

CALCIO E ALLENAMENTO DI FORZA

Quando si pensa all'allenamento di forza la mente si indirizza immediatamente alla palestra.

Ovviamente quest'associazione ha dei presupposti corretti, tuttavia bisogna sapere che nel calcio un allenamento di forza può essere strutturato anche fuori dalla palestra e con strumenti facili da reperire e a basso costo.

Vorrei partire da un punto fondamentale: la letteratura scientifica internazionale è concorde nel ritenere gli esercizi con i pesi fondamentali per raggiungere elevati livelli di forza, sia massima che esplosiva. Quindi se devo esprimere la mia opinione dico che l'ideale sarebbe poter lavorare anche con **bilancieri** e **manubri**; tuttavia al di là del fatto che non tutte le società sportive possano permetterselo, è importante sottolineare che insegnare la corretta esecuzione di certi esercizi con sovraccarichi non è così facile e l'errore che può portare all'infortunio è dietro l'angolo.

A questo proposito vorrei descrivere una sequenza di esercizi che si può svolgere a carico naturale e che siano semplici da proporre.

La fisica definisce la forza come il prodotto della massa per l'accelerazione a cui la massa stessa viene sottoposta:

$$F = m * a$$

Questo è il motivo per cui avere dei pesi è una buona partenza ma anche lavorare con il solo peso corporeo ha un significato: se cercheremo di eseguire un gesto con la massima accelerazione possibile allora staremo sicuramente eseguendo un esercizio di forza. C'è poi da sapere che in uno sport come il calcio più che la forza massima sono determinanti la **forza esplosiva** e la **potenza** (data dal rapporto tra forza e velocità), quindi appare chiaro che cercare di svolgere degli esercizi a velocità elevata può essere un ottimo esercizio.

In numerosi studi scientifici viene evidenziata la correlazione tra la forza espressa in esercizi di sollevamento pesi (squat, girate e stacchi da terra) con gesti quali lo **squat jump** (salto da una posizione in cui le ginocchia sono piegate a 90°), il **counter movement jump** (salto eseguito con un ciclo stiramento-accorciamento) e **scatti di 10-20 metri**; va da sé quindi che cercare di migliorare l'esplosività di questi gesti eseguendo lavori di salto e scatti in accelerazione ci porta verso la strada giusta.

COSA POSSIAMO FARE DUNQUE NEL PRATICO?

Il mio suggerimento è di utilizzare esercizi per la muscolatura estensoria (glutei, quadricipiti) ponendo enfasi sull'esplosività dei movimenti e completare il lavoro con esercizi di rinforzo eccentrico per quei muscoli come ischio-crurali (muscoli posteriori della coscia), gastrocnemi ("polpacci") e adduttori che sono importanti per il controllo dei gesti.

Vediamo degli esempi pratici di esercizi utilizzabili:

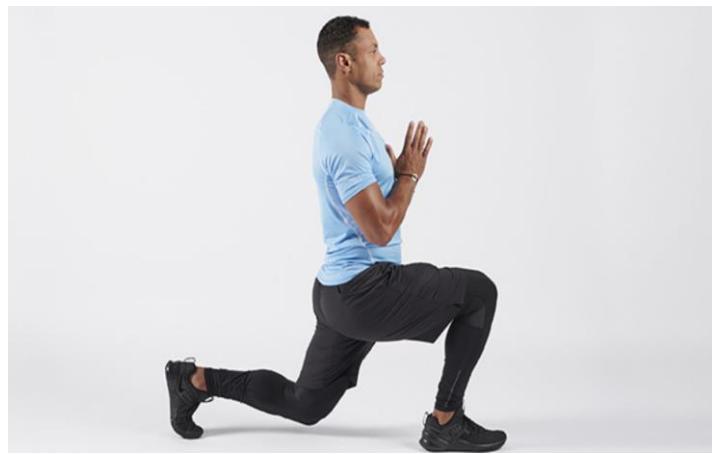
- **BOX JUMP:** consiste nel partire ai piedi di un cubo di legno (va benissimo anche una panca) dall'altezza di 50-60-70 cm, eseguendo un salto che preveda l'atterraggio sul box stesso, con le gambe più distese possibile per sollecitare massimamente l'altezza del salto



- **STEP JUMP:** partendo ai piedi di un box/panca dell'altezza di circa 40-50 cm, un piede sarà appoggiato a terra e l'altro sopra il rialzo. L'esercizio consiste nel saltare spingendo il più possibile con la gamba appoggiata sulla panchina, frenando, nella fase di atterraggio, sempre con la stessa.



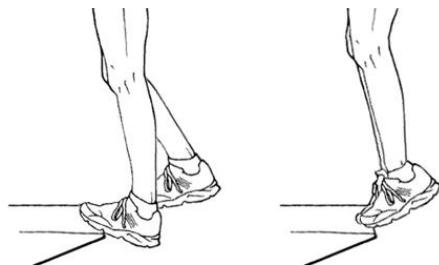
- **AFFONDI IN AVANZAMENTO:** eseguire una serie di affondi frontali avanzando con il corpo. Consiglio, soprattutto nelle prime settimane, di non introdurre una fase di salto perché questo esercizio va a coinvolgere molto i muscoli flessori del ginocchio e i glutei con delle contrazioni di tipo eccentrico alle quali non sono molto abituati



- **NORDIC HAMSTRING:** viene considerato uno dei più efficaci esercizi per gli ischio-crurali in quanto il tipo di contrazione (eccentrica) a cui viene sottoposta questo comparto muscolare ha una valente azione preventiva sugli infortuni. Il lavoro può agevolmente essere svolto a coppie con un compagno che blocca i piedi/caviglie di chi sta eseguendo il lavoro: l'atleta deve frenare il più possibile la discesa; nel momento in cui la tensione muscolare sarà troppo alta si lascerà cadere e risalirà con l'aiuto delle braccia



- **CALF ECCENTRICO:** anche questo è un esercizio preventivo, questa volta per la muscolatura dei “polpacci” che spesso può dar vita a infortuni fastidiosi e lunghi da recuperare. In appoggio con gli avampiedi su un rialzo il lavoro consiste nell'eseguire la fase di salita con due piedi e la fase di discesa con uno solo; per aumentare la difficoltà è sufficiente usare un peso di qualunque natura da tenere in mano o sulle spalle (va bene anche uno zaino con dei libri)



- **ADDUTTORI IN ECCENTRICA:** anche in questo caso si può lavorare a coppie con un compagno che esercita forza per allontanare le ginocchia dell'atleta che lavora, mentre la fase di avvicinamento avviene senza resistenza. Come per polpacci e flessori anche questo è un ottimo esercizio preventivo



Il carico di lavoro di questi esercizi è altamente manipolabile: basta aumentare le serie e ripetizioni per creare un circuito di lavoro che sia efficace; il consiglio è ovviamente sempre quello di partire con carico basso per poi crescere nel tempo.

Sarebbe utilissimo, anche in questo caso progredendo in maniera graduale, abbinare al termine del circuito di lavoro delle esercitazioni in cui si eseguano degli scatti e dei cambi di direzioni: in questo tipo di lavoro infatti la componente di accelerazione è portata ai massimi livelli, quindi rappresentano sicuramente un ottimo stimolo allenante.