



# AIPAC Lazio News

Bollettino informativo del Comitato Regionale Aipac Lazio  
N° 04 - dicembre 2003



**Caro Socio,**

siamo lieti di inviarTi il quarto numero del bollettino del Comitato Regionale Lazio dell'Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio. Lieti... e preoccupati in quanto l'auspicata maggiore adesione e partecipazione invocata dal Prof. Tessitore non si è ancora avverata. Ricordo a tutti che solo investendo una piccola parte del nostro tempo per l'Associazione, dunque per NOI, potremmo avere dei risultati favorevoli alla nostra categoria. Continuando così, la chiusura è vicina e poi ognuno per la sua strada.

**Il Coordinatore di AIPAC Lazio News  
Marco Miconi**

## L'ATTIVITA' DEL COMITATO REGIONALE AIPAC DEL LAZIO NELLA STAGIONE 2002/03

A cura di Alessandro Ruspantini

- Attivazione dell'indirizzo di posta elettronica: [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it)
- Attivazione del sito internet del Comitato: [www.aipaclazio.org](http://www.aipaclazio.org)
- Oltre all'accordo nazionale con Teknosport Giornale, sono state stipulate convenzioni con la Libreria dello Sport, con la ditta Performa e la TT Sport s.r.l.
- Abbiamo ideato un notiziario "Aipac Lazio News" uscito con due numeri nel 2002 e, finora, con quattro numeri nel 2003.
- Organizzazione dei seguenti incontri di aggiornamento:
  - "La preparazione fisica ad inizio stagione: esperienze a confronto", Lunedì 30 Settembre 2002, Pol. Tirreno. Relatori: *Prof.* Daniele Bonanno (Preparatore Fisico S. S. Lazio calcio a 5, Aipac Lazio), *Sig.* Agenore Maurizi

(Allenatore S. S. Lazio calcio a 5), *Prof.* Marco Giangiuliani (Preparatore Fisico A. S. Lazio Femminile, Aipac Lazio), *Prof.* Antonino Nosdeo (Allenatore A. S. Lazio Femminile), *Prof.* Fabio Tiberia (Preparatore Fisico A. S. Pisoniano Calcio, Aipac Lazio), *Sig.* Marco Mariotti (Allenatore A. S. Pisoniano Calcio).

- **“Analisi posturale del Calciatore: Aspetti Preventivi e Riabilitativi” – “La Preparazione Fisica dopo intervento al legamento crociato”**, Martedì 3 Dicembre 2002, Pol. Tirreno. Relatori: *Prof.* Damiano Macone (Fisioterapista, Tecnico del Laboratorio di Metodologia e Didattica dell’Educazione Fisica e dello Sport dell’IUSM di Roma.), *Prof.* Fabrizio Perroni (Preparatore Fisico del Centro di Riabilitazione “Villa Stuart”, Collaboratore del Laboratorio di Medicina dello Sport e Traumatologia dell’Apparato Locomotore dell’IUSM di Roma).
- **“La preparazione fisico-tecnica nelle categorie Giovanissimi e Allievi nel Gioco del Calcio”** in collaborazione con il Corso di AFS La preparazione fisica nei giochi di squadra – IUSM, Sabato 18 Gennaio 2003. Relatori: *Prof.* Alessandro Ruspantini (preparatore fisico), *Sig.* Andrea Bambina (allenatore Allievi Nazionali), *Sig.* Walter Ameli (Allenatore Giovanissimi Regionali) – Settore Giovanile A. S. Lodigiani Calcio.
- *Workshop teorico-pratico* **“Elettrostimolazione e Sistema di Rilevazione Optojump”**, Lunedì 24 Febbraio 2003, Palestra della Scuola Elementare “Sibilla Aleramo” (Roma), in collaborazione con PERFORMA srl e Polisportiva Roma CCC.
- Due seminari tenuti dal *Prof.* Meeusen dell’Università di Bruxelles in collaborazione con l’Insegnamento di Giochi Sportivi – IUSM.

