereno e responsabile fra tutti gli atleti ed inoltre sarebbe di aiuto per la parte logistica risultando un momento di piena integrazione per il ragazzo stesso e di crescita morale per tutti.

Allegati

**MODULAZIONE E SEDUTE DI ALLENAMENTO
RELATIVE ALLA TAPPA DI BASE E SPECIALE
DEL GCA - GRANDE CICLO ANNUALE**

1°	GIORNO (giovedì 5 agosto 2010 – 1° MICROCICLO)
25'	camminata su percorso misto (piano e saliscendi con esercizi di respirazione)
10'	corsa continua e lenta per 2 km
8'	recupero attivo (mobilitazione)
20'	esercizi per i muscoli addominali e dorsali
15'	gioco della palla a mano a campo ristretto con goal valido se segnato di testa porte piccole.
10'	esercizi di defaticamento (stretching)
1h 28'	
2°	GIORNO (venerdì 6 agosto 2010 – 1° MICROCICLO)
10'	riscaldamento generale (breve corsa lenta, esercizi di allungamento muscolare, corsa intervallata da scatti con cambi di direzione)
25'	corsa continua 5 km (piano e saliscendi)
10'	recupero attivo (esercizi respiratori e di mobilitazione)
20'	esercizi per i muscoli addominali e dorsali
20'	tecnica individuale e a coppia (calcio-tennis con palla che deve sorvolare la rete senza toccare terra anche con passaggio al compagno)
10'	esercizi di defaticamento (stretching)
1h 35'	
3°	GIORNO (lunedì 9 agosto 2010 – 2° MICROCICLO)
Consegna risultati della F.C. a riposo (media delle 3 rilevazioni)	
10'	riscaldamento generale
25'	corsa continua 5 km (piano e saliscendi)
10'	recupero attivo (esercizi respiratori e di mobilitazione)
25'	esercizi per i muscoli addominali e dorsali
20'	partitella su campo ristretto
10'	esercizi di defaticamento (stretching)
1h 40'	
4°	GIORNO (martedì 10 agosto 2010 – 2° MICROCICLO)
15'	riscaldamento generale
5'	riscaldamento specifico (serie di passaggi a coppie)
30'	esercizi per i muscoli addominali e dorsali
10'	analisi tecnica dell'anno precedente
25'	partitella su campo ristretto
10'	esercizi di defaticamento (stretching)
1h 45'	

5° GIORNO (giovedì 12 agosto 2010 – 2° MICROCICLO)

15' riscaldamento generale

5' riscaldamento specifico (movimento con pallone al piede)

30' esercizi per i muscoli addominali e dorsali

10' esercizi tecnici a gruppi

40' partitella su campo ristretto

10' esercizi di defaticamento (stretching)

2h

6° GIORNO (venerdì 13 agosto 2010 – 2° MICROCICLO)

15' riscaldamento generale

5' riscaldamento specifico

10' esercizi per i muscoli addominali e dorsali

15' esercizi tecnici a gruppi

40' partitella su campo ristretto

10' esercizi di defaticamento (stretching)

1h 50'

7° GIORNO (martedì 17 agosto 2010 – 3° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

12' 1° Test di Cooper

10' esercizi per i muscoli addominali e dorsali

25' tecnica individuale e a gruppi (portieri a parte)

20' partitella su campo ristretto

10' esercizi di defaticamento (stretching)

1h 47'

8° GIORNO (giovedì 19 agosto 2010 – 3° MICROCICLO)

15' riscaldamento generale

10' riscaldamento specifico

24' 50'' DUE SERIE DI 3 RIPETIZIONI A PICCOLI GRUPPI PER LA RESISTENZA-VELOCITA'

1^ SERIE

m 500 in 1'40'' (recupero 3'30'')

m 400 in 1'20'' (recupero 3'10'')

m 300 in 1' (recupero 2'40'')

2^ SERIE

m 200 in 40'' (recupero 2')

m 300 in 1' (recupero 2'40'')

m 500 in 1'40'' (recupero 3'30'')

35' esercizi tecnico-tattici (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)

30' partitella su campo ristretto

10' esercizi di defaticamento

2h 40' 50''

