

Tesina corso 3 livello FIFD Massimo Pagnin

Titolo: PRINCIPI SU CUI SI FONDA LA PREPARAZIONE ATLETICA PER GLI HANDLER (AUSTRALIA UNDER24)

Per la preparazione atletica della nazionale italiana che è andata a Perth a giocarsi il titolo mondiale, si ha fatto particolare attenzione al livello prestativo del giocatore di Ultimate in particolare ai movimenti, scatti e tempi di riposo che ogni ruolo sarebbe stato chiamato ad esercitare. Questo per capire meglio il dispendio fisico e di conseguenza calibrare la preparazione atletica su questo modello.

In questa tesina analizzeremo più nello specifico la preparazione atletica studiata ed eseguita dagli handler (portatori) della nazionale italiana che li ha portati a vincere il secondo posto al mondo contro l'America, con solo due punti di scarto.

E' doveroso specificare che gli handler sono dei giocatori specializzati nel portare il disco e farlo girare, quindi la preparazione atletica generale sarà uguale per tutti poi in base al ruolo che ognuno occupa in campo avrà una preparazione specifica per se.

Tutti i giocatori, per riuscire a sopportare il livello di gioco del mondiale devono allenare:

- forza veloce ed esplosività
- forza elastica
- resistenza

Queste tre sono fondamentali e si possono allenare nei seguenti modi:

La forza veloce ed esplosività si possono allenare ripetendo tanti scatti brevi in quanto servirà in partita a mantenere costante durante la meta la qualità, l'intensità e la velocità dello scatto e della corsa (cercando di mantenerli più costanti possibili nel tempo).

La forza elastica si può allenare con un lavoro pliometrico. Questa permetterà oltre che aumentare l'altezza del salto anche di aumentare l'esplosività da una partenza da fermi o da un cambio di direzione.

La resistenza si allena giocando mini partite di ultimate 3vs3 o 4vs4 in mini campi con mete più piccole. Oppure in casi di mancanza di giocatori disponibili usando la corsa intervallata.

In aggiunta a questi aspetti fondamentali da allenare ce ne sono anche altri, più fini che per giocare ad alti livelli è necessario allenare come la forza generale (con sedute in palestra con esercizi di sovraccarico. Questo è utile anche per la prevenzione degli infortuni), il core stability, la rapidità, la propriocettività, la mobilità articolare.

Argomento a parte è l'allenamento specifico della parte superiore del corpo, non necessario in tutti i giocatori di una squadra ma solo per quelli chiamati, durante una partita, ad eseguire sistematicamente lanci da 50-60 metri o effettuare il lancio iniziale.

La programmazione della preparazione atletica per tutti è stata studiata per essere svolta nelle 11 settimane che precedevano l'evento.

E' stata studiata per avere una settimana introduttiva in modo tale da capire gli esercizi e come eseguirli, la parte centrale composta di lavoro seguendo precise tabelle di progressivo aumento di carico degli esercizi proposti, la penultima settimana di carico intermedio e

l'ultima settimana di scarico e ambientamento al continente in cui si giocava.

La preparazione specifica divisa in base ai ruoli, si caratterizza soprattutto nell'allenamento della forza veloce e la si distingue in quella relativa ai CUTTER e a quella degli HANDLER.

Tali preparazioni sono state calcolate tenendo conto del modello prestativo e soprattutto del lavoro preciso svolto da ogni giocatore nel suo ruolo in campo. Dopo la visione di molte partite, si è calcolato che un giocatore medio sta in campo circa 12-14 minuti in una partita intera, con sforzo fisico in ogni meta che si protrae per circa 1-1:30 minuti.

Su questi tempi è stata calcolata la preparazione atletica, la durata ed intensità degli esercizi e i tempi di recupero.

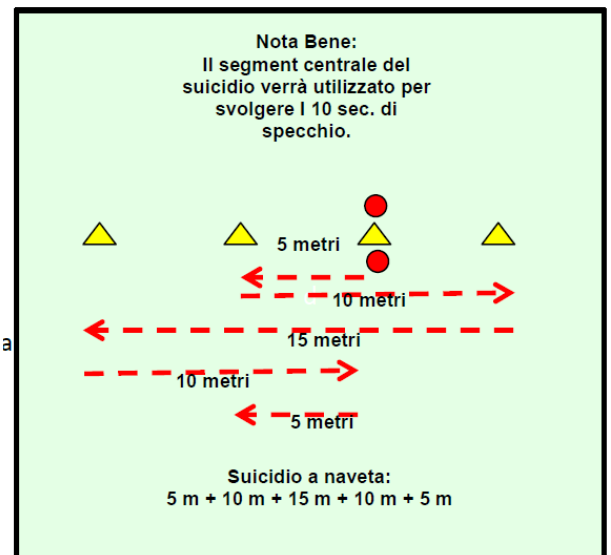
Questi di seguito sono due esercizi fondamentali per gli handler che simulano una situazione veritiera in partita.

