

MEZZI EFFICACI PER L'ALLENAMENTO IN RELAZIONE ALLE ESPERIENZE PRATICHE E SU INDICAZIONI TEORICHE

LAVORO FUNZIONALE CON LA PALLA E CONFRONTO CON L'ALLENAMENTO SENZA PALLA

È un argomento sul quale è facile scontrarsi con gli allenatori.

Bishop ritiene che, a fronte dei suoi innumerevoli studi riguardo moltissimi sport, l'unica disciplina sportiva nella quale si tende a non fare lavoro specifico per migliorare la prestazione è proprio il calcio; in tutti gli altri sport viene svolto un considerevole quantitativo di lavoro specifico per sostenere il gesto specifico.

L'unico momento in cui è possibile dedicarsi a dei lavori specifici in generale è la fase di preparazione precampionato. L'aspetto fondamentale è quello di essere in grado di sostenere una discussione con l'allenatore rispetto a una logica di lavoro da adottare, rinforzata da dati oggettivi. Gli allenatori sono molto più esperti dei preparatori nella conoscenza degli aspetti tecnico-tattici ma il preparatore deve essere bravo a dimostrare con il proprio lavoro, che a volte, una proposta specifica sia utile a supportare e a migliorare la performance. Per fare questo bisogna avere le informazioni e le conoscenze giuste.

Ritornando alla sua esperienza in Russia, Sassi ha collaborato con un allenatore che si avvaleva solo della palla per allenare; utilizzava molte partitine 3 vs. 3, 4 vs. 4, cambiando gli spazi, le dimensioni delle aree di gioco, la disposizione dei campi. Apportare questo tipo di modifiche è una strategia molto importante per riuscire ad allenare in modo efficace, anche se a oggi sono pochissimi (se non nessuno) gli allenatori che studiano metodicamente la costruzione degli spazi per i vari tipi di esercitazioni che propongono.

È stato utile monitorare la FC dei giocatori durante l'allenamento e da lì elaborare i dati raccolti; si è notato come alcuni giocatori non passassero neanche un minuto sopra il 90% FC_{max} , mentre altri ci rimanevano per quasi tutta la durata dell'esercitazione; quindi differenze marcate anche se l'esercizio eseguito era lo stesso.

Uno dei vantaggi del lavoro a secco è la possibilità di avere un maggior controllo dei parametri e che le differenze (deviazione standard) di carico tra i giocatori sono molto ridotte (c'è maggiore omogeneità nella risposta cardiaca dei vari calciatori). Tale differenza si assottiglia sia a livello inter che intra-individuale.

Non è detto che quest'aspetto venga colto dagli allenatori perché ad alcuni interessa di più quante volte tocca la palla un giocatore, rispetto a quanto corra; è ancora più vero che per quanto un calciatore sia bravo tecnicamente, se non corre si trova in difficoltà.

Un'altra obiezione al lavoro senza palla che gli allenatori sono soliti sostenere è che, usando la palla, i giocatori si divertano di più e svolgano l'allenamento con maggiore motivazione. Questo tuttavia non sempre risulta essere vero, perché monitorando la FC si nota come ci siano giocatori che lavorano moltissimo e altri in misura nettamente inferiore.

L'esperienza raggiunta e il confronto continuo con altri esperti del settore, come il Prof. Iaia, porta Sassi a sostenere che nel calcio, per fare lavori ad alta intensità, sia sufficiente tenere il range sopra l'85% FC_{max} . In spazi ristretti il lavoro metabolico è maggiore di quello cardiaco perché la FC sottostima l'intensità dell'esercizio.

In gara, però, la palla si tocca al massimo per 3'-4' e per di più gli spazi che un giocatore deve ricoprire non sono gli stessi delle esercitazioni sviluppate in campi di dimensioni ridotte; a questo s'aggiunge il fatto che le migliori azioni si sviluppano quando si ha campo aperto.

Quindi, spesso, si ha un carico cardiaco troppo basso, anche se nella maggior parte dei casi quello funzionale/metabolico (accelerazioni/decelerazioni, ecc...) è buono.

