

# ANTONIO ANTONUCCI

## *Allenatore di calcio professionista*

### **LO SLEDGE: un'ottima soluzione per l'allenamento della Forza**

Negli ultimi tempi, moltissime riviste specializzate hanno messo in risalto la recente evoluzione dei metodi d'allenamento che prevedono la necessità di un aumento del tempo dedicato alla forza. Il Prof. Marella e la Prof.ssa Risaliti hanno pubblicato, sul NOTIZIARIO del SETTORE TECNICO, il risultato di un lavoro molto accurato relativo ad una valutazione della forza esplosiva durante il campionato. I risultati evidenziano una sensibile diminuzione della forza esplosiva man mano che il campionato va avanti (il Prof. Bosco individua nei campi "morbidi" del periodo invernale uno dei motivi principali). Ancora una volta è dimostrato che per mantenere il livello di forza non basta il metodo diretto (le partite di campionato e d'allenamento) ma è indispensabile usare anche metodi indiretti. Per questo motivo mentre in passato, la forza, nelle varie manifestazioni, era allenata in maniera specifica solo nella fase di precampionato, da qualche anno, si allena anche durante il campionato. Questa situazione mi preoccupa un po', specie per quanto riguarda le squadre delle serie inferiori, considerando che esiste, in questo campo, una situazione di fatto che non vede l'utilizzo in toto dei preparatori atletici e, ancora più colpevolmente, in molti casi gli allenatori non sono nemmeno abilitati. Ho timore che possa iniziare un nuovo periodo di "scimmiettamento" dei metodi usati dalle squadre più famose che potrebbero causare danni gravi specie ai calciatori più giovani. Nell'articolo citato gli autori chiudono con quest'affermazione: "Crediamo che nel calcio, specie d'alto livello, ogni società dovrebbe avere una sala della forza il cui uso dovrebbe entrare nell'abitudine quotidiana delle varie squadre". Conoscendo i problemi economici sia del calcio dilettante sia del calcio di serie C sono certo che, specie in queste categorie, la speranza rimarrà tale.

Giustamente, la maggior parte degli allenatori utilizza le corse in salita e i balzi, ma, molte volte le salite non sono reperibili nelle vicinanze del campo ( la salita, tra l'altro, crea problemi a chi deve portare i plantari ed ai giocatori in fase di recupero post-operatorio o post-infortunio degli arti inferiori!) e spesso i calciatori non possono fare i balzi per problemi alla schiena o alle articolazioni degli arti inferiori. Personalmente sono stato sempre sensibile al problema della mancanza delle strutture nell'ambiente calcistico, tant'è vero che, circa tre anni fa, ho pubblicato il Manuale " ANTONELAST una palestra in borsa" che illustra il modo di allenare alcune qualità di forza, in modo abbastanza economico ma efficace, con le bande

elastiche. Questo tipo d'attrezzatura, però, non è sufficiente a soddisfare completamente le esigenze di un completo allenamento della Forza sul terreno di gioco. Com'è possibile, allora, ottenere livelli di forza adeguati alle esigenze del calcio moderno? Personalmente credo di aver risolto il problema seguendo i consigli di due allenatori-ricercatori, il Prof. Vittori ed il Prof. Cannavacciuolo. Qualche anno fa, a Firenze, durante il convegno organizzato dall'AIPAC sulla rapidità, il Prof. Vittori ha ricordato che il traino, tra i mezzi indiretti per allenare la capacità d'accelerazione (o scatto), è uno dei metodi più efficaci (con il traino si ottiene in più un altro gran risultato molto importante per l'attività calcistica: il calciatore si abitua ad accorciare l'ampiezza del passo!).

---

## **CARICO DI FORZA VELOCE**

In quella occasione, il Prof. Vittori ha suggerito che, per migliorare la forza veloce su distanze standard di 30 MT, il carico da trainare deve consentire un peggioramento di 1" rispetto al tempo impiegato senza carico.

Il Prof. Cannavacciuolo, ha ideato una particolare slitta, facilmente zavorrabile con i "dischi" utilizzati con i bilanceri e le macchine da body-building ed utilizzabile sul terreno di gioco senza il pericolo di rovinare il manto erboso. Con questo attrezzo, da lui brevettato con il nome "SLEDGE", ha sperimentato su molti calciatori questo tipo d'allenamento. Dalla sperimentazione ha elaborato la metodica TCV (Traino a Carico Variabile) da lui illustrata nel suo libro "LA FORZA NEL CALCIO". Cannavacciuolo dichiara: "Con il traino s'incrementa la forza ottenendone una più veloce trasformazione rispetto agli altri metodi ma il motivo principale per cui questa metodica dovrebbe essere adottato in larga scala è l'assoluta mancanza di pericolosità del metodo che non crea nessuno scompenso al rachide lombare. Tutto nel rispetto del principio che prevede Sport e Salute".

