

“Core Training”, Allenamento Funzionale per il portiere di calcio.

Il portiere di calcio oltre a dover possedere ottime qualità tecniche, deve avere delle componenti fisiche molto importanti, in grado di aiutarlo a risolvere molteplici situazioni di gara complesse.

Molti studi di match analysis ci indicano che durante una partita, il portiere corre molto meno rispetto ai suoi compagni, i suoi interventi sono di breve durata ed eseguiti in spazi ridotti, di conseguenza le differenze dal punto di vista fisiologico sono molteplici ed evidenti. Non solo quindi l'allenamento tecnico risulta certamente diverso ma anche la preparazione fisica deve prevedere degli accorgimenti differenti rispetto a quella svolta dai compagni di movimento. Dal punto di vista energetico infatti la prestazione del numero uno si può considerare di tipo anaerobico alattacido, dove l'organismo utilizza le scorte di Creatinafosfato presenti nel muscolo. E' un meccanismo utilizzato per eseguire scatti, salti e qualunque attività di potenza.

Sappiamo che il portiere esegue gesti tecnici dove l'esplosività, l'agilità e la reattività sono alla base della maggior parte degli interventi svolti in gara e per questo sarà indispensabile “costruire” atleticamente il portiere in modo tale da fargli rendere semplice l'esecuzione di un intervento complesso.

L'allenamento fisico del portiere dovrà essere strutturato in maniera tale da allenare in modo corretto determinate qualità: forza di stacco/elevazione, capacità di scatto e velocità di spostamento su distanze brevi, rapidità di reazione e prontezza di riflesso, flessibilità e mobilità articolare, equilibrio, agilità e doti acrobatiche, coordinazione motoria e potenza generalizzata a tutti i muscoli del corpo.

Partendo dal presupposto che un buon portiere deve possedere le qualità sopra menzionate, in questo articolo prenderò in esame quelli che sono gli esercizi funzionali riguardo la “core stability”, ovvero esercizi in grado di migliorare la forza dei muscoli stabilizzatori, migliorare l'equilibrio e la tonificazione muscolare.

Il portiere esegue gesti atletici complicati sui 3 piani, si pensi alle uscite alte e basse in mischia, alle parate in tuffo, ad interventi in controtempo, insomma gesti che richiedono un controllo motorio efficiente per essere eseguiti correttamente.

Allenamento funzionale: “Movimenti integrati su più piani, che implicano accelerazioni, stabilizzazioni, decelerazioni con lo scopo di migliorare la capacità di eseguire movimenti utilizzando la forza dei “core muscles” e l'efficienza neuromuscolare.

Gli esercizi funzionali ci danno la possibilità di effettuare movimenti multi articolari su più piani corporei utilizzando con più efficienza i muscoli stabilizzatori.

Parliamo di CORE: corsetto muscolare che lavora come unità funzionale per stabilizzare il corpo e la colonna. La stabilità della regione lombo-pelvica rappresenta le fondamenta sulle quali si costruiscono i movimenti degli arti superiori e inferiori.

La stabilità del “core” è un concetto dinamico che cambia continuamente per venire incontro agli aggiustamenti posturali e ai carichi esterni applicati al corpo.

Quali muscoli alleniamo?

Il core training ci permette di rinforzare i muscoli della regione toraco-lombare: retto addominale, addominali obliqui, trasverso, muscoli paraspinali, quadrato dei lombi, pavimento pelvico, ma anche la muscolatura della coscia, estensori, flessori, gluteo, adduttori e abductori.

Tutti questi muscoli lavorano in stretta sinergia dando stabilità al busto, coordinando in maniera fluida i movimenti degli arti che tuttavia devono essere potenziati in maniera specifica.

Vantaggi del core training :

Miglioramento dell'equilibrio e coordinazione muscolare

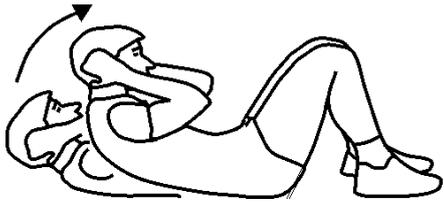
Miglioramento dell'efficienza muscolare

Miglioramento del controllo posturale

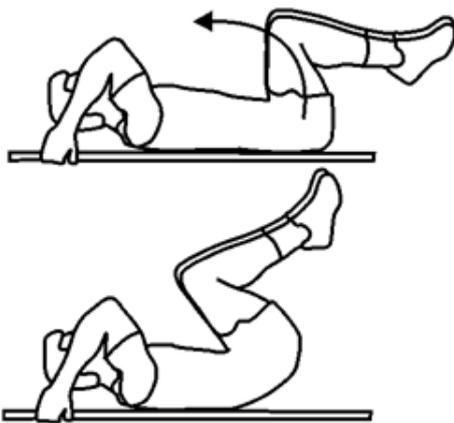
Miglioramento della forza e della flessibilità

Miglioramento del trasferimento di forza lungo la catena cinetica.