9° GIORNO (venerdì 20 agosto 2010 – 3° MICROCICLO)

15' riscaldamento generale

5' riscaldamento specifico

32' **DUE SERIE DI 5 RIPETIZIONI PER LA RESISTENZA-VELOCITA'**

1^ SERIE

m 330 in 60'' (recupero 3'30'')

m 290 in 50'' (recupero 3')

m 250 in 40'' (recupero 2'30'')

m 200 in 35'' (recupero 2')

m 150 in 25'' (recupero 1'30'')

2^ SERIE

m 150 in 25'' (recupero 1'30'')

m 200 in 35'' (recupero 2')

m 250 in 40'' (recupero 2'30'')

m 290 in 50'' (recupero 3')

m 330 in 60'' (recupero 3'30'')

20' esercizi tecnico-tattici (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)

60' partita campo regolare

10' esercizi di defaticamento

2h 22'

10° GIORNO (lunedì 23 agosto 2010 – 4° MICROCICLO)

15' riscaldamento generale

5' riscaldamento specifico

Test jump

31' 18'' **DUE SERIE DI INTERVAL-TRAINING SU 8 PROVE DI 4 + 4
RIPETIZIONI**

1^ SERIE

m 100 in 16'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' recupero attivo (respirazione e ginnastica per addominali)

2^ SERIE

m 100 in 16'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' recupero attivo (respirazione e ginnastica per addominali)

60' partitella campo regolare

10' esercizi di defaticamento

2h 11' 18''

11° GIORNO (martedì 24 agosto 2010 – 4° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

36' 54'' TRE SERIE DI RESISTENZA AI SALTI CON CMJ PER 12

RIPETIZIONI

1^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)

2^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)

3^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (respirazione e ginnastica per addominali)

40' esercizi tecnico-tattici (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)

10' esercizi di defaticamento

2h 16' 54''

12° GIORNO (giovedì 26 agosto 2010 – 4° MICROCICLO)

15' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

1h 50' Partitella non impegnativa a tutto campo

10' esercizi di defaticamento

2h 25'

13° GIORNO (venerdì 27 agosto 2010 – 4° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

36' 54'' TRE SERIE DI INTERVAL-TRAINING PER 12 RIPETIZIONI

1^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)

2^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')
m 100 in 14'' (recupero 60'')
m 100 in 15'' (recupero 60'')
m 100 in 14'' (recupero 60'')
10' recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)
3^ SERIE
m 100 in 15'' (recupero 60'')
m 100 in 14'' (recupero 60'')
m 100 in 15'' (recupero 60'')
m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' recupero attivo (respirazione e ginnastica per addominali)

50' esercizi tecnico-tattici (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)

10' esercizi di defaticamento

2h 06' 54''

14° GIORNO (lunedì 30 agosto 2010 – 5° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

36' 54'' TRE SERIE DI RESISTENZA AI SALTI CON CMJ PER 12 RIPETIZIONI

1^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)

2^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)

3^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (respirazione e ginnastica per addominali)

60' esercizi tecnico-tattici (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)

10' esercizi di defaticamento

2h 16' 54''

15° GIORNO (martedì 31 agosto 2010 – 5° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico (giri campo con palla al piede)

22' 39'' NOVE PROVE DI VELOCITA'

TRE SERIE DI INTERVAL-TRAINING PER 9 RIPETIZIONI

1^ SERIE

m 60 in 10'' (recupero 60'')

m 60 in 10'' (recupero 60'')

m 60 in 10'' (recupero 60'')

4' recupero attivo

2^ SERIE

m 40 in 8'' (recupero 50'')

m 40 in 8'' (recupero 50'')

m 40 in 8'' (recupero 50'')

5' recupero attivo

3^ SERIE

m 20 in 5'' (recupero 40'')

m 20 in 5'' (recupero 40'')

m 20 in 5'' (recupero 40'')

5' recupero attivo

60' esercizi tecnico-tattici (tiri in porta da varie posizioni)

8' esercizi di defaticamento

2h 22' 39''

16° GIORNO (giovedì 2 settembre 2010 – 5° MICROCICLO)

20' esercizi di riscaldamento

1h 50' Partita impegnativa a tutto campo

20' esercizi di defaticamento

2h 30'

