

Introduzione

Come premessa devo chiarire che quest'articolo non ha la pretesa di essere "la soluzione universale" dei problemi nella preparazione fisica, ma ha la finalità di mettere a disposizione un bagaglio d'informazioni e conoscenze, da me acquisite nelle mie esperienze professionali, per condividerle con tutti quei colleghi che possono trarne vantaggi, con la consapevolezza che il fatto di risparmiare errori e fallimenti a qualcun altro, sarebbe già un grande successo per me.

Lavorando come consulente in diverse discipline sportive, ho constatato come sono cambiati le metodologie e gli approcci alla preparazione in altri sport, mentre nel calcio si fatica a seguire la normale evoluzione di aspetti che si vincolano in modo indiretto con la prestazione sportiva, come la fisiologia, la biomeccanica, la psicologia, ecc., ecc.

Dopo lunghi periodi di riflessione mi sono convinto che il modo più "specifico" per allenare un calciatore è partire dal modello di gioco* e da questo intervenire su tutti gli aspetti della preparazione, che si vincolano strettamente con lo stesso modello; questo significa cambiare radicalmente il punto di vista e il focus dell'attenzione. Nell'analisi della prestazione, ad esempio, non faccio una comparazione tra profilo del calciatore da allenare e quello ideale, piuttosto prendo in considerazione le esigenze che mi pone il modello di gioco e da questo traggio gli spunti sui quali intervenire per ogni calciatore, per lo sviluppo o il controllo più efficace delle abilità che gli permettono di migliorare la prestazione.

* (Ciò che si definisce come "modello di gioco", non ha nulla a che fare con la cosiddetta "Periodizzazione Tattica" di altri autori conosciuti.)

Fino a pochi anni fa, noi preparatori atletici come consuetudine, prendevamo in considerazione il profilo del giocatore ideale e su questo si andava a identificare gli aspetti deficitari sui quali intervenire per correggere.

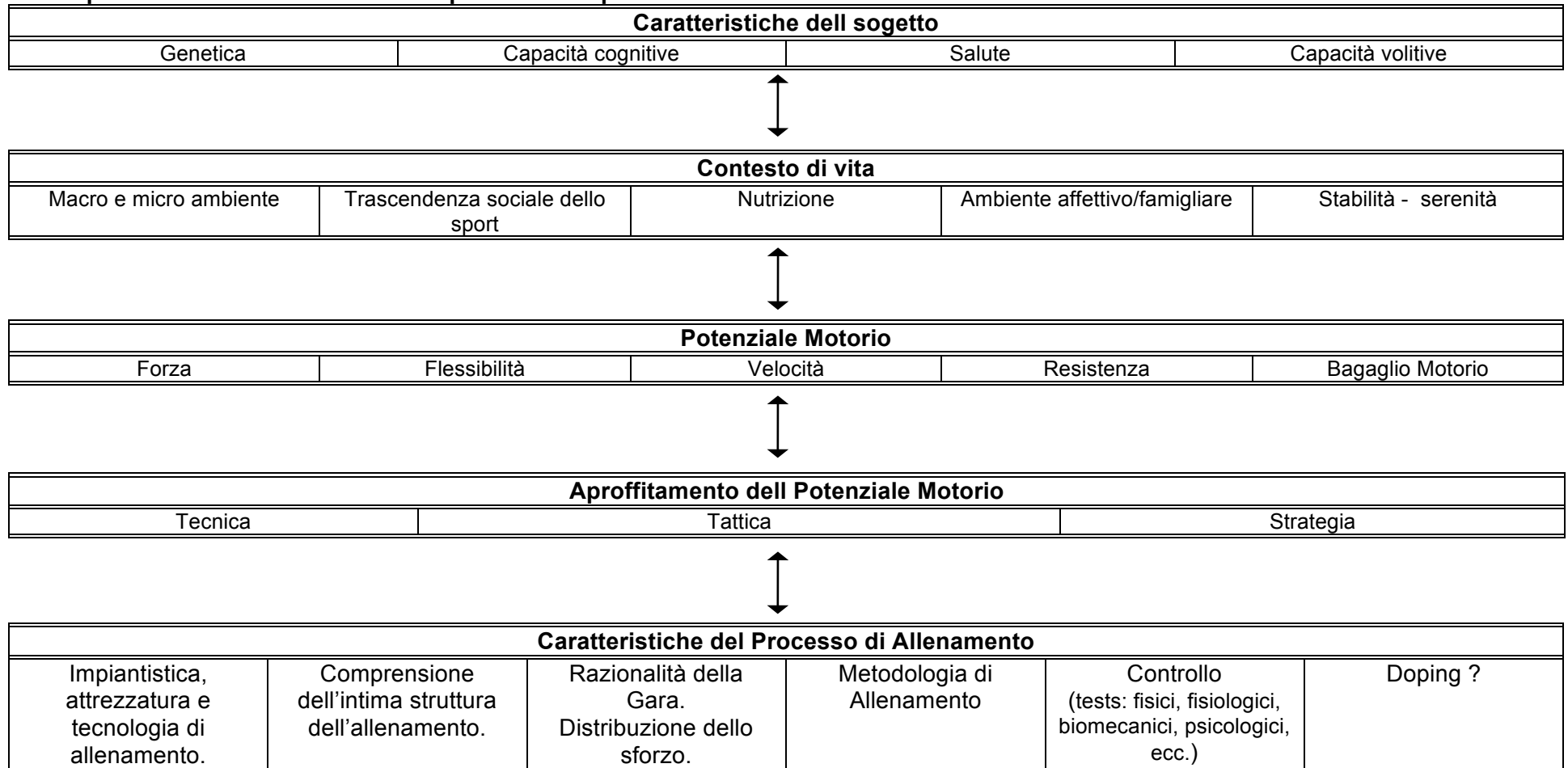
Aspetto	Parametri ideali		Michele Garuli	DEFICIT
Composizione Corporea	Massa Magra	84-88 %	83.2 %	3 %
	Massa Grassa	12-16 %	16.8 %	2.8 %
	Peso corporeo	76 Kg.	77 Kg.	1.5 Kg.
	Altezza	1.84	1.83	
Potenza Anaerobica Alattacida	SJ	40 cm.	38.6 cm.	3.5 %
	CMJ	44 cm.	42.4 cm.	3.6 %
	Velocità 30 metri	4" 08/100	4" 29/100	2.69 %
	Navetta 10+10+10+10	8" 70/100	9" 20/100	5.74 %
Potenza Anaerobica Lattacida	Cíclico 300 mts	43"	49"	13.9 %
Potenza Aerobica	Velocità Soglia Anaerobica	14.4 Km/h	14 Km/h	2.8 %

Io parto dal presupposto per il quale è impossibile, che soltanto colmando questo deficit possiamo ritenere il nostro compito soddisfacente, anzi penso che questo tipo di ragionamento abbia il rischio di porre limiti che ormai non possiamo più permetterci nel XXI secolo. Dobbiamo andare oltre questa visione che ci ha intrappolato per più di 30 anni cercare nuovi parametri e oggetti d'indagine, anche nuovi problemi probabilmente, ma sicuramente in questo percorso possiamo trovare risposte a tante problematiche che oggi sembrano complesse e, una volta cambiata la prospettiva di analisi con altri criteri d'interpretazione, sono meno complesse e di semplice soluzione.

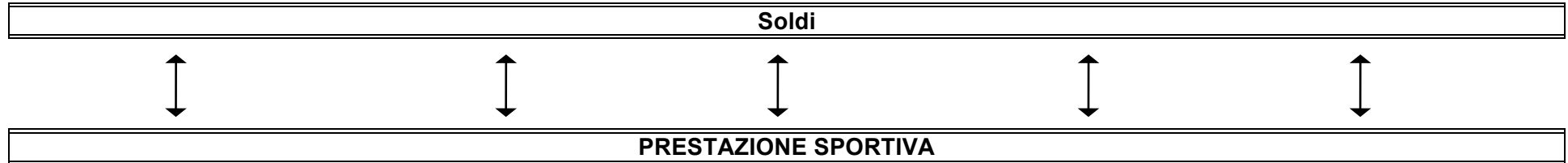
Partendo da un'analisi profonda del modello di gioco, anche senza dati precisi a livello quantitativo, ma sulla base di una riflessione e conoscenza di come ogni variabile influisce sulle richieste di ogni giocatore, si possono sviluppare strategie di allenamento che sicuramente danno risposte più adeguate al "problema del gioco" e non solo a una parte dello stesso. Non si può riflettere solo sugli aspetti che spiegano parzialmente la prestazione di un giocatore (forza, reattività, potenza aerobica, ecc...), e vivere nella convinzione che riducendo, attraverso gli allenamenti, i deficit

del profilo funzionale, il giocatore possa migliorare tanto da “garantire” una prestazione ottimale. Non è così e non può esserlo, se non intervengo sulla capacità di calcolo delle traiettorie può darsi che l’atleta sia forte ma, per quanto riguarda il gesto tecnico del passaggio ad esempio, potrebbe comunque essere troppo lungo, corto o totalmente impreciso, può essere veloce ma non ha l’attenzione selettiva per ascoltare la chiamata del fuori gioco, se non intervengo sui tipi di spostamento che deve fare nel gioco, potrebbe infortunarsi per non avere la padronanza delle azioni motorie di freno che gli sono richieste nel “suo spazio di gioco”, questi sono alcuni esempi di quante sono le variabili da considerare. Mi sembra opportuno aprire una parentesi e offrire alcuni spunti che permettono di capire il rapporto tra le capacità motorie e la prestazione sportiva nel suo complesso.

Principali fattori che influiscono nella prestazione sportiva



Prof. Cristian Iriarte



E' necessario specificare che questa presentazione è una divisione delle diverse dimensioni di una prestazione sportiva, certo questo è utile soltanto ai fini di una maggiore comprensione per riuscire a trarre degli spunti, che permettano di identificare le diverse possibilità d'intervento nel processo di allenamento.

Uno dei problemi che ha rallentato l'evoluzione dello sport in generale, e del calcio in particolare, è il fatto di aver centrato l'attenzione sull'incremento del potenziale motorio lasciando in secondo piano gli altri aspetti che sono quanto meno di uguale importanza. Senza dubbio questo è stato fortemente influenzato per l'impatto della fisiologia dell'esercizio, della biomeccanica e nella attualità per la tecnologia, ma questo non giustifica nel continuare oggi a ripetere gli errori di altri tempi.

Gerarchie dei fattori della prestazione nel calcio

Nel calcio non tutte le capacità hanno lo stesso livello di rilevanza, in questo senso è molto importante stabilire un ordine gerarchico di tutte le capacità motorie e altri fattori che ci permetta di avere chiarezza per scegliere le strategie di intervento e le metodologie di allenamento con i mezzi migliori a disposizione. Nel calcio di alto livello la prestazione dipende da:

Potenziale Motorio
Fattori primari
<ul style="list-style-type: none">- Velocità ciclica e aciclica corta <6".- Forza esplosiva (salti, accelerazione e decelerazioni, lanci, tackling, ecc.).- Potenza anaerobica alattacida.- Flessibilità dinamica gestuale.
Questi fattori sono determinanti per l'alto livello.
Fattori Secondari
<ul style="list-style-type: none">- Potenza aerobica.- Potenza anaerobica lattacida.
Questi fattori non sono determinanti per l'alto livello.

