

ALLENARE LA VELOCITA', LA POTENZA E L'AGILITA': il modello teorico di allenamento e la progressione pratica secondo Hayden Knowles.

INTRODUZIONE

Chi è Hayden Knowles?

Hayden Knowles è un preparatore fisico australiano di Rugby League (a 13 giocatori). Ricopre il ruolo di Physical Performance Manager nei Gold Coast Titans che militano nella maggior serie della National Rugby League (NRL) in Australia. In passato ha lavorato nel team di preparatori dei Sydney Roosters (una delle squadre più forti della Rugby League che li ha visti vincitori del titolo nel 2013) con specializzazione nell'allenamento dell'agilità e della velocità.

Il modello teorico:

Il 25/10/2017 Hayden, trovandosi in visita al JTC, per l'occasione ha preparato una presentazione in cui ha spiegato la sua filosofia di lavoro.

Nel suo modello teorico di allenamento fa riferimento ad una piramide in cui alla base sono presenti fondamentali di *accelerazione, decelerazione, agilità e massima velocità*.

Attraverso una progressione didattica ha descritto il suo approccio per sviluppare obiettivi come la capacità di *reazione*, la *sincronizzazione*, la *visione* e la *consapevolezza* per ottenere così il concetto di *abilità nell'essere veloci* (obiettivo finale).

Ha spiegato che occorre avere delle fondamenta solide, integrando l'allenamento in palestra con il lavoro sul campo per migliorare, attraverso la ripetizione del gesto tecnico, l'efficienza del movimento. Attraverso poi dei video riguardanti diverse azioni di gioco, ha spiegato l'importanza della velocità sia sotto l'aspetto condizionale (prestazione) che sotto l'aspetto cognitivo (capacità decisionale) per poter convertire così tutto ciò che viene sviluppato in palestra in velocità sul campo.

In Australia hanno la possibilità di sviluppare i diversi obiettivi durante i primi quattro mesi di precampionato; la loro programmazione prevede lo sviluppo di esercitazioni analitiche che si trasformano poi in esercitazioni globali (lavori più specifici che ripropongono alcuni movimenti richiesti dal gioco).

FORZA  **POTENZA**  **VELOCITA'**

Seguendo il suo modello teorico è importante prendere in considerazione:

- la *massimizzazione del rendimento di ogni giocatore* a prescindere dalla sua fisicità (genetica);
- il *coinvolgimento da parte di tutti i componenti della squadra anche durante le esercitazioni proposte in allenamento* (p.e. fare il tifo per un compagno mentre prova a superare un massimale);
- il *dialogo con i giocatori* e la *presenza dell'allenatore sul campo* (in modo tale da aumentare l'intensità e la qualità del gesto durante lo svolgimento delle esercitazioni);
- lo *sviluppo atletico* (è la fase nella quale si lavora con il preparatore atletico) risulta essere fondamentale poiché il giocatore percepisce l'importanza di doversi migliorare).

Per rinforzare questi concetti, ci ha mostrato alcuni dati relativi al modello prestativo del Rugby a 13; è stato analizzato che la durata di una gara è di 80 minuti (4800 secondi) e che vengono percorsi tra i 7,5 – 10 Km a partita. I giocatori svolgono un lavoro intermittente (tra il 75-80% della frequenza cardiaca massima) con cambi di attività circa ogni 3 secondi.

Hayden mostra il dato più importante sul quale si basa il suo lavoro, ovvero che nel Rugby a 13 il 2-4% degli sprint effettuati non superano i 30 metri di distanza e non vanno oltre i 3 secondi di durata.

Hayden conclude la presentazione con questa frase: ***In una gara di sprint, un passo sbagliato ne può determinare la perdita. La gara di sprint dura 10 secondi... il calcio ha 5400 secondi, e ogni secondo è da conquistare.***

La progressione pratica:

Sul campo ci è stata mostrata una progressione didattica di lavori utili a sviluppare la reattività, la rapidità e la velocità seguendo il modello teorico citato in precedenza.

Come fase di attivazione è stata proposta un'esercitazione ludica a coppie in cui lo scopo del giocatore era quello di toccare l'avversario e nello stesso tempo schivare il tocco del compagno. Si è potuto analizzare che da questa attivazione l'obiettivo principale era mirato allo sviluppo e al miglioramento della reattività.

È stata svolta poi una progressione di esercizi con l'obiettivo di andare a sfruttare in maniera completa la spinta prodotta dalla gamba, per migliorare la reattività nella partenza dello sprint.

Per arrivare però a questo obiettivo, sono stati svolti alcuni esercizi che hanno suddiviso l'obiettivo principale (*reattività nella partenza dello sprint*) in tante piccole esercitazioni. Inizialmente è stato proposto un esercizio analitico per la velocità degli appoggi e la postura del corpo, focalizzandosi anche su una frenata monopodalica utile allo sviluppo della reattività nella fase di partenza (*spinta della gamba di appoggio*).

Hayden attraverso esercizi di *policoncorrenza* (che sfruttano l'utilizzo di più catene muscolari) ha voluto rafforzare il concetto di *trasformazione*, da palestra a campo, soprattutto nel periodo di *pre-season*. Si è analizzato quindi che l'esercizio serviva per sfruttare la spinta prodotta dalle gambe generando quindi una forza esplosiva ed elastica utile nella fase di sprint.

Dopo un lavoro di spinta con l'obiettivo di migliorare la fase di partenza nello sprint, è stata proposta un'esercitazione focalizzata sulla fase di decelerazione con cambio di senso in modo da andare a lavorare anche sui cambi di direzione (CdD). Hayden ha voluto precisare come fosse importante l'abbassamento del baricentro correlato all'aumento del numero di appoggi che, unito ad un orientamento corretto del busto (mantenendo le braccia vicine al corpo), favoriva una spinta maggiore nella fase di ripartenza.

Tutto ciò è servito poi per arrivare ad un'esercitazione finale (1c1) che sviluppava in maniera globale tutti gli obiettivi ricercati precedentemente. Grazie a queste esercitazioni si è potuto notare il passaggio da lavori analitici a globali.

In conclusione, si è potuto osservare come dal modello teorico mostratoci in aula ci sia una progressione pratica nella proposta delle esercitazioni. Ciò può essere utile a migliorare in maniera specifica l'esecuzione dei movimenti da parte dei giocatori, cercando di ottenere un risultato efficace anche durante la gara.

A cura di:

S.Vetri

E.Cardelli