

La preparazione atletica nel calcio a 5

Metodologia dell'allenamento ed
applicazioni pratiche per allenatori di
calcio a 5 a cura del
prof. Antonio Menafrà

Classificazione degli sport

Possiamo classificare gli sport attraverso vari criteri :

- Sport a sforzo continuo (maratona) o a sforzo intermittente (calcio)
- Sport ciclici (nuoto) e Sport aciclici (ginnastica ritmica)
- Sport individuali (scherma) e Sport collettivi (rugby)

Oppure possiamo prendere in esame la fonte energetica utilizzata:

- Sport anaerobici Alattacidi (salto in alto; 100mt)
- Sport anaerobici Lattacidi (atletica leggera 400mt e 800mt)
- Sport aerobici (sci di fondo, maratona etc)

Quali fonti energetiche entrano in gioco?

- Negli sport con sforzo continuo le tre fonti energetiche vengono chiamate in gioco in modo prevalente a seconda delle specialità considerate.
- Negli sport con sforzo intermittente invece, diventa fondamentale considerare il rapporto lavoro-pausa, in essi infatti sforzo e recupero si alternano costantemente.
- Se però, la durata di tali sforzi non trova adeguati periodi di pausa di recupero si possono creare accumuli notevoli di acido lattico (come per esempio nel calcio a 11) o limitati livelli (come al contrario nel calcio a 5).
- Il calcio a 5 rientra quindi nel gruppo di sport di tipo intermittente, in cui cioè gli sforzi di tipo anaerobico alattacido si alternano in modo variabile con quelli di tipo aerobico.
- Quindi possiamo definire il calcio a 5 uno sport aerobico – anaerobico alattacido prevalente. Volendo sottolineare che il termine prevalente sta a significare che i due processi (alattacido e lattacido) vengono comunque attivati con una predominanza del primo (alattacido) sul secondo (lattacido).

Atletica = Prestazione?

Ma va ricordato che la capacità di gioco del futsal moderno è determinata sia da processi informativi e decisionali che dai processi energetico – coordinativi.

Questi ultimi però, acquistano un significato solo in funzione dei primi e ciò è causato dalla notevole complessità dell'atto motorio nei giochi di squadra.

Quindi per una prestazione ottimale entrano in gioco anche:

Abilità tecnica, rapidità nei movimenti, velocità di pensiero, resistenza specifica allo sforzo che l'atleta deve sostenere.

COSA FA L'ATLETA DURANTE LA GARA?

Il rendimento elevato di un giocatore di calcio a 5 si basa su un'attività di tipo **intermittente**.

Alterna sforzi di **alta intensità** provocati da azioni esplosive (sprint con e senza palla, frenate, cambi di direzione, smarcamenti e salti), con sforzi di **moderata e bassa intensità** originati principalmente da interruzioni di gioco.

ANALISI QUANTITATIVA DELLO SFORZO TEMPORALE IN GARA

Durata media di una partita:

Álvarez Medina e coll., (2001): 75 – 80 min.

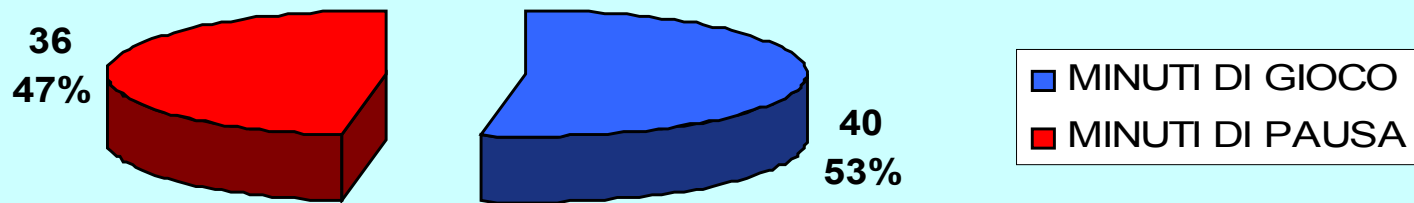
Riveiro (2000): 70 min.

