



Alleniamo la tattica individuale

di Antonio Antonucci

Prima di tutto mi preme evidenziare il grave comportamento che alcuni allenatori e società mettono in atto, utilizzando macchine di muscolazione o pesi vari per "irrobustire" i giovani ma vorrei, a questo proposito, riportare soprattutto le parole di uno dei più grandi esperti di fisiologia al mondo, il prof. Weineck. "Al fine di evitare gravi problemi, prima di affrontare l'aspetto del miglioramento muscolare dei giovani con i pesi bisogna verificarne l'effettiva fase evolutiva con i moderni sistemi sia invasivi (prelievo con biopsia) che con sequenze radiografiche". I danni che si arrecano ai giovani, agendo indiscriminatamente, sono enormi perché le strutture in accrescimento mal sopportano carichi elevati ed è noto che si potrebbero creare delle disarmonie gravi tra l'accrescimento scheletrico e quello muscolare. Ma esiste un altro aspetto me-

no noto e che, purtroppo, non viene mai messo in risalto, anzi piuttosto nascosto: è quello relativo **agli enzimi della crescita** che potrebbero venire inibiti pregiudicando il normale sviluppo in altezza del giovane. Sicuramente, conoscendo l'età biologica ed avendo la sicurezza della fase in cui l'organismo comincia a stimolare il testosterone in maniera naturale, con la giusta attività di carichi, si ottengono risultati significativi e positivi nella crescita trasversale della massa muscolare. Per tutti quei preparatori che non hanno l'opportunità scientifica di conoscere esattamente quando iniziare i carichi di lavoro, suggerisco di non fare attività con i pesi ma stimolare i fattori nervosi legati alla forza. Consiglio, inoltre, le attività ludiche che comportano attività di bassa pliometria ed esercitazioni tipiche del gioco del

calcio indirizzate alla forza esplosiva e reattiva (legate sempre ai fattori nervosi), anche attraverso l'uso delle bande elastiche. Consiglio di evitare, nella maniera più assoluta i multibalzi lunghi e la pliometria ad altezze esagerate. Anni fa a Coverciano ebbi un incontro con Velasco, l'allora Commissario Tecnico della Nazionale di Pallavolo (con il suo consenso registrai la conversazione e ne conservo ancora la cassetta). Velasco mi disse, suscitando la mia sorpresa, che lui non utilizzava la pliometria. Alla mia osservazione sul fatto

che la pallavolo è soprattutto "balzo" mi rispose che per avere degli effetti significativi ogni seduta di allenamento doveva durare almeno 30' e che i danni che si procuravano a tendini, articolazioni e muscoli erano superiori ai vantaggi. Nel corso del precedente campionato, ascoltando un ragazzo della juniores regionale, l'ho sentito dire che quasi

Moltissime volte si riesce a migliorare in maniera significativa la velocità di qualche mio ragazzo spendendo il tempo necessario alla correzione dell'atteggiamento di corsa

tutte le settimane la sua squadra era sottoposta ad allenamenti di "forza" utilizzando ripetute lunghe di multibalzi! Io li sconsiglio non solo per quello che mi ha detto Velasco, ma anche per un altro aspetto, l'alta percentuale di distorsioni delle caviglie e delle ginocchia, anche di lieve entità, che ogni piccolo calciatore comincia ad avere appena inizia la sua avventura calcistica. Il risultato reale di questi microtraumi comporta l'aumento vertiginoso dei soggetti che si porteranno dietro per anni problemi che ne condizionano l'attività agonistica.

