

Gli aspetti fondamentali della preparazione fisica

L'obiettivo della preparazione fisica è migliorare le capacità condizionali e coordinative al fine di raggiungere la massima prestazione possibile, o strategicamente parlando il grado di forma più alto che può essere mantenuto per un lungo periodo di tempo. Tutt'altra cosa devono intendersi lo sviluppo delle capacità senso-percettive e dell'educazione motoria, che hanno il compito di creare delle basi solide affinché le capacità organico muscolari possano essere sviluppate con successo.

La condizione fisica è un processo di sviluppo, seguito fin dall'inizio della carriera, che richiede anni di lavoro per raggiungere il massimo del risultato.

Ogni capacità fisica ha il suo periodo prezioso di sviluppo (fase sensibile), ed è un "treno" che passa una sola volta e non bisogna assolutamente perderlo. Nell'attuare un programma di preparazione vanno prese in considerazione una serie di fattori:

- tappe generali e individuali dello sviluppo per programmare carichi di lavoro adeguati
- età degli atleti
- obiettivi da raggiungere
- mezzi e metodi da utilizzare

Dal concetto di preparazione fisica vanno esclusi gli allievi fino ai 12 anni, nei confronti dei quali va impostato un lavoro prevalentemente coordinativo e tecnico. Oltre questa età, si continuerà sempre con un lavoro coordinativo e l'introduzione dei carichi avverrà gradualmente fino all'età di 16 anni dove con il miglioramento delle funzioni fisiologiche si potrà dedicare più tempo all'allenamento specifico per la forza, la velocità e la resistenza specifica. Per di più, in età pre-puberale e puberale (per gli uomini fino a 16 anni e per le donne fino a 14 anni) è presente il massimo picco di accrescimento coordinativo, mentre le capacità condizionali mantengono una sensibilità all'incremento anche in età post puberale. Il metabolismo bioenergetico del portiere è anaerobico lattacido per circa il 70% per cui quando si studia un programma di allenamento specifico per la preparazione bisogna mantenere una durata di lavoro inferiore ai 15 secondi per ogni singola esercitazione. L'allenamento va programmato considerando i sistemi energetici coinvolti durante la partita. Le capacità organico - neuromuscolari più importanti del portiere sono: agilità, rapidità, potenza, forza, esplosiva, flessibilità, equilibrio, coordinazione. Lo sviluppo di una particolare capacità deve avvenire seguendo una determinata logica, poiché può influire positivamente o negativamente sulle altre capacità: per esempio allenare in maniera prevalente la resistenza danneggia la forza e la velocità. In genere, gli sport aciclici come il calcio, richiedono una combinazione di velocità, potenza e resistenza specifica. Nel programmare l'allenamento sarebbe opportuno tenere sempre a mente alcuni concetti:

- utilizzare un solo sistema energetico ad ogni seduta di allenamento e alternarli durante un microciclo utilizzando quelli più specifici per il ruolo. Entrando nello specifico sarebbe opportuno non utilizzare nella stessa seduta di allenamento esercitazioni lattacide con esercitazioni latticide. O meglio se vogliamo inserirle nella stessa seduta è preferibile che gli esercizi lattacidi precedano sempre quelli lattacidi. Per portare un esempio pratico i circuiti producono a livello muscolare una quantità non indifferente di acido lattico quindi sarebbe un errore farli precedere ad esercitazioni di



hanno il
solide

processo
della
lavoro
risultato.
periodo

rapidità pura come può essere un esercizio per il tuffo. Consideriamo che questo vale come concetto di massima perché se ci troviamo di fronte ad un preparatore che conosce bene la preparazione atletica e vuole fare della resistenza specifica con azioni tecniche semplici allora dopo il circuito può inserire esercitazioni alattacide. Ma questo tipo di allenamento non viene improvvisato ma deve essere fatto da persone molto esperte in campo di preparazione che all'interno di un microciclo hanno previsto un lavoro particolare sapendo bene quello che stanno facendo.

- utilizzare a inizio allenamento tutti gli esercizi che richiedono un impegno del sistema nervoso, concentrazione e freschezza mentale come gli esercizi tecnici, di velocità e di potenza;
- non combinare allenamenti di rapidità o agilità con altri sistemi energetici;
- il potenziamento muscolare va eseguito nei giorni meno impegnativi dal punto di vista del volume e dell'intensità dell'allenamento.