17° GIORNO (venerdì 3 settembre 2010 – 5° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico (giri campo con palla al piede)

26' 54'' TRE SERIE DI INTERVAL-TRAINING PER 12 RIPETIZIONI

1^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60''/75'')

5' recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)

2^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

5' recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)

3^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')
m 100 in 15'' (recupero 60'')
m 100 in 14'' (recupero 60'')

25' esercizi tecnici (tiri in porta da varie posizioni e combinazioni di gioco collettivo)
40' partitella
10' esercizi di defaticamento

2h 01' 54''

18° GIORNO (lunedì 6 settembre 2010 – **6° MICROCICLO**)

5' riscaldamento generale
15' riscaldamento specifico (giri campo con palla al piede)
40' yo-yo test e FC max
25' esercizi tecnici (tiri in porta)
30' partitella
10' esercizi di defaticamento

2h 05'

19° GIORNO (martedì 7 settembre 2010 – **6° MICROCICLO**)

5' riscaldamento generale
15' riscaldamento specifico (5 allunghi in diagonale dalla bandierina del calcio d'angolo a quella opposta con recupero al passo sino al punto di partenza; 5 allunghi sino a metà campo)
50' CIRCUIT-TRAINING DA RIPETERSI 3 VOLTE
1^ STAZIONE
m 20 di scatto x 3 ripetizioni (avanti, indietro, avanti)
2^ STAZIONE
bilanciere da 30 kg
2 serie di 8 sollevamenti (al petto, sopra il capo, al petto)
3^ STAZIONE
m 20 di scatto in avanti, di fianco, all'indietro, in avanti, x 3 ripetizioni
4^ STAZIONE
pallone medicinale da 4 kg; addominali e dorsali, in piedi e a terra
5^ STAZIONE
m 20; 4 ostacoli da superare a piedi uniti, x 3 ripetizioni
6^ STAZIONE
m 20 di scatto in avanti, in dietro, in avanti, con partenza e arrivo da seduti (3 ripetizioni)
7^ STAZIONE
m 20 di guida del pallone con tre tocchi d'interno e 3 d'esterno (3 ripetizioni)
8^ STAZIONE
15 salti di funicella (posta a cm 40 da terra)
10' recupero attivo
15' esercizi tecnico-tattici
25' partitella
10' esercizi di defaticamento

2h 10'

20° GIORNO (giovedì 9 settembre 2010 – 6° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

50' **CIRCUIT-TRAINING DA RIPETERSI 3 VOLTE**

1^ STAZIONE

m 20 di scatto per 3 ripetizioni (avanti, indietro, avanti)

2^ STAZIONE

bilanciere da 30 kg

2 serie di 8 sollevamenti (al petto, sopra il capo, al petto)

3^ STAZIONE

m 20 di scatto in avanti, di fianco, all'indietro, in avanti, x 3 ripetizioni

4^ STAZIONE

pallone medicinale da 4 kg; addominali e dorsali, in piedi e a terra

5^ STAZIONE

m 20; 4 ostacoli da superare a piedi uniti, x 3 ripetizioni

6^ STAZIONE

m 20 di scatto in avanti, in dietro, in avanti, con partenza e arrivo da seduti (3 ripetizioni)

7^ STAZIONE

m 20 di guida del pallone con tre tocchi d'interno e 3 d'esterno (3 ripetizioni)

8^ STAZIONE

15 salti di funicella (posta a cm 40 da terra)

15' esercizi tecnico-tattici

50' partitella campo ridotto

10' **esercizi di defaticamento**

2h 25'

21° GIORNO (venerdì 10 settembre 2010 – 6° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

22' 39'' **NOVE PROVE DI VELOCITA'**

TRE SERIE DI INTERVAL-TRAINING PER 9 RIPETIZIONI

1^ SERIE

m 60 in 10'' (recupero 60'')

m 60 in 10'' (recupero 60'')

m 60 in 10'' (recupero 60'')

4' recupero attivo

2^ SERIE

m 40 in 8'' (recupero 50'')

m 40 in 8'' (recupero 50'')

m 40 in 8'' (recupero 50'')