Il modello prestativo spiega poi, come in partita sia necessario un range cardiaco elevato per sostenere una prestazione efficace e in allenamento se si svolgono solo esercitazioni che non

permettono di raggiungerlo, si va evidentemente incontro a delle difficoltà quando, durante la gara, si verifica la richiesta di un lavoro cardiaco importante e non si è in grado di svilupparlo. Se tutta settimana si lavora sull'area di metà campo, un esterno che alla domenica deve coprire l'intera fascia laterale, come ci riuscirà?

CONTROLLO DEL CARICO DI ALLENAMENTO

Aspetti da valutare nel controllo del carico (d'allenamento):

1. Prevenzione infortuni
2. Prevenzione della comparsa di situazioni di overtraining ed overreaching
3. Controllo del carico di allenamento tramite indicatori fisiologici (FC e Lattato) e psicofisiologici (RPE)
4. Modulazione del carico di allenamento che ha come fine il raggiungimento della miglior condizione possibile e nella maniera più duratura possibile.
5. Monitoraggio continuo della condizione psico-fisica dei giocatori tramite l'utilizzo di test di valutazione da campo e da laboratorio (preferibilmente non massimali, molto più ripetibili e facilmente somministrabili ad atleti professionisti di alto livello) atta ad individuare le migliori strategie di allenamento.
6. Controllo diretto sulla prestazione tramite i sistemi di video-match analysis

Più nel dettaglio:

Punto 2: Il sovraccarico può essere chiamato overreaching; è un affaticamento, dovuto all'allenamento, superiore a quello normale, che porta a un calo prestativo ed è programmato. Dopo un periodo di lavoro più leggero, la prestazione tenderà a ristabilirsi per poi migliorare.

Il sovrallenamento (overtraining) indica che l'atleta ha subito uno stress (che può derivare dall'allenamento o da altri contesti, come quelli causati, per esempio, dallo stile di vita) tali da non consentirgli di ottenere una buona prestazione neanche dopo un periodo di lavoro leggero o di riposo.

Spesso il preparatore propone dei lavori, più o meno uguali per tutta la squadra cercando sempre di individualizzare il training in funzione dei ruoli, o ancor più si tenta di sviluppare proposte totalmente individualizzate. In ogni caso, l'assimilazione dell'allenamento proposto al gruppo-squadra è una cosa strettamente individuale. Il carico di allenamento risulta differente per ogni giocatore. L'abilità del preparatore sta nella capacità di modulazione dei carichi di allenamento individualizzati.

In questo modo si può supportare in maniera corretta il lavoro dell'allenatore, comunicandogli quanto un atleta possa lavorare ogni seduta di allenamento, in modo da evitare di raggiungere stati di overreaching/overtrainig.

A oggi, sono molti gli strumenti che permettono di controllare il carico e che consentono di modularlo evitando che i giocatori vadano oltre il proprio limite. A tal proposito è necessario dire che la sensibilità e "l'occhiometro" dell'allenatore e del preparatore sono ancora più importanti e si può dire "precisi", di qualsiasi strumento e numero rilevato con le tecnologie moderne.

Punto 3: uno degli indicatori è la *FC*. Nei lavori con la palla c'è grande variabilità (tra chi ha lavorato di più e chi di meno); se si vuole lavorare con la palla (che non è affatto sbagliato), bisogna porre molta attenzione a questo aspetto. Se qualcuno non riesce a raggiungere il range d'intensità desiderato per quell'esercitazione, dovrà, successivamente, svolgere del lavoro specifico supplementare (al termine della seduta). Ci sono giocatori che durante tutta la settimana trascorrono troppi pochi minuti nei range di lavoro (es. sopra l'85%). Questo porta a un deallenamento cardiocircolatorio..

RPE: il carico di allenamento costruito con il metodo della **session-RPE** è il risultato della moltiplicazione tra la durata dell'allenamento e la percezione della fatica (RPE) che ogni giocatore dichiara al termine di tutte le sedute.

TL (training load)= DURATA (min) x RPE (UA)

al termine di ogni allenamento e di ogni partita vengono rilevati i valori di RPE di ogni giocatore.

Il controllo della RPE in Juventus, viene fatto su 5 squadre (dalla Prima Squadra ai Giovanissimi Nazionali).

