

RIFLESSIONI E PROPOSTE PER IL GIOCO DEL CALCIO

Prof. Riccardo Capanna

Le esercitazioni 2c

Con le esercitazioni della tipologia 2c, si persegue lo sviluppo di una capacità che ho chiamato **resistenza speciale alla forza**.

Sono esercitazioni di tecnica senza palla, in cui l'atleta esprime alcune delle abilità tipiche del giocatore di calcio e cioè, brevi sprint, repentine frenate e ripartenze in tutte le direzioni.

Affinché queste azioni tecniche vengano eseguite con la necessaria efficacia, l'atleta deve estrinsecare notevoli gradienti di forza, visto il numero elevato di cambi di direzione.

L'esercitazione per essere corretta deve essere eseguita con un ritmo caratteristico. L'atleta, ad ogni cambio di direzione, deve frenare e ripartire senza soluzione di continuità fornendo, a chi lo osserva, l'impressione che stia effettuando una serie di brevi e successive accelerazioni.

Gli atleti inesperti non eseguono correttamente l'azione tecnica che qualifica l'esercizio e cioè, la brusca frenata. La si deve effettuare, infatti, compiendo un ultimo passo più lungo dei precedenti, abbassando il baricentro ed ammortizzando la spinta con una veloce piegata dell'arto esterno alla nuova direzione.

L'errore più comune è quello di rimanere alti di bacino, rallentando a piccoli passi. In questo caso, l'impegno muscolare è molto ridotto e l'azione tecnica, così effettuata, non permette una ripresa della corsa in accelerazione ma in allungo.

Per sensibilizzare nel giocatore questo momento tecnico molto importante e determinante per qualificare le capacità di resistenza specifica, le esercitazioni possono essere proposte con una fermata di pochi attimi ad ogni cambio di direzione.

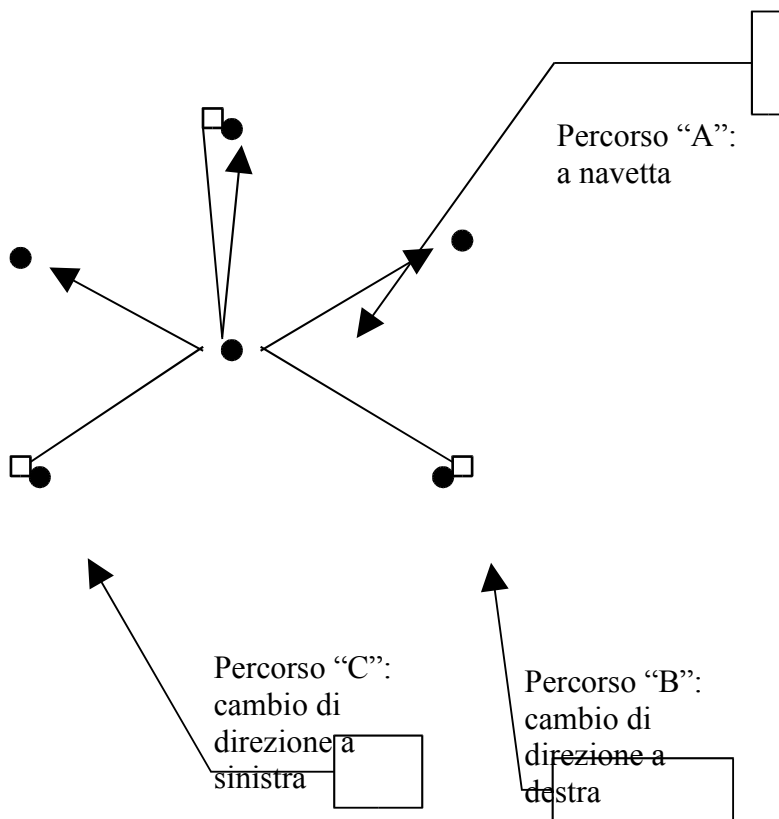
Questo espediente è utile al raggiungimento di un doppio obiettivo, infatti, oltre che permettere, seppur per tempi brevissimi, un controllo tecnico della posizione raggiunta in frenata, comporta un incremento dello stimolo relativo allo sviluppo della forza esplosiva.

Esercizio n. 1

- 4 x percorso "A" + 4 x percorso "B" + 4 x percorso "C" Micropausa, 40" Macropausa, 3'	Micro ripetizioni n.	24
	Attività totale	240 m.
	Pausa totale	720"
	Entità dello stimolo unitario	0.33
	Entità dello stimolo assoluto	7.9