5' recupero attivo

3^ SERIE

m 20 in 5'' (recupero 40'')

m 20 in 5'' (recupero 40'')

m 20 in 5'' (recupero 40'')

15' esercizi tecnico-tattici

60' partitella (analisi per la prima di campionato)

10' **esercizi di defaticamento**

2h 07' 39''

22° GIORNO 1^GIORNATA DI CAMPIONATO IN CASA (domenica 12 settembre 2010)

23° GIORNO (martedì 14 settembre 2010 – 7° **MICROCICLO**)

5' **riscaldamento generale**

15' **riscaldamento specifico**

36' 54''**TRE SERIE DI INTERVAL-TRAINING PER 12 RIPETIZIONI**

1^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' **recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)**

2^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' **recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)**

3^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

20' **esercizi di tecnica (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)**

40' **partitella con possibilità di toccare il pallone una, due o tre volte al massimo**

10' **esercizi di defaticamento**

2h 06' 54''

24° GIORNO (mercoledì 15 settembre 2010 – 7° **MICROCICLO**)

5' **riscaldamento generale**

15' **riscaldamento specifico**

50' **CIRCUIT-TRAINING DA RIPETERSI 3 VOLTE**

1^ STAZIONE

m 20 di scatto per 3 ripetizioni (avanti, indietro, avanti)

2^ STAZIONE

bilanciere da 30 kg

2 serie di 8 sollevamenti (al petto, sopra il capo, al petto)

3^ STAZIONE

m 20 di scatto in avanti, di fianco, all'indietro, in avanti, x 3 ripetizioni

4^ STAZIONE

pallone medicinale da 4 kg; addominali e dorsali, in piedi e a terra

5^ STAZIONE

m 20; 4 ostacoli da superare a piedi uniti, x 3 ripetizioni

6^ STAZIONE

m 20 di scatto in avanti, in dietro, in avanti, con partenza e arrivo da seduti (3 ripetizioni)

7^ STAZIONE

m 20 di guida del pallone con tre tocchi d'interno e 3 d'esterno (3 ripetizioni)

8^ STAZIONE

15 salti di funicella (posta a cm 40 da terra)

20' esercizi tecnico-tattici (suddividendo i giocatori in gruppi, delle varie situazioni su palla inattiva: calci di punizione, calci d'angolo, calci di rigore e rimesse laterali)

30' partitella campo ridotto

10' esercizi di defaticamento

2h 10'

25° GIORNO (venerdì 17 settembre 2010 – 7° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

36' 54'' TRE SERIE DI RESISTENZA AI SALTI CON CMJ PER 12

RIPETIZIONI

1^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)

2^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10' recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)

3^ SERIE

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

10 salti (recupero 15'')

20' esercizi tecnico-tattici (suddividendo i giocatori in gruppi, delle varie situazioni su palla inattiva: calci di punizione, calci d'angolo, calci di rigore e rimesse laterali)

50' partitella campo ridotto

10' esercizi di defaticamento

2h 16' 54''

26° GIORNO 2^ GIORNATA DI CAMPIONATO FUORI CASA (domenica 19 settembre 2010)

27° GIORNO (martedì 21 settembre 2010 – 8° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

36' 54'' TRE SERIE DI INTERVAL-TRAINING PER 12 RIPETIZIONI

1^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' recupero attivo (respirazione e esercizi parte superiore del corpo)

2^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

10' recupero attivo (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare a coppie)

3^ SERIE

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

m 100 in 15'' (recupero 60'')

m 100 in 14'' (recupero 60'')

20' esercizi di tecnica (tiri in porta; 4v4; 3v3; difesa-attacco)

30' partitella con possibilità di toccare il pallone una, due o tre volte al massimo

10' esercizi di defaticamento

2h 06' 54''

28° GIORNO (mercoledì 22 settembre 2010 – 8° MICROCICLO)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico (partitella di su campo ristretto giocata con le mani con goal valido solo se segnato di testa)

50' CIRCUIT-TRAINING DA RIPETERSI 3 VOLTE

1^ STAZIONE

m 20 di scatto per 3 ripetizioni (avanti, indietro, avanti)

2^ STAZIONE

bilanciere da 30 kg

2 serie di 8 sollevamenti (al petto, sopra il capo, al petto)