Un altro aspetto importante è il controllo del carico d'allenamento, ad esempio, risulta significativo porre attenzione alle differenze di carico tra titolari e non titolari (verificare se la "forbice" tra i due gruppi è ampia o minima); in questo senso, bisognerebbe dare la possibilità a chi gioca meno di allenarsi di più, in modo tale da mettere comunque in mostra le proprie capacità.

Un report di allenamento deve contenere sempre alcuni dati fondamentali, tra cui:

- % di tempo trascorsa sopra l'85% FC_{max} rispetto al tempo totale di lavoro
- Distanza totale percorsa dai giocatori
- Distanza ad alta intensità
- Percezione dello sforzo (RPE)
- Si riportano le % di lavoro (% FC_{max}) dei vari gruppi di lavoro (differenziati per ruolo) o dei singoli giocatori

Tramite questi report si può determinare quali giocatori abbiano svolto un buon lavoro sia metabolico/muscolare che cardiaco, quali solo uno dei due e quali nessuno (il che non vuol dire che si siano per forza allenati male); in gara, poi, servono entrambi gli aspetti, quindi si va ad indagare in quale dei due l'atleta non ha raggiunto un livello di allenamento soddisfacente proponendo dei lavori supplementari di compenso.

Se non si è bravi a fare questo tipo di controlli, si perde gran parte del potenziale del lavoro di un preparatore, il quale si troverebbe, quindi, in una posizione di "conoscenza" nei confronti dell'allenatore con queste informazioni.

Punto 5: I test sotto-massimali sono:

- Endurance: Test Mognoni (Lattato [La⁻])
- Intermittente: Test HIT (Lattato [La⁻] e Idrogenioni [H⁺])
- Potenza: test di salto verticale (CMJ)
 - Altezza (cm)
 - Potenza (W)
 - Bilanciamento (%)
- Potenza: Panca piana (potenza (W) e carico (kg))
- Forza: PNFT (Peripheral Neuromuscular Function Test) CDD (F_{max} e Calo (%))

Come si fa a individualizzare l'allenamento? Avere uno "storico" di anni sul giocatore rispetto ai vari test effettuati, permette di capire come l'atleta ha svolto i vari test valutando peggioramenti o miglioramenti.

Ricordando che, a parità di tempo a disposizione, bisogna ottenere il massimo rendimento possibile, noi possiamo scegliere dei lavori sempre più appropriati per quel giocatore, sulla base dei dati che abbiamo riguardo al suo storico personale. Questo permette di elevare la qualità dell'allenamento, aiutando il preparatore a individuare quali esercitazioni siano le più utili per ogni giocatore, in modo da poter sfruttare al meglio il poco tempo a disposizione e non disperderlo con lavori non efficaci e poco allenanti per quel determinato atleta.

"L'adattamento presenta una precisa struttura (individuale) di fase (questo fenomeno rappresenta la base della struttura temporale dei cicli di allenamento e di gara)". L'adattamento è un processo individuale. Per questa ragione, abbiamo bisogno di conoscenze sulle tipologie adattative degli atleti. Altrimenti, tutte le misure pratiche sono inefficaci o non sfruttano il potenziale individuale dei nostri atleti.

Un mezzo di allenamento può essere valido per un giocatore e per un altro no; il problema negli sport di squadra è che giocatori diversi vanno comunque allenati insieme. Qui s'inserisce l'abilità del preparatore atletico, la cui maestria consiste nell'adattare, per esempio nel lavoro isoinerziale, l'inerzia al giocatore, alla sua condizione, alla sua età e alla sua morfologia.

Il preparatore deve fare delle scelte (rispetto al tipo di mezzo allenante da utilizzare, se usare l'isoinerziale, i pesi o gli elastici, ecc...) in base alle conoscenze che fornisce la scienza; deve essere in grado di prendersi delle responsabilità.

