

Come passare dal calcio al running.

Huber Rossi

www.marathoncenter.it

La preparazione fisica nel calcio è presente ormai da molti anni, l'idea che possedere buone qualità nella corsa potesse aiutare i calciatori ad avere una performance migliore in partita è sempre stata supportata da evidenze scientifiche e pratiche.

Molti calciatori finita la carriera decidono di mantenere o incrementare la propria condizione fisica con l'attività che da atleti era forse quella meno piacevole (la corsa), questo sport permette comunque con poco tempo a disposizione di mantenere una buona efficienza cardiocircolatoria e muscolare e spesso diventa un passatempo molto motivante nel cercare di migliorare le proprie prestazioni su differenti distanze mantenendo così quello stimolo agonistico mai sopito.

Confronto match di calcio Vs gara podistica

Le fasi di corsa del podista somiglianti a quelle del calciatore sono quelle svolte a velocità medio-bassa con ridotti movimenti laterali o cambi di direzione: in un match di calcio si coprono circa 7/11km in movimento che possono assomigliare ad una gara podistica breve, le velocità invece sono molto varie andando dal cammino fino alla corsa intensa o agli sprint; i movimenti possono presentare balzi, cambi di direzione, ecc..., tali azioni motorie richiedono continue accelerazioni e decelerazioni sui vari assi e piano che compongono i movimenti del corpo, in una gara podistica invece i movimenti laterali sono minimi (qualche curva o giro di boa) e anche le accelerazioni/decelerazioni comunque presenti sono di lieve ampiezza.

Un altro punto fondamentale è il fondo sui cui si svolge l'attività sportiva: nel calcio l'erba, il fango, il sintetico, ecc... presentano una minor rigidità e quindi minor stress muscolo/tendineo, mentre nella corsa (tranne i cross) il fondo è più duro (asfalto/pista) e quindi più stressante a livello articolare.

In generale il match di calcio presenta un volume di corsa nei 90minuti molto simile a quello di una gara podistica breve, anche il dispendio energetico in movimento è elevato (80-90% della frequenza cardiaca massima con valori medi di lattacidemia intorno alle 4 mmol/l), simile ad una gara di 10/15km, la differenza maggiore viene rappresentata dalla tipologia di movimento che può presentare un reclutamento di unità motorie e tipologia di fibre differenti.

Qualità aerobiche nel calcio

Analizzando le qualità fisiche del calciatore si possono comunque trovare delle buone similitudini con il podismo, nei calciatori diversi studi indicano un valore di massimo consumo di ossigeno ($\dot{V}O_2\text{max}$) elevato (50-60/65 mlO₂/(kg*min)), questo parametro indica la capacità dell'organismo di catturare, trasportare e utilizzare l'ossigeno a scopo energetico. Il massimo consumo di ossigeno è correlato al risultato di molte prove di corsa su distanze di 5/10km (o anche maggiori), anche la velocità di soglia anaerobica cresce passando dai calciatori dilettantistici ai professionisti (dati personali); il vantaggio di possedere una velocità di soglia anaerobica elevata consente di correre a ritmi più alti senza accumulare acido lattico, questa qualità in qualsiasi gara podistica di fondo è determinante.

Similitudine degli allenamenti tra podisti e calciatori

Le metodiche di allenamento nel calcio variano molto in funzione delle idee di ogni preparatore, ci sono comunque diverse evidenze scientifiche e pratiche che indicano l'utilità di allenamenti derivanti dall'atletica.

L'intervall training e l'intermittente sono molto simili alle ripetute sui 1000 metri e al fartlek utilizzati spesso dai podisti di ogni livello ed estrazione; un esempio di intervall training sfruttato nel calcio è quello utilizzato nello studio Norvegese di Helgerud: la metodica

presenta 4 ripetute di 4 minuti tra il 90-95% della massima frequenza cardiaca alternati a 3 minuti di recupero ad intensità inferiore, questo allenamento è molto simile alle classiche ripetute sui 1000 metri svolte ad intensità vicine al proprio personale sui 10km (soglia anaerobica) con recupero attivo; anche le metodiche intermittenti in cui si alternano fasi di 20/30 secondi corse a velocità uguali o superiori a quelle di massimo consumo di ossigeno con recuperi attivi di durata uguale o superiore sono molto simili ai fartlek (esempio 1 minuto forte al ritmo del best sul 3000 metri alternato a 1 minuto lento) tanto utilizzati da ogni tipologia di podista (dal mezzofondista al maratoneta).

Una metodica poco utilizzata nel calcio, se non in fase di riscaldamento e defaticamento, è la corsa continua a ritmo costante o in leggera progressione, che invece è molto presente in ogni piano di allenamento per podisti.

