



A.S.D. PALOMBINA VECCHIA
Centro Sportivo Comunale "Marcello Neri"
Via Liguria snc 60015 Falconara M.ma (AN)
C.F. / P.I. 02597860424
Tel. 0719174142 - Cell. 3332852429
Email: asdpalombinavecchia@libero.it



**SCUOLA
CALCIO ELITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO

Preparazione Atletica 2020 2021

Filippo Angelelli

La stagione calcistica 2020/2021 già ai nastri di partenza si presentava come una stagione un po' particolare e atipica sotto tanti punti di vista.

Questa particolarità è sicuramente legata alla situazione che purtroppo ha attraversato e sta attraversando tutt'ora il nostro paese e tutto il mondo, ovvero la pandemia da COVID-19.

Ci siamo ritrovati con la prima squadra e anche con le altre categorie (juniores, allievi e giovanissimi) il primo settembre pronti a partire, con la possibilità di iniziare il campionato la seconda settimana di ottobre ma non con la certezza, infatti tutto lo svolgimento della stagione era legata all'andamento della pandemia.

Già dalle prime battute si notava il diverso approccio alla stagione, di norma infatti ci ritrovavamo sempre dopo ferragosto, per iniziare i campionati la seconda metà di settembre mentre quest'anno il tutto è slittato di un mese buono.

La prima criticità da superare subito era il lungo periodo di inattività dal quale tutti i ragazzi provenivano; ricordiamo infatti i 2- 3 mesi di lockdown e il successivo ritorno alla quasi normalità.

Il mio approccio è stato quello di riprendere il lavoro in maniera graduale la prima settimana infatti ho deciso di fare solo 3 allenamenti e di concentrare il lavoro sulla riattivazione muscolare con e senza palla.

La seconda settimana abbiamo aumentato le sedute di allenamento a 4 continuando a lavorare sulla riattivazione muscolare e incominciando ad introdurre delle esercitazioni specifiche per l'adattamento anatomico dei nostri ragazzi .

L'adattamento anatomico è una fase fondamentale della preparazione, prepara e abitua progressivamente i muscoli, e soprattutto i tendini, a sforzi crescenti dovuti ai carichi più pesanti che verranno adoperati nel corso delle successive fasi di allenamento.

In questa fase ho spesso utilizzato una metodo di allenamento chiamato circuit training ovvero allenamento a circuito.

Si preparano 5- 6 stazioni di esercizi che coinvolgono tutti i gruppi muscolari si lavora per un tempo che può variare dai 30 ai 45 secondi o più, si recupera per 15-20 secondi e si cambia stazione di lavoro.

Si possono compiere dai 3 ai 4 giri totali.

Ovviamente questo metodo di allenamento va modulato in base alle necessità, cioè in base da quello che vogliamo ottenere; in questo caso per ottenere un buon adattamento anatomico dobbiamo compiere dalle 12 alle 15 ripetizioni per esercizio, infatti impostando il timer sui 30 secondi rientriamo in pieno in questo range.

Un altro argomento a favore del circuit training in questa situazione di emergenza legata al covid , riguarda il mantenimento della distanza di sicurezza tra individui ; infatti lavorando in questo modo è garantito il distanziamento tra tutti i giocatori, e quindi ho trovato molto utile usare questo metodo di lavoro.

Dalla terza settimana abbiamo iniziato a lavorare tutti i giorni e così anche la quarta e la quinta.

Abbiamo portato avanti il lavoro per incrementare il nostro adattamento anatomico ed abbiamo incominciato ad introdurre ed aumentare nuovi carichi di lavoro.

Siamo andati a toccare tutte le capacità condizionali, ovvero quelle capacità che necessitano di essere condizionate (allenate) con continuità per far sì che si migliorino o si mantengano nel tempo.

Abbiamo lavorato sulla forza, sulla resistenza, sulla velocità e sulla flessibilità.