Aproffittamento del Potenziale Motorio
Fattori primari
<ul style="list-style-type: none">- Tecnica individuale.- Tattica individuale.- Mentalità vincente. <p style="text-align: center;">Questi fattori sono determinanti per l'alto livello.</p>
Fattori Secondari
<ul style="list-style-type: none">- Strategia.- Percezione dello spazio.- Capacità di adattamento a situazione variabili al di fuori dell'allenamento e la gara. <p style="text-align: center;">Questi fattori influiscono in modo indiretto sulla prestazione.</p>

Questa spiegazione teorica ci serve per fare un altro passo in avanti e analizzare come queste variabili agiscano nel progetto tecnico del Mister, ogni impostazione di gioco rappresenta una sfida differente per i giocatori, una squadra che pressa alta, per ripartire in contropiede ha bisogno di diverse qualità motorie e psicomotorie rispetto a una squadra che chiude gli spazi nel proprio campo e una volta aver recuperato palla costruisce una manovra collettiva attraverso il palleggio. Ogni tipo d'impostazione di gioco ha bisogno di diverse caratteristiche tecniche, tattiche, cognitive e fisiche. E' importante trovare questi spunti che sono quelli chiamati a determinare in modo più decisivo un processo di allenamento specifico nel senso più profondo della parola. Nella letteratura tecnica dell'allenamento questo insieme si definisce modello di gioco.

Una volta che abbiamo individuato il modello di gioco, come la fonte d'informazione da dove emergono i riferimenti qualitativi ai quali dobbiamo dare risposta (processi percettivi e decisionali, difficoltà di esecuzione a livello coordinativo e secondo le esigenze di forza, velocità, ampiezza di movimenti, ecc.), serve trovare un elemento, che permetta di stabilire dei parametri quantitativi e di programmare, con logica metodologia, l'entità del carico che si svolgerà in ogni seduta, ogni settimana, ogni periodo della stagione.

Io ho provato a utilizzare il monitoraggio dello sforzo svolto in allenamento attraverso la distanza percorsa nelle sedute e gara per adeguare gli stimoli allenanti sulla specificità di ogni ruolo. Questo insieme con altri parametri ci permette di quantificare o stabilire il costo del lavoro svolto nelle sedute. Quando siamo in grado di stabilire, con un livello di precisione accettabile, questa "spesa" in ogni seduta, siamo in grado di considerare il lavoro tecnico e tattico come una parte di un tutto che si deve raggiungere ogni giorno della settimana seguendo un percorso programmatico che permetta di arrivare alla partita in condizione ottimale. Questa situazione ottimale non è soltanto freschezza atletica, piuttosto è riuscire a fare un lavoro tattico più complesso, ridurre i tempi di decisione, dimostrare ogni volta migliori indici qualitativi delle scelte tattiche, più razionalità degli sforzi, avere la capacità di gestire i diversi momenti della partita; per riuscire a fare ciò ogni giocatore ha necessità diverse. Un giocatore può essere carente nella comprensione di alcuni principi di gioco, un altro capisce bene cosa è necessario fare e come, ma manca nella condizione atletica per farlo per 90', un altro può essere in grado di farlo ma ha tempi lunghi di decisione e rallenta l'azione collettiva rendendola prevedibile e meno efficace. Si capisce chiaramente che ogni soggetto ha bisogno di un approccio diverso nelle sedute di allenamento. Il fatto di monitorare il lavoro svolto nelle diverse sedute permette innanzitutto di non commettere eccessi, e nel caso che non si sia raggiunto il carico complessivo della giornata si può integrare con un lavoro individualizzato che dia risposte ai diversi aspetti da correggere.

Prof. Cristian Iriarte

Per approfondire questo ragionamento bisogna determinare come linea guida una logica d'intervento, partendo dal presupposto che per la situazione di oggi (tante partite, trasferte, riduzione dei tempi biologici di recupero e sovra compensazione, riduzione dei tempi di allenamento, ecc.), si devono allenare tutte le espressioni motorie ad alta intensità. Tralasciando per un attimo le osservazioni pseudo scientifiche che hanno portato a conclusioni sbagliate, ciò che rappresenta una sfida alla motricità del calciatore è il lavoro svolto ad alta intensità. Per intensità, non s'intende solamente il lavoro meccanico, ma anche tutte le sue possibilità psicomotorie, la difficoltà di interpretare una situazione di gioco attraverso la percezione e l'attenzione selettiva, la potenza meccanica dell'azione da svolgere, la necessità di coordinare movimenti complessi (corsa, finte, cambi di direzione, ecc.) nello spazio e nel tempo ridotto, fare delle scelte tattiche velocemente, eseguire con rapidità azioni di alta complessità tecnica (passaggi lunghi, dribbling, tiro in porta, cross, ecc.). Questi sono soltanto alcuni dei compiti che a livello qualitativo presentano tali difficoltà e sono gli aspetti ai quali l'allenamento deve dare delle risposte. Correre a 8, 10 o 12 Km/h non ha significato a livello di processi coinvolti, ma ci sono preparatori che pensano di allenare in modo specifico facendo delle frazioni di 200 metri lineari a intensità aerobiche che si considerano specifiche. L'errore è fare un'analisi soltanto degli aspetti della motricità che si manifestano (quello che si vede) ma la chiave è analizzare il "tutto", i processi percettivi, decisionali, di programmazione ed esecuzioni di movimenti e altri.

Sono convinto che nel calcio, come in tutte le discipline sportive, bisogna lavorare soltanto ciò che influisce direttamente sulla prestazione (l'eccezione a questo concetto è il recupero attivo e tutto quello che si vincola agli infortuni, pre abilitazione, riabilitazione), oggi con la quantità di partite che ci sono, il bisogno di lavorare di più il tecnico tattico, trasferte e altre variabili non si può spendere energia allenando fattori che possono influire sulla prestazione in modo indiretto.

Partendo da questo concetto, non penso che sia utile allenare tutto quello che non rappresenta una sfida che fa mobilitare le risorse fisico-atletiche, percettive, coordinative e cognitive del calciatore. Certo questo comporta un lavoro molto più complesso da parte del preparatore atletico, tanto da non poter proporre soltanto lavoro "a secco", ma ce la necessità d'essere in grado di stabilire il "dosaggio" di altre esercitazioni che includono gesti tecnici, processi decisionali, percettivi, di attenzione selettiva, e così via.

Per attuare questo tipo di proposta ci vuole un monitoraggio molto preciso che permetta di determinare:

- Il tipo di lavoro che devo fare.
- "Quanto" lavoro si può fare.
- In quale giorno lavorare.
- In che momento della seduta.
- Proporzione di lavoro diverso (a secco, con gesto tecnico, con componente percettiva, con processi decisionali, ecc.).
- Come rapportare il lavoro "atletico" agli schemi tattici che il mister propone.
- Misure di recupero post allenamento.

Senza dubbio sviluppare dei programmi di allenamento con questi concetti, comporta un approfondito lavoro d'interazione con lo staff e uno studio sui punti deboli di ogni singolo giocatore in tutte le aree di allenamento. Nei primi mesi che ho attuato queste procedure, impegnavo 3 o 4h per programmare una seduta di lavoro "atletico" di 30' per un gruppo di 18 giocatori; certamente, progredendo con il lavoro si sviluppano nuovi ragionamenti che permettono di ridurre questi tempi di programmazione in modo notevole.

Raccogliendo i dati delle distanze, in migliaia di sedute di allenamento, abbiamo trovato altri spunti molto interessanti, che in un primo momento non siamo stati in grado di approfondire con rigore scientifico come ad esempio:

- il rapporto tra indice glicemico e qualità di prestazione, spesso questo è determinato più dalla nutrizione che dall'allenamento.
- monitoraggio di variabili ematochimiche e immunitarie.
- controllo del recupero attraverso CMJ pre allenamento.

Alcuni spunti per riflettere:

- Sono stati fatti tanti calcoli per capire il dispendio energetico in partita sulla base del tipo di azione motoria fatta, ma senza capire che esiste un altro “motore” come il SNC, che consuma energia e molta (può andare oltre il 20 %). Sulla base di questo aspetto si sono fatte poche indagini e non si prendono in considerazione importanti dati per programmare i carichi di allenamento.
- L'influenza del SNC, attraverso l'asse ipotalamo – ipofisi – corteccia surrenale sulle risposte emotive alle diverse situazioni del gioco (tutti sappiamo dall'esperienza vissuta come le squadre che lottano per la salvezza hanno più infortuni e tempi lunghi di recupero, sicuramente per il fattore stress in allenamento, in gara ma soprattutto nella vita quotidiana).
- Come si modifica la soglia delle catecolamine secondo l'origine dello stress e la sua entità (stress normale, ansia pre gara, cambio di modulo, trasferta, ecc.) o stress sopra il normale (rischio di retrocedere, finale play out, problemi di rinnovo di contratto, cambio di mister, ecc.).

Certamente questo non è il momento per sviluppare questi argomenti, ma sicuramente può far riflettere come per decenni abbiamo lavorato con tanta attenzione su “alcuni” aspetti che condizionano la prestazione, il rapporto bioenergetico, l'aspetto neuromuscolare, la tecnica individuale e alcuni aspetti tattici, tutti fattori che appartengono a quella parte della motricità che si manifesta, ma abbiamo lasciato da parte altri aspetti almeno di uguale importanza, come i processi percettivi, decisionali e l'influenza delle emozioni in allenamento e in gara.

Dalla teoria al campo

Ogni giorno noi che lavoriamo come preparatori atletici, siamo alla ricerca dei metodi più efficaci per sviluppare calciatori più “prestanti”; uso questo termine, perché voglio centrare l'attenzione sull'aspetto della prestazione come calciatore e non su concetti che cercano di spiegare parzialmente una prestazione agonistica come la “brillantezza”, la rapidità, la tenuta e altri modi di espressione che nell'arco del tempo hanno costituito il linguaggio nel settore.

Partiamo da un rapido esame di concetti che sono ampiamente conosciuti. Attraverso diversi protocolli di controllo, si ha sufficiente informazione sulla distanza totale percorsa e sulla differente velocità di corsa in gara. Un aspetto che ha portato a enormi errori d'interpretazione è stato quello di vincolare l'intensità dello sforzo con la velocità di corsa lasciando da parte alcuni elementi fondamentali come le variazioni di velocità in tempo ridotto e i cambi di direzione, due aspetti per citare i più clamorosi. In ogni caso è chiaro che il calcio è uno sport che richiede ripetuti sforzi di breve durata con un'alternanza notevole di schemi motori (corsa in accelerazione o decelerazione, corsa avanti, in dietro, laterale, salti, frenate, cambi direzione, tackling, ecc.). E' chiaro che tutto il lavoro svolto a intensità bassa (di corsa o con poche variazioni di velocità in tempo ridotto) non rappresenta un “problema” dal punto di vista bio energetico ma può essere che altri sistemi siano in crisi.