Confronto antropometria calciatore Vs podista

In generale il calciatore presenta un rapporto peso statura (BMI = indice di massa corporea dato dal rapporto tra il peso e la statura al quadrato) superiore a quello del podista. Nel runner il peso è fondamentale: più è basso, entro i limiti fisiologici, più si è economici nel sollevare il proprio centro di gravità. Nel calciatore invece è richiesta una quota maggiore di forza esplosiva e una struttura fisica più massiccia per poter affrontare con maggior successo gli impatti fisici presenti durante la partita (qualità correlate a muscoli più ipertrofici). Il BMI medio di un calciatore è circa 23/24 mentre nei podisti professionisti questo valore è compreso tra 19 e 21. La percentuale di grasso in calciatori professionisti si aggira intorno all'8/10% mentre nei podisti raramente supera il 6%.

Conclusioni

Il calciatore ben allenato che passa al podismo ha sicuramente una base aerobica buona, le difficoltà maggiori incontrate possono essere legate alla continuità del gesto e al trauma

ripetuto della corsa su terreni rigidi.

Il consiglio è incrementare con molta progressione la durata degli allenamenti svolti ad intensità medio-bassa (ritmi intorno al passo maratona o anche più lenti). Bisogna inoltre non perdere l'abitudine ai lavori intensi allungando la durata delle ripetute (dai 500/1000 metri ai 2000/3000 metri): dal momento che la potenza aerobica e la forza muscolare sono qualità già presenti nel calciatore, l'obiettivo sarà quello di mantenere una corsa corretta/economica anche con l'instaurarsi del processo di fatica; un calciatore è abituato a spingere per brevi periodi 3/30sec e poi recuperare, mentre nella corsa questa capacità deve essere protratta per diversi km.

ESEMPIO ALLENAMENTO PER 6 SETTIMANE (3 SEDUTE A SETTIMANA) DI PASSAGGIO DAL CALCIO ALLA CORSA (per chi passa direttamente da 2/3 allenamenti più la partita al podismo):

1° Seduta:

Progressivo **1° e 2° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 10min di fondo lento + 5min di fondo medio + qualche minuto di defaticamento libero **3° e 4° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 15 minuti di fondo lento + 5 minuti di fondo medio + qualche minuto di defaticamento libero **5° e 6° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 15 minuti di fondo lento + 10 minuti di fondo medio + qualche minuto di defaticamento libero.

2° Seduta:

Intervall training **1° e 2° settimana** 10/15 minuti di riscaldamento + 2/3 allunghi di 10 secondi senza forzare con 30 secondi di recupero al passo + 4 x 4 minuti e 30 secondi in soglia anaerobica con 2 minuti e 30 secondi di recupero in jogging + qualche minuto di defaticamento libero **3° e 4° settimana** 10/15 minuti di riscaldamento + 2/3 allunghi di 10 secondi senza forzare con 30 secondi di recupero al passo + 4 x 5 minuti in soglia anaerobica con 2 minuti e 30 secondi di recupero in jogging + qualche minuto di defaticamento libero **5° e 6° settimana** 10/15 minuti di riscaldamento + 2/3 allunghi di 10 secondi senza forzare con 30 secondi di recupero al passo + 4 x 5 minuti e 30 secondi in soglia anaerobica con 2 minuti e 30 secondi di recupero in jogging + qualche minuto di

defaticamento libero.

3° Seduta:

Lungo lento **1° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 20min di fondo lento + qualche minuto di defaticamento libero **2° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 25min di fondo lento + qualche minuto di defaticamento libero **3° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 30min di fondo lento + qualche minuto di defaticamento libero **4° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 35min di fondo lento + qualche minuto di defaticamento libero **5° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 40min di fondo lento + qualche minuto di defaticamento libero **6° settimana** 10 minuti di riscaldamento + 45min di fondo lento + qualche minuto di defaticamento libero.

LEGENDA (i ritmi sotto indicati sono basati su un ipotetico best time su una gara o simulazione di gara di 10 km, il range è indicativo, bisogna adattarlo alle proprie capacità individuali):

Riscaldamento/defaticamento/jogging:

Ritmo non segnalato, deve essere una corsa percepita molto leggera;

Fondo lento:

Dai 40 secondi a 1 minuto più lento del ritmo sui 10 km.

Fondo medio:

Dai 20 secondi ai 40 secondi più lento del ritmo sui 10 km.

Fondo veloce:

Dai 5 secondi ai 20 secondi più lento del ritmo sui 10 km.

Soglia:

Da 5 secondi più lento a 5 secondi più veloce del ritmo sui 10 km.