- Visita agli **allenamenti della squadra del Tivoli Calcio** (serie C2), seguita da uno scambio di opinioni con il Preparatore Atletico *Prof.* Massimiliano Serra, Giovedì 20 Marzo 2003.
  
- **“La programmazione di una squadra professionista”**, Lunedì 5 Maggio 2003, presso l’A. S. LONGARINA (Scuola Calcio AXA “Francesco Totti”), Ostia Antica. Relatore *Prof.* Ivan Carminati (Preparatore Atletico S. S. Lazio).
  
- **“L’alimentazione nel gioco del calcio”** relazione tenuta dal Prof. Attilio Parisi e a seguire la relazione del Prof. Roberto Sassi sulle **“Esercitazioni con la palla ad alta intensità”**; la serata si è svolta presso il teatro della Pol. Tirreno il giorno 3 Novembre 2003.

---

E’ uscito il bando di concorso per la selezione al Corso di Preparatore Atletico Professionista della F.I.G.C.

Per informazioni:

Centro Tecnico F.I.G.C.

[www.settoretecnico.figc.it](http://www.settoretecnico.figc.it)

Via Gabriele D'Annunzio, 138 - 50135 Firenze

Centralino 055/50901 - Fax 055/610706

Centralino Albergo 055/613271 - Fax 055/613263

**[Bando scaricabile presso il sito www.assopreparatori.it](http://www.assopreparatori.it)**

---

# L'ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

A cura di Alessandro Ruspantini

## CONFRONTO TRA PARTITE CON UN NUMERO RIDOTTO DI GIOCATORI E INTERVAL TRAINING IN GIOCATORI PROFESSIONISTI D'ELITE DI CALCIO.

R. Sassi, T. Reilly e F. Impellizzeri

Chelsea FC, Liverpool Jhon Moores University, UK e Laboratorio Valutazioni Funzionali, Sport Service MAPEI srl Italia

### *Introduzione.*

Nei programmi di allenamento dei giocatori professionisti, un concetto importante è la regolazione personale dell'intensità dell'allenamento. L'allenatore deve considerare il momento della stagione, lo stato di forma dei singoli giocatori, i giorni che separano gli impegni agonistici dal piano complessivo di allenamento. Inoltre, si deve scegliere se l'attività da svolgersi sarà fatta senza palla o con esercitazioni di gruppo. Le partite a ranghi ridotti rappresentano una alternativa alla corsa di tipo intermittente. L'intensità dell'esercitazione può essere monitorata tramite la rilevazione della frequenza cardiaca e del lattato ematico.

### *Obiettivi.*

Lo scopo del presente lavoro è stato di confrontare i risultati ottenuti da corse intervallate ripetute, partite a ranghi ridotti (4 contro 4 e 8 contro 8) ed esercitazioni tecnico-tattiche.

### *Materiali e Metodi.*

La corsa ripetuta consisteva nel correre 4 volte 1000 metri con 150 secondi tra una prova e l'altra. La frequenza cardiaca era monitorata utilizzando la radio telemetria, mentre al termine dell'esercizio venivano prelevati campioni di sangue per l'analisi del lattato con metodi fotometrici.

### *Risultati.*

I risultati della frequenza cardiaca (Tavola 1) indicano che la maggiore intensità è stata rilevata nel 4 contro 4 dove i giocatori hanno raggiunto una media del 91% della frequenza cardiaca massima. Una simile intensità è stata raggiunta nell'8 contro 8 solo quando era stato aumentato il pressing. L'intensità più bassa è stata osservata nella sessione dedicata all'allenamento tecnico-tattico, con valori medi del 72% della frequenza cardiaca massima. La variabilità dei risultati sulle ripetute è

stata del 3%, con valori medi pari all'85% della frequenza cardiaca massima. Sia nel 4 contro 4 che nell'8 contro 8 è stata ottenuta una frequenza cardiaca media più elevata di quella ottenuta nell'interval training.