Quando si parla d'intensità, come la tasso di dispendio energetico in unità di tempo non si può limitarsi ad analizzare quanto spende il muscolo, che è l'organo esecutore a livello motorio, ma bisogna analizzare il dispendio energetico di “tutto” il sistema calciatore, questo vuol dire i processi percettivi (visivi, cinestesici, auditivi, ecc.), i processi decisionali (cosa fa, quando e come), e per ultimo l'esecuzione con tutti i parametri conosciuti (velocità di spostamento, battiti cardiaci, acido lattico, ecc.). Se non facciamo così, rimaniamo ancorati al dualismo di fisico – cervello proprio di Cartesio. Un'azione motoria ha una via afferente (senso - percettiva), un processo decisionale, una programmazione del movimento da compiere, un'esecuzione e un'ultima parte che è la valutazione di ciò che è stato fatto. Ridurre tutta l'analisi soltanto all'esecuzione è riduttivo e assolutamente sbagliato se vogliamo arrivare a conclusioni valide per portare in campo delle strategie più efficaci di allenamento.

Riferimenti storici sulle distanze in gara e diversi approcci alla preparazione atletica

Da quando Reilly e Thomas hanno fatto le prime misurazioni delle distanze percorse per un giocatore di calcio, questo dato ha sviluppato molto interesse come un criterio di quantità, ma allo stesso tempo è stato questo dato quello che ha portato a fare interpretazioni sbagliate e proporre

Prof. Cristian Iriarte

modelli di allenamento sbagliati. Gli anni settanta sono sicuramente influenzati dal successo del movimento aerobico di Kenneth Cooper nel mondo, si arriva a proposte di allenamento incentrate quasi esclusivamente sugli aspetti della resistenza aerobica e i modi per allenare la stessa.

Negli anni 80, fu Carmelo Bosco ad aggiungere il criterio d'intensità "creando" un'altra trappola, centrare quasi tutto sulla potenza lattacida e così tanti mezzi di allenamenti come la slitta, salite, pliometria, ecc., furono le attività che rimpiazzarono le infinite corse lunghe del periodo prima.

Negli anni 90 si continuò con quest'ultima proposta di allenamento con piccoli cambiamenti ma si cominciò a evidenziare il problema degli infortuni con un impatto terribile sulle squadre e le sue prestazioni.

Quando si cerca di riflettere sulle distanze percorse in gara, bisogna analizzare con molta attenzione la situazione dove si sono rilevate perché questo permette di discriminare meglio il dato finale (metri percorsi). Se non si fa questo, è inutile analizzare questa informazione e riflettere, o addirittura voler arrivare a conclusioni valide, perché senza considerare la situazione, è troppo alto il rischio di errore.

Per esempio, sono da valutare in modo diverso 12500 metri fatti per un centrocampista nella Premier, che è un campionato dove si verticalizza tanto con conseguente "allungamento" delle squadre, piuttosto che nella Serie A italiana, dove giocano a volte in 35 metri 20 giocatori perché le squadre sono "corte, compatte" e sono molto più disciplinate a livello tattico. Il dato assoluto sono 12500 metri ma i profili di sforzo, tendenzialmente parlando, sono molto diversi. Come provocazione vorrei fare un esempio, non è la stessa cosa correre 12500 metri nel parco che percorrere la stessa distanza nel piccolo giardino di casa. Questo ci obbliga a riflettere su un altro aspetto, molto importante per interpretare il dato della distanza, che è lo "spazio" in se e lo spazio parziale, cioè lo spazio di gioco e che nulla ha a che vedere con quello del campo di gioco o totale (100 * 70 metri); questo spazio di gioco è determinato per tante variabili tattiche e strategiche, che noi come preparatori non possiamo gestire, ma dobbiamo sapere interpretare per riuscire a proporre allenamenti che tengano anche conto di quest'aspetto. Già il fatto di fare la "preparazione atletica" nello stesso spazio dove il giocatore svolge suo ruolo tattico è importante perché permette di rafforzare i riferimenti visivi e tutti calcoli di traiettorie come quelli sui dosaggi di forza per passaggi, intercetti, ecc.

Alcuni valori medi della distanza percorsa per i diversi ruoli in gara in attualità (2006 – 2011) sono:

Difesa centrale: 12250 +/- 490 m

Terzini: 13500 +/- 950 m

Centrocampista centrale: 14600 +/- 1200 m

Centrocampista esterno: 14200 +/- 1400 m

Avanti: 12100 +/- 850 m

Valori delle distanze coperte di giocatori che hanno partecipato alla Coppa del Mondo in Sudafrica 2010

Difesa centrale		
Giocatore	Distanza in metri / minuto	Distanza in 90'
Ricardo Carvalho	108.27	9744
Walter Samuel	89.82	8083
Martin Demichelis	90.88	8179

Terzino		
Giocatore	Distanza in metri / minuto	Distanza in 90'
Pilip Lahm	114.38	10294
Dani Alvez	124.67	11220
Sergio Ramos	112.33	10109
Ashley Cole	113.77	10239

Centrocampista centrale		
Giocatore	Distanza in metri / minuto	Distanza in 90'
Cesc Fabregas	137.84	12405
Xavi	126.39	11375
Bastien Schweinsteiger	128.50	11565
Sami Khedira	129.22	11629
Iniesta	119.10	10719
Mario Bollati	118.67	10680

Centrocampista esterno		
Giocatore	Distanza in metri / minuto	Distanza in 90'
Landon Donovan	124.28	11185
Xabi Alonso	127.54	11478
Steven Gerrard	120	10800
Sneider	112.6	10134
Iniesta	119.10	10719
Ji Sung Park	120.97	10887
Maxi Rodriguez	119.21	10728
Juan Veron	121.29	10916

Avanti		
Giocatore	Distanza in metri / minuto	Distanza in 90'
Sergio Agüero	110.84	9975
Diego Milito	110.10	9909
Diego Forlan	111.13	10001
Edinson Cavani	118.77	10689

Si deve considerare che i valori di distanza media percorsi nella Coppa del Mondo sono leggermente sotto i valori medi rilevati in campionati di club (Coppa dei Campioni, Euro League, Copa Libertadores, ecc.), come conseguenza dell'alto livello di disciplina tattica delle squadre. Valutando i percorsi si vede chiaramente come lo spazio di gioco di ogni giocatore è più stretto, ciò significa che si modifica il tipo di sforzo e non solo l'entità dell'intensità degli stessi.

Rapporto di lavoro di alta intensità per minuto

Questa informazione permette di stabilire un rapporto tra lavoro e recupero di ogni ruolo e questo dato può essere utilizzato come parte della proposta di allenamento in ogni ruolo, manipolando le pause in modo da riprodurre ciò che accade in gara.

Difesa centrale: 1.83 azioni al minuto (33" tempo medio di recupero).

Terzino: 2 azioni (30" tempo medio di recupero).

Centrocampista centrale: 2.20 azioni al minuto (27" tempo medio di recupero).

Centrocampista esterno: 2.11 azioni al minuto (28" tempo medio di recupero).

Centravanti: 1.8 azioni al minuto (33" tempo medio di recupero).

Un altro elemento interessante da osservare è che soltanto il 20 % del possesso palla si fa alla massima velocità, a sua volta sono molto di più gli spostamenti che si fanno per ricevere la palla che quelle di conduzione della stessa, il rapporto è 2 a 1. Altro aspetto interessante è che i centravanti fanno uno scatto ogni 2 volte che ricevono palla (ogni 1' 53" come media), i centrocampisti ogni 3,5 volte (ogni 2' 23") e la difesa ogni 5 volte che ricevono la palla (ogni 2' 40"). Questo ci fa riflettere che non c'è soltanto un rapporto diverso tra i diversi tipi di azione, ma anche si deve considerare la complessità a livello percettivo, decisionale e coordinativa, che sono molto diversi secondo il ruolo tattico. Soltanto attraverso un'analisi allargata che prenda in considerazione tutte queste variabili, si riuscirà a proporre strategie di allenamento più efficaci.

Fattori che influiscono sulla Tecnica

Fattori che influiscono	Analisi discriminativa	Difficoltà Bassa	Difficoltà Media	Difficoltà Alta
Gruppi muscolari coinvolti		Pochi e centrali.	Pochi, centrale e distali.	Tanti, centrali e distali.
Coordinazione neuro muscolare	Struttura del movimento	Semplice	Medio	Alto
	Esigenza della rapidità nell'esecuzione	Semplice	Medio	Alto
	Esigenza della precisione nell'esecuzione			
Livello di esigenza di altre capacità motorie	Forza	Bassa	Media	Alta
	Velocità	Bassa	Media	Alta
	Resistenza	Bassa	Media	Alta
	Flessibilità	Bassa	Media	Alta

Fattori che influiscono sui processi percettivi

Aspetto da considerare	Bassa esigenza	Alta esigenza
Secondo le condizioni della situazione	Situazione abituale, stabile e poco variabile.	Situazione non abituale e variabile.
Secondo il tipo di controllo prioritario	Chiuse di autoregolazione.	Aperte di regolazione esterna.
Secondo lo stato iniziale del soggetto e dell'oggetto	Oggetto in movimento e soggetto statico.	Oggetto e soggetto in movimento
	Oggetto statico e soggetto in movimento.	
Secondo l'obiettivo dell'azione in rapporto alla mobilitazione di oggetti	Lanci a distanza.	Lanci o passaggi con precisione.
	Intercettazione di oggetti in movimento.	
	Colpire oggetti statici.	Colpire oggetti in movimento.
Secondo il tipo di stimolazione	Piccola quantità di stimoli ai quali si deve rispondere.	Alta quantità di stimoli ai quali si deve rispondere.
	Bassa velocità di azioni motorie.	Alta velocità delle azioni motorie.
	Alta intensità dello stimolo.	Bassa intensità dello stimolo.
	Stimoli chiari e senza contraddizioni.	Stimoli in contraddizione che obbligano a stabilire una gerarchia.
Secondo il rapporto temporale dell'informazione (stimolo)	Successione di due o più stimoli attraverso lo stesso canale sensoriale.	Concomitanza di due o più stimoli dello stesso canale sensoriale.
	Successione di due o più stimoli attraverso differente canale sensoriale.	Concomitanza di due o più stimoli attraverso differente canale sensoriale.
Secondo la corrispondenza con il canale sensoriale specifico della disciplina sportiva.	Canale sensoriale specifico.	Canale sensoriale non specifico.

Fattori che influiscono sul processo decisionale

Aspetto da considerare	Bassa esigenza	Alta esigenza
Numero di decisioni	Pochi.	Tanti.
Numero di possibilità in ogni situazione	Poche possibilità.	Tante possibilità.
Tecnica sportiva	Semplice.	Complessa.
Tempo per prendere la decisione	Molto tempo.	Poco tempo.
Rischio all'incolumità fisica	Basso.	Alto.
Ordine sequenziale della decisione	Ordine strutturato.	Ordine variabile.
Numero di elementi che si devono ricordare	Pochi elementi.	Tanti elementi.

Come si attua questo sistema di preparazione.

Organizzazione della seduta

Come prima attività è preferibile il lavoro tecnico tattico, dopo di quello si rilevano i dati delle distanze percorse per ogni giocatore e dopo 15' (riproduce l'intervallo come in partita) si comincia la seconda parte, che è il lavoro integrativo che corrisponde a ogni giocatore.

Ogni giorno della settimana ha un criterio particolare, così il primo giorno di allenamento dopo partita come il giorno prima esiste una soglia che non va superata. Gli altri giorni, in base alla programmazione del micro ciclo hanno delle distanze per ogni ruolo. Se un giocatore ha fatto una distanza che è nella "zona ottimale" del giorno, non deve aggiungere lavoro integrativo. Soltanto se è sotto a questa "zona ottimale" deve farlo, e questo lavoro aggiunto secondo il giorno della settimana offre diverse possibilità.