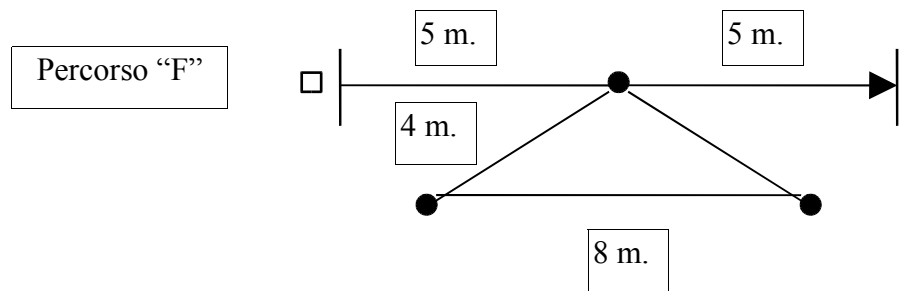
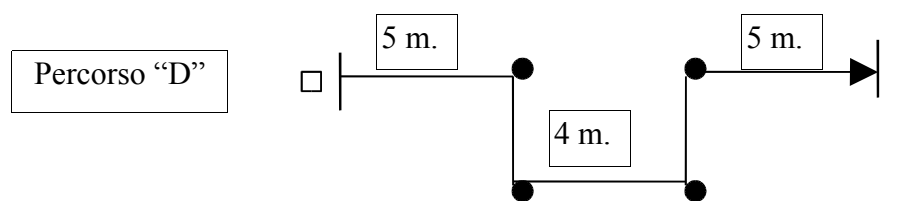
Esercizio n. 2

- 5 x percorso "A" + 5 x percorso "B" + 5 x percorso "C" Micropausa, 40" Macropausa, 3'	Micro ripetizioni n.	30
	Attività totale	300 m.
	Pausa totale	840"
	Entità dello stimolo unitario	0.36
	Entità dello stimolo assoluto	10.8

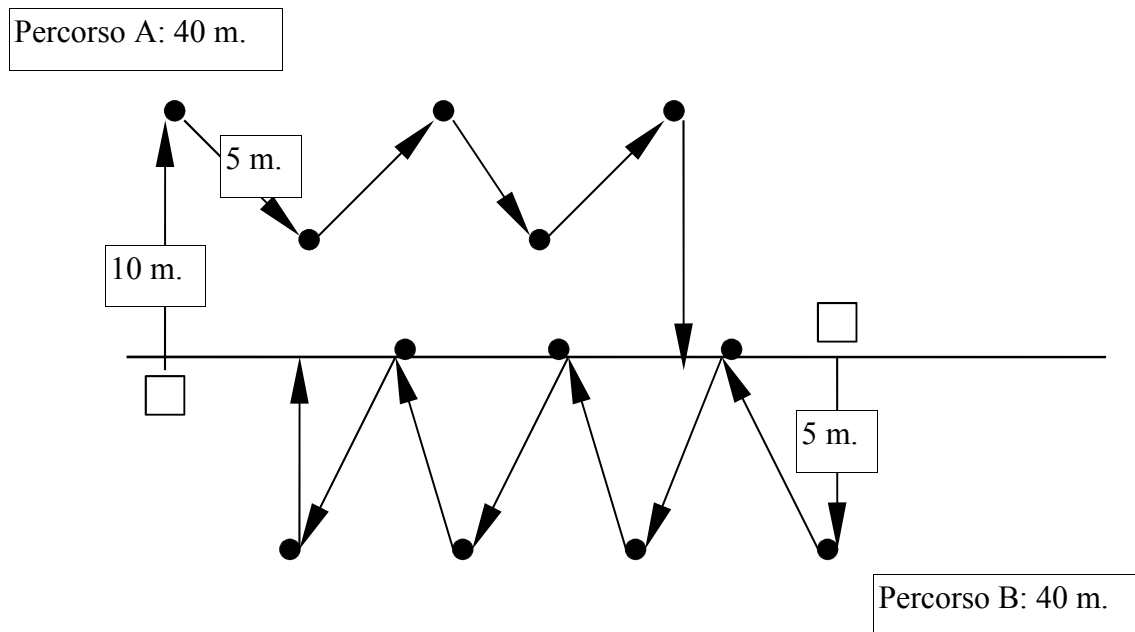


Esercizio n. 3

<p>- 6 x percorso "D" + 6 x percorso "E" + 6 x percorso "F"</p> <p>Micropausa, 40"</p> <p>Macropausa, 3'</p>	<p>Micro ripetizioni n.</p> <p>Attività totale</p> <p>Pausa totale</p> <p>Entità dello stimolo unitario</p> <p>Entità dello stimolo assoluto</p>	<p>72</p> <p>468 m.</p> <p>960"</p> <p>0.49</p> <p>35.3</p>
--	---	--