CIRCUITO PER GLI HANDLER

Il lavoro consiste nel portare a termine una serie, la quale è composta da 3 suicidi intervallati da 2 specchi.

L'esercizio va eseguito a coppie per fare in modo che un giocatore stimoli l'altro, sia nella parte del suicidio, sia nella parte della marcatura a specchio. Per prima cosa si effettua il suicidio, non appena terminata la sequenza si fanno 10 sec. di specchio scegliendo prima chi attacca e chi difende, dopo 15 sec. di recupero si riparte con il secondo suicidio e poi nuovamente 10 sec. di specchio seguiti da 15 sec. di recupero al termine dei quali si concluderà con il terzo e ultimo suicidio.

Tempo di recupero tra ogni serie 1 min.30 sec. / 2 min. svolgendo gli scatti e cambi di direzione al massimo.

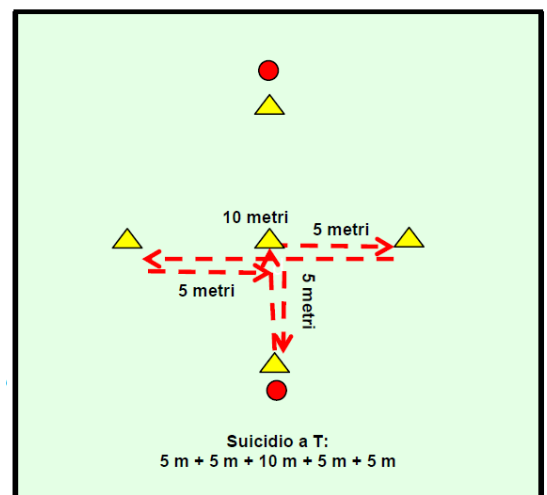


CIRCUITO SCATTI T

Questa sequenza sarebbe meglio eseguirla a coppie ogni serie è composta da 3 scatti a T con 30 sec. di recupero tra ogni gruppo di scatto.

Ogni scatto a T contiene al suo interno 2 cambi di fronte e 2 cambi di direzione.

Il recupero tra ogni serie non deve superare i 2 min. Gli atleti devono cercare di stimolarsi nel portare a compimento la sequenza, la quale ha come obiettivo la simulazione di una azione di difesa in meta. Fare scatti e cambi di direzione al massimo.



Questi due circuiti vanno eseguiti come da schema per seguire la programmazione.

Settimana di carico 1 (PRIMA SETTIMANA)

Nessuna seduta prevista

Settimana di carico 2 (SECONDA SETTIMANA)

Circuito Cutter X 4 Serie **LIVELLO 3**

Circuito Handler X 4 Serie

Circuito T X 3 Serie

Settimana di carico 3 (TERZA SETTIMANA)

Circuito Cutter X 4 Serie **LIVELLO 3**

Circuito Handler X 4 Serie

Circuito T X 3 Serie

Settimana di carico 4 (QUARTA SETTIMANA)

Circuito Cutter X 5 Serie **LIVELLO 4**

Circuito Handler X 5 Serie

Circuito T X 4 Serie

Settimana di carico 5 (QUINTA SETTIMANA)

Circuito Cutter X 6 Serie **LIVELLO 5**

Circuito Handler X 6 Serie

Circuito T X 5 Serie

Settimana di carico 6 (SESTA SETTIMANA)

Circuito Cutter X 6 Serie **LIVELLO 5**

Circuito Handler X 6 Serie

Circuito T X 5 Serie

Settimana di carico 7 (SETTIMA SETTIMANA)

Circuito Cutter X 4 Serie **LIVELLO 3**

Circuito Handler X 4 Serie

Circuito T X 3 Serie

Settimana di carico 8 (OTTAVA SETTIMANA)

Nessuna seduta prevista

In tutta la preparazione valgono sempre le regole di fare gli esercizi con le scarpe con i tacchetti e rispettare i carichi di lavoro indicati.

E' molto importante che durante gli esercizi si cerchino di simulare più possibile le stesse condizioni che si avrebbero in partita.

Altrettanto importante, al fine di non vanificare tutto il lavoro fisico svolto nelle settimana di preparazione atletica, è di mantenere uno stile di vita sano:

regolazione dei ritmi di vita sonno-veglia, mangiare nelle stesse fasce orarie, mangiare sano e un po di tutto, assumere gli omega 3, bere anche 2 litri di acqua al giorno, evitare (cercare di eliminare) alcolici e fumo.

Durante gli esercizi non fare paragoni con gli altri, ma solo con se stessi.

Organizzarsi per avere una routine di tecnica, continuare a lanciare, terminare tutti gli esercizi di preparazione atletica in palestra con la palla medica per convertire la forza in potenza.

Continuando a lanciare si aumenta la sensibilità fine nelle dita, fondamentale nella precisione del lancio.