Barbero (2002): 79 min 5 s \pm 5 min (n=3)

Barbero (2003): 75 min 49 s \pm 5.8 min

Analisi temporale di una gara Serie A 2001-2002

ANALISI TEMPORALE DELLA GARA

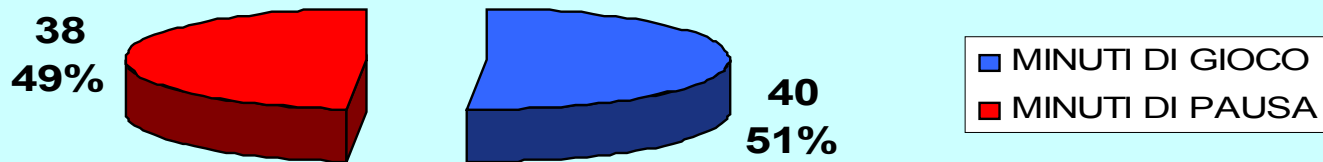


MEDIA DEL TEMPO TOTALE DI GIOCO
(N°10 partite Stag.2001-02 D.de Honor)

(Barbero 2003)

Analisi temporale di una gara Serie A 2006-2007

ANALISI TEMPORALE DELLA GARA



MEDIA DEL TEMPO TOTALE DI GIOCO
(N°25 partite Stagione 2006-07 serie A)

(Bonanno 2007)

RAPPORTO MEDIO TRA IL TEMPO TOTALE DI LAVORO E IL N° DI AZIONI

VALORE IMPORTANTE NELLA
PIANIFICAZIONE DEI TEMPI DI LAVORO
DURANTE GLI ALLENAMENTI

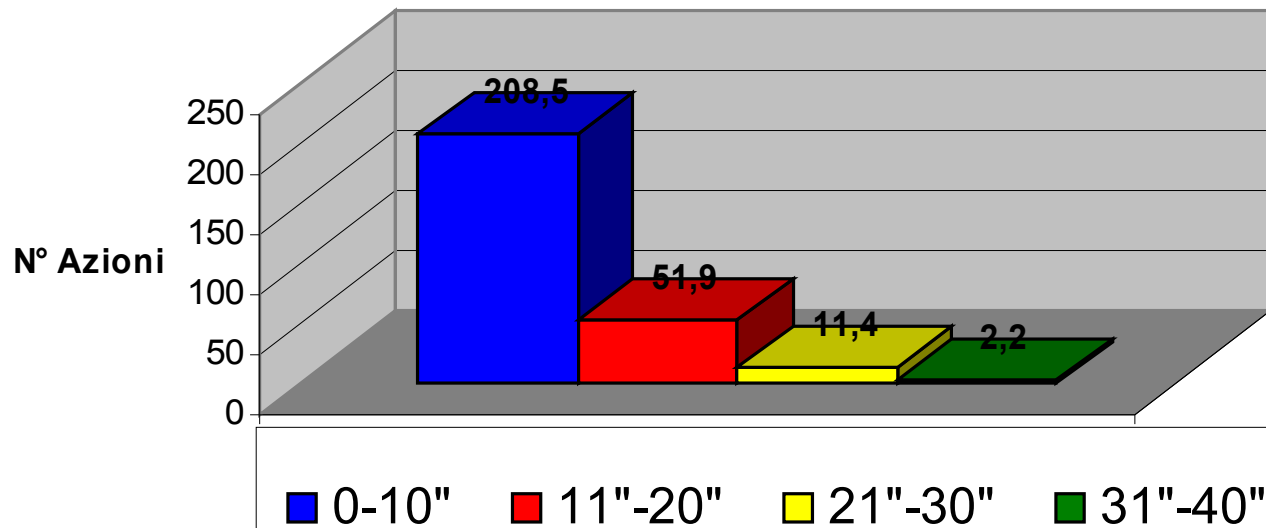
7,8"

10"