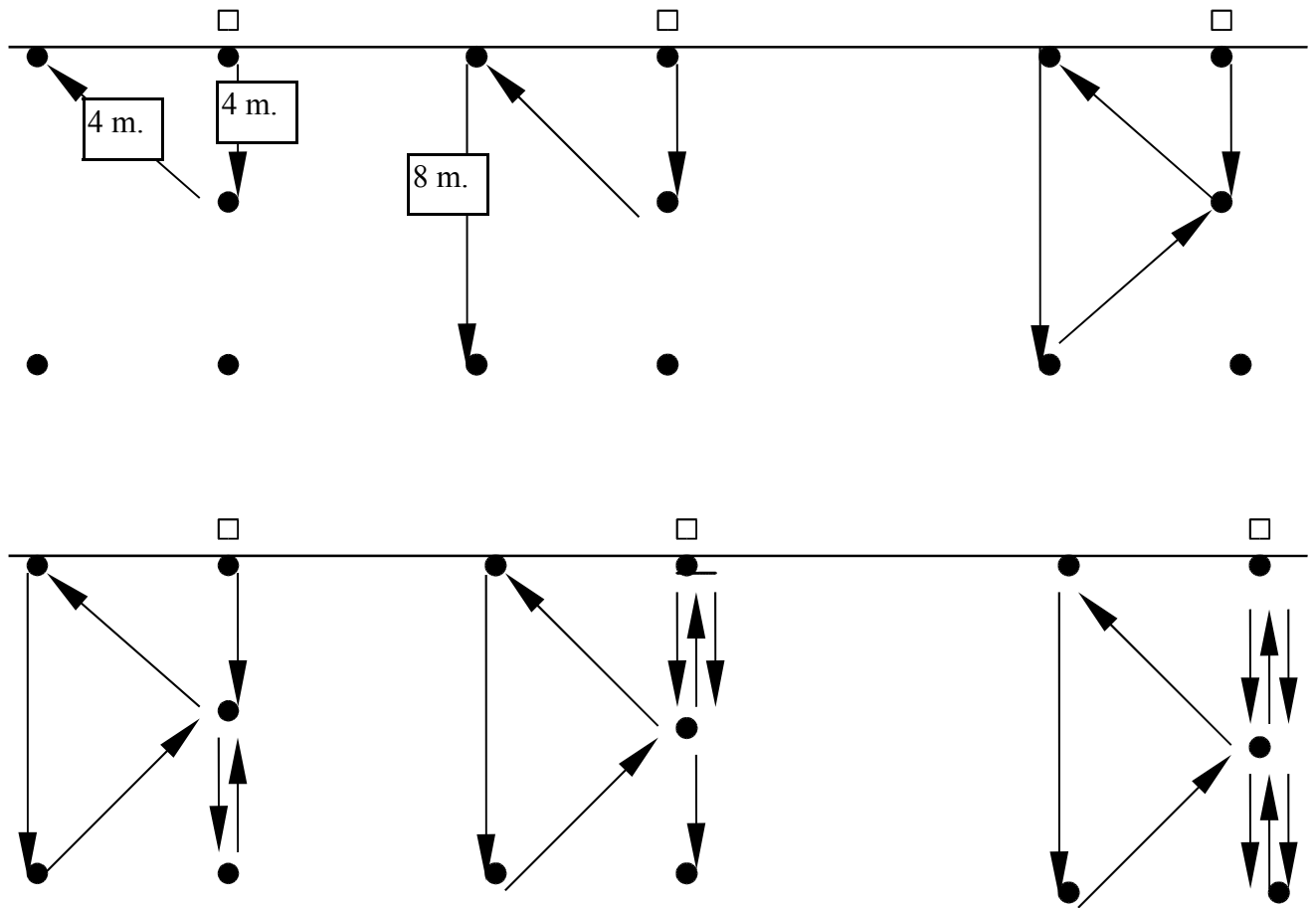


Esercizio n. 4



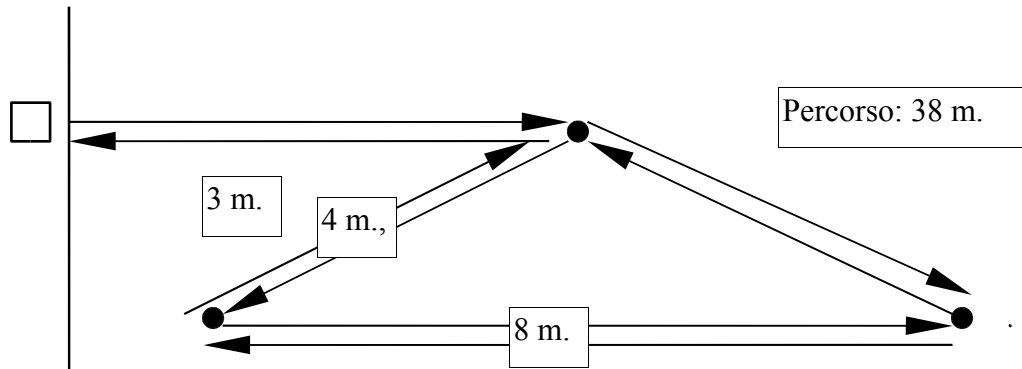
- 4 x percorsi (A + B + A + B)	Micro ripetizioni n.	112
	Attività totale	640 m.
	Pausa totale	1140''
	Entità dello stimolo unitario	0.56
Micropausa, 35''		
Macropausa, 4'	Entità dello stimolo assoluto	62.7

