

LA PREPARAZIONE FISICA NEL CALCIO



LA PREPARAZIONE FISICA NEL CALCIO

LOCATION

Centro Sportivo Sant'Agata
Reggio Calabria

1° seminario: 12 novembre 2012

Il calcolo della potenza metabolica tramite Gps e videoanalisi: una rivoluzione per il modello prestativo del calcio e per il controllo del carico di allenamento.

2° seminario: 3 dicembre 2012

Nuove proposte per la valutazione metabolica, funzionale e muscolare del calciatore sulla base della rivoluzione del calcolo della potenza metabolica.

PROF. ROBERTO COLLI

Laureato in sociologia nel 1976 e diplomato all'ISEF di Roma nel 1980, si è occupato, a tempo pieno e per oltre 30 anni, di metodologia dell'allenamento in termini di attività di ricerca ed approfondimento, ma sempre legata alle esigenze dell'attività pratica da campo degli allenatori.

Consulente di decine di squadre di basket, volley, calcio, maschili e femminili, sia per società di serie A che di medio livello in tutta Italia, ha anche avuto esperienze importanti di sport individuali, in particolare modo canoa e ciclismo, condite da qualche medaglia olimpica e diversi campioni mondiali.

Dal 1980 al 1996 svolge attività di ricerca nell'ambito dell'Istituto di Scienza dello Sport di Roma, da dove si allontana per sperimentare nuove metodologie dell'allenamento non più legate solo all'analisi delle capacità condizionali.

Dal 2003 fino al 2009 viene distaccato presso il Corso di Laurea di Scienze Motorie dell'Università di Tor Vergata, con il ruolo di responsabile del laboratorio di Metodolo-

gia dell'Allenamento, dove diviene un punto di riferimento per tutti gli studenti di tale ateneo, svolgendo una ampia attività di ricerca legata alla didattica e seguendo oltre 50 tesi l'anno insieme ai suoi numerosi collaboratori formatisi alla sua scuola.

Dal 2001 fino al 2010 è Responsabile della Preparazione Fisica nell'ambito del SSN giovanili della Federazione Italiana Pallacanestro e come tale direttore dei corsi per preparatori fisici nel basket, da lui progettati e gestiti.

Dal 2010 sta svolgendo presso l'Università di L'Aquila un dottorato di ricerca nell'ambito dell'idea proposta dal Prof. Pietro Enrico di Prampero sulla valutazione della potenza metabolica durante le parti-

te di calcio che sfrutta il concetto di quantizzazione del costo energetico in base alle accelerazioni.

Da oltre due anni ha svolto un gran numero di valutazioni tramite Gps che consentono l'analisi dei parametri cinematici durante qualsiasi allenamento calcistico e ne identificano la potenza metabolica erogata ed altri parametri che riguardano la prestazione e quindi la concordanza dell'allenamento rispetto al modello.

Ha quindi successivamente creato un software che consente ad ogni operatore di poter leggere con facilità i parametri inerenti l'allenamento del calcio che da due anni ha quindi subito una importante rivoluzione culturale.



accademiamaranto

PRIMO SEMINARIO:
12 novembre 2012

Il calcolo della potenza metabolica tramite Gps e videoanalisi: una rivoluzione per il modello prestativo del calcio e per il controllo del carico di allenamento .



Presentazione

Nella valutazione della prestazione del calcio i dati di riferimento sono visualizzati in rapporto alla distanza e velocità del soggetto. Nella realtà un giocatore di calcio effettua molte accelerazioni e decelerazioni da fermo, raggiungendo anche velocità non elevate perché subito dopo si deve fermare, rallentare o cambiare bruscamente direzione. Ne consegue che solo calcolando le accelerazioni e le decelerazioni e la loro intensità si può essere in grado di quantizzare meglio il carico esterno.

Nel calcio il lavoro anaerobico pesa per il 40% della richiesta energetica perché ogni volta che si accelera si richiedono impegni superiori alla potenza aerobica, mentre poi nella fasi più blande si recupera con il sistema aerobico ,in forma attiva . Tutto questo è dovuto ad un notevole impegno del sistema del creatinfosfato e non da un ingente contributo del sistema glicolitico anaerobico che produce acido lattico . Questa modalità di

valutazione delle accelerazioni è stata brillantemente risolta dal Prof. Pietro Enrico di Prampero, il cui metodo consente di calcolare la potenza metabolica in maniera molto precisa rispetto anche ai sistemi fino ad oggi utilizzati che fanno riferimento prevalentemente alla frequenza cardiaca. Tale sistema consente in qualsiasi esercitazione di poter avere parametri cinematici precisi della prestazione e questo manda in pensione, oltre che centinaia di studi inesatti basati sulla velocità, anche i sistemi di controllo attualmente utilizzati .

L'avvento della tecnologia GPS ad alta frequenza di campionamento (10hz) consente quindi quotidianamente di disporre di dati inerenti il carico esterno degli allenamenti e questo si può oggi riportare a tutti i livelli, consentendo a centinaia di operatori di monitorare i propri allenamenti, valutarli e modificarli in rapporto alle esigenze del modello prestativo .



accademiamaranto

SECONDO SEMINARIO:
3 dicembre 2012

Nuove proposte per la valutazione metabolica, funzionale e muscolare del calciatore sulla base della rivoluzione del calcio della potenza metabolica.

Presentazione

Dall'avvento del calcolo della potenza metabolica nulla sarà più come prima, bisognerà infatti vedere tutto da un alto punto di vista.

Se prima si svolgevano test per la determinazione parcellizzata del Vo2max o della soglia anaerobica, magari usando test a velocità costanti o a carichi crescenti fino all'esaurimento, si ritiene opportuno mettere in discussione queste valutazioni che poco dicono sia sulla reale condizione del calciatore, sia sulla predizione della sua carriera sportiva.

Il calciatore presenta la capacità di alternare diverse velocità e potenze nel corso della sua gara, da andature medie a scatti intensi a velocità blande di recupero, e questo deve essere valutato. Inoltre nessun calciatore svolge solitamente azioni massimali ad esaurimento, anche perché se accadesse in partita dovrebbe essere sostituito, quindi neanche le sue valutazioni devono essere concepite con questo scopo.

Verranno quindi esposte le nuove metodiche utilizzate, anche con l'ausilio dei Gps, che consentono senza particolari problemi all'operatore di monitorare degli esercizi di allenamento prefissati liberamente e di verificarli nel corso della stagione o della crescita del ragazzo.

Verrà anche evidenziata una differenziazione dai classici test di Bosco non più svolti solo in maniera bipodolica, visto che nel calcio ci si muove quasi sempre in alternanza di gamba o addirittura in equilibrio su una gamba per calciare; tali test vanno associati anche ad una valutazione di come si effettuano e quindi della postura del giocatore, che può evidenziare problematiche che

debbono poi essere quantomeno ridotte o controllate dall'operatore in senso individuale. Allo stesso modo bisognerebbe rivedere i test per la misurazione della massima velocità su tratti rettilinei superati da una visione più olistica del gioco e dei sottosistemi integrati che lo compongono.

Ciò aprirà un nuovo modo di operare sul calciatore anche nell'ambito delle diverse espressioni di forza, sostituendo le macchine analitiche di muscolazione con nuove e più funzionali metodiche di allenamento.



accademiamaranto



Reggina Calcio SpA
Centro Sportivo S. Agata
Via delle Industrie - 89132 Reggio Calabria, Italia
tel. +39 0965.354760

regginacalcio.com