Tavola 1. Frequenza cardiaca (media  $\pm$  SD) e valori di lattato ematico in differenti esercitazioni di allenamento

	4 x 1000 m	4 contro 4		8 contro 8		Esercitazioni tecnico-tattiche
		Senza portiere	Con portiere	Tocco libero	Tocco libero (Pressing)	
Frequenza cardiaca	167 $\pm$ 4	178 $\pm$ 7	174 $\pm$ 7	160 $\pm$ 3	175 $\pm$ 4	140 $\pm$ 5
Lattato ematico*	7.9 $\pm$ 3.4	6.4 $\pm$ 2.7	6.2 $\pm$ 1.4	3.3 $\pm$ 1.2	-	2.9 $\pm$ 0.8

\*Lattato ematico = non tutti gli stessi giocatori

### *Conclusioni.*

Si è concluso che lavori a piccoli gruppi con la palla possono presentare stimoli fisiologici di allenamento comparabili, e qualche volta eccedenti, la corsa intervallata senza pallone. Di contro, l'allenamento tecnico-tattico presenta uno stimolo moderato per il sistema cardio-circolatorio, maggiormente compatibile con programmi di mantenimento o di recupero tipici dei giorni seguenti incontri agonistici.

**(Traduzione a cura di Alessandro Ruspantini)**

### **COME ISCRIVERSI ALL'AIPAC LAZIO**

**È possibile iscriversi all'AIPAC (Associazione Italiana Preparatori Atletici Calcio) - Comitato Regionale Lazio contattando il numero 329.1692625, o inviando una e-mail all'indirizzo [aipaclazio@yahoo.it](mailto:aipaclazio@yahoo.it), o direttamente agli incontri periodici dell'associazione, e compilando una scheda di registrazione. La quota associativa per l'anno in corso (luglio 2003 – giugno 2004) è fissata in € 44,00; per i professionisti (ovvero per chi opera in società professionistiche), invece, la quota è di € 77,00.**

## ***Carmelo Bosco***

E' morto Carmelo Bosco, credo che l'Associazione Italiana Preparatori Atletici del Calcio non possa esimersi dal parlare di lui dell'uomo e dello scienziato.

Sottovoce, da tempo, forse vergognandosi del suo stato, ci si chiedeva come stesse, sperando che un miracolo ce lo facesse tornare in cattedra o nei congressi con la sua prorompente verve per dire quello che pensava, o a tuonare, nel suo modo e con la sua forza, di quelle cose che credeva o pensava fossero inutili o contrarie al suo modo di concepire l'allenamento.

Uomo di scontro e di battaglia, uomo discusso, sempre al centro del dibattito, senza mezzi termini, fatto di angoli senza smussature. Uomo di studio e di ricerca, capace di intuizioni geniali che diffondeva con l'entusiasmo che gli veniva dalla certezza di anni di biblioteca e di laboratorio.

Siamo stati per molti anni in campi diversi, spesso contro, ci divideva la sua concezione del mondo in bianco e nero, in giusto o sbagliato, ma sempre dovendosi confrontare e tener di conto di quello che diceva o faceva.

Uomo che tutti gli operatori nel campo dello sport devono ringraziare per il fatto che era uno di noi e/o sopra di noi, comunque uno che ha contribuito alla storia e alla dignità della categoria.

Da oggi tutti i tecnici dello sport: allenatori, preparatori, insegnanti di educazione fisica, studenti di Scienze Motorie, sono più soli.

L'Associazione Italiana Preparatori Atletici del calcio si sente in debito nei suoi riguardi e crede debba ricordarsi, attraverso i suoi scritti, di tutto quello che ci ha dato e continuerà a darci.

**Il Presidente**

**Mario Marella**