INTERVALLO MEDIO LAVORO

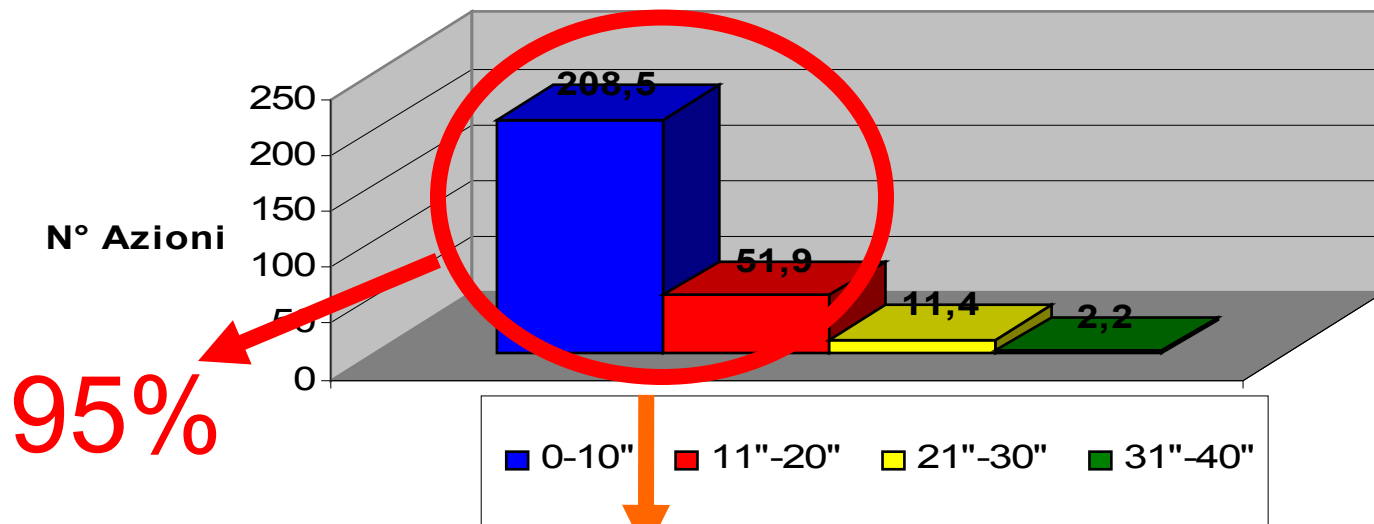
TEMPO MEDIO AZIONI DI GIOCO

AZIONI DI GIOCO PER INTERVALLO DI TEMPO



TEMPO MEDIO AZIONI DI GIOCO E RAPPORTO PERCENTUALE

AZIONI DI GIOCO PER INTERVALLO DI TEMPO



95%

0-20"

RAPPORTO MEDIO TRA IL TEMPO TOTALE DI PAUSA E N° INTERRUZIONI

VALORE IMPORTANTE NELLA
PIANIFICAZIONE DEI TEMPI DI RECUPERO
DURANTE GLI ALLENAMENTI

10,8"

14,4"

INTERVALLO MEDIO DI RECUPERO

AZIONE

10"

RECUPERO

10"-15"

AZIONE

10"

RECUPERO

10"-15"

AZIONE

10"

