

LA FORZA SPECIALE APPLICATA AL CALCIO

A cura del Prof. Mario Testi

Testo di Andrea Giannini

Docente di Educazione Fisica e atleta Nazionale di atletica

Il calcio è da sempre lo sport più amato e praticato. Ma per molti non è solo un gioco: i calciatori professionisti sono sottoposti a duri e costanti allenamenti fisici e tecnico-tattici. In particolare, alla base dell'allenamento fisico vi è l'incremento della forza e nel calcio è molto importante la "forza speciale", ovvero quella che si esercita quando si verificano atti muscolari molto rapidi quali lo scatto o il balzo. Ma come si potenzia questo particolare tipo di forza?



La forza speciale

Non è altro che una forza veloce ed esplosiva, spesso purtroppo anche causa di lievi infortuni o patologie.

Mezzi per l'incremento della forza speciale sono:

- **Lavori in salita**
- **Lavori pliometrici**
- **Balzi**
- **Esercizi a carico naturale o con piccoli sovraccarichi**

E' facile capire come queste unità di lavoro si possano intersecare tra loro (ad esempio: balzi in salita, oppure balzi con sovraccarico), ma quello che più interessa è l'intensità e la corretta esecuzione tecnica con cui si realizzeranno queste esercitazioni.

Nel calcio, infatti, molti esercizi complementari al lavoro con la palla sono considerati piuttosto di routine, per questo l'intensità, e soprattutto l'approccio mentale, sono piuttosto blandi.

Lavori in salita

Lavorare in salita significa combattere contro la forza di gravità, per cui il carico aumenta anche senza ricorrere a sovraccarichi esterni.

Questo tipo di lavoro presenta due grossi vantaggi:

- il primo è che, oltre alla forza speciale, **si può in ogni caso allenare la velocità**, con andature e soprattutto scatti brevi (20-30m) che lasciano inalterata la frequenza delle falcate (mentre, a causa dell'aumentata forza di gravità, diminuisce l'ampiezza);
- il secondo, più psicologico, è che spesso si è in luoghi lontani dal campo di calcio, quindi lontani anche da quella pressione mentale che, nel calcio, costituisce sovente un freno. **Il giusto approccio psicologico a questi mezzi di allenamento è infatti fondamentale** per l'incremento del rendimento stesso.

L'allenamento in salita ha una durata media di 60-80 minuti, comprensivi di riscaldamento, stretching e mobilità articolare iniziali.

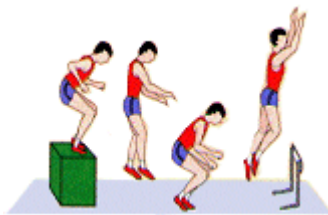
In genere così composto:

- Riscaldamento corsa: 10-15'
- Stretching & mobilità: 15'
- Andature per la corsa (skip, corsa calciata...)
- Balzi e stacchi (balzi alternati, successivi, passo e stacco)
- Velocità (6x30m)
- Trasformazione (corsa in leggera discesa e/o partitella al campo).

Interessante è stato l'approccio ai balzi ed agli esercizi di stacco, nei quali esistono anche forti componenti di coordinazione.

Lavori pliometrici

E' forse improprio chiamare "lavori pliometrici" quelli che seguiranno, in quanto ci sono anche elementi di forza esplosiva; forse è meglio definirli "lavori sui gradoni". Infatti, la base di allenamento sono proprio i gradoni delle tribune.



Ed anche qui, dopo un accurato lavoro di riscaldamento, si lavora con l'iter seguente:

- 6 volte balzi alternati in trasversale (circa 10 gradoni)
- 2x6 pliometria al gradone con braccia ai fianchi
- 2x6 pliometria al gradone con braccia libere

In genere, a questi esercizi se n'alterna sempre uno per la muscolatura antagonista (lavori eccentrici per il bicipite femorale) e qualche volta anche esercizi di potenziamento per il tronco.

Balzi

Per un calciatore è già un ottimo lavoro se si superano i 200 balzi per seduta, eventualità che si attua se si ha la possibilità di utilizzare un materiale morbido per il balzo, come la pedana con segatura.

Lavori da svolgere:

- Balzi alternati (3-4 volte per 40m)
- Balzi alternati-successivi (4x40m, quindi destro-destro-sinistro-sinistro...)
- Balzi successivi (4x20m)
- Passo e stacco (con entrambe le gambe, 4x30m)
- Passo saltellato molto spinto (2x30m)
- Alternanza tra questi esercizi e l'azione di corsa

Si ritiene questo un ottimo lavoro, perché anche in tale caso si ha un notevole effetto condizionante utilizzando poco tempo. Inoltre, anche in questo caso, c'è un'ottima componente coordinativa.

Esercizi a carico naturale o con piccoli sovraccarichi

- **Salti sagittali:** è un esercizio ottimo per rinforzare la muscolatura del quadricipite, anche se intervengono in maniera considerevole glutei e flessori della coscia. Si parte da una posizione di divaricata sagittale, e la gamba posteriore è slanciata in avanti piegata al ginocchio, per effetto della forza esercitata sull'altra gamba. Terminato lo slancio, si ritorna nella posizione di partenza. Si possono effettuare 6-10 ripetizioni per gamba, a seconda dell'atleta in questione o del periodo di allenamento.
- **Muscolatura posteriore della gamba alla spalliera:** è un esercizio, appunto, molto condizionante, per glutei e bicipiti femorali. Si parte spalle a terra, non molto distanti dalla spalliera, con un piede (quello della gamba che lavora) appoggiato su uno dei pioli e uno libero. A questo punto si spinge, prestando attenzione che salga bene il bacino. 10-15 ripetizioni, utilizzando anche cavigliere per aumentare il carico.
- **Adduttori con cavigliere:** sdraiati su un fianco, la gamba inferiore lavora.
- **Abduttori con cavigliere:** sdraiati su un fianco, in questo caso lavora la gamba superiore.
- **Addominali in allungamento:** si parte da una posizione a quattro appoggi decubito prono, come per fare i piegamenti sulle braccia. L'unica abilità sta nello sbloccare il bacino, muovendolo prima verso il basso e poi, tornando alla posizione di partenza, verso l'alto. In questo caso, l'addominale prima si allunga e poi si accorcia. Si possono usare anche combinazioni in cui appare l'esercizio in isomeria alternato al concentrico.