Esercizio n. 5



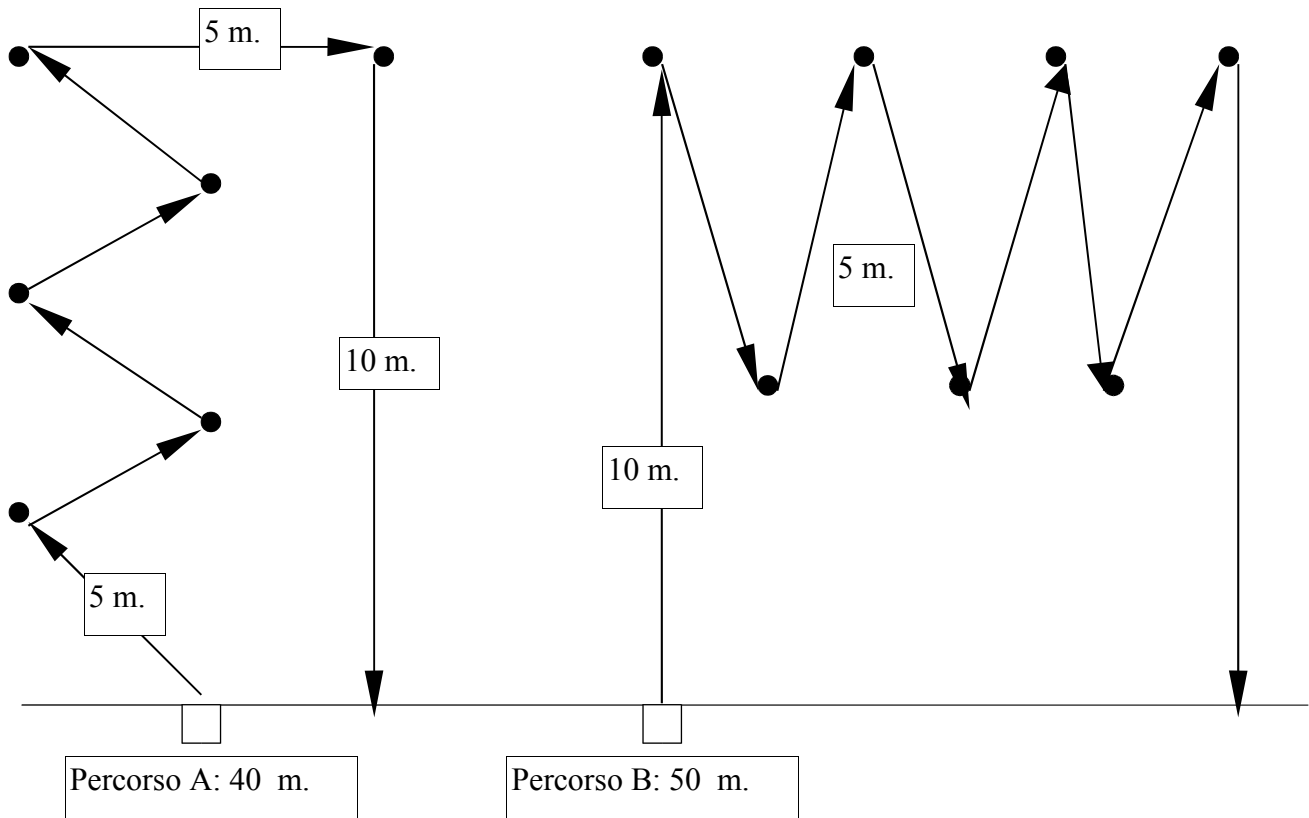
<p>- 5 x 6 percorsi</p> <p>Micropausa fra i percorsi, 10'' - 20'' - 20'' - 30'' - 30''</p> <p>Macropausa, 4'</p>	<p>Micro ripetizioni n.</p> <p>Attività totale</p> <p>Pausa totale</p> <p>Entità dello stimolo unitario</p> <p>Entità dello stimolo assoluto</p>	<p>155</p> <p>720 m.</p> <p>1620''</p> <p>0.44</p> <p>68.6</p>
---	---	---

Esercizio n. 6



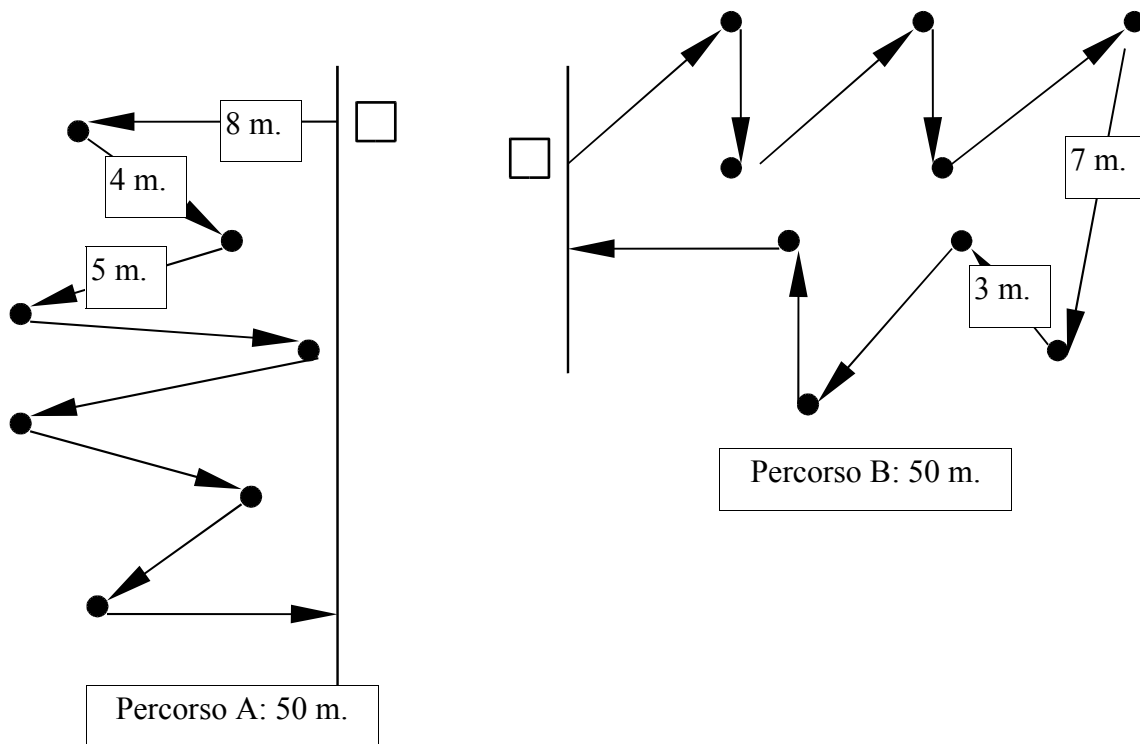
- 3 x 6 percorsi	Micro ripetizioni n.	144
	Attività totale	864 m.
	Pausa totale	1080''
	Entità dello stimolo unitario	0.63
Micropausa, 40''		
Macropausa, 4'	Entità dello stimolo assoluto	90.3

