



G.V.A.C.  
GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO



**INTERVENTO DEL Dott. Ermanno RAMPININI al Convegno del 1/6/2013 a CONCAGNO (CO)  
impaginazione a cura del G.V.A.C.**

## **SCELTE METODOLOGICHE PER L'ALLENAMENTO**

**Dott. Ermanno Rampinini (Centro Ricerche Mapei Sport)**

La programmazione dell'allenamento dovrebbe essere basata sulle competenze tecniche e sull'esperienza professionale che ogni allenatore ha maturato nel corso del proprio cammino professionale.

Oltre a questi elementi, la gestione dei carichi di lavoro degli atleti (di qualunque livello competitivo) dovrebbe anche tenere conto delle evidenze scientifiche che possono aiutare a meglio interpretare il difficilissimo ruolo che riveste l'allenatore.

Anche se l'individualizzazione dell'allenamento rimane uno dei fattori chiave per l'ottenimento di risultati apprezzabili, è possibile suggerire una serie di linee guida che possano aiutare a limitare gli errori di programmazione che inevitabilmente si possono compiere.

Come tutti sanno, la stagione agonistica calcistica può essere grossolanamente essere divisa in due fasi: fase preparatoria e fase competitiva.

Durante la fase preparatoria, fase spesso caratterizzata da un'elevata incidenza di infortuni, è di fondamentale importanza cercare di evitare di raggiungere sovraccarichi eccessivi.

I giocatori iniziano la preparazione molto spesso dopo diverse settimane di inattività quasi completa e questo aspetto non agevola la possibilità di sopportare elevati carichi in poco tempo. Seguendo il principio della progressività del carico (anche se a volte il tempo sembra essere poco) bisogna cercare di programmare i carichi in maniera crescente invece che decrescente come spesso avviene.

Al fine di ottimizzare lo stimolo allenante, è molto importante cercare di alternare periodi di carico e scarico.

Troppo spesso si ritiene che il miglior allenamento sia anche quello più duro dimenticando che la fase di recupero è importante tanto quanto quella di carico. Da un punto di vista pratico è sempre meglio prevedere un giorno di recupero dopo 2-3 giorni di carico.

Nel caso in cui si prevedano giorni di allenamento con doppia seduta è buona norma non effettuare più di 4 allenamenti consecutivi (2 giorni con 2 allenamenti al giorno). Le fasi di allenamento dovrebbero ovviamente sempre prevedere un'adeguata fase di riscaldamento che comprenda esercizi di mobilità e stretching dinamico. Nella maggior parte dei casi è meglio prevedere la fase di lavoro atletico "a secco" alla fine dell'allenamento dopo la parte tecnico-tattica.

Nell'allenamento calcistico capita spesso di utilizzare esercitazioni con la palla (ad esempio partitelle a pressione su campi ridotti) che hanno anche delle ricadute dal punto di vista atletico.

Anche se a volte risultano essere di difficile gestione, i lavori con la palla dovrebbero comunque prevedere una progressione di carico che cerchi di evitare inutili sovraccarichi o stimoli insufficienti.

Spesso capita di trovarsi in situazioni in cui non esiste la possibilità di poter acquisire particolari macchinari per la prevenzione degli infortuni (ad esempio: allenamento della forza eccentrica tramite macchinari isoinerziali). A fini preventivi ma anche a fini prestativi l'allenamento "a secco" dei cambi di direzione è uno dei mezzi di allenamento a "carico naturale" che non prevede l'utilizzo di particolari strumenti ma al tempo stesso risulta particolarmente efficace per questo scopo.

A.I.A.C. GRUPPO VARESINO 1979

c/o Cortazzi Giovanni - Via Salvore n. 39 - 21100 Varese - Tel./Fax 0332/242320

e-mail : [gvac79@aruba.it](mailto:gvac79@aruba.it) - sito : [www.aiacvarese.it](http://www.aiacvarese.it)



**G.V.A.C.**  
**GRUPPO VARESINO ALLENATORI DI CALCIO**



Oltre all'allenamento della forza eccentrica, è di particolare importanza l'allenamento delle qualità aerobiche ed anaerobiche tramite l'utilizzo di ripetute su distanze più o meno lunghe e tramite l'utilizzo di esercizi intermittenti (ad esempio 15"-15").

el corso del periodo preparatorio anche il carico derivante dalle partite amichevoli (carico specifico) dovrebbe essere dosato gradualmente sui vari giocatori.

Qualora si decidesse di effettuare un allenamento il giorno seguente alle prime partite amichevoli giocate in preparazione, sarebbe buona norma cercare di prevedere un allenamento di recupero caratterizzato da carico di lavoro basso.

Quelle riportate possono essere considerate le linee guida più importanti per una corretta programmazione dell'allenamento anche se l'indicazione più importante che tutti dovremmo cercare di seguire è quella di: usare il buon senso!