



## PREPARAZIONE

# Gli ostacoli nella preparazione del calciatore.

A cura di **GIUSEPPE MARIA STRACQUADANEO**

**Proposte di lavoro per lo sviluppo delle capacità coordinative.**

### PERCHE' E' COME UTILIZZARE GLI OSTACOLI.

In quest'articolo proporremo una serie d'esercitazioni che possono contribuire a migliorare le capacità coordinative del calciatore attraverso l'uso d'ostacoli.

Questi attrezzi sono solitamente usati per potenziare (prevalentemente) le capacità condizionali mentre attraverso le nostre proposte ci indirizzeremo in una direzione che ci consente di migliorare aspetti che devono essere più attenzionati per avere dei vantaggi dal punto di vista tecnico.

Sottovalutare l'importanza di allenamenti che mirano allo sviluppo delle capacità coordinative è un grosso errore soprattutto se si tiene conto del progressivo sviluppo, nella preparazione fisica a "secco", delle capacità condizionali che hanno portato, soprattutto nell'ultimo decennio, ad un calcio più "fisico".

Bisogna considerare che questa tendenza, d'incremento soprattutto della forza, ha agito negativamente sul carico delle capacità coordinative perché l'uso dei sovraccarichi è stato prevalentemente realizzato con macchine isotoniche; si evince pertanto

che una riflessione su quanto fin ora si è fatto sia necessaria.

Controbilanciare quanto non realizzato per gli aspetti coordinativi, ci sembra opportuno, tenendo conto che il calcio è uno sport di situazione "open skill".

La potenza ( $P = F \times V$ ) espressa da ogni calciatore richiede quindi di una base coordinativa utile per la modulazione di ogni gesto motorio.

Partendo da una brevissima premessa generale, le capacità coordinative si basano prevalentemente sull'efficienza dei meccanismi d'elaborazione, controllo e regolazione del movimento.

Con gli esercizi proposti miglioreremo, oltre alla mobilità articolare, che presenta elementi comuni alle capacità condizionali e coordinative, anche la parte propriocettiva e quindi la capacità del controllo motorio e dell'equilibrio, aspetti che fanno parte delle capacità coordinative.

Per realizzare le nostre proposte, gli atleti eseguiranno gli allenamenti, a piedi scalzi e con le mani ai fianchi, muovendosi avanti ed eventualmente anche indietro, secondo alcune variabili (disposizione e altezza degli Hs, posizione del baricentro, piani del corpo, etc.) che ci hanno permesso di

elaborare un buon numero di esercitazioni così come descritto qui di seguito.

Si può scegliere di disporre gli ostacoli in fila, tutti della stessa altezza (foto 1), in modo da consentire al soggetto di attaccarli frontalmente, oppure lateralmente, lato dx o sx.

In questo caso la mobilità articolare prevalentemente sarà solo a carico dell'articolazione coxo-femorale.

L'attacco può avvenire con la gamba dx o con la sx e decidendo pure se attaccare con la prima gamba, in adduzione o in abduzione.

La sequenza della prima gamba d'attacco può essere sempre con lo stesso arto o alternata.



Foto 1

Nel caso si sceglie di utilizzare ostacoli in linea, alternativamente più bassi e più alti (foto 2), l'atleta sarà obbligato a passare ora sopra ora sotto l'ostacolo.

In questo caso la mobilità articolare non sarà solo a carico dell'articolazione coxo-femorale ma anche del rachide.

L'attacco sopra può avvenire con la gamba dx o con la sx e decidendo pure se attaccare con la prima gamba, in adduzione o in abduzione.

La sequenza della prima gamba d'attacco sopra l'ostacolo può essere sempre con lo stesso arto o alternata.

La sequenza della prima gamba d'attacco per il passaggio sotto l'ostacolo può essere sempre con lo stesso arto o alternata.



Foto 2

Proponendo all'atleta una disposizione degli ostacoli, tutti della stessa altezza, a 90° (foto 3), avremo un attacco alternativamente sul piano sagittale e frontale.