Esercizio n. 7



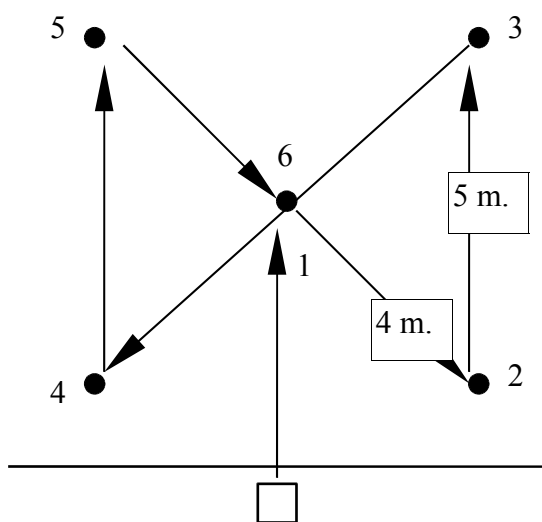
<p>- 5 x percorsi (A + B + A + B)</p> <p>Micropausa, 30''</p> <p>Macropausa, 4'</p>	<p>Micro ripetizioni n.</p> <p>Attività totale</p> <p>Pausa totale</p> <p>Entità dello stimolo unitario</p> <p>Entità dello stimolo assoluto</p>	<p>150</p> <p>900 m.</p> <p>1410''</p> <p>0.64</p> <p>96.0</p>
--	---	---

Esercizio n. 8



<p>- 5 x percorsi (A + B + A + B)</p> <p>Micropausa, 30''</p> <p>Macropausa, 4'</p>	<p>Micro ripetizioni n.</p> <p>Attività totale</p> <p>Pausa totale</p> <p>Entità dello stimolo unitario</p> <p>Entità dello stimolo assoluto</p>	<p>180</p> <p>1000 m.</p> <p>1410''</p> <p>0.71</p> <p>127.8</p>
---	---	---

Esercizio n. 9



Percorso 1 (andata e ritorno): 8 m.
 Percorso 2 (andata e ritorno): 16 m.
 Percorso 3 (andata e ritorno): 26 m.
 Percorso 4 (andata e ritorno): 42 m.
 Percorso 5 (andata e ritorno): 52 m.
 Percorso 6 (andata e ritorno): 60 m.

1° Serie: i 6 percorsi in successione	Micro ripetizioni n.	192
2° Serie: i 6 percorsi in successione	Attività totale	966 m.
3° Serie: 6 x percorso n. 4	Pausa totale	1270''
4° serie: 3 x percorso n. 4 + 3 x percorso n. 6	Entità dello stimolo unitario	0.76
Micropausa 1° e 2° serie, 25''		
Micropausa 3° e 4° serie, 30''		
Macropausa, 4'		
	Entità dello stimolo assoluto	145.9

Nota

1° serie

Ad ogni paletto l'atleta esegue un arresto della corsa ed un successivo ed immediato sprint.

2° serie

Ad ogni paletto l'atleta esegue il cambio di direzione senza soluzione di continuità.