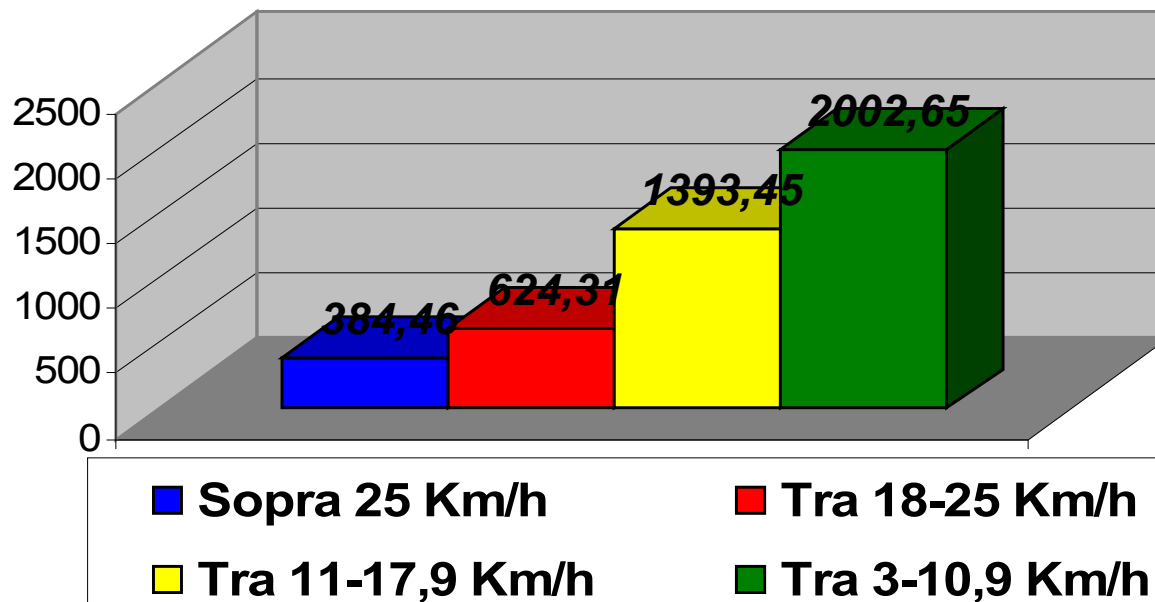
LA PRESTAZIONE DEL CALCIO A 5

Il profilo di questa attività massimale e submax, intermittente e aciclica, associata ad un recupero attivo o passivo incompleto (62% rec.<15''),

suggerisce un contributo importante del metabolismo **Anaerobico Alattacido** (75%-85%) e un coinvolgimento inferiore di quello **A.Lattacido** (15%-25%) anche se gradualmente quest'ultima percentuale cresce nelle fasi più intense della gara.

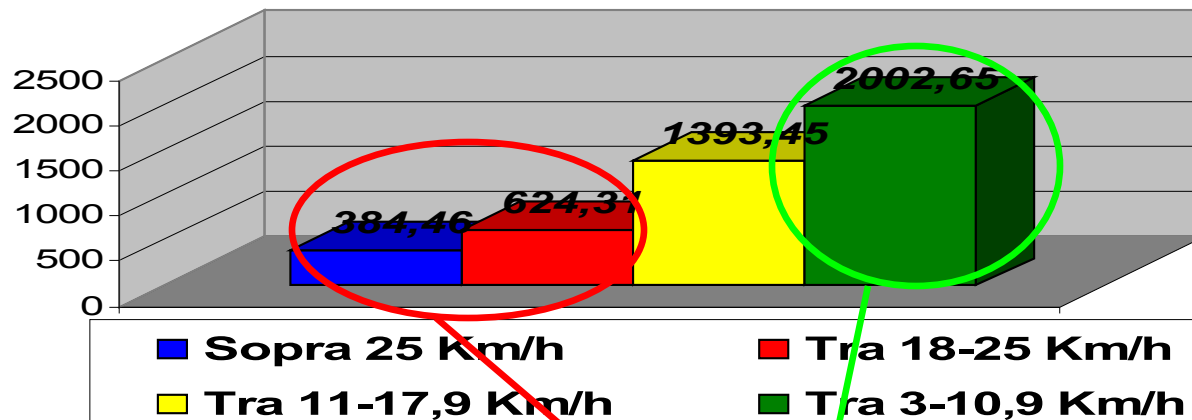
ATTIVITA' SVOLTA DA UN GIOCATORE DI CALCIO 5

METRI PERCORSI A VARIE VELOCITA' IN GARA



ATTIVITA' SVOLTA DA UN GIOCATORE DI CALCIO 5

METRI PERCORSI A VARIE VELOCITA' IN GARA



Il rapporto tra sforzo di **massima e alta intensità** con quelli di **bassa intensità o di recupero** è di **1:2** (Barbero-Soto-Granda 2005)

LA FREQUENZA CARDIACA IN GARA

Il giocatore di calcio a 5 durante la gara rivela che:

