

GLI SMALL SIDED GAMES

Quando si parla di preparazione atletica con la palla spesso viene menzionato un tipo di esercitazione che prevede una partitella in campo ridotto e con un numero limitato di giocatori, i cosiddetti **small sided games**. Nello specifico farò riferimento ad una partita 5c5 + 2 portieri, con 10 sponde laterali esterne al campo stesso, il quale ha come dimensioni 40 metri di lunghezza e 35 di larghezza.

Vorrei parlarvi di questo tipo di esercitazione portando nella mia spiegazione dei numeri; questi sono stati ottenuti attraverso l'utilizzo di GPS, strumento molto utilizzato oggigiorno nel calcio e che hanno lo scopo di quantificare il carico esterno di un giocatore. Attraverso questi dispositivi si possono misurare in maniera piuttosto precisa l'intensità, le accelerazioni, le decelerazioni, i metri percorsi, la velocità, riuscendo così a stimare l'impegno metabolico e muscolare di un determinato tipo di lavoro.

Uno dei parametri principali che il GPS fornisce è la potenza metabolica, che può in maniera molto semplice essere definita come l'intensità di una esercitazione. La potenza viene misurata in watt; una partita ha un valore medio indicativamente intorno a 9.5 w; per precisione questo valore è riferibile ad un giocatore di serie C e all'utilizzo di GPS modello K Sport Next

Assumeremo quindi questo numero, assieme alla velocità media di corsa, come punto di riferimento per valutare l'efficacia degli small sided games; prenderemo inoltre in considerazione il numero di metri percorsi sia in fase di accelerazione che di decelerazione per cercare di quantificare l'impegno muscolare; al fine di poter confrontare lavori di durata molto differente (la partita dura 90-95' mentre una partitella in campo ridotto circa 3-4') ogni distanza percorsa è riferita ad un tempo pari a un minuto.

Vediamo ora una tabella esplicativa in cui vengono paragonati le tue tipologie di lavoro:

PARAMETRO	PARTITA	SMALL SIDED GAMES
Potenza metabolica (watt)	9.46	11.88
Accelerazioni al minuto (metri)	5.58	9.75
Decelerazioni al minuto (metri)	5.09	9.58
Velocità (metri al minuto)	100	117

Come si può facilmente notare le partite a campo ridotto presentano un'intensità ed una velocità media superiori, ma soprattutto valori di accelerazione e decelerazione quasi doppi.

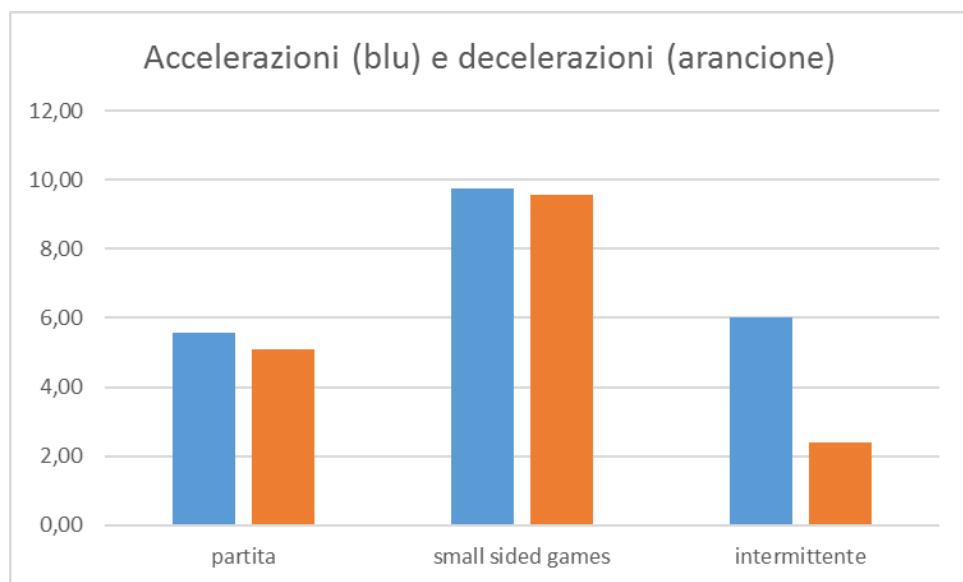
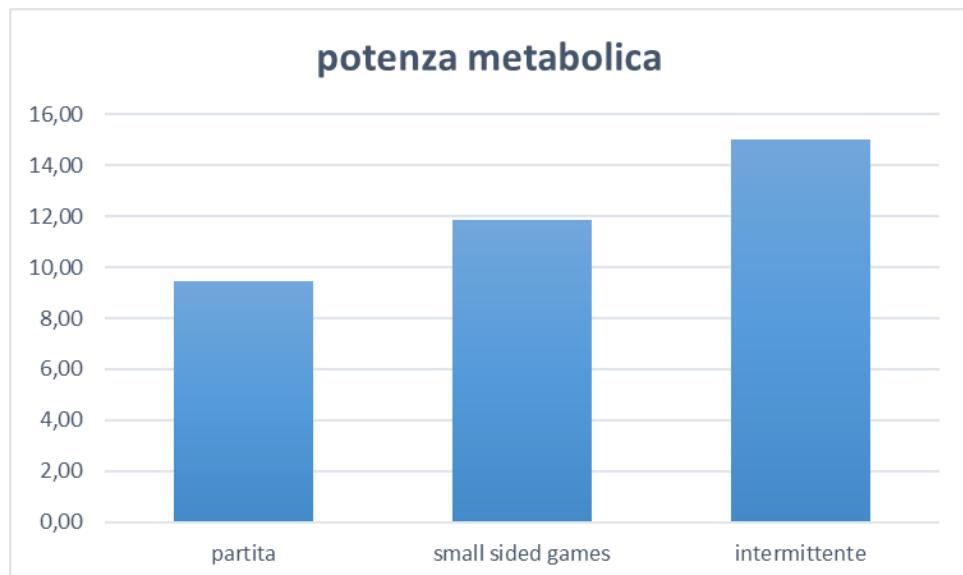
Vorrei ora effettuare un paragone tra gli small sides games e un altro tipo di esercitazione, vale a dire una corsa intermittente che consiste in 15" di lavoro e 15" di recupero passivo (fermi sul posto); questo esercizio viene utilizzato in maniera specifica per allenare le componenti metaboliche del calciatore.

PARAMETRO	INTERMITTENTE 15-15	SMALL SIDED GAMES
Potenza metabolica (watt)	15	11.88
Accelerazioni al minuto (metri)	6.0	9.75
Decelerazioni al minuto (metri)	2.4	9.58
Velocità (metri al minuto)	174	117

Che cosa emerge da questa seconda tabella?

Che il lavoro intermittente ha una potenza metabolica decisamente più alta degli small sided games, così come la velocità media; risulta invece decisamente più basso il valore di accelerazioni e soprattutto, decelerazioni, evidenziando in questa maniera la natura aspecifica dell'esercitazione.

Passiamo ora ad analizzare i seguenti grafici, al fine di trarre qualche utile conclusione sulla scelta dei lavori:



Osservando anche solo visivamente i dati appare lampante verso quale esercitazione debba cadere la scelta a seconda dell'obiettivo fissato per l'allenamento: se si vuole svolgere un lavoro prevalentemente metabolico sarà indicato scegliere l'intermittente; quando invece si desidera lavorare su componenti principalmente muscolari sarà preferibile scegliere gli small sided games.

A mio personale avviso è molto importante tenere bene a mente questi due grafici per avere una chiara e netta distinzione tra lavoro "a secco" e lavoro "con palla".