3° serie

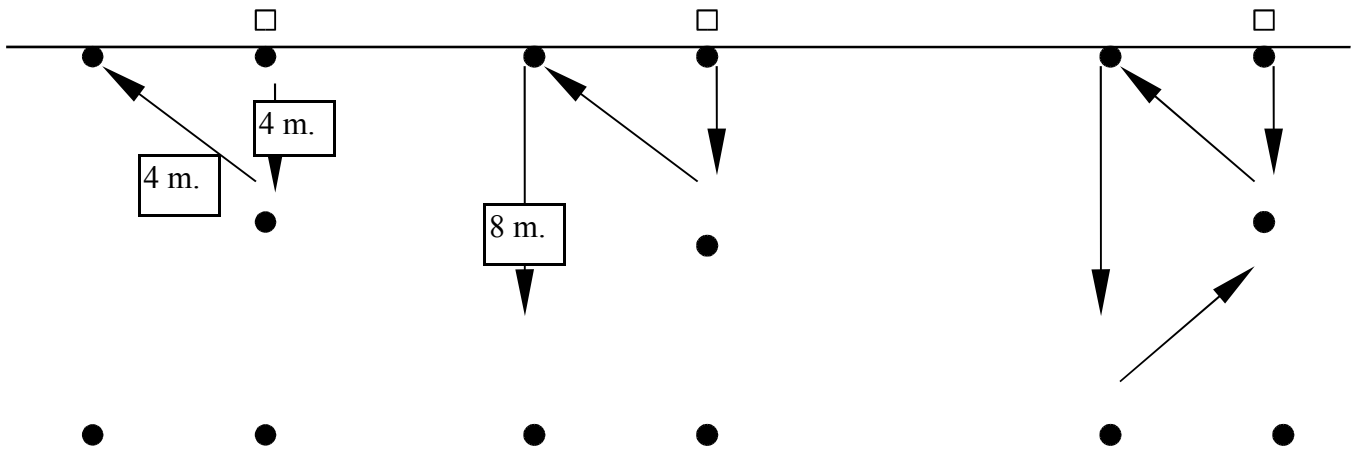
Nelle prime tre ripetizioni, ad ogni paletto l'atleta esegue un arresto della corsa ed un successivo ed immediato sprint.

Nelle ulteriori tre ripetizioni l'atleta esegue il cambio di direzione senza soluzione di continuità.

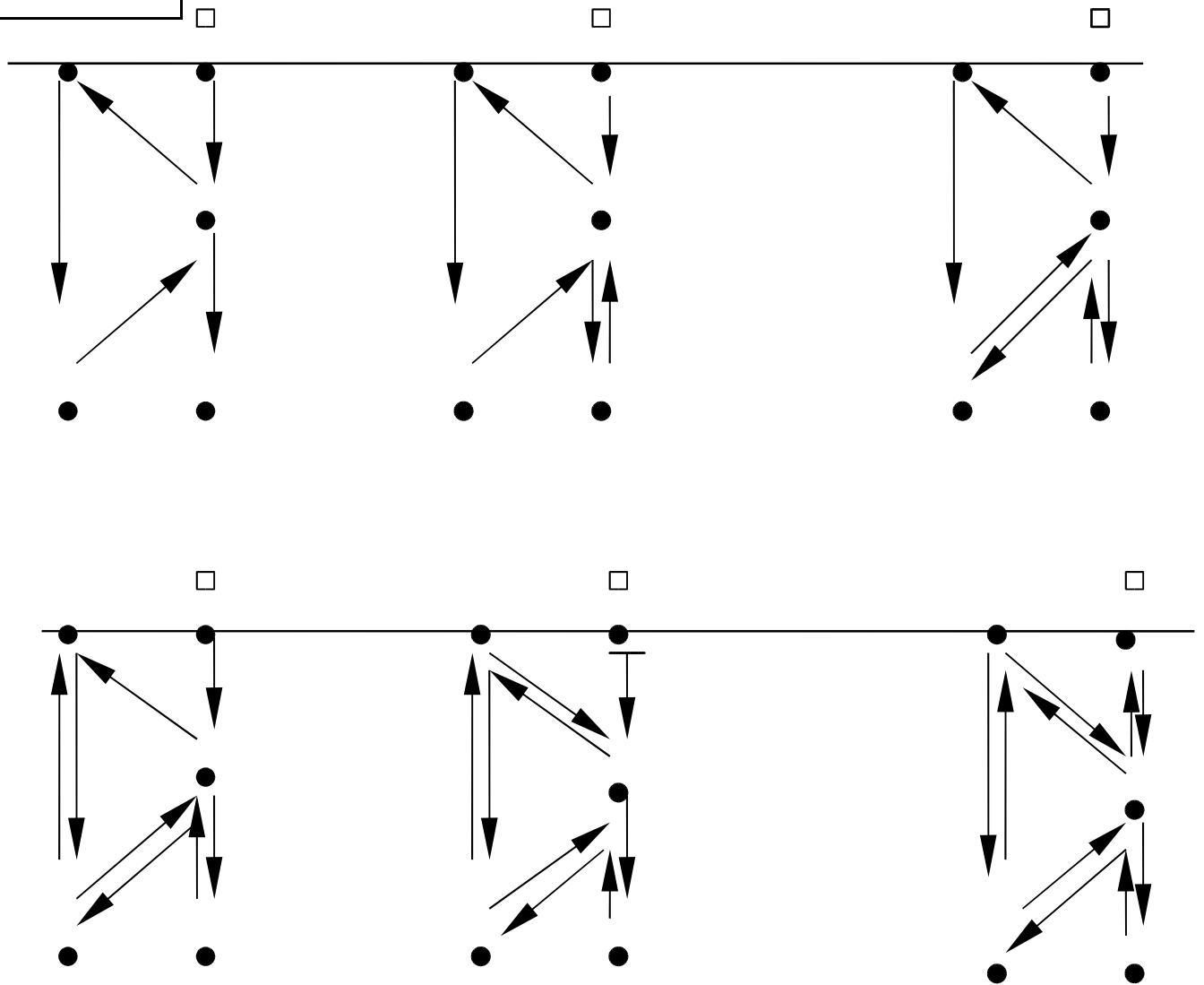
4° serie

Ad ogni paletto l'atleta esegue un cambio di direzione senza soluzione di continuità.