3^ STAZIONE

m 20 di scatto in avanti, di fianco, all'indietro, in avanti, x 3 ripetizioni

4^ STAZIONE

pallone medicinale da 4 kg; addominali e dorsali, in piedi e a terra

5^ STAZIONE

m 20; 4 ostacoli da superare a piedi uniti, x 3 ripetizioni

6^ STAZIONE

m 20 di scatto in avanti, in dietro, in avanti, con partenza e arrivo da seduti (3 ripetizioni)

7^ STAZIONE

m 20 di guida del pallone con tre tocchi d'interno e 3 d'esterno (3 ripetizioni)

8^ STAZIONE

15 salti di funicella (posta a cm 40 da terra)

- 15' serie di stop nelle varie forme (da fermi e in movimento) poi torello (uno sta in mezzo e gli altri si passano il pallone al volo senza farglielo prendere: chi sbaglia va in mezzo)
- 40' partitella a un tocco a due, tre, libera e messa in pratica di alcuni schemi di gioco
- 10' esercizi di defaticamento**
-

2h 15'

29° GIORNO (venerdì 24 settembre 2010 – **8° MICROCICLO**)

5' riscaldamento generale

15' riscaldamento specifico

15' SERIE DI CORSE A VELOCITA' MASSIMA

m 60 (recupero 2')

m 50 (recupero 1'30'')

m 40 (recupero 1'30'')

m 30 (recupero 1')

m 20 (recupero 1')

m 10 (recupero 1')

- 30' esercizi tecnico-tattici (suddividendo i giocatori in gruppi, delle varie situazioni su palla inattiva: calci di punizione, calci d'angolo, calci di rigore e rimesse laterali)

50' partitella campo ridotto

10' esercizi di defaticamento

1h 40'

SEGUE PIANO DI ALLENAMENTO PERIODO DI GARA (Allegato "C")

3^ GIORNATA DI CAMPIONATO IN CASA (domenica 26 settembre 2010)

4^ GIORNATA DI CAMPIONATO FUORI CASA (domenica 3 ottobre 2010)

5^ GIORNATA DI CAMPIONATO IN CASA (domenica 10 ottobre 2010)

Martedì 12 ottobre 2010 (yo-yo test)

Modulazione ed analisi dei carichi di lavoro relativi alla tappa di base e speciale