Un esempio:

Un terzino compie, un mercoledì (partita domenica) di un micro ciclo graduale 2, nel lavoro tecnico tattico una distanza di 7200 metri, lui si trova 2400 metri sotto al valore medio della "zona ottimale" (9300 a 9900 metri). Vediamo che nella tabella corrispondente ci indica come ogni 140 metri in meno si deve aggiungere un lavoro per un equivalente di 2. Facciamo il calcolo $2400 / 140 = 17.14$, questo è ciò che dobbiamo fare come lavoro per un punteggio di 17.14. Adesso vediamo la tabella con i diversi tipi di lavoro e si nota come possiamo fare 14 volte una navetta di 9" con 4 cambi di direzione di 90° o meno. Questo è soltanto un esempio per capire come si utilizzano tutti questi dati delle diverse tabelle per ogni ruolo. In questo esempio e in modo semplice ho fatto vedere come si parte del dato della distanza percorsa e si arriva alla proposta di esercitazione per il giocatore. Certo che questo si fa in modo individuale, così da permettere di lavorare sugli aspetti che si ritengono prioritari per il singolo giocatore. Se un terzino torna da un intervento del legamento crociato, è adeguato per lui andare in palestra e fare del potenziamento o lavori propriocettivi (vedere tabella di equivalenze di lavori in palestra), un altro terzino può avere bisogno di lavoro di velocità lineare lunga e allora facciamo 21 volte 70 metri con freno ai 35 metri + lavoro di scalette o forza reattiva e ripartenza fino ai 55 metri. Questo sistema ci permette di mantenere tutta la squadra con la stessa entità di carico di allenamento e allo stesso tempo andare incontro alle esigenze individuali.

Può succedere che il nostro terzino abbia fatto più di 9900 metri, in questo caso deve "potenziare" il recupero, serve allora un'attività come vasca di acqua gelata, o massaggi o un defaticamento attivo e anche modificare l'alimentazione e aggiungere una porzione in più d'idrati di carbonio nei due pasti dopo allenamento. A partire del dato della distanza percorsa si può intervenire su diversi aspetti della preparazione come anche sull'alimentazione, il recupero attivo, passivo e altri mezzi di scarico.

Criterio per allenamento di un Micro ciclo nel periodo agonistico (gara di Domenica)

Colore	Entità di carico	Giorno ottimo
ROSSO	Carico massimo, entità di carico che si può fare soltanto una volta a settimana, 96 ore prima della gara e con le ottime strategie di recupero post allenamento.	Mercoledì.
BORDO'	Sviluppo massimo si fa solo una volta a settimana. Prima di 96 ore della gara.	Mercoledì.
BLU	Stimolo allenante che si può attuare una o due volta a settimana. L'ultima seduta non deve essere a meno di 72 ore della gara.	Martedì, Mercoledì o Giovedì.
CELESTE	Carico di lavoro che permette per corti periodi di tempo a mantenere i livelli di condizione già acquisita.	Martedì e Venerdì.
VERDE	Carico di bassa entità che può svolgere l'effetto di recupero attivo o di lavoro di bassa esigenza psicofisico.	Venerdì e Sabato.

Organizzazione ragionevole dei carichi nel micro ciclo agonistico (350' a 420')

Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Mattina	R I P O S O	####	####		R I P O S O	####	
Pomeriggio		####	#### #### ####	####			####

Caratteristiche delle diverse aree della motricità nell'arco del micro ciclo

Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Lavoro atletico combinato con processi decisionali.	R E C U P E R O Secondo Programma.	Non si fa lavoro sui processi decisionali.	Lavoro dei processi decisionali specifico del ruolo a velocità ottimale. Fino al 20 % del volume di atletica.	Lavoro sui processi decisionali specifico del ruolo a velocità ottima. Fino al 30 % del volume di atletica.		Non si fa lavoro sui processi decisionali.	
Lavoro atletico combinato con tecnica individuale.		Si può fare lavoro tecnico soltanto di bassa velocità e basso volume di corsa. 20 – 30 % del volume di atletica.	Lavoro tecnico in velocità massima. Fino al 30 % del volume di atletica.	Lavoro tecnico in velocità massima. Fino al 30 % del volume di atletica.		Si può fare lavoro tecnico a bassa velocità o in forma di giochi ricreativi.	PARTITA
Preparazione atletica a secco.		Niente cambi di direzione. Niente cambi di velocità e ritmo. Niente salti. Minimo 70 % del volume di atletica e a secco.	Lavoro di atletica secondo specificità di ruolo o secondo profilo individuale. Minimo 50 % del volume di atletica e a secco.	Lavoro di atletica secondo specificità di ruolo. Minimo 40 % del volume di atletica e a secco.		Reattività, coordinazione e velocità a modo di attivazione più che allenamento.	

Prof. Cristian Iriarte

Quest'organizzazione permette di lavorare i diversi aspetti della preparazione in condizione ottima da tutti punti di vista. Lavori di alto impegno muscolare si fanno 72 ore dopo la partita e 72 a 96 ore prima della partita che si deve giocare.

Le esercitazioni che richiedono di alti livelli di concentrazione, come l'acquisizione di nuovi modelli tattici, l'attenzione selettiva, i processi decisionali, ecc.; si fanno quando c'è un'alta disponibilità di energia psicofisica, in generale questo accade 72 ore dopo la partita.

A sua volta il primo giorno e l'ultimo della rifinitura si deve cercare di creare un ambiente emotivo adeguato. Il primo giorno di allenamento se si arriva da una sconfitta si deve cercare di ridurre la tensione e lo stress, per esempio proporre lavori in altri luoghi in modo da offrire stimoli nuovi, fare giochi ricreativi e attività che permettano di ricreare uno stato d'animo positivo, ma soprattutto bisogna che le difficoltà sul campo non vadano a intaccare i legami e rapporti all'interno del gruppo.

Il giorno della rifinitura invece ci permette di intervenire sui bisogni individuali, un giovane esordiente sicuramente ha bisogno di rassicurazione e va aiutato ad arrivare sereno alla partita, un campione che torna da un infortunio va seguito in modo di far sentire che è arrivato a questo dopo un percorso mirato e soddisfacente, e così via.

Dinamica delle diverse aree di lavoro nell'arco della stagione

Periodo della Stagione	Precampionato + - 6 micro cicli	Fino al micro ciclo 24	Dal micro ciclo 25 fino alla fine della stagione.
Lavoro atletico combinato con processi decisionali.	S'introducono gli esercizi di abilità decisionale nel micro ciclo 2, quindi si segue la progressione settimanale.	Lavoro di tutti i processi decisionali.	Lavoro soltanto sugli aspetti decisionali più richiesti dal modulo (o i moduli) che utilizza il mister.
Lavoro atletico combinato con tecnica individuale.	Si comincia dal micro ciclo 1, a bassa velocità.	Si utilizza tutto il repertorio di gesti tecnici propri del ruolo. Minimo 2 volte a settimana si lavorano i gesti più deficitari del giocatore, 1 volta a bassa velocità e 1 a velocità ottimale.	Ci sono due possibilità, si lavorano i gesti più richiesti dal sistema di gioco del mister o si agisce su tutto il repertorio, ma lavorando in condizione più difficile.
Preparazione atletica "a secco".	Dal micro ciclo 2 si lavora a intensità ottima o massima. Micro cicli da 1 al 3, graduale crescita dei parametri di volume fino ad arrivare alla progressione per ruolo.		

Difesa Terzino

Durata	40'	42'	44'	46'	48'	50'	52'	54'	56'	58'	60'	62'	64'	66'	68'	70'	72'	74'	76'	78'	80'
Distanza in allenamento	6030	6330	6632	6933	7235	7536	7838	8140	8441	8742	9044	9345	9647	9948	10250	10551	10852	11154	11456	11757	12060
	6029	6329	6031	6932	7234	7535	7837	8139	8440	8741	9043	9344	9646	9947	10249	10550	10851	11153	11455	11756	12059
	5669	5951	6235	6518	6801	7085	7369	7653	7936	8218	8502	8785	9069	9352	9636	9919	10201	10485	10780	11053	11337
	5668	5950	6234	6517	6800	7084	7368	7652	7935	8217	8501	8784	9068	9351	9635	9918	10200	10484	10769	11052	11336
	5367	5635	5903	6171	6440	6708	6977	7246	7514	7781	8050	8318	8586	8855	9123	9391	9659	9928	10197	10464	10734
	5366	5634	5902	6170	6439	6707	6976	7245	7513	7780	8049	8317	8585	8854	9122	9390	9658	9927	10196	10463	10733
	4704	4938	5174	5409	5644	5879	6114	6350	6585	6820	7055	7290	7526	7760	7996	8231	8466	8701	8937	9171	9407
4703	4937	5173	5408	5643	5878	6113	6349	6584	6819	7054	7289	7525	7759	7995	8230	8465	8700	8936	9170	9406	
Per ogni 140 metri che mancano aggiungere lavoro per un punteggio di 2																	Non si aggiunge nulla.				

Dinamica dei carichi di allenamento per difesa laterale Rapporto lavoro recupero: 2 (30'')

	Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	SOMMA
Micro ciclo di scarico	Tempo per seduta		40'	60'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.4	8.5 a 9.1	6.7 a 7		2.3	13.5	22.4 / 35.9
	Punteggio		23	60	45		12	112 125 134	Arg.Bras.Mex. 252 Serie A- Liga 265 Prem—Intern. 274
Micro ciclo graduale 1	Tempo per seduta		40'	70'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.4	9.3 a 9.9	6.7 a 7		2.3	13.5	23.1 / 36.6
	Punteggio		23	66	45		12	112 125 134	Arg.Bras.Mex. 258 Serie A- Liga 271 Prem—Intern. 280
Micro ciclo graduale 2	Tempo per seduta		50'	70'	60'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5.7	9.3 a 9.9	8 a 8.5		2.3	13.5	25.8 / 39.3
	Punteggio		30	66	54		12	112 125 134	Arg.Bras.Mex. 274 Serie A- Liga 287 Prem—Intern. 296
Micro ciclo d'urto	Tempo per seduta		50'	80'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5.7	12	6.7 a 7		2.3	13.5	26.9 / 40.4
	Punteggio		30	86	45		12	112 125 134	Arg.Bras.Mex. 285 Serie A- Liga 298 Prem—Intern. 307
Micro ciclo con 2 partite	Tempo per seduta	30'	30'	Partita		40'	25'	Partita	
	Distanza per seduta	+ - 3.5	+ - 3.5	13.5		+ - 4.4	2.3	13.5	13.7 / 40.7
	Punteggio	19	19	112 125 134		23	12	112 125 134	Arg.Bras.Mex. 297 Serie A- Liga 323 Prem—Intern. 341

Prof. Cristian Iriarte

Tabella di lavoro da aggiungere secondo la distanza percorsa.

