

Potenziamento funzionale per gli spostamenti

Il gioco del calcio rientra nella categoria di quegli sport che necessitano di alti livelli di potenza e velocità, a prescindere dal ruolo che viene svolto dai giocatori in campo. In quanto tale, può trarre grande benefici da un programma di allenamento per la forza, la velocità e la potenza, che si estrinseca attraverso movimenti simili allo sport stesso.

Il concetto di forza muscolare è da sempre affrontato con una visione molto personale della questione. La capacità dell'individuo di esprimere lavoro meccanico attraverso delle contrazioni muscolari è stato spesso codificato in maniera differente. Le varie definizioni si distinguono da sfumature che sono inevitabilmente figlie di un approccio alla problematica e un vissuto professionale del tutto personale. Un allenatore di sollevamento pesi esprimerà un concetto di forza muscolare differente da un preparatore fisico per il tennis.

Il primo sarà interessato maggiormente alla massima tensione che il muscolo è capace di esprimere quando viene eccitato, mentre il secondo considererà la forza muscolare come elemento fondamentale per l'estrinsecazione della motricità umana.

Il calcio è uno sport dove le resistenze che il giocatore si trova a dover superare sono relativamente basse. L'atleta deve muoversi in maniera adeguata e in tempi brevi o brevissimi, deve eseguire sequenze motorie complesse con la finalità di spostare il proprio corpo in differenti direzioni. Tutto questo non necessita di un grande livello di forza massima. Al contrario, alti livelli di forza massima potrebbero essere limitanti la capacità espressiva della forza del soggetto, secondo le modalità richieste dal modello fisiologico della prestazione. Infatti, l'erogazione di forza massima necessita di grandi e grandissime resistenze da contrastare, cosa che nel calcio non avviene.

Accelerare, sprintare, saltare, calciare sono sicuramente espressioni della capacità che possiede il calciatore d'élite di estrinsecare forza in tempi molto brevi. Le resistenze da vincere sono sempre differenti e lontane dai livelli massimali, sono legate molto:

- a) alla posizione che il calciatore assume nel corso dei movimenti;
- b) al tipo di stabilità che possiede durante le azioni.

Infatti il concetto di forza veloce è molto più vicino alle effettive richieste del modello prestativo calcistico. Inoltre, in esso è insito il rapporto tra forza erogata e velocità dell'erogazione stessa, concetto fondamentale per capire le reali dinamiche dello sviluppo di forza nel gioco del calcio. Questo basilare e semplice rapporto esprime la possibilità della muscolatura di sviluppare, contro basse resistenze, alte velocità di contrazione muscolare, e quindi presuppone il riferimento a gesti specifici secondo modalità biomeccaniche ben precise. Addestrare le catene muscolari a superare resistenze che rispecchiano per velocità ed entità il modello di prestazione.

Si può affermare, quindi, che il calciatore esprime una capacità muscolare speciale, in linea con il quadro fisiologico e tecnico-coordinativo dello sport che pratica. La forza cosiddetta speciale considera la capacità di forza degli atleti in modo più funzionale alle loro reali richieste di movimento. In una visione razionale della preparazione muscolare al calcio, le catene muscolari interessate nella gestualità tecnica propria di questo sport, sono considerate le protagoniste di un rendimento sempre più elevato. Questo approccio presuppone che, durante i movimenti tecnici, ci siano dei distretti muscolari maggiormente interessati e con precisi compiti, ed altri impegnati a sostenere l'azione dei primi. In questo gioco di squadra saranno determinanti gli elementi coordinativi che il singolo atleta saprà mettere al servizio del lavoro muscolare, al fine di renderlo maggiormente vicino ai canoni spazio-temporali e più aderente alla realtà di gioco per ritmo e intensità.

L'allenamento più razionale della capacità di forza muscolare del calciatore permette un migliore orientamento dei suoi progressi verso le esigenze specifiche e la gestualità propria del gioco. L'addestramento muscolare segue di norma la regola della specificità. Si migliorano le gestualità che si allenano e i muscoli che ne sono interessati, soprattutto quando a dover lavorare insieme sono più gruppi muscolari, secondo sequenze di movimenti complessi, contro resistenze di diversa entità.

Educare i piedi

Il piede è un grande organo di senso: attraverso i suoi molti recettori raccoglie ed invia informazioni fondamentali per aiutare l'atleta a capire, ad esempio, la propria posizione, il livello di equilibrio, ma anche a prendere energie dal terreno utili per l'applicazione delle proprie spinte.

Il piede è il canale sempre attivo per lo scambio di informazioni tra terreno e atleta. Così il calciatore si serve dei propri piedi per interagire con l'ambiente circostante, per realizzare i propri intenti motori, per modificare un programma avviato. Pertanto i piedi e il loro continuo lavoro sono un elemento importante per lo svolgimento del programma motorio.

Quando si sviluppa il programma per l'allenamento degli spostamenti, gli aspetti da tenere sempre in evidenza nell'azione dei piedi, sono:

- fase di pre-carico del piede libero;
- contatto dell'avampiede con il terreno;
- tempi di contatto brevi;
- grande mobilità ed indipendenza.

Il piede libero (non in appoggio), durante la fase di volo, deve assumere una posizione di flessione dorsale a vantaggio di un accumulo di energia. Questa è definita fase di pre-carico, cioè i muscoli della gamba, responsabili della successiva spinta, verranno stirati con conseguente accumulo di energia da sprigionare al momento del contatto a terra.

Non è un movimento che gli atleti percepiscono come naturale ma, una volta appreso, difficilmente lo dimenticheranno. Questo atteggiamento va poi sollecitato in ogni altra esercitazione per rafforzare l'apprendimento e per non incorrere in errori. Gli esercizi per far apprendere e poi migliorare questo delicato aspetto degli spostamenti, vanno introdotti a velocità crescenti.

Per saperne di più: MSF Calcio. Il movimento specifico funzionale per il calcio. Claudio Donatelli. Perugia: Calzetti & Mariucci, 2012.