1,3% < 65% fc max

18% tra 65%-85% fc max

80,7% > 85% fc max

80,7% > 85% fc max

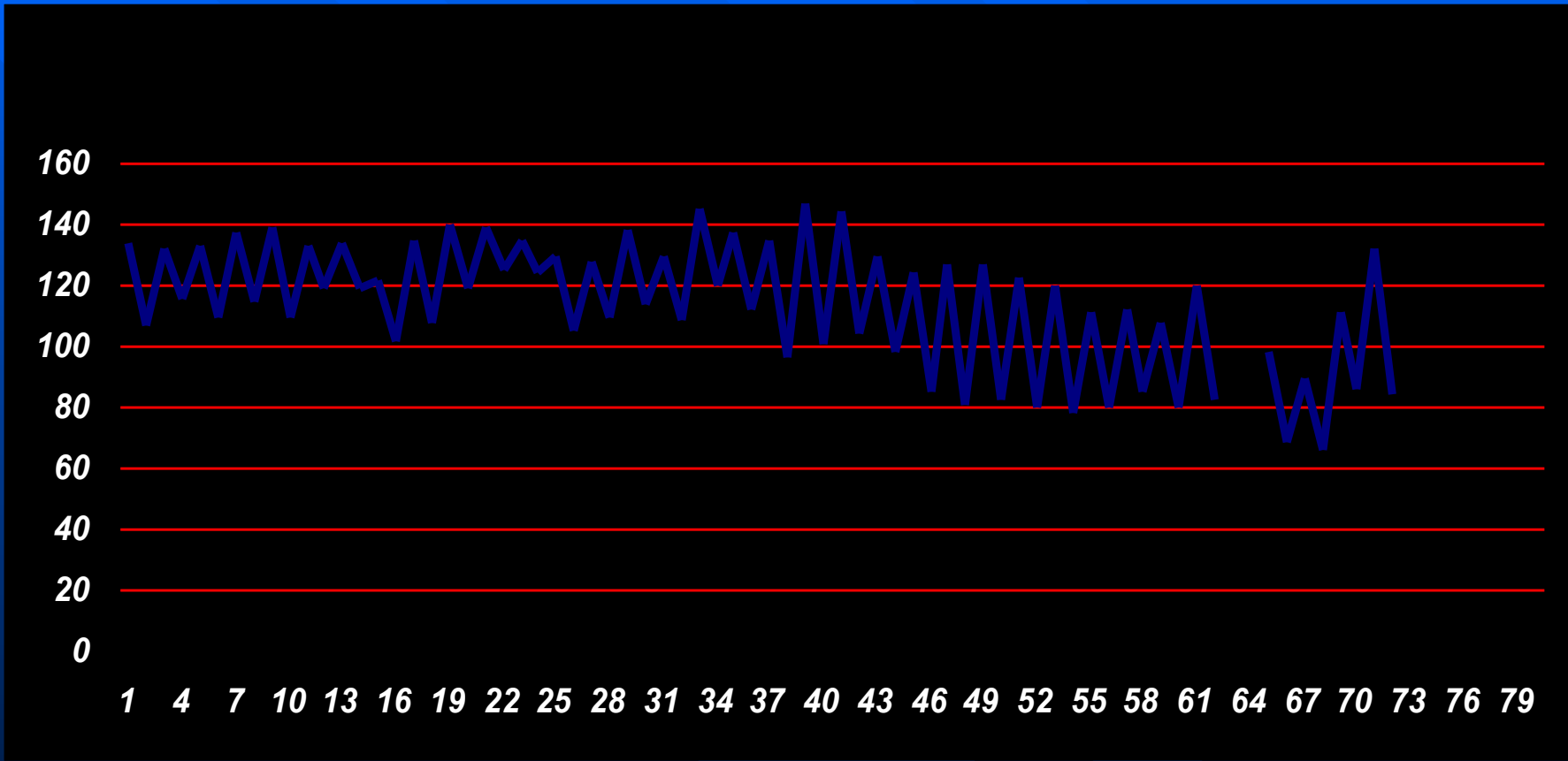
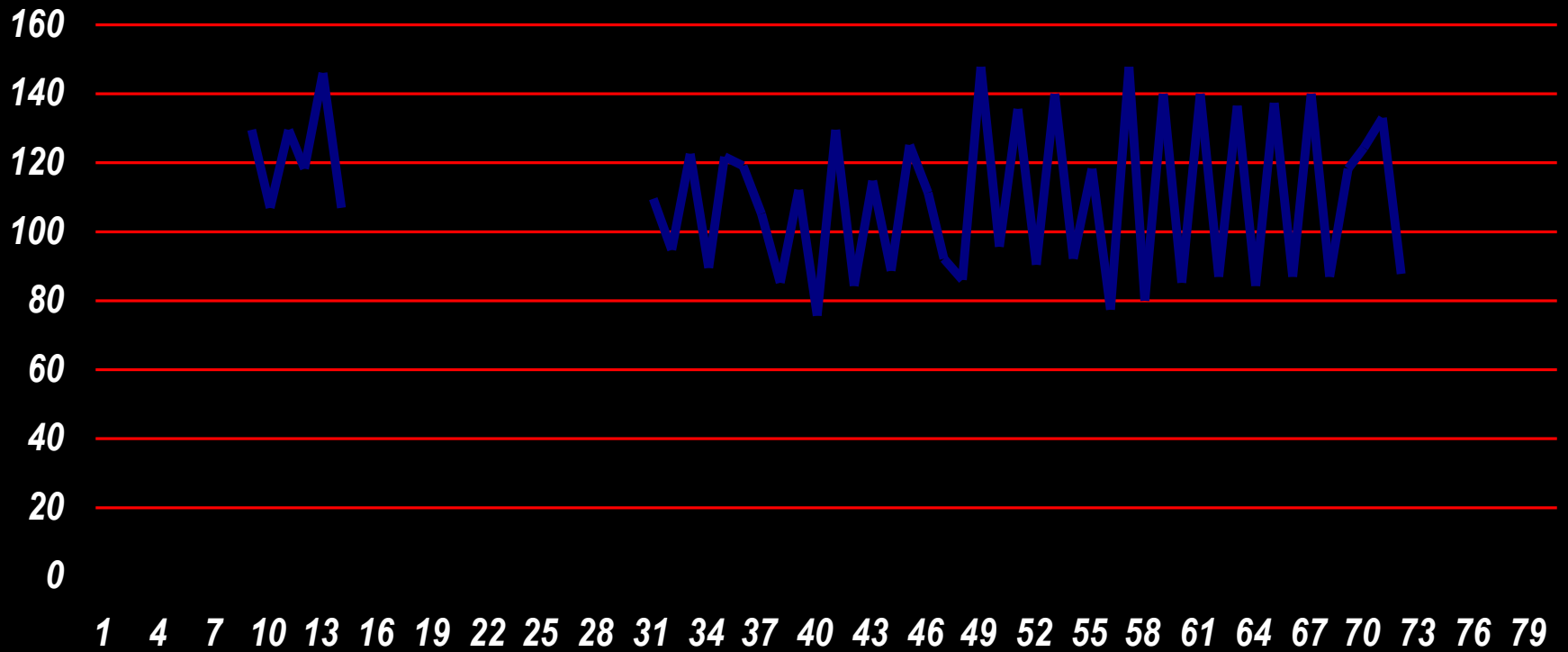