E' possibile allenare i "core muscles" con i seguenti esercizi:

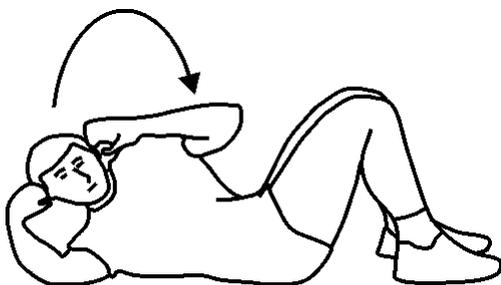


Il crunch è uno dei migliori esercizi per sollecitare il retto addominale. Eseguire un movimento controllato sia in fase di contrazione che di decontrazione, portando i gomiti verso le anche, evitando di flettere eccessivamente la porzione cervicale della colonna. Il numero delle serie da eseguire variano da 3 a 5 da 15-20 ripetizioni.



Eseguire un movimento verso l'alto delle gambe a ginocchio flesso, la schiena deve restare il più possibile a contatto con il suolo, le anche invece devono sollevarsi assecondando il movimento degli arti inferiori. Nella fase di ritorno evitare di poggiare i piedi a terra ma rimanere in tensione per un paio di secondi e ripetere il movimento. Eseguire 3-5 serie con un numero di ripetizioni variabili a seconda del livello di allenamento, inizialmente 15 ripetizioni per serie sono sufficienti.

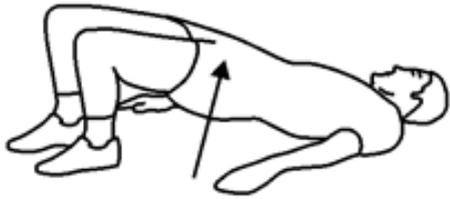
Respirazione: La respirazione durante gli esercizi addominali è indispensabile, con il corretto movimento del diaframma si favorisce l'esecuzione del movimento. Inspirare quando il corpo si distende ed espirare quando il corpo si chiude su se stesso.



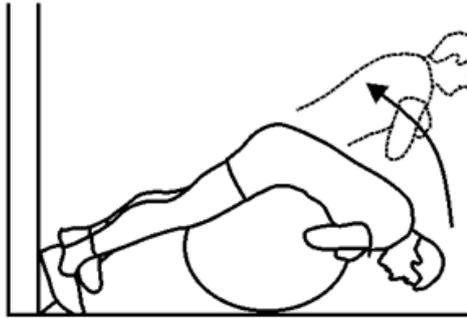
In posizione supina ginocchia piegate, piedi a terra punte dritte, mani dietro la nuca. Flettere il busto diagonalmente portando il gomito sinistro sul ginocchio destro, ritornare in posizione di partenza ed effettuare il movimento nella direzione opposta. Con questo esercizio andremo a lavorare i muscoli obliqui. 20 ripetizioni per 3 serie.



Crunch su fitball, mantenere i piedi ben saldi a terra, l'instabilità della fitball richiede un controllo motorio migliore durante l'esecuzione del movimento. 3 serie da 12 ripetizioni. Eseguire il movimento lentamente controllando il busto e assecondando il movimento della fitball.



Posizione supina, ginocchia piegate, spalle a terra e mani lungo i fianchi. Sollevare il bacino rimanendo in tensione per 5 secondi e ritornare in posizione iniziale. Ripetere questo movimento per 15 volte 3 serie. Oltre a lavorare con la parete addominale, con questo esercizio andremo a tonificare la regione lombo-pelvica.



Tonificazione lombare. Bacino su fitball, braccia piegate al petto, piedi ben saldi a terra. Eseguire delle estensioni della colonna e tornare in posizione iniziale, cercare di mantenere la posizione di massima estensione per circa 2-3 secondi. 3 serie da 12 ripetizioni.



Posizione prona, sollevarsi sui gomiti e sulle punte dei piedi. Gomiti e piedi paralleli, è possibile sollevare leggermente il bacino per evitare che la schiena scenda troppo in basso causando sovraccarico lombare. Rimanere in questa posizione per 20 secondi e ritorno a terra, riposo per 30-40 secondi. Ripetere per 3 volte. Successivamente è indispensabile aumentare gradualmente i secondi in tensione fino ad arrivare al minuto.



