

www.ancheiopossoallenare.com

"Il Primo" e Unico sito in Italia che Utilizza per la Formazione Tecnica
online degli allenatori di calcio i
"Video Calcio Tutorial" e le "Teleconferenze"

Presenta

Maurizio Pasqualini

Preparatore atletico professionista del Torino calcio

La pausa invernale e la ripresa agonistica

Ciao a tutti.

La domanda che spesso viene posta quando c'è la ripresa degli impegni agonistici dopo la pausa invernale, che di solito corrisponde alle festività natalizie e d'inizio anno è:

“Cosa devo programmare per avere di nuovo i miei calciatori in piena efficienza?”



Prima di esaminare che cosa proporre è necessario sapere:

- ***l'età dei giocatori***
- ***La durata della sosta***
- ***Il numero di sedute di allenamento che si possono effettuare prima della ripresa agonistica***

-

Più i giocatori sono giovani e meno è importante dedicare spazio alla preparazione atletica senza palla.

Dalle categorie **allievi e juniores** si può già prevedere uno spazio importante per esercitazioni senza palla (15' – 20' a seduta).

Nella **categoria degli adulti** è consigliabile dedicare almeno 30' per seduta alla rimessa in forma dei giocatori.

La durata della sosta incide sulla forma fisica solo se questa dura oltre i 10 giorni di inattività completa.

Se a questa inattività si aggiunge una alimentazione eccessiva, orari di veglia/sonno fuori dall'ordinario, eccessi nell'assunzione di alcool e fumo (purtroppo frequentissimo in questi periodi) ecco che una attività "rigenerativa" diventa imprescindibile per i giocatori dai 16 anni in poi.

Conoscere quanti allenamenti si possono programmare tenendo conto di:

. campo a disposizione

- . data della ripresa agonistica
- . condizioni meteorologiche

Ovvio che più sedute si hanno a disposizione, spazi e disponibilità di mezzi più è possibile effettuare una preparazione accurata.

Quali capacità condizionali richiamare?

Analizzando quanto precedentemente esposto la prima capacità fisica da allenare è senza dubbio la **resistenza aerobica**.

Alla prima seduta di ripresa, se il terreno a disposizione lo permette, è necessario proporre (o riproporre) un test per la valutazione della VAM (velocità aerobica massima).

Esistono diversi test egualmente validi, ma quello che meglio valuta la capacità di resistenza intermittente tipica del calciatore è **il test di Gacon**.

Si può proporre su una pista di atletica o su un tratto di strada poco frequentato nel caso il campo di gioco non sia utilizzabile.

Se invece abbiamo pochi spazi o una palestra allora si può utilizzare il VAM test di **Bisciotti**, il Lègèr, o lo Yo-Yo endurance test di Bangsboo, che però hanno tutti la caratteristica di essere a “corsa continua”, andatura poco gradita ai calciatori che spesso non offrono la loro migliore prestazione in questi test.

Effettuato il test che meglio si adatta alla situazione, dai valori ottenuti possiamo programmare delle distanze personalizzate per i giocatori.

Se i risultati dei test sono stati “**disastrosi**” inizieremo a programmare delle sedute di “CAPACITA’ AEROBICA” per smaltire le tossine dovute agli eccessi delle festività.

Ecco almeno 4 sedute da proporre nei primi 4 giorni d’allenamento:

1° giorno >

tre blocchi da 10' di corsa continua all'80% della VAM con distanze da coprire determinate dal risultato del test (es: ***Caio ha una VAM di 14 km/H, per cui in 10' deve percorrere all'80% della VAM 1870 metri circa arrotondati per eccesso invece dei 2330 metri al 100%, per 3 blocchi=5610 metri totali***).

2° giorno >

3 blocchi di 4 x 600m al 90% della VAM (12,6 km/h invece di 14) pari a circa 171 secondi, cioè 2minuti e 11 secondi per ogni 600m., con 1' di recupero tra ogni 600 e 3' tra ogni blocco. Totale metri 600x 4rip. X 3 blocchi= 7200m.