Per tranquillizzare gli allenatori che vogliono allenare e, per quanto possibile, migliorare la velocità dei propri ragazzi, riporto la sperimentazione del ricercatore Markovic e coll (2007) su tre gruppi di ragazzi, allenati con tre metodi differenti: la plio-



metria per un gruppo, ripetute sulle brevi distanze (sprint training) per il secondo gruppo ed esercitazioni tecniche per il terzo. Ebbene con sua grande sorpresa, dopo 10 settimane (3 sedute a settimana) valutando la massima forza isometrica nello squat e nel *counter movement jump* (SJ e CMJ) e la prestazione del *drop jump* (da 30 cm di altezza) e in aggiunta i test sul salto in lungo, lo sprint di 20 metri e la corsa a navetta sulle 20 yard, ha convenuto che i risultati ottenuti dal gruppo allenato con gli sprint erano uguali se non superiori al gruppo di chi era stato sottoposto ad allenamenti con la pliometria e i balzi. Cesare Garulli, preparatore atletico, uno dei primi nel passato a parlare di preparazione del calciatore nel suo libro *Supporto atletico alla tecnica del calcio*, consiglia di rivolgere l'attenzione innanzitutto al tipo di corsa che un allievo attua, di guardare se posiziona bene il collo, l'inclinazione del busto in base alla corsa che in quel momento necessita ma soprattutto di osservare le braccia. Moltissime volte sono riuscito a migliorare in maniera significativa la velocità di qualche mio ragazzo "spendendo" il tempo necessario alla correzione dell'atteggiamento di corsa.

Naturalmente bisogna anche associare altri mezzi allenanti come le salite brevi ed il traino (possibilmente zavorrabile e di conseguenza utilizzabile a partire dai Giovanissimi).

L'allenamento con questi attrezzi non comporta anomale sollecitazioni ai gruppi muscolari, alla schiena, alle ginocchia e alle caviglie.

Per queste ultime metodiche do alcuni consigli pratici da mettere in atto, visto che in entrambi i metodi, salita e traino, ci sono effetti collaterali che bisogna compensare: entrambi tendono ad aumentare il tempo di appoggio. È sufficiente che dopo ogni serie di traino si facciano eseguire quattro/cinque ripetute di minicircuiti di circa 8" comprendenti un colpo di testa e a seguire in esecuzione veloce tre ostacoli di circa 40 cm e uno zigzag di 4 metri più un arresto.

È normale che operando a livello giovanile la percentuale del tempo da dedicare al migliora-

mento tecnico-tattico aumenta considerevolmente. Trovo assurdo però, che gli molti allenatori dedichino molto tempo alla tattica di squadra, molto meno alla **tattica individuale**. In effetti, riconosco che ultimamente, dopo la constatazione generale che il livello tecnico generale dei calciatori sta abbassandosi, in genere si sta dedicando più tempo a questa componente. Io, però, sono convinto che la tecnica individuale fine a se stessa aiuti senz'altro a migliorare il rapporto con l'attrezzo, ma incida poco su quello che serve durante la gara.

Soprattutto in Italia si lavora molto sulla tattica di squadra ma spesso errori individuali deter-

minano una cattiva riuscita dello schema messo in atto. Un buon osservatore si rende conto che questo avviene, in alta percentuale, quando una giocata prevede l'utilizzo immediato del piede non dominante. Volevo, quindi, ricordare ai colleghi che anche il lavoro da effettuare per migliorare il piede non

dominante non è tempo perso. Alla fine del campionato, un buon lavoro su questo aspetto porta anche punti pesanti: qualche situazione disperata salvata evitando di incassare un goal, qualche goal realizzato senza aspettare la deviazione col piede dominante che spesso non riesce per l'anticipo o per il "muro" avversario. Inoltre la capacità di usare il piede non dominante almeno per passaggi semplici risulta estremamente positiva nel gioco attuale che vede diminuiti notevolmente spazio e tempo di giocata. Nella mia tesi pubblicata sul Notiziario di Giugno-Luglio 2000 si possono trovare tutte le sequenze che utilizzo a questo scopo, messe in pratica, con ottimi risultati, sia con la Primavera di Uta in Romania, sia con gli allievi Nazionali della Reggina sia con la Primavera del Catania. Voglio precisare che parallelamente al lavoro specifico tecnico è indispensabile svolgere un gran lavoro mirato all'indipendenza psicomotoria degli arti.