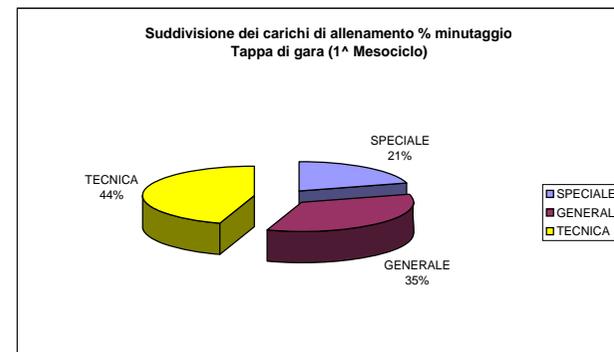
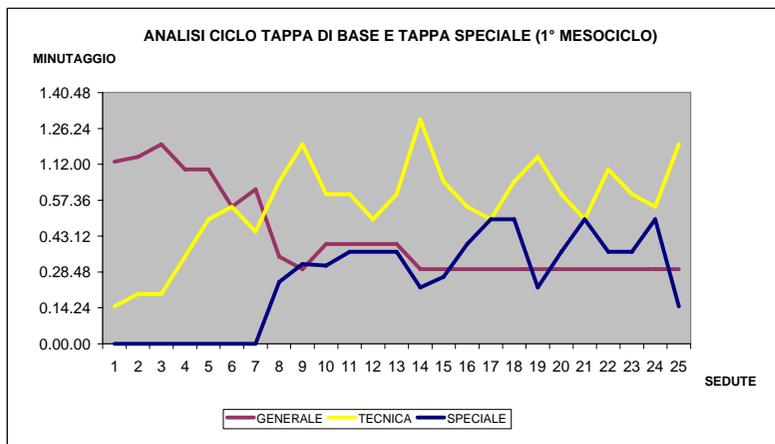
	(5/08/10)														(24/09/2010)											
	G	V	L	M	G	V	M	G	V	L	M	V	L	M	V	L	M	G	V	M	M	V	M	M	V	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	27	28	29	
	0.25.00	0.10.00	0.10.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.05.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	
	0.10.00	0.25.00	0.25.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.12.00	0.10.00	0.05.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	
	0.08.00	0.10.00	0.10.00	0.30.00	0.30.00	0.10.00	0.10.00	0.24.50	0.32.00	0.31.18	0.36.54	0.36.54	0.36.54	0.22.39	0.26.54	0.40.00	0.50.00	0.50.00	0.22.39	0.36.54	0.50.00	0.36.54	0.36.54	0.50.00	0.15.00	
	0.20.00	0.20.00	0.25.00	0.10.00	0.10.00	0.15.00	0.25.00	0.35.00	0.20.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	1.00.00	0.25.00	0.25.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.20.00	0.20.00	0.15.00	0.30.00	
	0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.25.00	0.40.00	0.40.00	0.20.00	0.30.00	1.00.00	1.00.00	1.00.00	0.50.00	1.00.00	0.30.00	0.40.00	0.30.00	0.35.00	0.50.00	1.00.00	0.40.00	0.30.00	0.50.00	0.40.00	0.40.00	0.50.00	
	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	
SPECIALE	0.00.00	0.00.00	0.00.00	0.00.00	0.00.00	0.00.00	0.00.00	0.24.50	0.32.00	0.31.18	0.36.54	0.36.54	0.36.54	0.22.39	0.26.54	0.40.00	0.50.00	0.50.00	0.22.39	0.36.54	0.50.00	0.36.54	0.36.54	0.50.00	0.15.00	
GENERALE	1.13.00	1.15.00	1.20.00	1.10.00	1.10.00	0.55.00	1.02.00	0.35.00	0.30.00	0.40.00	0.40.00	0.40.00	0.40.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	
TECNICA	0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.35.00	0.50.00	0.55.00	0.45.00	1.05.00	1.20.00	1.00.00	1.00.00	0.50.00	1.00.00	1.30.00	1.05.00	0.55.00	0.50.00	1.05.00	1.15.00	1.00.00	0.50.00	1.10.00	1.00.00	0.55.00	1.20.00	
MIN.GGIO	1.28.00	1.35.00	1.40.00	1.45.00	2.00.00	1.50.00	1.47.00	2.04.50	2.22.00	2.11.18	2.16.54	2.06.54	2.16.54	2.22.39	2.01.54	2.05.00	2.10.00	2.25.00	2.07.39	2.06.54	2.10.00	2.16.54	2.06.54	2.15.00	2.05.00	
																									10.36.44	
																										17.50.00
																										23.10.00
																										17.00.00

FC rip.

1 Cooper

1 jump

1 yo-yo
FC max



**SEDUTE DI ALLENAMENTO SETTIMANALE
DURANTE LA TAPPA DI GARA
(la durata in minuti è indicativa)**

1° SEDUTA (MARTEDI')

- 20' RISCALDAMENTO CON MODALITA' DI ALLENAMENTO "A SECCO" E
CON ESERCITAZIONI SPECIFICHE.

A scelta di settimana in settimana (dettagli degli esercizi in Allegato "A").

- 36' SERIE DI INTERVAL – TRAINING
50' SERIE CIRCUIT TRAINING
30' SERIE PER LA RESISTENZA-VELOCITA'
36' SERIE DI LAVORI PLIOMETRICI DI RESISTENZA AI SALTI (CMJ)
-

- 10' RECUPERO ATTIVO (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare,
ecc.)
90' MEZZI DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
10' ESERCIZI DI DEFATICAMENTO (stretching, corsa lenta, ecc.)

2° SEDUTA (MERCOLEDI')

- 20' RISCALDAMENTO GENERALE E SPECIFICO
30' SERIE DI LAVORI PLIOMETRICI DI RESISTENZA AI SALTI (CMJ)
10' RECUPERO ATTIVO (esercizi di mobilitazione e allungamento muscolare,
ecc.)
60' MEZZI DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
10' ESERCIZI DI DEFATICAMENTO (stretching, corsa lenta, ecc.)