Controlli ematochimici: dopo aver consultato la letteratura internazionale e aver analizzato l'influenza dell'allenamento sulle seguenti variabili, è stata effettuata una differenziazione in 4 gruppi:

- A. Variabili che indicano una modificazione dell'*anemia* (Ferro, Ferritina, Globuli rossi, Ematocrito, Hb, Rec. Sol. Transferrina, % saturazione transferrina, CHCM, MCHC, VCM)
- B. Variabili che danno la possibilità di indicare una variazione nell'assorbimento del *volume* dell'allenamento (urea, ammonio, leucociti, magnesio, ematocrito, ferro, ferritina, CPK, noradrenalina, trigliceridi, colesterolo totale)
- C. Variabili che indicano una variazione nell'adattamento all'*intensità* dell'allenamento (ammonio, acido urico, CPK, cortisolo, testosterone, noradrenalina, lattato basale, Hb, Globuli rossi, LDH)
- D. Variabili che indicano una variazione nell'*adattamento* all'allenamento (ferro, ferritina, globuli rossi, ematocrito, Hb, Rec. Sol. Transferrina, % saturazione transferrina, VCM, urea, leucociti, CPK, noradrenalina, colesterolo totale, ammonio, acido urico, cortisolo, testosterone, ACTH)

La valutazione dei parametri ematochimici permette di monitorare lo stato di un atleta e capire se sia in condizione di svolgere regolarmente l'allenamento o abbia bisogno di recupero maggiore. Alcuni parametri denotano affaticamento, se un giocatore affaticato si allenasse troppo intensamente rischierebbe di raggiungere prima una condizione di overreaching e poi di overtraining.

Il problema del training load è che si sta cercando di valutare questo aspetto non solo a livello di squadra, ma anche per quanto riguarda la variabilità interindividuale.

Bisogna valutare bene il valore di RPE riferito al termine di una gara/allenamento dal giocatore, sulla base del suo storico (valore medio RPE precedenti della stagione o di più stagioni). In base a questo valore medio, che identifica le "modalità" percettive del giocatore, si valutano i nuovi valori segnalati di sforzo in sforzo, così da determinare se il calciatore percepisca effettivamente affaticamento o meno. I motivi di un RPE alto possono essere anche relativi a fattori extracalcistici della vita di un giocatore.

RECUPERO POST – GARA/ALLENAMENTO

Il miglioramento della qualità del recupero passa attraverso:

- Reintegrazione idrica
- Alimentazione
- Recupero in acqua fredda
- Sonno
- Esercizio fisico adeguato
- (Massaggio)

Le azioni da svolgere il prima possibile a fine gara/allenamento:

- ✓ Reintegrazione idrica
- ✓ Alimentazione
- ✓ Recupero in acqua fredda/criosauna

Molto importante è anche il tema degli infortuni, che risulta un problema; in questo senso esistono alcune cose di difficile soluzione:

- ❖ Meno fisicità nei settori giovanili
- ❖ Troppe partite, calendario troppo intenso
- ❖ Cambio allenatore
- ❖ Mancata preparazione pre-campionato
- ❖ Troppo stress in Italia
- ❖ Superfici dei campi di gioco

Di pertinenza degli staff sono, invece, i seguenti aspetti:

- ❖ Migliorare la prevenzione ed il riscaldamento
- ❖ Migliorare la modulazione dei carichi di allenamento
- ❖ Adattare il lavoro di potenziamento

L'ultima, ma probabilmente la più importante, riflessione proposta dal Dott. Roberto Sassi agli studenti riguarda il fatto che si sta rincorrendo troppo la tecnologia, perdendo sempre di più **l'arte di allenare**, definita come l'arte dell'allenatore di apprendere e tradurre in pratica le conoscenze accumulate nel suo percorso.

Nell'arte di allenare è necessario "possedere":

1. SCIENZA: intesa come l'insieme delle conoscenze ottenute attraverso un'attività di ricerca.
2. CONOSCENZA: intesa come comprensione dei fatti, informazioni ottenute attraverso l'esperienza.
3. METODO: inteso come insieme di regole e principi nella procedura da adottare per conseguire un'azione efficace.
4. BUON SENSO: inteso come capacità di giudicare con equilibrio e ragionevolezza ogni situazione. Ciò che permette di individuare la soluzione migliore nell'interesse del singolo/squadra.

Ci sono degli atteggiamenti e degli aspetti che solo l'occhio dell'allenatore o del preparatore "sensibile" sono in grado di cogliere, che permettono di capire fino a dove un giocatore quel giorno si può spingere.