



Il Portiere e la forza esplosiva: il Power training

Un mezzo di allenamento per lo sviluppo di una capacità specifica nel portiere

del prof. Alessandro Pilati

Preparatore Atletico Genoa CFC - Allenatore FIPCF

I portiere occupa, nel gioco del calcio, un ruolo molto speciale. Per questo motivo necessita una preparazione atta a sviluppare abilità sostanzialmente differenti rispetto agli altri ruoli.

Infatti, le capacità di questo giocatore devono andare oltre il saper intercettare il pallone con le mani; oltre alla capacità di concentrazione e coraggio il portiere deve possedere rapidità di reazione, agilità in tutte le diverse direzioni e da ogni diversa posizione assunta; velocità nel rialzarsi da terra e rituffarsi in un'altra direzione. Inoltre, dev'essere in possesso di buone doti di esplosività per poter saltare o scattare rapidamente.

È da sottolineare che nei portieri di alto livello sono state trovate delle cor-

relazioni positive tra velocità di tuffo e salto con contromovimento (Kraemer J.W. and Hakkinen K., 2002). Quindi, questa tipologia di atleta presuppone un buon livello della capacità di forza esplosiva degli arti inferiori, associato ad un equilibrato programma di potenziamento e flessibilità dei distretti muscolari del tronco.

Verrà presa in esame una seduta di allenamento per lo sviluppo della capacità di forza esplosiva (e forza veloce) nei soggetti evoluti e con un buon livello di maestria nell'utilizzo dei sovraccarichi. Infatti, bisogna sottolineare che questo tipo di lavoro prevede un precedente condizionamento della muscolatura e delle parti tendinee interessate in modo da scongiurare eventuali infortuni o dolori muscolari tardivi troppo marcati.

Per poter stimolare al massimo il sistema neuromuscolare utilizzeremo

nella fattispecie una seduta di allenamento caratterizzata da velocità esecutiva massimale, recuperi ampi ed intensità che variano dal carico naturale al 60% del carico massimo.

Nel "complesso" contesto di una settimana-tipo questa proposta operativa può essere eventualmente



subordinata ad un ulteriore lavoro da svolgere nei primi allenamenti dello stesso microciclo.

Il presupposto fondamentale per la somministrazione di questo stimolo allenante è però che l'atleta non sia in condizioni di fatica.

Questa seduta di allenamento è ricca di fondamentali pause di recupero. Per questo motivo potrebbe essere opportuno occupare questi tempi morti con esercizi a carattere tecnico ma di bassa intensità per non ostacolare il processo di ripristino energetico.

Descrizione degli esercizi

1. Girate dai blocchi

Accelerare al massimo il bilanciere partendo da supporti alti 30÷40 cm (vedi foto 1a e 1b) in modo da iniziare il movimento da un angolo gamba-coscia favorevole. Separare di un paio di secondi ogni singola ripetizione. Per la descrizione tecnica dell'esercizio vedi numero uno di Calciatori.com Magazine

2. Addominali a libro

Partenza con braccia in alto e gambe distese. Eseguire al massimo della velocità ogni singola ripetizione cercando coordinazione ed ampiezza di movimento, massima chiusura (vedi foto 2a e 2b).

Anche in questo caso le ripetizioni sono staccate tra loro.



Composizione del Circuito

La strutturazione del lavoro dovrà attenersi ai seguenti parametri:

Forma metodologico-organizzativa: Circuito

Intensità: da carico naturale fino al 60% del carico massimo (Cmax)

Velocità esecutiva: massimale (con una pausa tra ogni singola ripetizione)

Densità: tre minuti di recupero tra gli esercizi; cinque minuti tra i circuiti

Quantità: due o tre circuiti composti da quattro o sei esercizi

	Esercizio	Intensità	Ripetizioni	Recupero
1	Girate dai blocchi	50% del Cmax	4	3'
2	Addominali a libro	Carico naturale	6	2'
3	Spinte in alto con bilanciere dietro	30-40% del Cmax	5	3'
4	1/2 Squat al multipower	60% del Cmax	6	3'
5	Spinte con palla medica da supino	Palla da 3-5 kg	6	2'
6	Squat jump con contromovimento	Carico naturale	8	5'



Foto 3a



Foto 3b

3. Spinte in alto con bilanciere dietro

A differenza di quanto sembri, la qualità esecutiva di questo esercizio dipende prevalentemente dalla spinta che si esercita con gli arti inferiori. Infatti, partendo con il bilanciere dietro la nuca si esegue un piega-

mento simile ad un quarto di squat e contemporaneamente alla spinta esplosiva delle gambe (cercando di curare anche la spinta dei piedi) si effettua la distensione degli arti superiori. A questo punto si mantiene per un paio di secondi il bilanciere

in alto (si sfrutta così la componente propriocettiva dell'esercizio) e si accompagna lentamente nella posizione di partenza (vedi foto 3a e 3b).

4. Mezzo Squat al multipower

Effettuare la fase eccentrica (piegamento) controllando il bilanciere ed, una volta arrivati ad un angolo gamba-coscia di $\sim 100 \div 110^\circ$ enfatizzare, al massimo la fase concentrica dell'esercizio cercando quindi di invertire il più rapidamente possibile. Separare ogni singola ripetizione e concentrarsi al massimo sulla velocità esecutiva (vedi foto 4a e 4b).

5. Spinte avanti con palla medica da supino

Partenza da terra in posizione supina, gambe flesse, braccia distese avanti con palla saldamente impugnata con entrambe le mani. Lanciare la palla il più in alto possibile utilizzando un contromovimento rapido. La palla sarà recuperata da un partner prima che ricada al suolo (vedi foto 5a, 5b e 5c).



Foto 4a



Foto 4b



Foto 5a



Foto 5b

6. Squat jump con contromovimento

Utilizzare un plinto oppure un cubo per permettere all'atleta di atterrare senza alcun trauma (vedi foto 6a, 6b e 6c). Come già accennato, il numero dei passaggi nel circuito appena descritto può essere di due o tre unità. Questo dipende anche dal livello di preparazione degli atleti. Comunque, in base alla mia esperienza, essendo questa una tipologia di esercizio fortemente stressante per il sistema nervoso e quello muscolare può essere normale avvertire un senso di "svuotamento" al termine della seduta di allenamento. ⚽

Bibliografia:

Kraemer J.W. and Hakkinen K.(2002)
Periodized training programs; Strength
Training for Sports. Chapter 5; 55-134



Foto 5c



Foto 6a



Foto 6b



Foto 6c