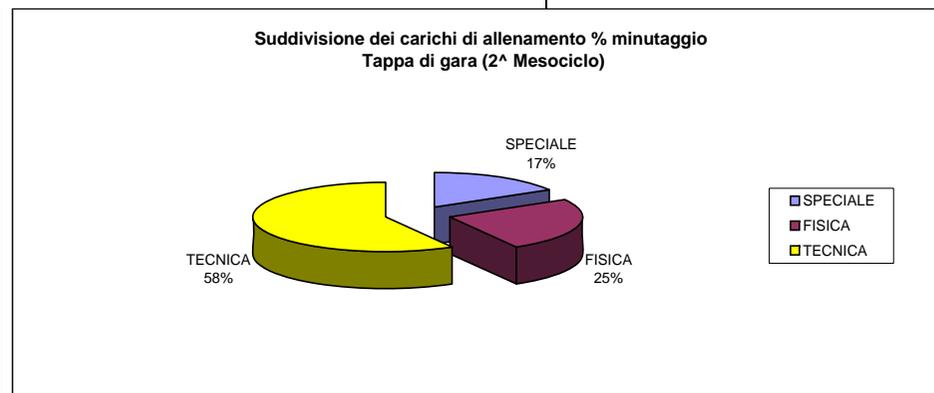
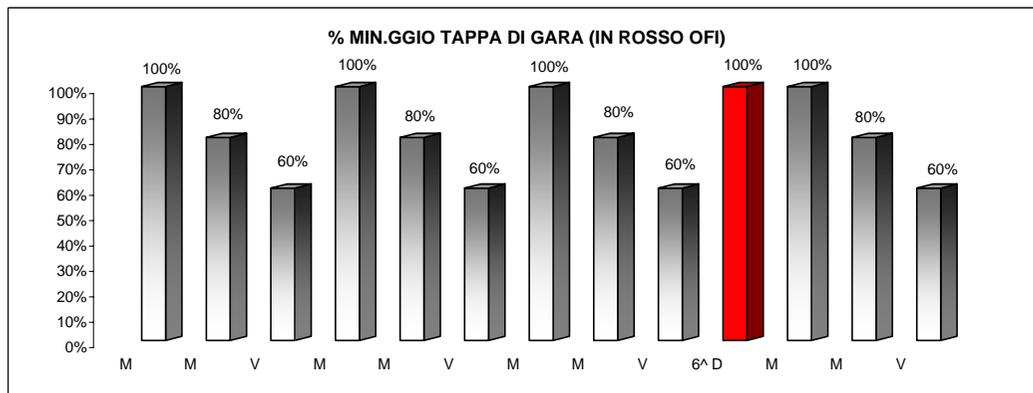
3° SEDUTA (VENERDI')

- 20' RISCALDAMENTO GENERALE E SPECIFICO
60' MEZZI DI ALLENAMENTO TECNICO-TATTICO
10' ESERCIZI DI DEFATICAMENTO (stretching, corsa lenta, ecc.)

Modulazione ed analisi delle sedute di allenamento durante la tappa di gara

(26/09/2010)										17/10/2010			(17/12/2010)			P A U S A
3^ D	M	M	V	M	M	V	M	M	V	6^ D	M	M	V			
20%	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OFI	10	11	12			
	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	O	0.05.00	0.05.00	0.05.00			
	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	F	0.15.00	0.15.00	0.15.00			
	0.30.00	0.30.00	0.00.00	0.30.00	0.30.00	0.00.00	0.30.00	0.30.00	0.00.00	I	0.30.00	0.30.00	0.00.00			
	1.00.00	0.20.00	0.20.00	1.00.00	0.20.00	0.20.00	1.00.00	0.20.00	0.20.00		1.00.00	0.20.00	0.20.00			
	0.30.00	0.40.00	0.40.00	0.30.00	0.40.00	0.40.00	0.30.00	0.40.00	0.40.00		0.30.00	0.40.00	0.40.00			
	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00		0.10.00	0.10.00	0.10.00			
	0.30.00	0.30.00	0.00.00	0.30.00	0.30.00	0.00.00	0.30.00	0.30.00	0.00.00		0.30.00	0.30.00	0.00.00	4.00.00		
	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00		0.30.00	0.30.00	0.30.00	6.00.00		
	1.30.00	1.00.00	1.00.00	1.30.00	1.00.00	1.00.00	1.30.00	1.00.00	1.00.00		1.30.00	1.00.00	1.00.00	14.00.00		
	2.30.00	2.00.00	1.30.00	2.30.00	2.00.00	1.30.00	2.30.00	2.00.00	1.30.00	OFI	2.30.00	2.00.00	1.30.00			
	100%	80%	60%	100%	80%	60%	100%	80%	60%	100%	100%	80%	60%			