• I gruppi di lavoro devono essere diversificati in base agli obiettivi di ognuno, Agli allievi bisogna fare capire che, per esprimersi al meglio, si deve diventare veloci, forti e determinati sia fisicamente che tecnico-tatticamente e psicologicamente .

Notevole importanza hanno i test di verifica della situazione iniziale e quelli di verifica della prestazione che permettono di personalizzare al massimo il programma di allenamento. L'allenamento è un processo pedagogico educativo che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità e intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti che stimolano i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e favoriscono l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara (prof. Carlo Vittori). Tale concetto generale va adattato in considerazione dell'età, delle qualità fisiche, del livello di allenamento e degli obiettivi da raggiungere. L'allenamento va considerato come lo strumento attraverso il quale, un carico esterno somministrato in funzione di un obiettivo da raggiungere (carico di lavoro in volume e intensità), provoca una risposta dell'organismo. Il carico interno viceversa, evidenzia il grado dello sforzo che il carico esterno provoca, cioè la reazione dell'organismo (aumento della frequenza cardiaca e respiratoria, ecc.). Il carico deve essere ripetuto in quantità ed intensità, in modo tale da stimolare l'organismo in maniera crescente e va somministrato tenendo conto del ciclo di allenamento (Ciclicità). La frequenza degli allenamenti e certi tipi di esercitazioni, devono essere organizzate con una certa ragionevolezza (sistematicità) che deve essere tale da assicurare quantomeno il mantenimento di quanto acquisito (continuità). Stimoli adeguati innescano meccanismi fisiologici che determinano efficienza e rendimento psicofisico della prestazione (adattamento). Una volta che l'individuo si è adattato al carico con i recuperi opportuni, le fonti energetiche si reintegrano fino a migliorare la capacità lavorativa dell'atleta (supercompensazione). Per creare la supercompensazione è necessario che, fra una seduta e l'altra, ci sia un intervallo proporzionato e gli stimoli non siano troppo deboli. Se il carico di lavoro supera i limiti della sopportabilità fisiologica, si crea un calo della prestazione (superallenamento o overtraining), che peggiora sempre più le capacità dell'allievo di impegnarsi e di ottenerne vantaggi. I sintomi più comuni sono: dolore muscolare, stanchezza, recupero lento, contratture, disturbi del sonno, scarso appetito, debolezza, reazioni lente, malumore, irritabilità, scarso impegno. Inoltre, l'intenso allenamento, produce maggiore quantità di cortisolo e catecolamine che diminuiscono i globuli bianchi e i linfociti, rendendo l'organismo più suscettibile alle infezioni, con una ridotta efficienza atletica. Tutto questo a conferma del fatto che occorre rispettare le tre regole d'oro del benessere: alimentazione, allenamento

e recupero. L'allenamento, oltre che generale da applicare a tutti, va anche personalizzato in base alle caratteristiche fisiche e psichiche dell'atleta e agli obiettivi da raggiungere (individualizzazione).

Un altro principio dell'allenamento è la specificità, nel senso che il piano di lavoro deve essere specifico allo sport praticato. Considerando il ruolo del portiere le abilità specifiche prevedono movimenti ad alta intensità per cui nella seduta di allenamento gli esercizi di questa tipologia devono prevalere su gli altri gesti (specificità metabolica); lo stesso vale per i tipi di contrazione, i movimenti degli arti devono essere fatti eseguire in base alle richieste dello sport praticato (specificità meccanica). Anche il recupero va considerato un principio dell'allenamento per dare la possibilità all'organismo di adattarsi, potersi esprimere al meglio e prevenire gli infortuni.

