

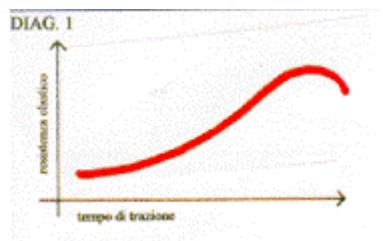
# ANTONIO ANTONUCCI

## *Allenatore di calcio professionista*

### **ANTONELAST:Potenziamento muscolare con le bande elastiche**

Il lavoro giornaliero con squadre di calcio di vario livello ci consente di sostenere il notevole valore dell'allenamento con le bande elastiche che si manifesta non soltanto attraverso la sensazione soggettiva di un miglioramento delle qualità muscolari ma anche attraverso l'entusiasmo con cui i giocatori affrontano il lavoro. Esercizi nuovi che nel rispetto di uno dei "principi dell'allenamento" : VARIETÀ E MOLTEPLICITÀ aiutano ad evitare la " saturazione" e tengono desta " l'attenzione".

Con le bande elastiche è possibile eseguire tutti i gesti motori in riferimento ai movimenti del corpo umano.La caratteristica principale consiste nel fatto che l'impegno nell'esecuzione degli esercizi, va ad aumentare con l'aumento della distensione della banda elastica, pertanto l'entità della resistenza offerta è minima all'inizio del movimento e massima nella sua fase finale (diag. 1).



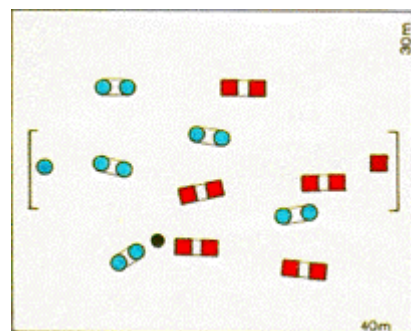
**diag. 1**

Nell'applicazione pratica le bande elastiche permettono di sviluppare tutti i tipi di tensione muscolare (concentrico, eccentrico, isometrico, pliometrico); Le bande elastiche possono sostituire adeguatamente quasi tutte le macchine e gli attrezzi di muscolazione esistenti in commercio; permettono di affrontare completi programmi di lavoro, per una grande molteplicità di soggetti, programmi differenziati , a seconda delle esigenze personali.

L'economicità e la facile trasportabilità delle bande elastiche permettono di effettuare programmi di muscolazione, anche alle squadre che non dispongono di una palestra; sono ideali per i periodi di ritiro. Con esse sono anche possibili esercitazioni sul campo di gara con gesti specifici del calcio (pallavolo, basket). Infatti oltre alla gestualità tipica

del potenziamento generale , sono state ideate alcune esercitazioni che implicano l'utilizzo del pallone. Poiché in queste esercitazioni vengono richiesti movimenti di tipo esplosivo è possibile prevedere miglioramenti delle qualità neuromuscolari e delle capacità coordinative (reclutamento e sincronizzazione delle unità motorie).

**ESERCITAZIONE 1 - Gara trainata** : Su un campo 40 per 30 metri con due porte difese ognuna da un portiere, si affrontano 5 giocatori contro cinque avversari con la particolarità che ciascuno dei partecipanti è collegato con un altro compagno da una banda elastica; Dipende dall'obiettivo che l'allenatore vuole raggiungere decidere i modi (se il freno deve essere costante o solo quando il compagno sta scattando o cerca di raggiungere il pallone) , i tempi di lavoro e le pause. L'esperienza ha dimostrato che i giocatori sopportano bene lavori di due minuti (con cambio di coppia) per tre ripetizioni seguite da una pausa più lunga per stretching o scarico schiena di circa tre minuti ; le serie vanno da due a quattro. (fig.1)



diag.1

**ESERCITAZIONE 2:**L' allenatore (o un compagno) impegna il giocatore in esercizi di tecnica individuale mentre un altro partner "ostacola" i suoi movimenti con l'aiuto di una banda elastica, avvolta alla vita del giocatore impegnato nell'esercizio (fig.2).



fig.2

---

**ESERCITAZIONE 3:** Skip trainato: ogni giocatore rallenta l'esecuzione di skip del compagno "frenandolo" (fig.3).



fig.3

---

**ESERCITAZIONE 4:** Corsa trainata con "sgancio improvviso": un giocatore, con l'utilizzo di una banda elastica,, "frena" un compagno e quando questi raggiunge il massimo sforzo, rilascia uno o entrambi i capi della banda; sfruttando l'effetto della improvvisa mancanza del freno il giocatore incrementa al massimo la velocità. (fig. 4).

VARIANTE: lo sgancio viene effettuato dal giocatore "tirato" con un rapido gesto della mano. Anche per i portieri sono state ideate una serie di esercitazioni specifiche del ruolo.



fig. 4

---

**ESERCITAZIONE 5:** Il portiere "legato" ai pali con bande elastiche, di una lunghezza dipendente dalla sua posizione base, effettua parate su tiri da varie distanze . (fig.5)

VARIANTE: il portiere effettua una capriola e di seguito la parata.



fig.5

---

**ESERCITAZIONE 6:** Il portiere "legato" ad un palo in posizione obliqua effettua parate o deviazioni (fig.6).



fig.6

**ESERCITAZIONE 7:** Il portiere legato ad un palo effettua skip verso l'altro palo, quando l'allenatore lancia il pallone si autosgancia ed effettua la parata (varie altezze oltre al rimbalzo).

**VARIANTE:** il portiere effettua lo skip, l'allenatore questa volta calcia nella parte opposta ed il portiere effettua la parata sfruttando anche la forza di richiamo delle bande elastiche.

Un altro campo dove le bande elastiche trovano una utile applicazione è quello del **recupero infortunati** per il potenziamento dei muscoli ipotonici; validi risultati si sono ottenuti associando l'uso delle bande elastiche all'elettrostimolazione; sono indicate anche per la muscolazione dei giovani e per chi ha problemi alla schiena, in considerazione del fatto che non si devono sollevare pesi ma solo produrre tensioni.(fig.7).



fig.7

---

*Prof. Vincenzo MANZI, Antonio ANTONUCCI*