Ritornando alla mia convinzione della necessità di incrementare lo spazio dedicato alla **tattica individuale**, devo riconoscere che il tempo a dispo-

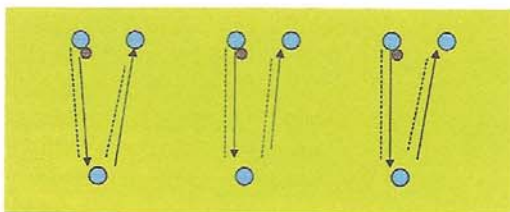
In Italia si lavora molto sulla tattica di squadra ma spesso errori individuali determinano una cattiva riuscita dello schema messo in atto



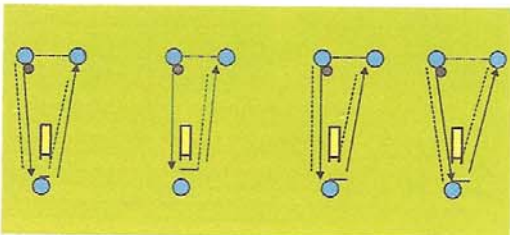
sizione per una seduta di allenamento non è poi molto ed è legato anche ai problemi di disponibilità di campi. Giustissimo aumentare il lavoro, ma il tempo totale della seduta deve rimanere praticamente lo stesso. A questo punto ho preso una drastica decisione, ho deciso di modificare totalmente il riscaldamento pre-allenamento trasformandolo da "secco" a "tecnico" con esercitazioni di tattica individuale. Ho cominciato a fare un po' di conti ed ho constatato che esercitazioni che comportano ricezione, trasmissione e guida della palla permettono ad ogni ragazzo di utilizzare entrambi i piedi circa mille volte in più, in un solo mese, rispetto all'utilizzo del riscaldamento a secco. Se l'allenatore è in grado anche di correggere eventuali atteggiamenti spaziali sbagliati, all'atto del contatto col pallone, il miglioramento è sicuro.

Nello scorso campionato con la squadra Greca di serie B, dove avevo anche la responsabilità della preparazione fisica, ho voluto insistere "pesantemente" sul riscaldamento tecnico inserendo brevi intervalli per lo stretching, per la coordinazione e per la rapidità, rimanendo sbalordito dalla grande risposta collaborativa di tutti i calciatori, compresi gli anziani. Il discorso fatto nel paragrafo precedente vale anche per loro, il notevole incremento dell'utilizzo del pallone li rende più sicuri nella ricezione e nella trasmissione di palla durante il gioco reale.