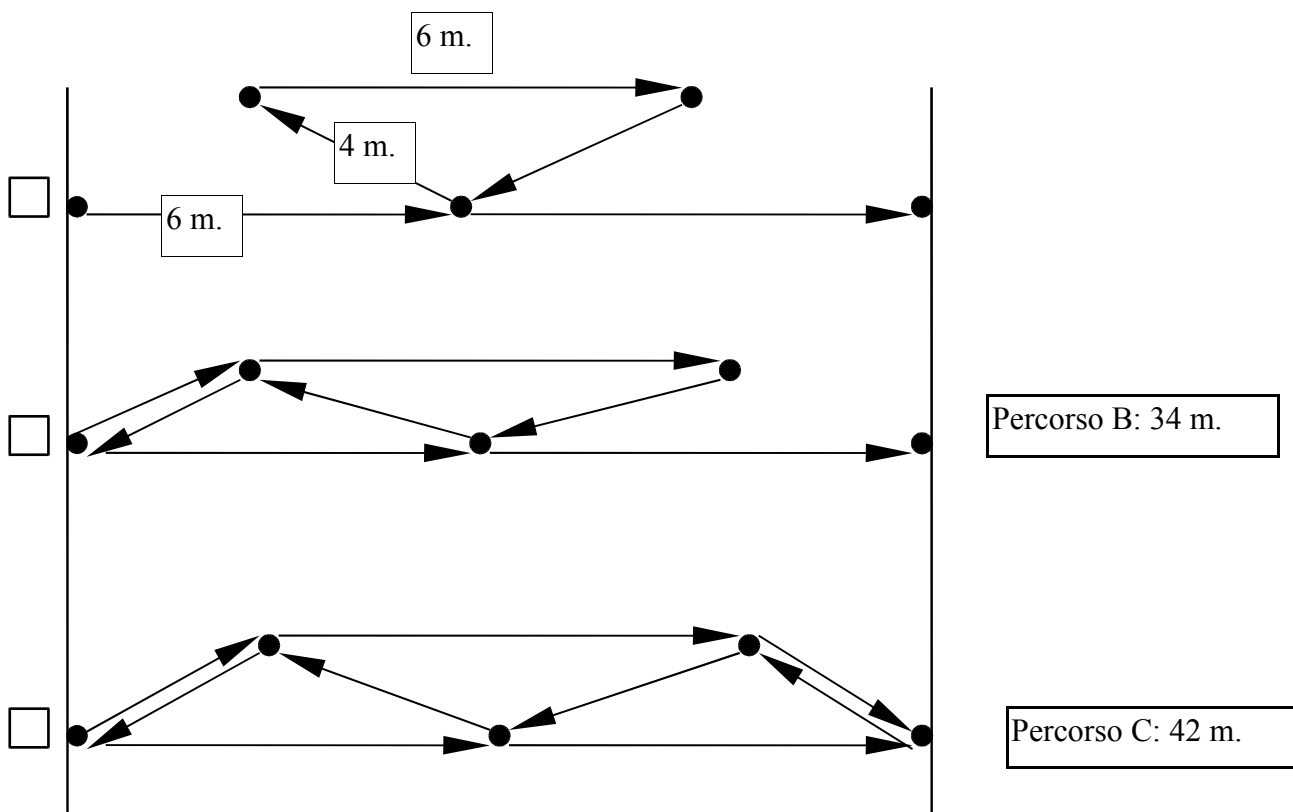
Esercizio n. 10



Percorso n. 4

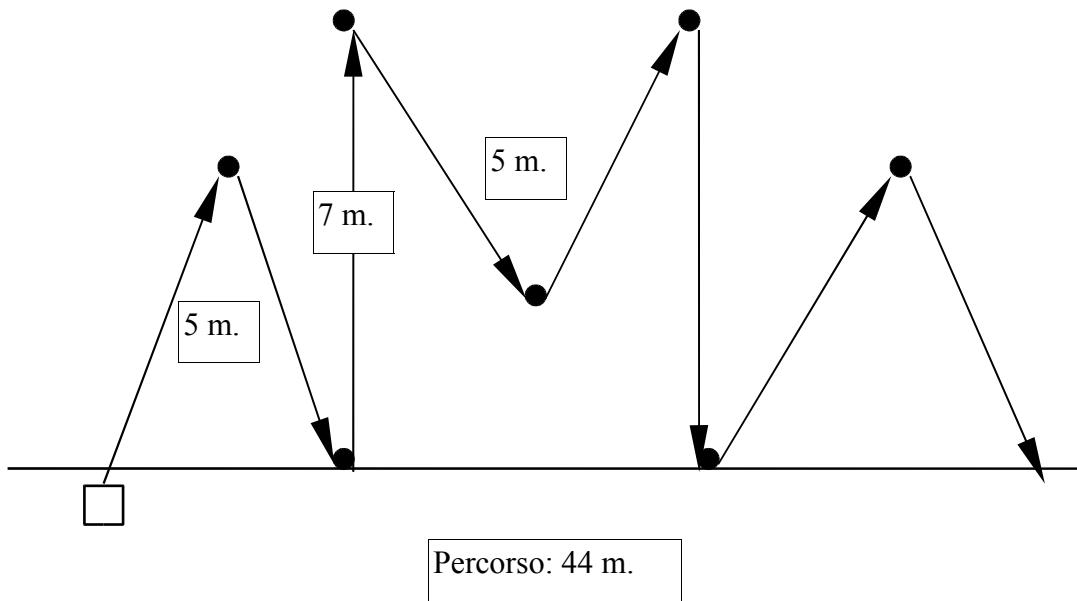


Esercizio n. 12



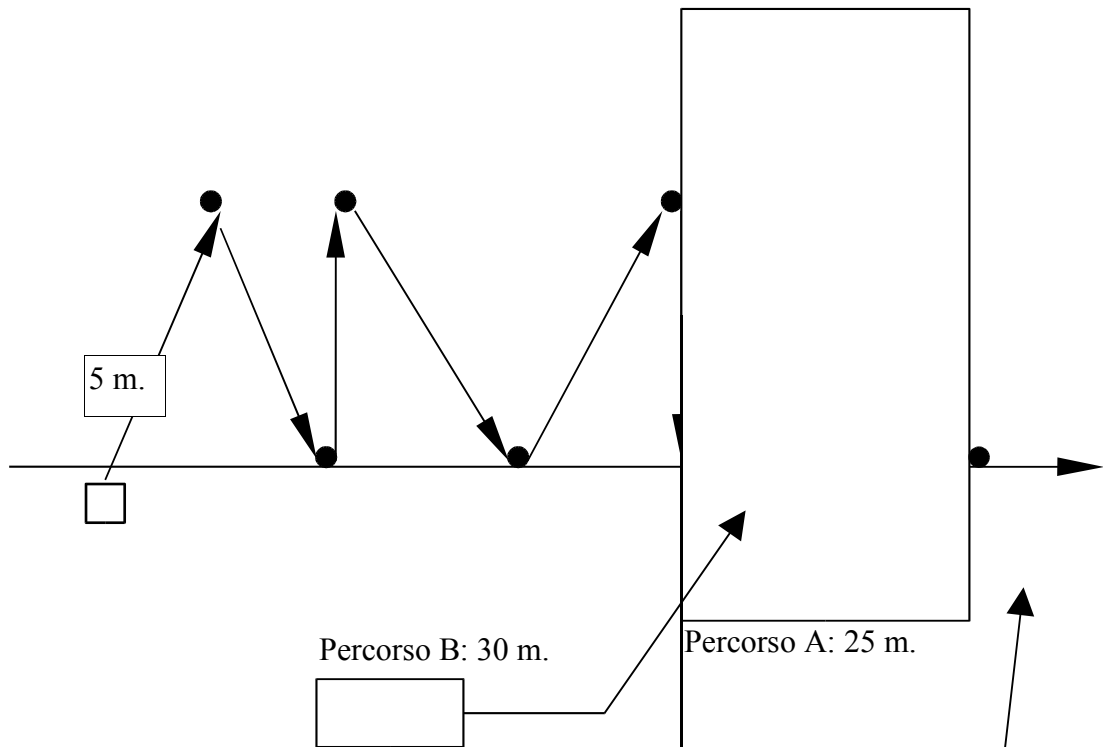
- 2 x (5 x A + 5 x B + 5 x C)	Micro ripetizioni n.	210
Micro micropausa fra i percorsi A, 20"	Attività totale	1020 m.
Micro micropausa fra i percorsi B, 25"	Pausa totale	1080"
Micro micropausa fra i percorsi C, 30"	Entità dello stimolo unitario	0.94
Micropausa al cambio dei percorsi, 60"		
Macropausa, 4'	Entità dello stimolo assoluto	197.4

Esercizio n. 13



<p>- 3 x 8 percorsi</p> <p>Micropausa, 25''</p> <p>Macropausa, 4'</p>	<p>Micro ripetizioni n.</p> <p>Attività totale</p> <p>Pausa totale</p> <p>Entità dello stimolo unitario</p> <p>Entità dello stimolo assoluto</p>	<p>192</p> <p>1056 m.</p> <p>1005''</p> <p>1.05</p> <p>201.6</p>
--	---	---

Esercizio n. 14



<p>- 2 X (5 x A + 5 x B + 5 x C)</p> <p>Micropausa, 25''</p> <p>Macropausa: 4'</p>	<p>Micro ripetizioni n.</p> <p>Attività totale</p> <p>Pausa totale</p> <p>Entità dello stimolo unitario</p>	<p>208</p> <p>950 m.</p> <p>940''</p> <p>1.01</p>
	<p>Entità dello stimolo assoluto</p>	<p>210.1</p>

Percorso C: 40 m.

Questo articolo e' stato tratto dal libro:
R. Capanna – Riflessioni e proposte per il gioco del calcio
 (Pg), 2000.

Città di Catstello