Posizione prona, gomiti e punte dei piedi a terra. Portare una gamba tesa all'infuori, alternativamente destra e sinistra, mantenere la posizione del corpo il più possibile tesa evitando movimenti laterali del busto. 12 ripetizione (6 per gamba) per 3 serie. Riposo tra una serie e l'altra di 30-40 secondi.



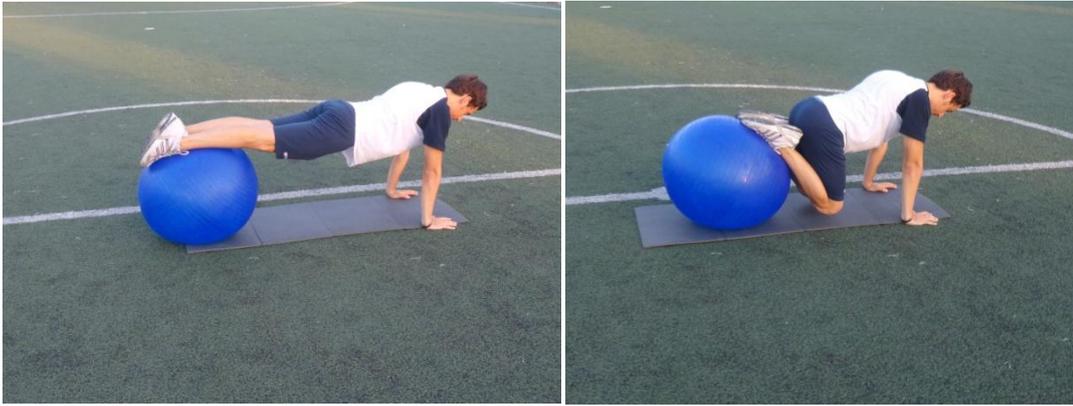
Posizione prona, gomiti e punte dei piedi a terra, portare una mano all'interno al di sotto del torace, alternativamente destra e sinistra. Questo movimento richiede un controllo posturale maggiore, sollecitando i muscoli delle spalle ma anche i muscoli spinali della colonna. Inizialmente è opportuno eseguire 10 ripetizioni (5 dx-5 sx) per 3 serie. Successivamente è possibile aumentare il numero di esecuzioni.



Sdraiati su un fianco, sollevarsi sul gomito e sull'esterno del piede. Ricercare una posizione più tesa possibile evitando di abbassare il bacino. Mantenere questa posizione per 20 secondi, riposo 30-40 secondi, ripeterlo per 3 serie. Successivamente in base al livello di allenamento personale aumentare progressivamente i secondi in tensione fino al minuto.



Gomiti su fitball, punte dei piedi a terra. Portare una gamba piegata all'interno rimanendo con i gomiti fissi sulla fitball. Eseguire il movimento alternativamente dx e sx. 12 ripetizioni per 3 serie.



Gambe su fitball, mani a terra larghezza delle spalle, corpo teso. Flettere le ginocchia facendo rotolare la fitball in avanti e ritornare in posizione iniziale con gambe tese. Eseguire 12 movimenti completi per 3 serie.



Gambe su fitball, mani a terra larghezza delle spalle, corpo teso. Sollevare il bacino, in punta di piedi su fitball chiudendo il corpo e ritornare in posizione iniziale. Eseguire 12 movimenti completi per 3 serie.



Gambe tese su fitball, mani a terra larghezza delle spalle, corpo teso. Eseguire dei piegamenti sulle braccia con un movimento lento e controllato. 10 ripetizioni per 3 serie.

N.B: ogni esercizio presenta un numero di ripetizioni e di serie indicativo.

Con questi esercizi a carico naturale di tonificazione muscolare daremo la possibilità al nostro portiere di avere sicuramente una migliore struttura corporea a livello addominale, toracica e lombare, maggiore forza e migliore controllo posturale.

Ritengo opportuno che dalla categoria Giovanissimi sia indispensabile iniziare ad introdurre una tipologia di lavoro sopra menzionato, valutando e pianificando correttamente sia il numero di ripetizioni che di serie in base al livello strutturale e di allenamento dell'atleta.

Bibliografia di riferimento: Ferretto Ferretti. *L'Allenamento Fisico nel Calcio concetti e principi metodologici*. Edizioni Correre.

Saccoccio Vincenzo Preparatore Atletico S.S. Lazio.