Distanza mancante	140	280	420	560	700	840	980	1120	1260	1400	1540	1680	1820	1960	2100
Punteggio da aggiungere	2	4	6	8	10.5	12.6	14.7	16.8	18.9	22	24.2	26.4	28.6	30.8	33
Entità dell'allenamento	Rapidità - Salto – Scatti				Salti – frenate - navetta - allunghi					Frenate - navetta – allunghi					
Seduta 1	1 serie di 3 salti con le 2 gambe				Navetta di 9" con 4 cambi di direzione					Navetta di 60 metri intensità Vo2 Max.					
	3	6	9	12	9	10	12	14	16	24	27	30	32	34	36
Seduta 2	Coordinazioni di forza reattiva + scatti di 5 a 10 metri.				55 metri con frenata ai 30 metri + lavoro di scala o forza reattiva e ripartenza fino ai 55 metri					1 allungo di 100 – 120 metri al 95%					
	4	8	12	16	13	16	18	21	24	17	19	21	22	24	26
Seduta 3	1 sprint di 7 metri				Frenate dopo di un'accelerazione di 20 metri					Frenata dopo scatto di 18 metri					
	5	10	15	20	9	11	13	14	16	22	24	26	29	31	33
Seduta 4	1 serie di 9-12 salti con le 2 gambe				1 sprint di 40 metri					Navetta di 12" con 3 cambi di direzione più gesto tecnico					
	2	4	6	8	9	11	13	14	16	12	13	15	16	17	18
Seduta 5	Navetta di 9" con 3 cambi di direzione				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					Frenata dopo scatto di 25 metri					
	2	4	6	8	7	9	11	12	14	18	20	22	24	26	28
Seduta 6	Coordinazioni di forza reattiva + 2 cambi di direzione con più di 110°				1 allungo di 100 – 120 metri					Navetta di 100 metri a intensità di Vo2 Max.					
	3	7	9	12	8	10	12	14	16	17	19	20	22	24	25
Seduta 7	Coordinazioni di forza reattiva + 1 scatto di 10 metri e frenata				70 metri con freno ai 35 metri + lavoro di scala o forza reattiva e ripartenza fino ai 55 metri					1 scatto di 25 metri					
	3	5	7	9	12	15	18	21	24	22	24	27	29	31	33

Difesa Centrale

Durata	40'	42'	44'	46'	48'	50'	52'	54'	56'	58'	60'	62'	64'	66'	68'	70'	72'	74'	76'	78'	80'
Distanza in allenamento	5444	5717	5989	6261	6533	6806	7078	7350	7622	7894	8167	8439	8711	8983	9256	9528	9800	10072	10344	10617	10889
	5443	5718	5988	6260	6532	6805	7077	7349	7621	7893	8166	8438	8710	8982	9255	9527	9799	10071	10343	10616	10888
	5119	5375	5631	5886	6142	6399	6654	6910	7166	7421	7678	7934	8189	8445	8701	8957	9213	9469	9724	9981	10237
	5118	5374	5630	5885	6141	6398	6653	6909	7165	7420	7677	7933	8188	8444	8700	8956	9212	9468	9723	9980	10236
	4846	5089	5331	5573	5815	6058	6300	6542	6785	7027	7270	7512	7754	7996	8239	8481	8723	8965	9207	9450	9692
	4845	5088	5330	5572	5814	6057	6299	6541	6784	7026	7269	7511	7753	7995	8238	8480	8722	8964	9206	9449	9691
	4247	4460	4672	4885	5097	5310	5522	5734	5946	6158	6371	6583	6796	7008	7221	7433	7645	7857	8069	8282	8494
4246	4459	4671	4884	5096	5309	5521	5733	5945	6157	6370	6582	6795	7007	7220	7432	7644	7856	8068	8281	8493	
Per ogni 130 metri che mancano aggiungere lavoro per un punteggio di 1.8.																	Non si aggiunge nulla				

Dinamica dei carichi di allenamento per Difesa centrale Rapporto lavoro recupero: 1.83 0.55 sforzi per minuto (33".)

	Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	SOMMA
Micro ciclo di scarico	Tempo per seduta		40'	60'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4	7.7 a 8.2	6 a 6.4		2.1	12.2	20.3 / 32.5
	Punteggio		23	59	44		12	107 119 127	Arg.Bras.Mex. 245 Serie A- Liga 257 Prem—Intern. 265
Micro ciclo graduale 1	Tempo per seduta		40'	70'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4	9 a 9.5	6 a 6.4		2.1	12.2	33.3 / 34.2
	Punteggio		23	68	44		12	107 119 127	Arg.Bras.Mex. 254 Serie A- Liga 266 Prem—Intern. 274
Micro ciclo graduale 2	Tempo per seduta		50'	70'	60'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5	9 a 9.5	7.3 a 7.7		2.1	12.2	35.6 / 36.5
	Punteggio		28	68	53		12	107 119 127	Arg.Bras.Mex. 268 Serie A- Liga 280 Prem—Intern. 288
Micro ciclo d'urto	Tempo per seduta		50'	80'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5	10.9	6 a 6.4		2.1	12.2	27.2 / 27.6
	Punteggio		28	84	44		12	107 119 127	Arg.Bras.Mex. 275 Serie A- Liga 287 Prem—Intern. 295
Micro ciclo con 2 partite	Tempo per seduta	30'	30'	Partita		40'	25'	Partita	
	Distanza per seduta	+ - 3.1	+ - 3.1	12.2		+ - 4	2.1	12.2	36.7
	Punteggio	18	18	107 119 127		23	12	107 119 127	Arg.Bras.Mex. 285 Serie A- Liga 309 Prem—Intern. 325

Prof. Cristian Iriarte

Tabella di lavoro da aggiungere secondo la distanza percorsa.

Distanza mancante	130	260	390	520	650	780	910	1040	1170	1300	1430	1560	1690	1820	1950
Punteggio da aggiungere	1.8	3.6	5.4	7.2	9.5	11.4	13.3	15.2	17.1	20	22	24	26	28	30
Entità dell'allenamento	Rapidità - Salto - Scatti				Salti – frenate - navetta - allunghi					Frenate - navetta - allunghi					
Seduta 1	Coordinazione di reattività (appoggio – scala, tappings, skipp basso, ecc.).				1 serie di 9-12 salti a 2 gambe					Frenate dopo scatto di 20 a 30 metri					
	5	9	14	18	9	12	13	15	17	17	18	20	22	23	25
Seduta 2	1 scatto di 10-15 metri				Navetta di 7" con 3 cambi di direzione					Navetta di 12" con 4 cambi di direzione					
	3	6	9	12	12	14	17	19	21	14	16	17	19	20	21
Seduta 3	1 serie di 3 salti a 2 gambe				1 allungo di 55 metri con frenata ai 30 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					1 scatto di 24 metri					
	3	5	8	10	12	14	17	19	21	20	22	24	26	28	30
Seduta 4	Coordinazione di reattività + 2 cambi di direzione < 110 gradi				Frenate dopo scatto di 12 metri					1 allungo di 100 – 120 metri					
	5	9	14	18	10	13	15	17	19	15	17	18	20	22	23
Seduta 5	1 serie di 5-7 salti a 2 gambe				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione										
	2	4	7	9	10	11	13	15	17						
Seduta 6	1 scatto in dietro 10-15 metri				1 allungo di 70 metri con frenata e ripartenza ai 35 metri					Navetta di 12" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	4	7	11	14	12	14	17	19	21	11	12	13	14	16	17
Seduta 7	Coordinazione di reattività + 1 scatto di 10 metri e stop				Frenate dopo scatto di 24 metri					1 allungo di 70 metri con frenata ai 35 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					
	2	4	6	8	8	10	11	13	14	22	24	27	29	31	33

Centrocampista Esterno

Durata	40'	42'	44'	46'	48'	50'	52'	54'	56'	58'	60'	62'	64'	66'	68'	70'	72'	74'	76'	78'	80'
Distanza in allenamento	6302	6618	6933	7248	7563	7878	8193	8509	8824	9139	9454	9769	10084	10399	10715	11030	11345	11660	11975	12290	12605
	6301	6617	6932	7247	7562	7877	8192	8508	8823	9138	9453	9768	10083	10398	10714	11029	11344	11559	11974	12289	12604
	5925	6222	6518	6814	7110	7406	7702	7999	8295	8592	8888	9183	9480	9777	10073	10369	10665	10961	11258	11554	11850
	5924	6221	6517	6813	7109	7405	7701	7998	8294	8591	8887	9183	9479	9776	10072	10368	10664	10960	11257	11553	11849
	5610	5891	6171	6452	6732	7012	7293	7574	7854	8135	8415	8695	8976	9256	9537	9818	10098	10378	10658	10939	11219
	5609	5890	6170	6451	6731	7011	7292	7573	7853	8134	8414	8694	8975	9255	9536	9817	10097	10377	10658	10938	11218
	4917	5163	5409	5654	5900	6146	6392	6638	6884	7129	7375	7621	7867	8112	8359	8604	8850	9096	9342	9587	9833
4916	5162	5408	5653	5899	6145	6391	6637	6883	7128	7374	7620	7866	8111	8358	8603	8849	9095	9341	9586	9832	
Per ogni 120 metri che mancano aggiungere lavoro per un punteggio di 2.1.																	Non si aggiunge nulla				

Dinamica dei carichi di allenamento per centrocampista esterno Rapporto lavoro recupero: 2.11 sforzi al minuto (28'')

	Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	SOMMA
Micro ciclo di scarico	Tempo per seduta		40'	60'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.7	8.9 a 9.5	7 a 7.4		2.4	14.2	23.5 / 37.7
	Punteggio		29	74	55		15	140 156 167	Arg.Bras.Mex. 313 Serie A- Liga 329 Prem—Intern. 340
Micro ciclo graduale 1	Tempo per seduta		40'	70'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.7	10.4 a 11	7 a 7.4		2.4	14.2	25 / 39.2
	Punteggio		29	86	55		15	140 156 167	Arg.Bras.Mex. 325 Serie A- Liga 341 Prem—Intern. 352
Micro ciclo graduale 2	Tempo per seduta		50'	70'	60'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5.9	10.4 a 11	8.4 a 8.9		2.4	14.2	27.6 / 41.8
	Punteggio		36	86	66		15	140 156 167	Arg.Bras.Mex. 343 Serie A- Liga 359 Prem—Intern. 370
Micro ciclo d'urto	Tempo per seduta		50'	80'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5.9	12.6	7 a 7.4		2.4	14.2	28.1 / 42.3
	Punteggio		36	105	55		15	140 156 167	Arg.Bras.Mex. 351 Serie A- Liga 367 Prem—Intern. 378
Micro ciclo con 2 partite	Tempo per seduta	30'	30'	Partita		40'	25'	Partita	
	Distanza per seduta	+ - 3.6	+ - 3.6	14.2		+ - 4.8	2.4	14.2	14.4 / 42.8
	Punteggio	22	22	140 156 167		30	15	140 156 167	Arg.Bras.Mex. 369 Serie A- Liga 401 Prem—Intern. 423

Prof. Cristian Iriarte

Tabella di lavoro da aggiungere secondo la distanza percorsa.