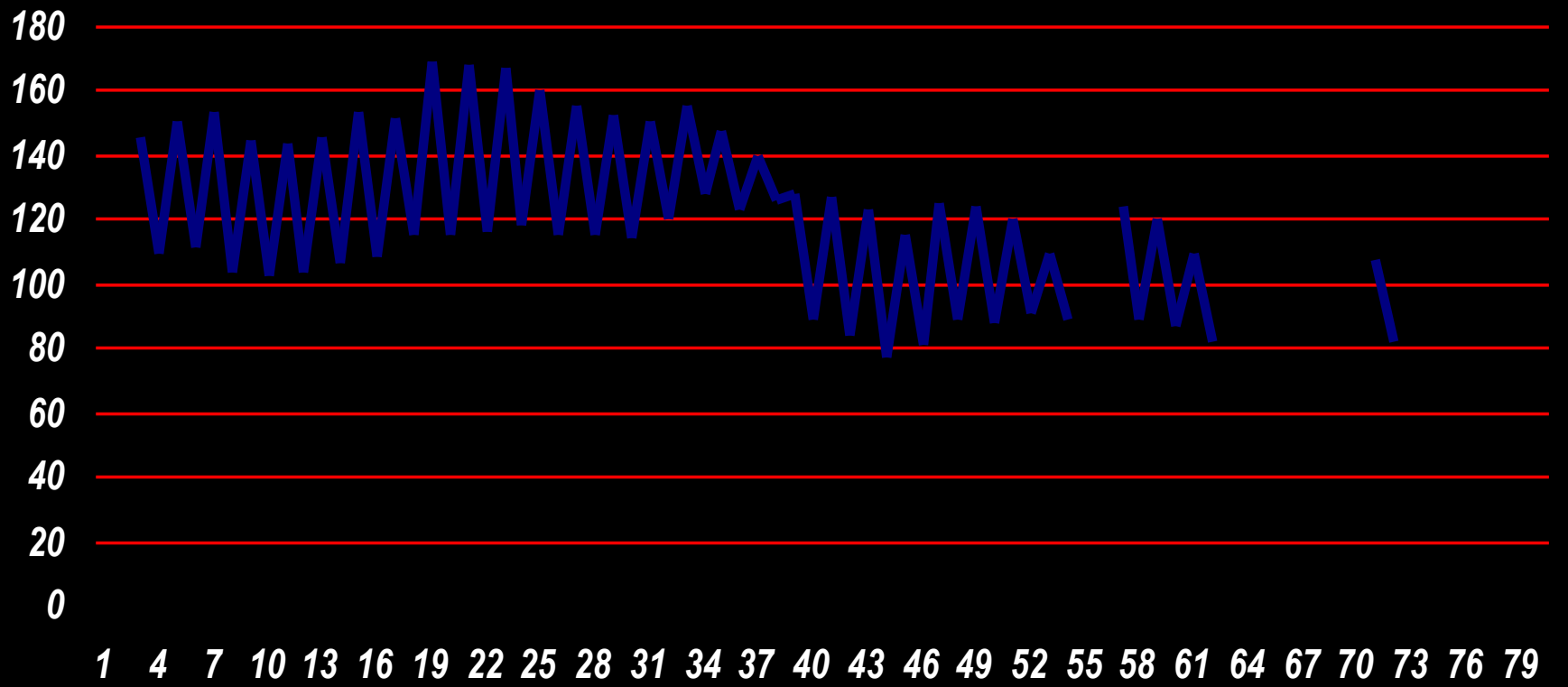
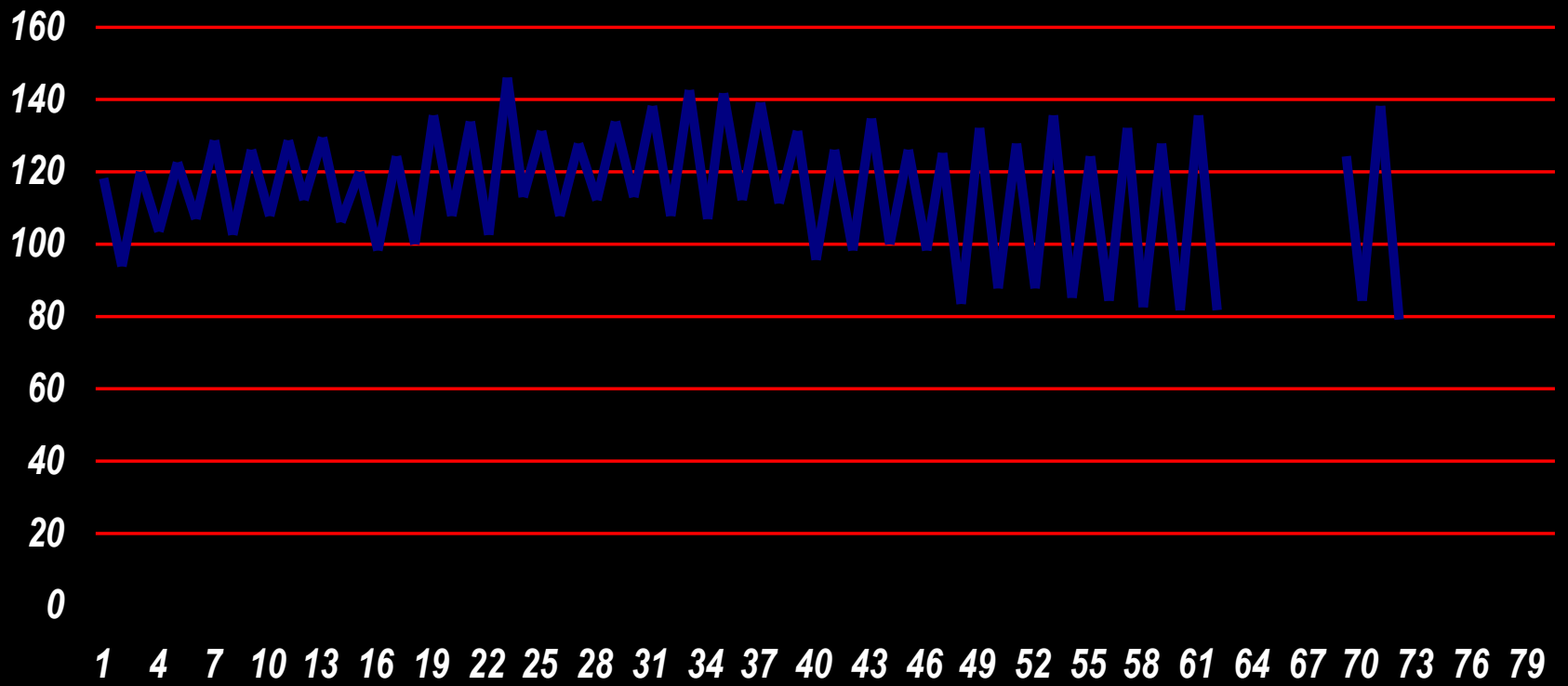