Un altro fattore da non sottovalutare è la varietà dell'allenamento nei suoi mezzi e metodi. Per insegnare la presa in tuffo è importante che il preparatore presenti sempre nelle varie sedute di allenamento esercizi diversi in quanto la ripetitività porta a noia, affaticamento nervoso, barriere e impedimenti all'ulteriore sviluppo delle capacità motorie. Affinché le risposte dell'organismo siano positive un allenamento deve essere:

- graduale, proponendo il lavoro in maniera progressiva;
- ripetuto, per essere assimilato in maniera adeguata;
- continuo, rispettando i parametri di risposta dell'organismo;
- specifico, stimolando gli aspetti fondamentali dello sport praticato;
- variabile, evitando la saturazione psico-fisica dell'atleta; a tal fine può essere utile la ricerca di ambienti di lavoro diversi, la pratica di sport diversi, esercitazioni diverse anche se il fine da raggiungere resta sempre lo stesso;
- individuale, nel senso che un tipo di allenamento può andare bene per un allievo ma non servire per un altro.

Sviluppo e pubertà


Per sviluppo si intende tutta una serie di cambiamenti sia sotto l'aspetto fisico che psicologico di un individuo che non sempre si manifestano con la stessa regolarità. Le varie fasi evolutive possono essere così schematizzate:

- prima infanzia 0/2 anni;
- seconda infanzia 2/6 anni;
- terza infanzia 6/11 anni;
- pubertà 11/15 anni;
- adolescenza da 15 anni in su.

Un'altra classificazione prevede tre periodi di sviluppo morfologico:

- periodo pre-puberale 6-11/12 anni;
- periodo puberale 12-15/16 anni;
- periodo post-puberale da 16 anni in poi.

È chiaro che questi riferimenti vanno presi con elasticità, poiché la crescita biologica non corrisponde quasi mai a quella cronologica. La conoscenza di queste tappe, con tutto quello che ne deriva in termini di cambiamenti psico-morfologici permette al preparatore di poter programmare il lavoro tenendo presente quelle che sono le esigenze individuali di ogni singolo giovane portiere e trovare la tipologia di esercitazioni che più gli si adattano in quel momento. Soprattutto nel periodo pre-puberale bisogna monitorare attentamente la colonna vertebrale, poiché potrebbe presentare paramorfismi (scoliosi, cifosi, lordosi) dovuti a cause genetiche, cattive posture, carenza di particolari nutrienti (calcio, vitamine D), ecc., in modo tale da intervenire in tempo al fine di evitare e prevenire, attraverso una corretta attività



fisica, eventuali deformazioni; è il periodo della crescita dove si riscontra una lassità legamentosa e una insufficiente tonicità muscolare che non consentono di esagerare con i carichi di lavoro. La fase puberale è associata ad un aumento della velocità di crescita chiamato “picco di crescita puberale”. Essa rappresenta una tappa dello sviluppo psicofisico che inizia verso i 10 anni nelle femmine e gli 11-12 anni nei maschi, protraendosi fino ai 18 anni (adolescenza). Le modificazioni riguardano i caratteri sessuali secondari, lo sviluppo della peluria pubica, dei seni, ecc.; cominciano le mestruazioni per le femmine e l’ejaculazioni per i maschi; si registra anche

uno sviluppo articolare e un aumento della statura. Molti giovani non sono preparati a questo passaggio dal mondo infantile a quello dell’adulto, creandosi non pochi problemi. Infatti, avviene un cambiamento rilevante nell’ambiente in cui si vive soprattutto con i genitori, le cui relazioni spesso diventano conflittuali e di chiusura; si diventa demotivati assumendo un comportamento di totale disinteresse per lo studio, l’attività sportiva, ecc. Non di rado si riscontrano problemi relazionali, un regresso temporaneo di tutte le capacità coordinative e una diminuzione della motivazione a praticare sport. Si è alla ricerca di una nuova identità, si cerca di ispirarsi a nuovi modelli che prendono il posto dei genitori; si cerca rifugio nel mondo degli insegnanti, degli allenatori e soprattutto degli amici come persone che sono in grado di capirli e accettarli per quelli che sono; in altri casi avviene una chiusura come fuga della realtà facendo ricorso a fumo o droga. In questo contesto il ruolo del preparatore come quello dei genitori, deve essere di totale comprensione, fiducia, stima, incoraggiamento. Le critiche, le minacce e i rimproveri non servono a nulla; può essere di aiuto il cercare di dialogare con molta naturalezza spiegando che è solo un momento di passaggio. Con l’adolescenza ci si avvicina sempre più alla condizione di adulto con una maturazione quasi completa del sistema muscolo-scheletrico, nervoso, cardiorespiratorio e endocrino.