Distanza mancante	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1520	1680	1800
Punteggio da aggiungere	2.1	4.2	6.3	8.4	11	13.2	15.4	17.6	19.8	23	25.3	27.6	29.9	32.2	34.5
Entità dell'allenamento	Rapidità – Salto - Scatti				Salti – frenate - navetta - allunghi					Frenate - navetta – allunghi					
Seduta 1	Coordinazione di reattività (appoggio – scala, tappings, skipp basso, ecc.).				1 serie di 9-12 salti a 2 gambe					Frenate dopo scatto di 24 metri + gesto tecnico.					
	5	11	16	21	11	13	15	18	20	16	18	20	22	24	26
Seduta 2	1 serie di 3 salti a 2 gambe				Frenate dopo scatto di 18 metri					1 allungo di 100 metri					
	3	6	9	12	11	13	15	18	20	18	19	21	23	25	27
Seduta 3	Coordinazione di reattività + scatti di 5 a 10 metri.				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione					Navetta di 12" con 3 cambi di direzione e gesto tecnico					
	4	8	12	17	11	13	15	18	20	14	15	16	18	19	20
Seduta 4	1 scatto di 18 metri				1 allungo di 60 metri					1 allungo di 70 metri con frenata e ripartenza ai 35 metri					
	3	5	8	11	16	19	22	25	28	29	32	35	37	40	43
Seduta 5	Coordinazione di reattività + 2 cambi di direzione < 110 gradi				Frenate dopo scatto di 24 metri					Navetta di 12" con 5 cambi di direzione					
	4	7	11	14	9	11	13	15	17	14	16	17	19	20	22
Seduta 6	1 serie di 5-7 salti a 2 gambe				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					1 allungo di 70 metri con frenata ai 35 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					
	3	5	8	11	8	9	11	13	14	26	28	31	33	36	38
Seduta 7	1 scatto in dietro 20 metri				1 scatto di 24 metri + gesto tecnico					Navetta su 50 metri					
	3	6	9	12	8	10	12	14	16	19	21	23	25	27	29

Prof. Cristian Iriarte

Centrocampista centrale

Durata	40'	42'	44'	46'	48'	50'	52'	54'	56'	58'	60'	62'	64'	66'	68'	70'	72'	74'	76'	78'	80'
Distanza in allenamento	6512	6838	7163	7489	7814	8140	8466	8791	9117	9442	9768	10094	10419	10745	11070	11396	11722	12047	12373	12698	13024
	6511	6837	7162	7488	7813	8139	8465	8790	9116	9441	9767	10093	10418	10744	11069	11395	11721	12046	12372	12697	13023
	6122	6429	6734	7041	7346	7653	7959	8264	8571	8876	9183	9489	9795	10101	10407	10713	11020	11325	11632	11937	12244
	6121	6428	6733	7040	7345	7652	7958	8264	8570	8875	9182	9488	9794	10100	10406	10712	11019	11324	11631	11936	12243
	5797	6087	6376	6666	6955	7246	7536	7825	8115	8404	8695	8985	9274	9564	9853	10143	10434	10723	11013	11302	11592
	5796	6086	6375	6665	6954	7245	7535	7824	8114	8403	8694	8984	9273	9563	9852	10142	10433	10722	11012	11301	11591
	5080	5334	5588	5842	6096	6346	6604	6858	7112	7366	7620	7874	8128	8382	8636	8890	9142	9398	9652	9905	10160
5079	5333	5587	5841	6095	6345	6603	6857	7111	7365	7619	7873	8127	8381	8635	8889	9143	9397	9651	9904	10159	
Per ogni 120 metri che mancano aggiungere lavoro per un punteggio di 2.2																	Non si aggiunge nulla				

Dinamica dei carichi di allenamento per centrocampista centrale Rapporto lavoro recupero: 2.20 sforzi al minuto (27'')

	Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	SOMMA
Micro ciclo di scarico	Tempo per seduta		40'	60'	50'			Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.8	9.2 a 9.8	7.2 a 7.7		2.5	14.6	24.3 / 38.9
	Punteggio		30	76	57		15	146 162 173	Arg.Bras.Mex. 324 Serie A- Liga 340 Prem—Intern. 351
Micro ciclo graduale 1	Tempo per seduta		40'	70'	50'			Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.8	10.7a11.4	7.2 a 7.7		2.5	14.6	25.9 / 40.5
	Punteggio		30	88	57		15	146 162 173	Arg.Bras.Mex. 336 Serie A- Liga 352 Prem—Intern. 363
Micro ciclo graduale 2	Tempo per seduta		50'	70'	60'			Partita	
	Distanza per seduta		+ - 6.1	10.7a11.4	8.7 a 9.2		2.5	14.6	28.6 / 43.2
	Punteggio		38	88	68		15	146 162 173	Arg.Bras.Mex. 355 Serie A- Liga 371 Prem—Intern. 382
Micro ciclo d'urto	Tempo per seduta		50'	80'	50'			Partita	
	Distanza per seduta		+ - 6.1	13	7.2 a 7.7		2.5	14.6	29.1 / 43.7
	Punteggio		38	108	57		15	146 162 173	Arg.Bras.Mex. 364 Serie A- Liga 380 Prem—Intern. 391
Micro ciclo con 2 partite	Tempo per seduta	30'	30'	Partita		40'		Partita	
	Distanza per seduta	+ - 3.8	+ - 3.8	14.6		+ - 5	2.5	14.6	15.1 / 44.3
	Punteggio	23	23	146 162 173		31	15	146 162 173	Arg.Bras.Mex. 384 Serie A- Liga 416 Prem—Intern. 438

Prof. Cristian Iriarte

Tabella di lavoro da aggiungere secondo la distanza percorsa.

Distanza mancante	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1520	1680	1800
Punteggio da aggiungere	2.2	4.4	6.6	8.8	11.5	13.8	16.1	18.4	20.7	24	26.4	28.8	31.2	33.6	36
Entità dell'allenamento	Rapidità - Salto - Scatti				Salti – frenate - navetta - allunghi					Frenate - navetta – allunghi					
Seduta 1	Coordinazione di reattività (appoggio – scala tappings, skipp basso, ecc.)				1 serie di 12 salti a 2 gambe					Frenate dopo scatto di 24 metri					
	5	11	16	22	12	14	16	18	21	20	22	24	26	28	30
Seduta 2	1 serie di 3 salti a 2 gambe				1 scatto di 24 metri					Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	3	6	9	13	12	14	16	18	21	17	19	21	22	24	26
Seduta 3	Coordinazione di reattività + 1 scatto di 10 metri e stop				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione					1 allungo di 70 metri con frenata ai 35 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					
	2	5	7	10	12	14	16	18	21	27	29	32	35	37	40
Seduta 4	1 scatto di 12 metri				1 allungo di 75 metri					1 scatto di 40 metri					
	4	7	11	15	13	15	18	20	23	20	22	24	26	28	30
Seduta 5	Coordinazione di reattività + 2 cambi di direzione < 110°				1 scatto di 40-70 metri					Navetta di 12" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	4	7	11	15	10	12	14	16	18	13	15	16	17	19	20
Seduta 6	Navetta di 7" con 3 cambi di direzione				Frenate dopo scatto di 18 metri					Navetta sui 50 metri					
	3	6	8	11	12	14	16	18	21	26	29	32	35	37	40
Seduta 7	1 scatto in dietro di 15 metri				1 allungo di 55 metri con frenata ai 30 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					1 allungo di 100 metri					
	4	9	13	18	14	17	20	23	26	18	20	22	24	26	28

Trequartista

Durata	40'	42'	44'	46'	48'	50'	52'	54'	56'	58'	60'	62'	64'	66'	68'	70'	72'	74'	76'	78'	80'
Distanza in allenamento	5731	6017	6304	6590	6877	7163	7450	7736	8023	8309	8596	8882	9169	9455	9742	10029	10315	10602	10888	11175	11461
	5730	6016	6303	6589	6876	7162	7449	7735	8022	8308	8595	8881	9168	9454	9741	10028	10314	10601	10887	11174	11460
	5388	5657	5927	6196	6465	6734	7004	7273	7543	7811	8081	8350	8620	8889	9158	9426	9695	9965	10234	10504	10772
	5387	5656	5926	6195	6464	6733	7003	7272	7542	7810	8080	8349	8619	8888	9157	9427	9696	9966	10235	10505	10773
	5107	5356	5612	5866	6122	6376	6632	6886	7141	7396	7651	7906	8161	8416	8671	8927	9181	9437	9691	9947	10201
	5106	5355	5611	5865	6121	6375	6631	6885	7140	7395	7650	7905	8160	8415	8670	8926	9180	9436	9690	9946	10200
	4471	4694	4918	5141	5365	5588	5812	6035	6259	6482	6706	6929	7153	7376	7600	7824	8047	8271	8494	8717	8939
4470	4693	4917	5140	5364	5587	5811	6034	6258	6481	6705	6928	7152	7375	7599	7823	8046	8270	8493	8716	8940	
Per ogni 130 metri che mancano aggiungere lavoro per un punteggio di 1.9																	Non si aggiunge nulla				

Dinamica dei carichi di allenamento per trequartista Rapporto lavoro recupero: 1.94 sforzi al minuto (31'').)

	Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	SOMMA
Micro ciclo di scarico	Tempo per seduta		40'	60'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.2	8 a 8.6	6.3 a 6.7		2.2	12.9	21.2 / 34.1
	Punteggio		24	61	45		13	114 127 136	Arg.Bras.Mex. 264 Serie A- Liga 270 Prem—Intern. 279
Micro ciclo graduale 1	Tempo per seduta		40'	70'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4.2	9.4 a 10	6.3 a 6.7		2.2	12.9	22.6 / 36.1
	Punteggio		24	72	45		13	114 127 136	Arg.Bras.Mex. 275 Serie A- Liga 281 Prem—Intern. 290
Micro ciclo graduale 2	Tempo per seduta		50'	70'	60'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5.3	9.4 a 10	7.6 a 8		2.2	12.9	23.7 / 36.6
	Punteggio		30	72	55		13	114 127 136	Arg.Bras.Mex. 291 Serie A- Liga 297 Prem—Intern. 308
Micro ciclo d'urto	Tempo per seduta		50'	80'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5.3	11.4	6.3 a 6.7		2.2	12.9	25.4 / 38.3
	Punteggio		30	87	45		13	114 127 136	Arg.Bras.Mex. 296 Serie A- Liga 302 Prem—Intern. 313
Micro ciclo con 2 partite	Tempo per seduta	30'	30'	Partita		40'	25'	Partita	
	Distanza per seduta	+ - 3.3	+ - 3.3	12.9		+ - 4.4	2.2	12.9	13.2 / 39
	Punteggio	19	19	114 127 136		25	13	114 127 136	Arg.Bras.Mex. 318 Serie A- Liga 330 Prem—Intern. 352

Tabella di lavoro da aggiungere secondo la distanza percorsa.