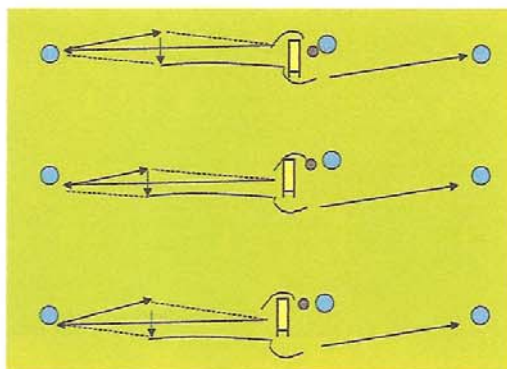
ESERCITAZIONI DI TECNICA INDIVIDUALE



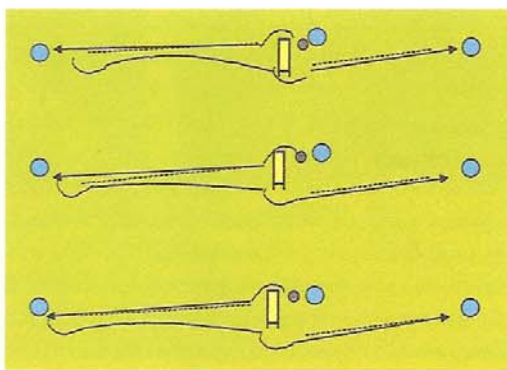
Esercitazione 1a



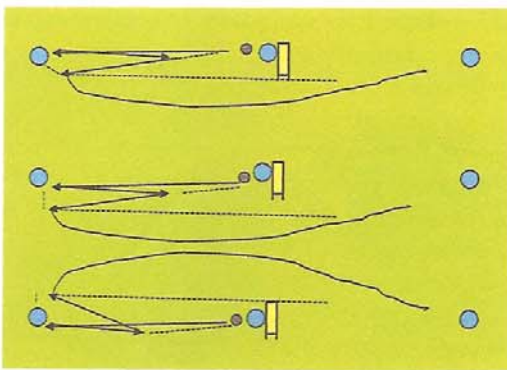
Esercitazione 1b



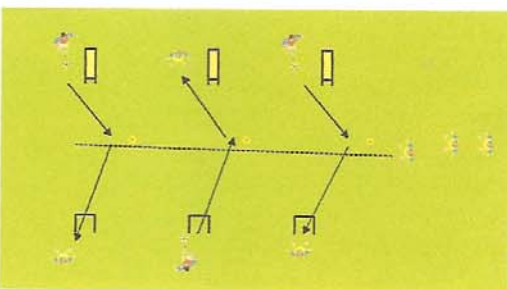
Esercitazione 2a



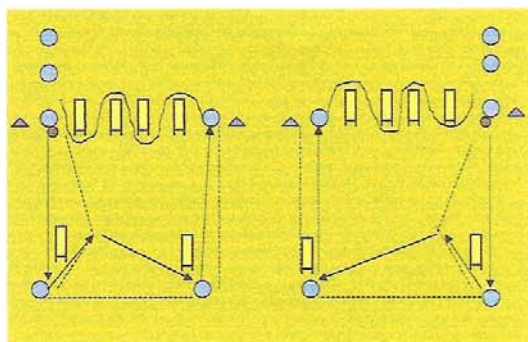
Esercitazione 2b



Esercitazione 2c



Esercitazione 3a

*Esercitazione 4a*

Sopra ho illustrato alcune esercitazioni di **tecnica individuale**, molto conosciute, che, modificate dal sottoscritto, possono essere annoverate tra le esercitazioni di **tattica individuale**. La prima esercitazione 1a, "dai e segui" con tre calciatori che viene utilizzato da molti per iniziare il riscaldamento, ottiene sicuramente l'attivazione organica ed il miglioramento della trasmissione, ma modificata come l'esercitazione 1b, solo con l'aggiunta di una barriera, permette di ottenere più risultati: oltre l'attivazione organica si riesce a migliorare la capacità di spostarsi in zona luce per dettare un buon passaggio e, se il compagno sbaglia la traiettoria del passaggio, viene stimolato l'anticipo sulla sagoma. In caso di passaggio

preciso verso la zona-luce si può chiedere a chi riceve, prima di ritrasmettere al compagno di fronte, di guidare la palla all'altro lato della barriera. In questo caso miglioriamo anche il controllo dinamico.

L'esercitazione 2a con tre calciatori distanziati di una ventina di metri permette di aumentare l'attivazione organica e migliora il passaggio uno/duo, ma inserendo una barriera otteniamo il miglioramento del dribbling. Come variante, nella esercitazione 2b, invece del passaggio uno/duo, possiamo inserire anche il doppio dribbling (barriera e compagno che ti attacca). Un'ulteriore variante, esercitazione 2c: al momento dell'uno/duo si richiede un passaggio a parabola per superare sia il compagno che ti pressa sia la barriera. L'esercitazione 3a, utilizzando barriere ed ostacoli, ti permette di migliorare l'anticipo, la precisione del passaggio e lo smarcamento in zona luce.

L'esercitazione 4a (due circuiti simili, uno destrorso l'altro sinistrorso) permettono di inserire già nel riscaldamento alcuni concetti legati alla concatenazione di gioco: passaggio, scarico, attacco dello spazio, scambio posizione.

Antonio Antonucci
Allenatore di Prima Categoria