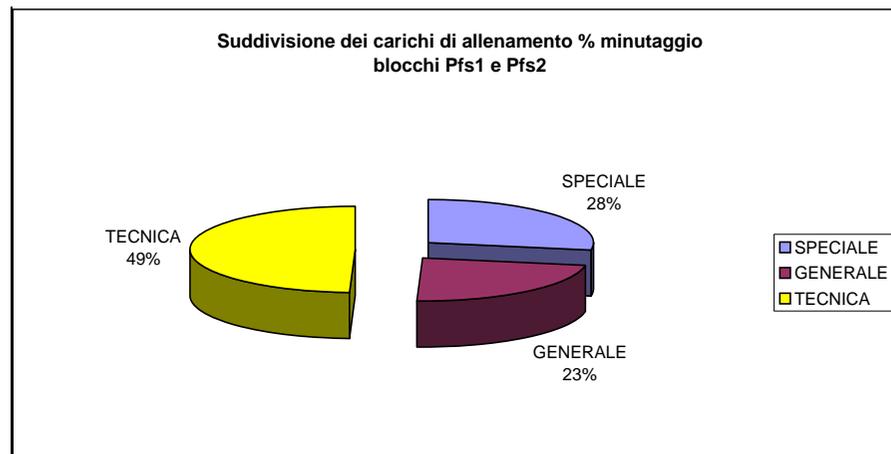
SPECIALE
FISICA
TECNICA
MIN.GGIO



Minutaggio ed analisi delle sedute di allenamento relativi ai blocchi Pfs1 e Pfs2

P A U S A	Pfs1 (28/12/2010)						FINE Pfs1 (17/01/2011)						
	M	M	V	M	M	V	M	M	V	M	M	V	
	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	0.05.00	
0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	0.15.00	
0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	
0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.15.00	0.20.00	0.20.00	0.15.00	
0.50.00	0.40.00	0.50.00	0.50.00	0.40.00	0.50.00	0.50.00	0.40.00	0.50.00	0.50.00	0.40.00	0.50.00	0.50.00	
0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	0.10.00	
0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	0.36.50	0.22.39	0.50.00	
0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	0.30.00	
1.05.00	1.00.00	1.10.00	1.05.00	1.00.00	1.10.00	1.05.00	1.00.00	1.10.00	1.05.00	1.00.00	1.10.00	1.05.00	
2.25.00	2.06.50	2.02.39	2.25.00	2.06.50	2.02.39	2.25.00	2.06.50	2.02.39	2.25.00	2.06.50	2.02.39	7.17.56	
												6.00.00	
												13.00.00	

SPECIALE
GENERALE
TECNICA
MIN.GGIO



BIBLIOGRAFIA

AA.VV.	L'allenamento giovanile	Sds - CONI
Corrado Beccarla	Progettare e Gestire l'allenamento sportivo	Sds - CONI
F. Merni I. Nicolini	Preparazione fisica di base	Sds - CONI
F. Merni G. Carbonaro	Test motori	Sds - CONI
Jürgen Weineck	Anatomia sportiva – principi di anatomia funzionale dello sport	Calzetti Mariucci
Jürgen Weineck	L'allenamento ottimale	Calzetti Mariucci
Yurij Verchoshanskij	Introduzione alla teoria e metodologia dell'allenamento sportivo	Sds - CONI
Yurij Verchoshanskij	La preparazione fisica speciale	Sds - CONI
Yurij Verchoshanskij	La moderna programmazione dell'allenamento sportivo	Sds - CONI