Distanza mancante	130	260	390	520	650	780	910	1040	1170	1300	1430	1560	1690	1820	1950
Punteggio da aggiungere	1.9	3.8	5.7	7.6	10	12	14	16	18	21	23.1	25.1	27.2	29.3	31.5
Entità dell'allenamento	Rapidità - Salto - Scatti				Salti - frenate - navetta – allunghi					Frenate - navetta – allunghi					
Seduta 1	Coordinazione di reattività (appoggio – scala tappings, skipp basso, ecc.)				Coordinazione di reattività + 1 scatto di 10 metri e stop					Frenate dopo scatto da 20 a 30 metri					
	5	10	14	19	11	13	16	18	20	18	19	21	23	24	26
Seduta 2	1 serie di 3 salti a 2 gambe				1 serie di 9-12 salti a 2 gambe					Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	3	5	8	11	10	12	14	16	18	15	17	18	19	21	23
Seduta 3	1 scatto di 15 metri				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione					1 allungo di 70 metri con frenata e ripartenza ai 35 metri					
	3	6	10	13	10	12	14	16	18	26	29	31	34	37	39
Seduta 4	Coordinazione di reattività + 2 cambi direzione < 110°				Frenate dopo scatto di 18 metri					1 scatto di 50 metri					
	3	6	9	13	10	12	14	16	18	17	19	21	23	25	26
Seduta 5	1 scatto in dietro di 12 metri				1 allungo di 55 metri con frenata e ripartenza ai 30 metri					Navetta di 12" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	4	7	12	15	14	17	20	23	26	12	13	14	15	16	17
Seduta 6	Coordinazione di reattività + 1 scatto di 10 metri e stop				Navetta di 7" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					1 allungo di 70 metri con frenata ai 35 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	23	26	28	30	33	35
Seduta 7	Navetta di 7" con 3 cambi di direzione				1 scatto di 25 metri					Navetta sui 50 metri					
	2	5	7	9	10	12	14	16	18	23	26	28	30	33	35

Centravanti

Durata	40'	42'	44'	46'	48'	50'	52'	54'	56'	58'	60'	62'	64'	66'	68'	70'	72'	74'	76'	78'	80'
Distanza in allenamento	5396	5665	5935	6205	6475	6744	7014	7284	7554	7824	8093	8363	8633	8903	9172	9442	9712	9982	10251	10521	10791
	5395	5664	5934	6204	6474	6743	7013	7283	7553	7823	8092	8362	8632	8902	9171	9441	9711	9981	10250	10520	10790
	5073	5326	5580	5834	6087	6340	6594	6848	7101	7356	7608	7862	8116	8370	8623	8876	9130	9384	9637	9891	10144
	5072	5325	5579	5833	6086	6339	6593	6847	7100	7355	7607	7861	8115	8369	8622	8875	9129	9383	9636	9890	10143
	4803	5043	5283	5523	5764	6003	6243	6484	6724	6964	7204	7444	7684	7925	8164	8404	8645	8885	9124	9365	9605
	4802	5042	5282	5522	5763	6002	6242	6483	6723	6963	7203	7443	7683	7924	8163	8403	8644	8884	9123	9364	9604
	4210	4420	4630	4841	5051	5261	5472	5683	5893	6104	6313	6524	6735	6945	7155	7366	7576	7787	7997	8207	8418
4209	4419	4629	4840	5050	5260	5471	5682	5892	6103	6312	6523	6734	6944	7154	7365	7575	7786	7996	8206	8417	
Per ogni 135 metri che mancano aggiungere lavoro per un punteggio di 1.8																	Non si aggiunge nulla				

Dinamica dei carichi di allenamento per centroavanti Rapporto lavoro recupero: 1.8 sforzi al minuto (33").

	Giorno	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica	SOMMA
Micro ciclo di scarico	Tempo per seduta		40'	60'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 4	8.5 a 9.1	6 a 6.4		2.1	12	21.1 / 33.1
	Punteggio		22	63	42		12	102 113 121	Arg.Bras.Mex. 241 Serie A- Liga 252 Prem—Intern. 260
Micro ciclo graduale 1	Tempo per seduta		40'	70'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		* - 4	9.3 a 9.9	6 a 6.4		2.1	12	21.9 / 33.9
	Punteggio		22	69	42		12	102 113 121	Arg.Bras.Mex. 247 Serie A- Liga 258 Prem—Intern. 266
Micro ciclo graduale 2	Tempo per seduta		50'	70'	60'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5	9.3 a 9.9	7.2 a 7.6		2.1	12	24.1 / 36.1
	Punteggio		27	69	50		12	102 113 121	Arg.Bras.Mex. 262 Serie A- Liga 271 Prem—Intern. 279
Micro ciclo d'urto	Tempo per seduta		50'	80'	50'		25'	Partita	
	Distanza per seduta		+ - 5	10.8	6 a 6.4		2.1	12	24 / 36.1
	Punteggio		27	80	42		12	102 113 121	Arg.Bras.Mex. 263 Serie A- Liga 274 Prem—Intern. 282
Micro ciclo con 2 partite	Tempo per seduta	30'	30'	Partita		40'	25'	Partita	
	Distanza per seduta	+ - 3.1	+ - 3.1	12		+ - 4.1	+ - 2.1	12	12.4 / 36.4
	Punteggio	17	17	102 113 121		22	12	102 113 121	Arg.Bras.Mex. 276 Serie A- Liga 294 Prem—Intern. 310

Prof. Cristian Iriarte

Tabella di lavoro da aggiungere secondo la distanza percorsa.

Distanza mancante	135	270	405	540	675	810	945	1080	1215	1350	1485	1620	1755	1890	2025
Punteggio da aggiungere	1.8	3.6	5.4	7.2	9.5	11.4	13.3	15.2	17.1	20	22	24	26	28	30
Entità dell'allenamento	Rapidità – Salto - Scatti				Salti - frenate - navetta – allunghi					Frenate - navetta – allunghi					
Seduta 1	Coordinazione di reattività (appoggio – scala, tappings, skipp basso, ecc.)				1 serie di 5-7 salti a 2 gambe					Frenate dopo scatto di 18 metri					
	4	9	13	18	12	14	17	19	21	20	22	24	26	28	30
Seduta 2	1 serie di 3 salti a 2 gambe				Frenate dopo scatto di 18 metri					Navetta di 12" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	2	5	8	10	9	11	13	15	17	11	12	13	14	16	17
Seduta 3	Coordinazione di reattività + scatti da 5 a 10 metri.				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione					1 allungo di 70 metri con frenata ai 35 metri + lavoro di scala o di forza e ripartenza					
	4	7	11	14	9	11	13	15	17	22	24	27	29	31	33
Seduta 4	1 scatto di 12 metri				1 scatto di 20-30 metri					1 allungo di 75 metri					
	3	6	9	12	8	10	11	13	14	22	24	27	29	31	33
Seduta 5	Coordinazione di reattività + 2 cambi di direzione < 110 gradi				1 serie di 9-12 salti a 2 gambe					Navetta di 9" con 3 cambi di direzione Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					
	3	6	9	12	9	11	13	15	17	14	16	17	19	20	21
Seduta 6	1 scatto in dietro di 12 metri				1 allungo di 100 metri					Navetta sui 50 metri					
	3	7	11	14	7	9	10	12	13	22	24	27	29	31	33
Seduta 7	Coordinazione di reattività + 1 scatto di 10 metri e stop				Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico					1 scatto di 40-70 metri					
	2	4	6	8	7	8	9	11	12	17	18	20	22	23	25

Tabella di lavoro in Palestra secondo la distanza mancante per ogni ruolo

Distanza mancante Difesa Laterale	140	280	420	560	700	840	980	1120	1260	1400	1540	1680	1820	1960	2100
Punteggio da aggiungere	2	4	6	8	10.5	12.6	14.7	16.8	18.9	22	24.2	26.4	28.6	30.8	33
Distanza mancante Difesa Centrale	130	260	390	520	650	780	910	1040	1170	1300	1430	1560	1690	1820	1950
Punteggio da aggiungere	1.8	3.6	5.4	7.2	9.5	11.4	13.3	15.2	17.1	20	22	24	26	28	30
Distanza mancante Centrocampista Esterno	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1520	1680	1800
Punteggio da aggiungere	2.1	4.2	6.3	8.4	11	13.2	15.4	17.6	19.8	23	25.3	27.6	29.9	32.2	34.5
Distanza mancante Centrocampista Centrale	120	240	360	480	600	720	840	960	1080	1200	1320	1440	1520	1680	1800
Punteggio da aggiungere	2.2	4.4	6.6	8.8	11.5	13.8	16.1	18.4	20.7	24	26.4	28.8	31.2	33.6	36
Distanza mancante Trequartisti	130	260	390	520	650	780	910	1040	1170	1300	1430	1560	1690	1820	1950
Punteggio da aggiungere	1.9	3.8	5.7	7.6	10	12	14	16	18	21	23.1	25.1	27.2	29.3	31.5
Distanza mancante Avanti	135	270	405	540	675	810	945	1080	1215	1350	1485	1620	1755	1890	2025
Punteggio da aggiungere	1.8	3.6	5.4	7.2	9.5	11.4	13.3	15.2	17.1	20	22	24	26	28	30

Analisi del punteggio dei diversi mezzi di allenamento in palestra

Mezzo di allenamento	Forza Posturale Pre abilitazione colonna e spalla	Ipertrofia Catena chiusa	Esercizi di percorso parziale Girata, slancio, girata da blocchi, slancio e affondi, ecc.
Tipo di lavoro	Tra 20" e 30" 0.4	Carico tra 40 e 49 % 0.65	Carico tra 50 e 59 % 0.50
Tipo di lavoro	Tra 30" e 45" 0.6	Carico tra 50 e 59 % 0.80	Carico tra 60 e 69 % 0.65
Tipo di lavoro	Tra 45" e 60" 0.8	Carico tra 60 e 69 % 0.90	Carico tra 70 e 79 % 0.80
Tipo di lavoro	Tra 60" e 90" 1	Carico tra 70 e 79 % 1	Carico tra 80 e 89 % 1
Tipo di lavoro	Tra 90" e 120" 1.2	Carico tra 80 e 89 % 1.1	Carico tra 90 e 99 % 1.3
Mezzo di allenamento	Forza Posturale Pre abilitazione Arti inferiori	Forza Massima – Esplosiva Catena aperta	Esercizi di percorso pieno Girata slancio, Strappo.
Tipo di lavoro	Tra 20" e 30" 0.3	Carico tra 40 e 49 % 0.40	Carico tra 50 e 59 % 0.6
Tipo di lavoro	Tra 30" e 45" 0.5	Carico tra 50 e 59 % 0.55	Carico tra 60 e 69 % 0.75
Tipo di lavoro	Tra 45" e 60" 0.7	Carico tra 60 e 69 % 0.70	Carico tra 70 e 79 % 0.90
Tipo di lavoro	Tra 60" e 90" 0.9	Carico tra 70 e 79 % 0.90	Carico tra 80 e 89 % 1
Tipo di lavoro	Tra 90" e 120" 1.1	Carico tra 80 a 89 % 1	Carico tra 90 e 100 % 1.2
Mezzo di allenamento	Ipertrofia catena aperta	Forza Massima – Esplosiva Catena chiusa	Esercizi di alta esigenza Squatt, squatt avanti, stacco.
Tipo di lavoro	Carico tra 30 e 39 % 0.40	Carico tra 50 e 59 % 0.50	Carico tra 50 e 59 % 0.70
Tipo di lavoro	Carico tra 40 e 49 % 0.55	Carico tra 60 e 69 % 0.65	Carico tra 60 e 69 % 0.85
Tipo di lavoro	Carico tra 50 e 59 % 0.70	Carico tra 70 e 79 % 0.80	Carico tra 70 e 79 % 1
Tipo di lavoro	Carico tra 60 e 69 % 0.85	Carico tra 80 e 89 % 1	Carico tra 80 e 89 % 1.2
Tipo di lavoro	Carico tra 70 e 79 % 1	Carico tra 90 a 99 % 1.3	Carico tra 90 e 99 % 1.4

Analisi del punteggio dei mezzi di allenamenti più utilizzati nella preparazione speciale.