GRAFICO CURVA ATLETA
FUTSAL CLUB SANTA MARIA
SERIE B
PERIODO AGOSTO - GENNAIO







LA FREQUENZA CARDIACA IN GARA

Valori di FC così elevati ci suggeriscono un contributo importante del metabolismo **Anaerobico** durante le fasi gioco.

L'intensità media dello sforzo in gara si aggira intorno al **83-85% VO₂Max**.

RIEPILOGO: Caratteristiche da allenare nel giocatore di Calcio a 5

<i>QUALITA'</i>	<i>LIVELLO</i>	<i>MOTIVAZIONE</i>
POTENZA AEROBICA	BUONA	Migliorare il recupero ATTIVO durante le fasi di gioco (bassa e media intensità) e quello PASSIVO durante le interruzioni.
POTENZA/CAPACITA' LATTACIDA	MOLTO BUONA	Sostenere ad alta intensità sforzi più lunghi e ripetere un numero maggiore di sforzi corti con recuperi incompleti
POTENZA/CAPACITA' ALATTACIDA	OTTIMA	Incrementare la RSA (repeated sprint ability), ripetere con efficacia il maggior numero di azioni sport-specifiche.

RIEPILOGO: Caratteristiche fisiologiche del giocatore di Calcio a 5

La **Potenza Aerobica (VO₂ Max)** é una **variabile importante** ma **non determinante** nel **profilo fisiologico del giocatore di questa disciplina.**

RIEPILOGO: Caratteristiche fisiologiche del giocatore di Calcio a 5

I requisiti che sembrano **selezionare** gli atleti di alta competizione riguardano la **Capacità** e la **Potenza Anaerobica...**

...e lo sviluppo dell'espressione di Forza nell'unità di tempo **F.Esplosiva**, in particolare la sua componente **Istantanea**, per incrementare la **velocità di spinta** nei primi appoggi e in tutte le **azioni di gioco** potenzialmente vincenti.



**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**