In realtà l'allenamento con il traino l'avevo effettuato anche da calciatore, ma ricordo che il carico, costituito da un copertone di auto, era uguale per tutti e non esisteva ancora una metodologia sperimentata sul CMT e le sue percentuali di lavoro. La metodologia del Prof. Cannavacciuolo prevede di calcolare, per ogni atleta, il CMT (per CMT s'intende il carico massimo che il calciatore riesce a spostare di qualche centimetro) e personalizzare l'allenamento in base a questo valore stabilendo le percentuali di carico in base agli obiettivi

che s'intendono perseguire. Le esercitazioni possono essere mirate all'incremento delle seguente qualità:

FORZA MAX - carichi dal 35 al 45% del CMT - distanza 20/10 MT.

ripetute 5 - serie 2 - micropausa 90" - macropausa 3' - totale distanza 200/100 MT. Il muscolo lavora nell'area della forza massimale.

FORZA RESISTENTE - carichi dal 10 al 20% del CMT distanza 30 MT - 5 ripetute per 4 serie - micropausa 60" - macropausa 3' - totale distanza 600 MT. il muscolo lavora nel range della resistenza.

FORZA VELOCE - carichi dal 25 al 30 % del CMT - distanza 30 MT - 5 ripetute per 2 serie - micropausa 90" - macropausa 5' - totale distanza 300 MT. Il muscolo lavora nel range tra la forza e la velocità.

Con l'autorizzazione del Prof. Cannavacciuolo, ho fatto progettare e realizzare un MINI-SLEDGE (Fig. 1) completamente smontabile, per facilitarne il trasporto, ed ho iniziato, in collaborazione con alcuni allenatori e preparatori, una sperimentazione reale durante il campionato. Dopo due anni si può affermare che con il traino si ottengono risultati apprezzabili sia per quanto riguarda la capacità d'accelerazione, valutata con strumentazioni adeguate, e sia per l'entusiasmo con cui i giocatori accettano questo tipo di lavoro.

*La Fig. 1 mostra due MINI-SLEDGE, uno montato e caricato con 8 Kg, l'altro completamente smontato*



## SGANCIO RAPIDO

Nel frattempo ho avuto un'intuizione che lo stesso Prof. Cannavacciuolo ha trovato interessante: ho collegato la corda della slitta non più alle tradizionali cinture da body building ma alla particolare cintura di cuoio, a lunghezza regolabile, da me ideata per gli allenamenti dei portieri "legati" al palo con le bande elastiche, che può essere sganciata con un rapido gesto della mano. In questo modo è possibile incrementare ulteriormente la velocità e di ottenerne una più rapida trasformazione. Le ripetute prevedono un traino con la percentuale del 10-15 % del CMT per una distanza di 15-20 metri seguite da uno sgancio rapido con incremento massimale della velocità per altri 10 metri. Per quanto riguarda questo ultimo caso, ho rilevato, non senza sorpresa, che nel momento dello sgancio non si ha un immediato sensibile incremento della velocità che avviene solo dopo un paio di metri dallo sgancio: Si può supporre che questo dipenda dal tempo di inibizione delle fibre di tipo IIA.

*Fig. 2 Il calciatore ha appena sganciato la cintura e si appresta ad incrementare la velocità*



In definitiva si può senz'altro affermare che, con questi nuovi e relativamente economici attrezzi, utilizzabili sul terreno di gioco, è possibile approntare tabelle d'allenamento specifiche per ogni calciatore, ottenendo risultati notevoli con il gran vantaggio che si ottengono a rischio "zero" per il rachide lombare e per le articolazioni della caviglia e del ginocchio. Tale peculiarità fa di quest'attrezzo un mezzo indispensabile anche per il recupero agonistico dei calciatori subito dopo il recupero funzionale dall'infortunio patito.

La Fig. 3 mostra il perfetto atteggiamento di corsa durante l'allenamento col MINI-SLEDGE



**Antonio Antonucci**

---

*I calciatori che ho sottoposto ad allenamenti con il Traino a Carico Variabile hanno risposto con entusiasmo a questa nuova proposta di lavoro. Alcune squadre tedesche con le quali ho un rapporto di collaborazione, usano abitualmente il traino. Sono convinto dell'efficacia di questo attrezzo per il miglioramento della forza di accelerazione.*

**Jurgen WEINECK**

*Il Traino a Carico Variabile trova spazio negli allenamenti della Juventus (Prima Squadra e Settore Giovanile), inserito nelle esercitazioni di tipo specifico, con carichi che variano dal 6% al 12% del peso corporeo, e su distanze comprese fra i 10 ed i 50 metri.*

**Giampiero Ventrone**



**Per chi vuol saperne di più:**

- "LA PREPARAZIONE FISICA OTTIMALE DEL CALCIATORE" di Jurgen WEINECK
- "LA FORZA NEL CALCIO" di Filippo e Fausto CANNAVACCIUOLO - KOALA LIBRI
- "LA RAPIDITA' NEL GIOCO DEL CALCIO" ATTI 3° CONGRESSO AIPAC - KELLS EDIZIONI
- "FORZA E VELOCITA' NEL CALCIO" di Riccardo PROIETTI - EDIZIONI NUOVA PRHOMOS