Reattività – rapidità		Salti	
Coordinazione di forza reattiva (appoggi – scaletta, tappings, skipp basso, etc.).	0.4	1 serie di 3 salti con i 2 piedi	0.7
Coordinazione di forza reattiva + scatti da 5 a 10 metri.	0.5	1 serie di 5-7 salti con i 2 piedi	0.8
Coordinazione di forza reattiva + 2 cambi di direzione oltre i 110°	0.6	1 serie di 9-12 salti con i 2 piedi	1
Coordinazione di forza reattiva + 2 cambi di direzione sotto i 110°	0.8	1 serie di 3 salti su 1 piede	1
Coordinazione di forza reattiva + 1 sprint di 10 metri e frenata	0.9	1 serie di 5-7 salti su 1 piede	1.2
		1 serie di 9-12 salti su 1 piede	1.4

Scatti		Navetta con cambi di direzione di 90° o più chiusi	
1 scatto da 5 a 10 metri	0.4	Navetta di 7" con 3 cambi di direzione	0.8
1 scatto da 10-15 metri	0.6	Navetta di 7" con 4 cambi di direzione	0.9
1 scatto da 16-20 metri	0.8	Navetta di 9" con 3 cambi di direzione	1
1 scatto da 20-30 metri	1	Navetta di 9" con 4 cambi di direzione	1.2
1 scatto da 40-70 metri	1.2	Navetta di 12" con 4 cambi di direzione	1.4
1 scatto da 80-120 metri	1.6	Navetta di 12" con 3 cambi di direzione	1.6
1 scatto da 150 – 200 metri	2.2	Navetta di 7" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico	1
1 scatto all'indietro da 10-15 metri	0.5	Navetta di 9" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico	1.4
1 scatto all'indietro da 20-25 metri	0.7	Navetta di 12" con 3 cambi di direzione + gesto tecnico	1.8

Salita		Frenate in discesa	
1 scatto da 5 a 10 metri	0.6	Frenata dopo uno scatto da 5 a 10 metri	0.8
1 scatto da 10 a 15 metri	0.8	Frenata dopo uno scatto da 10 a 15 metri	0.9
1 scatto da 16 a 20 metri	1	Frenata dopo uno scatto da 16 a 20 metri	1.2
1 scatto da 20 a 30 metri	1.2	Frenata dopo uno scatto da 20 a 30 metri	1.5
1 scatto da 40 a 70 metri	1.5	Navetta in discesa	
1 scatto da 80 a 120 metri	1.8	Frenata e ripartenza dopo uno scatto da 5 a 10 metri	1.2
1 scatto all'indietro da 5 a 10 metri	0.6	Frenata e ripartenza dopo uno scatto da 10 a 15 metri	1.5
1 scatto all'indietro da 10-15 metri	0.8	Frenata e ripartenza dopo uno scatto da 20 a 30 metri	1.9
1 scatto all'indietro da 20-25 metri	1	Frenata e ripartenza dopo uno scatto da 40 a 60 metri	2.3

Prof. Cristian Iriarte

Progressione arrivando oltre il 90 %		Progressione arrivando oltre il 90 % con lavori vari a metà percorso.	
1 allungo da 25 a 30 metri	0.4	30 metri con frenata e ripartenza ai 15 metri	0.5
1 allungo da 30-40 metri	0.5	30 metri con frenata ai 15 metri + lavoro di scalette o reattività, ripartenza e accelerazione fino alla fine	0.6
1 allungo da 40-55 metri	0.6	40 metri con frenata e ripartenza ai 20 metri	0.6
1 allungo da 55-70 metri	0.7	40 metri con frenata ai 20 metri + lavoro di scalette o reattività, ripartenza e accelerazione fino alla fine	0.7
1 allungo da 70-85 metri	0.9	55 metri con frenata e ripartenza ai 30 metri	0.7
1 allungo da 85-100 metri	1.1	55 metri con frenata ai 30 metri + lavoro di scalette o reattività, ripartenza e accelerazione fino alla fine	0.8
1 allungo da 100 – 120 metri	1.3	70 metri con frenata e ripartenza ai 35 metri	0.8
		70 metri con frenata ai 35 metri + lavoro di scalette o reattività, ripartenza e accelerazione fino alla fine	0.9

Metabolico	
Ogni ripetute di una durata tra 1' 20" e 2' a intensità di Soglia Aerobica	0.3
Ogni ripetute di una durata tra 1' 20" e 2' a intensità di Soglia Aerobica dopo 45' di lavoro di forza o velocità.	0.5
Ogni ripetute di una durata tra 1' 20" e 2' a intensità di Soglia Anaerobica	0.6
Ogni ripetute di una durata tra 1' 20" e 2' a intensità di Soglia Aerobica dopo 45' di lavoro di forza o velocità.	0.8
Ogni ripetute di una durata tra 1' 20" e 2' a intensità di Vo2 Max.	0.9
Ogni ripetute di una durata tra 1' 20" e 2' a intensità di Vo2 Max. dopo 45' di lavoro di forza o velocità.	1.2

Esercitazione di Calcio in spazio ridotto (punteggio di ogni minuto)

	Spazio Totale	Punteggio di ogni minuto
2 vs 2 tocco libero 37,5 m/q per giocatore.	15 * 10	0.3
3 vs 3 libero 36 m/q per giocatore	18 * 12	0.27
4 vs 4 libero 35 m/q per giocatore	20 * 14	0.24
4 vs 4 a 2 tocchi 35 m/q per giocatore	20 * 14	0.45
4 vs 4 a 1 tocco o difesa a uomo 35 m/q per giocatore	20 * 14	0.67
6 vs 6 libero 34 m/q per giocatore	24 * 17	0.18
6 vs 6 a 2 tocchi 34 m/q per giocatore	24 * 17	0.38
6 vs 6 a 1 tocco o difesa a uomo 34 m/q per giocatore	24 * 17	0.57
7 vs 7 libero 35,2 m/q per giocatore	26 * 19	0.16
7 vs 7 a 2 tocchi 35,2 m/q per giocatore	26 * 19	0.36
7 vs 7 a 1 tocco o difesa a uomo 35.2 m/q per giocatore	26 * 19	0.54

Punteggio dello sforzo in gara (partite di diverso livello)

Livello delle partite	
Partitella tra membri della stessa squadra	0.3
Amichevole con squadra di livello più basso	0.375
Amichevole con squadra dello stesso livello	0.45
Coppa Nazionale (prime giornata di qualifica – squadra di livello più basso)	0.45
Coppa Nazionale (quarti di finali e in avanti)	0.5
Campionato Nazionale	0.5
Coppa Internazionale	0.6

Assegnare un valore a ogni tipo d'impegno agonistico serve per riuscire a discriminare il dispendio energetico di ogni tipo di sforzo e quindi organizzare i mezzi di recupero, tenendo conto dei tempi biologici necessari per ritornare a proporre le sedute di allenamento in condizioni ottimali.

Sedute di Integrazione per chi non gioca

Un ultimo aspetto da considerare è il momento ideale per fare il lavoro integrativo degli atleti che non partecipano alla partita, quando si lavora con un organico di 27 o più giocatori soltanto 18 sono chiamati alla convocazione e a volte qualcuno in più per dubbi tattici o perché si aspetta l'evoluzione di un giocatore che torna da un infortunio.

Secondo la nostra esperienza esistono due situazioni che portano a scegliere altrettanti momenti diversi per svolgere la seduta integrativa. In situazione di partita ravvicinata, per esempio si gioca di Domenica e Mercoledì, il momento migliore è svolgere la seduta integrativa il giorno prima della partita, in tal modo quelli che non giocano sono in situazione di recupero ottimale per affrontare la partita infrasettimanale se ci fosse bisogno di cambiare qualche giocatore. Situazione diversa quando c'è tutta una consueta settimana di allenamento (1 partita a settimana), il momento migliore in questo caso è lo stesso giorno della partita, di modo che alla ripresa degli allenamenti tutti i giocatori sono nella stessa condizione fisiologica.

Rispetto ai contenuti della seduta integrativa si deve riflettere in modo da stabilire le diverse priorità secondo il periodo della stagione, così secondo il momento i contenuti si modificano per riuscire a migliorare su tutti gli aspetti e non soltanto negli aspetti fisici atletici.

Dinamica delle priorità dei contenuti nella stagione

Periodo della Stagione	Precampionato + - 6 micro cicli	Tra il micro ciclo 7 al 18	Tra il micro ciclo 19 al 30	Dal micro ciclo 30 fino alla fine della stagione.
Lavoro atletico combinato con processi decisionali.	S'introducono gli esercizi di abilità decisionale nel micro ciclo 2, quindi si segue la progressione settimanale.	Lavoro di tutti processi decisionali.	Lavoro soltanto gli spetti decisionali più richiesti dal modulo (o i moduli) che utilizza il mister.	
Lavoro atletico combinato con tecnica individuale.	Si comincia dal micro ciclo 1, a bassa velocità.	Si utilizza tutto il repertorio di gesti tecnici del ruolo. Si evita di lavorare i gesti tecnici che si vogliono migliorare, l'eccezione può essere lavorare l'aspetto tecnico nella prima parte della seduta e dopo lavorare soltanto l'aspetto fisico atletico.	Ci sono due scelte, si lavorano i gesti più richiesti dal sistema di gioco del mister o si agisce su tutto il repertorio ma lavorando in condizione più difficile.	Si lavorano soltanto i gesti tecnici più richiesti dal sistema di gioco del mister.
Preparazione atletica "a secco".	Si aggiunge lavoro atletico cercando che tutti i giocatori riescano ad assorbire la stessa entità di carico nel ciclo di allenamento. Minimo il 60 % della seduta deve essere lavoro di atletica a secco.	Minimo il 60 % del lavoro è di atletica a secco. Il resto della seduta può essere fisico tecnico, dei processi decisionali o percettivi in condizioni analitiche.	Minimo il 30 % del lavoro è di atletica a secco. Il resto della seduta può essere partitella, fisico/tecnico, dei processi decisionali o percettivi in condizioni analitiche.	Minimo il 40 % del lavoro e di atletica a secco. Il resto della seduta può essere fisico/ tecnico, dei processi decisionali o percettivi in condizioni analitiche. Evitare la partitella per non rischiare eventi traumatici. Si deve ridurre l'entità del carico di allenamento un 20 % rispetto ai parametri degli altri periodi della stagione.

Quest'articolo informale vuole rappresentare una sorta di chiacchierata tra amici, la quale mi permette di offrire alcuni spunti che sono emersi nell'arco di questi anni di osservazione, rilevamento e lavoro con diverse squadre di calcio.

- Utilizzo del CMJ pre allenamento come criterio d'individualizzazione della possibilità di assorbire carichi di allenamento di entità importante (zona blu, zona viola, zona rossa).
- Utilizzo la metodologia FMS e SFMA (Functional Movement Screen) come diagnosi funzionale del lavoro di pre abilitazione e prevenzione d'infortuni da fare.
- Intensa interazione tra tutto lo staff sanitario, atletico, tecnico attraverso nuovi criteri d'interazione.
- Soglia di minuti massimi e criteri di turnover secondo l'informazione oggettiva.

Senza dubbio quest'articolo è una sintesi di esperienze e riflessioni sull'utilizzo dei dispositivi GPS nella preparazione del calcio ad alto livello, mi auguro di aver offerto degli spunti per continuare a riflettere, indagare e cercare risposte più efficaci alle nostre problematiche.