L'attacco sopra, sul piano sagittale, può avvenire con la gamba dx o con la sx e decidendo pure se attaccare con la prima gamba, in adduzione o in abduzione.



Foto 3



La sequenza della prima gamba d'attacco sopra l'ostacolo può essere sempre con lo stesso arto o alternata.

L'attacco all'ostacolo laterale è sempre consequenziale e avviene sempre con la prima gamba in abduzione e con la seconda in adduzione.

Nel caso si propone all'atleta una disposizione degli ostacoli, di due altezze differenti, a 90° (foto 4), avremo un attacco sul piano sagittale sopra l'attrezzo e un passaggio sotto sul piano frontale.

L'attacco sopra può avvenire con la gamba dx o con la sx e decidendo pure se attaccare con la prima gamba, in adduzione o in abduzione.

La sequenza della prima gamba d'attacco sopra l'ostacolo può essere sempre con lo stesso arto o alternata.

Il passaggio sotto l'ostacolo laterale è sempre consequenziale e avviene con il busto avanti o dietro.

Nel caso decidiamo di far ruotare il soggetto di 90°, il passaggio sotto avviene sul piano sagittale.



Foto 4

Con gli ostacoli posti sfalsati (foto 5) saremo costretti a scivolamenti laterali dopo il passaggio di ogni ostacolo.

L'attacco sopra può avvenire con la gamba dx o con la sx e decidendo pure

se attaccare con la prima gamba, in adduzione o in abduzione.

La sequenza della prima gamba d'attacco sopra l'ostacolo può essere sempre con lo stesso arto o alternata.



Foto 5

Gli ostacoli in riga, alternativamente più bassi e più alti (foto 6), porteranno l'atleta a degli spostamenti in avanti dopo aver superato o essere passati sotto l'ostacolo.



Foto 6

La gamba che passa per prima fa sempre un movimento d'abduzione, mentre la seconda in adduzione.

Il passaggio sotto l'ostacolo laterale è sempre consequenziale e avviene con il busto avanti o dietro.

Nel caso decidiamo di far ruotare il soggetto di 90°, il passaggio sotto avviene sul piano sagittale.

La varietà degli esercizi potrebbe aumentare se decidessimo di obbligare l'atleta ad eseguire le esercitazioni con determinate andature (ad esempio sugli avampiedi, sui talloni, etc.), o di inserire fra gli ostacoli movimenti senza l'ausilio d'attrezzi (ad esempio rotazione di 360° su se stessi, spostamenti laterali, etc.), oppure con attrezzi (ad esempio giro su un birillo, etc.). ♦

**20,00**

**USATO ANCHE  
 DAI PROFESSIONISTI.**

**20,00**

**IDEALE  
 PER ORGANIZZARE  
 IL LAVORO  
 DELLA PROPRIA SQUADRA.**

UNA AGENDA "GLOBALE" CHE PERMETTE ALL'ALLENATORE DI OPERARE CON RAZIOCINIO AIUTANDOLO NELL'OPERA DI PROGRAMMAZIONE E GESTIONE DEL PROPRIO GRUPPO. L'AGENDA FOOTBALL ORGANIZER SI COMPONE DI VARI MODULI CHE PERMETTONO ALL'ALLENATORE DI ORGANIZZARE CON PUNTIGLIO E PRECISIONE IL LAVORO DI CAMPO SEDUTA DOPO SEDUTA. L'AGENDA PERMETTE LA GESTIONE DEL PRECAMPIONATO, DEL MESOCICLO, DEL MICROCILO, DELLA SEDUTA E DI OGNI SINGOLA GARA. INOLTRE I MODULI GENERALI CONSENTONO DI AVERE SOTTO CONTROLLO PRESENZE, TEST, GOAL, AMMINIZIONI, SQUALIFICHE. UN SUPPORTO UTILISSIMO CORREDATO DA UN ESEMPIO DI PREPARAZIONE PRECAMPIONATO, UN ESEMPIO DI PREPARAZIONE PER LA PAUSA INVERNALE, NUMEROSE ESERCITAZIONI TECNICHE E TATTICHE.

**DISPONIBILE  
 NELLO STORE**