3° giorno >

6 blocchi di 5 x 300m al 90% della VAM, pari a 86 secondi circa per ogni 300m, con recupero di 1 minuto tra le ripetizioni e di 3' tra ogni blocco= 9000 metri

4° giorno >

4 blocchi di 6 x 100metri al 100% della VAM, con recupero 1/1 tra le ripetizioni e 3' tra i blocchi. Ogni 100m. Caio deve percorrerlo in 25 secondi, recuperare 25" e ripartire. Totale 2400 metri al 100% della VAM.

In questo modo abbiamo **lavorato sulla rigenerazione** (1° giorno al 80% della VAM), sulla capacità aerobica con un aumento delle distanze (= volume) per tornare a lavorare il 4° giorno sulla potenza (100% della VAM).

Dopo 2 giorni di scarico possiamo tornare a proporre i nostri intermittenti brevi (20/20, 15/15) al 95 o 100% della vam, a giorni alterni, inserendo nel giorno dove non si lavora sulla resistenza aerobica dei lavori sulla resistenza alla forza.

Se invece siamo già in prossimità delle gare dopo i 2 giorni di scarico possiamo proporre il microciclo tipo con richiami di forza e velocità non al massimo.

MANUALI MULTIMEDIALI

“Ti capita MAI di NON riuscire a far sostenere alla tua squadra un ritmo elevato e continuo per tutti i 90 minuti?”

Se VUOI POTER programmare DA SOLO con precisione scientifica D'ORA IN POI E PER SEMPRE tutti gli allenamenti da qui fino alla fine dell'anno relativi alle sedute di corsa "intermittente" in maniera da migliorare seduta dopo seduta

LA CAPACITA' AEROBICA E LA POTENZA AEROBICA dei tuoi giocatori indipendentemente dalla categoria che alleni OGGI , Allora devi leggere e ascoltare quello che ho da dirti.



<http://ancheiopossoallenare.com/gacon/>

Vuoi ridurre il numero goal subito dalla Tua squadra dall'oggi al domani?

“Se Ti Dimostrassi Direttamente a Casa Tua Come Costruire Passo Passo a Una Difesa a Zona Impenetrabile In Sole 18 Video Lezioni Saresti Interessato?”

“Se hai mai desiderato allenare una squadra che abbia come linea difensiva 4 giocatori **insuperabili** come un muro di cemento armato alto 3 metri e costruito su tutto il perimetro dell'area di rigore (che ti garantisca il pareggio nel caso in cui le tue punte non fanno goal)...**aumentando** partita dopo partita la **tua immagine** di allenatore “Super Preparato”...allora questo **sarà il messaggio più importante** che tu abbia mai letto”.



http://ancheiopossoallenare.com/videotutorial_difesa4/index2.html

Chi altro vuole conoscere tutti i segreti....

"E' veramente Possibile correggere definitivamente, dall'oggi al domani, il numero degli errori dei tuoi giocatori in maniera da poter raggiungere con successo e con più serenità, l'obiettivo prefissato di inizio stagione?"

Perchè caspita deve essere così difficile

"subire pochi goal durante un campionato di calcio"

...quando invece posso dimostrarti quanto **è facile** e veloce (con qualche piccola conoscenza in più) eliminare quei difetti individuali che stanno alla radice dei tuoi giocatori e raggiungere con **serenità** e con **successo**, **l'obiettivo** prefissato di inizio stagione, in maniera tale da avere molte più possibilità di allenare (in futuro) una squadra con più ambizione o di **categoria superiore** ! 😊



“La guida definitiva sulla presa di posizione in 4 mosse”

Come migliorare le qualità tattiche individuali in fase di non possesso palla

Video Corso + Trascrizione in formato PDF di Marco Mirisola

<http://ancheioppoallenare.com/presadiposizione/enter.html>