



AIPAC Lazio News

Bollettino informativo del Comitato Regionale Aipac Lazio

N° 05 - ottobre 2004



Cambio alla guida dell'AIPAC Lazio

Caro Socio,

questa stagione riparte con una novità: il nostro coordinatore regionale è il prof. Marco Miconi, che succede alla guida del Comitato al “mitico” prof. Antonio Tessitore. Nell’assemblea svoltasi al termine della stagione scorsa, in seguito alle dimissioni del prof. Tessitore e del prof. Sorbara (vice-presidente), avendo dovuto accettare e rispettare questa scelta, si è resa necessaria l’elezione di un nuovo responsabile e del suo vice. Su indicazione dello stesso prof. Tessitore sono stati scelti il prof. Marco Miconi (Presidente del Comitato) ed il prof. Angelo Lisci (vice-presidente). Una scelta di continuità e di merito, a due persone che rappresentano il cuore pulsante di questo Comitato, che pur tra mille difficoltà, da quando ha ripreso vita (estate del 2002) non ha mai interrotto la propria attività ma, anzi, ha sempre cercato il continuo rilancio. Il Consiglio Direttivo resta immutato, rimanendovi anche il prof. Tessitore che proseguirà, come sempre, ad apportare il proprio sostegno. Ma consentitemi di spendere due parole sul prof. Marco Miconi (in questa stagione in forza al Tivoli Calcio): questo nuovo incarico, pur non modificando la sua passione per questo lavoro e ed il suo attaccamento a questa associazione (perchè sono stati sempre al massimo grado) è il giusto coronamento per l’instancabile lavoro messo a disposizione del Comitato, fin dal primo giorno della rinascita. È stato anche grazie a lui che l’AIPAC Lazio ha ripreso vita in un momento in cui stava andando alla deriva, dopo anni di splendore. Motivi di abbandono ce ne sarebbero stati, ma la sua perseveranza gli ha permesso non solo di essere sempre uno dei punti di riferimento, ma anche di avere la forza di trattenere chi, ormai troppo sfiduciato, aveva perso entusiasmo e voglia di andare avanti. Ora gli spetta un difficile compito: dare continuità al lavoro svolto finora, cercando di essere all’altezza del suo predecessore (anche se non c’è motivo di pensare che non sia così), e dare gli stimoli giusti per far crescere ancora di più il Comitato. L’augurio e la previsione è che possa riuscirci nel migliore dei modi, anche e soprattutto grazie al sostegno di tutti i Soci.

In bocca al lupo.

Il segretario Alessandro Ruspantini

Le parole del nuovo Presidente...

BENRITROVATI, BENVENUTI... SI RIPARTE!!!

Finalmente ci ritroviamo... ed a più di 2 anni da quando un Comitato pieno di entusiasmo e di progetti iniziò una avventura biennale dura, ma soprattutto piena di soddisfazioni, con un carnet di attività svolte di tutto rispetto. La cosa che mi preme ricordare di quel periodo fu l'atteggiamento del Presidente del Comitato, che subito dopo l'elezione all'unanimità disse: "il mio primo impegno sarà quello di far ripartire le attività nella nostra regione, dopodiché lascerò il mio mandato ad uno di voi, e lo farò il prima possibile perché è giusto che la visibilità e le responsabilità siano condivise da tutti coloro che si impegneranno nella realizzazione del nostro progetto: fare cultura e vivere l'associazione". Sentivo che quelle frasi erano state espresse con la massima serietà e consapevolezza, quello che non sapevo è che... beh che fossi proprio *io* ad essere il destinatario delle parole di Antonio Tessitore, quello che ai miei occhi era, ed è, una persona speciale, lo stesso che con un carisma, una disponibilità ed un entusiasmo impari poteva trascinarci in una avventura così affascinante e difficile. Dopo due anni di lavoro essere stato proposto da Antonio stesso come suo successore alla presidenza di questo Comitato vi può dare solo in parte la dimensione dell'emozione e della responsabilità che avverto ora... Una cosa mi sento di dirlo subito: il lavoro del Comitato ed il mio per primo sarà sotto l'insegna della continuità, anche perché il nucleo storico (Antonio per primo), in attesa che qualcuno di voi si proponga per fare parte di questo progetto, continuerà a lavorare senza sosta. A proposito... permettetemi di spendere due parole di elogio verso una persona speciale, un amico vero e sincero con il quale da anni condivido l'entusiasmo verso questo lavoro: grazie Ale per il sostegno e la pazienza che mi dai, per tutti i viaggi e le telefonate fatte in nome e per conto dell'associazione e... grazie perché un amico come te è molto più che un tesoro!!! Infine consentitemi un abbraccio a tutti coloro che una sera di quest'estate hanno posto la loro fiducia in me, ho voglia di togliermi qualche bella soddisfazione con voi; a tutti coloro che continueranno a riversare le loro energie nell'associazione, ed un caldo benvenuto a tutti quelli che vedranno in noi un bel gruppo da frequentare, anche con quel poco di tempo che hanno!!!!

Marco Miconi.

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, o direttamente agli incontri periodici dell'associazione, e compilando una scheda di registrazione. La quota associativa per l'anno in corso (luglio 2004 – giugno 2005) è fissata in € 20,00 per gli Studenti in Scienze Motorie ed in € 44,00 per i Diplomati in Educazione Fisica o i Laureati in Scienze Motorie; per i professionisti (ovvero per chi opera in società professionistiche), invece, la quota è di € 77,00.

L' ANGOLO DELL'APPROFONDIMENTO

LA PLIOMETRIA COME MEZZO DI ALLENAMENTO PER LO SVILUPPO DELLA FORZA ISTANTANEA NEL CALCIO di Alessandro Ruspantini

Nel gioco del calcio la forza e la velocità rappresentano dei fattori condizionanti la prestazione. Basti pensare alle azioni salienti di una partita, si noterà che in questi frangenti c'è sempre o una componente di forza (es. tiro in porta) o di velocità (es. azione di avvicinamento alla porta avversaria o di ripiego difensivo). I motivi per i quali forza e velocità sono caratteristiche fondamentali del calcio sono i seguenti:

- la forza permette di incrementare le prestazioni determinanti nell'ambito del gioco, quali il saltare, il calciare, il lanciare, l'accelerare (Weineck, 1998, 2001);
- avere una muscolatura ben sviluppata consente una maggiore protezione dell'apparato muscolo-scheletrico (Weineck, 1998, 2001);
- il lavoro sulla forza migliora indirettamente la muscolatura posturale (Weineck, 1998, 2001);
- essendo aumentati i ritmi di gioco, è diventato indispensabile avere una grande velocità, intesa in tutti i sensi: velocità di percezione, di elaborazione, di esecuzione, ecc. (Weineck, 1998, 2001).

Anche Proietti (1997) sostiene che la forza è importante per il calciatore per la sua funzione di sostegno e supporto, ma soprattutto, perché permette di migliorare in maniera determinante la velocità, se correttamente modulata. In particolare, secondo Weineck (1998), una delle espressioni di forza più importanti per il calciatore è la forza istantanea, o forza iniziale: essa indica la capacità di sviluppare rapidamente l'impegno di forza all'inizio della tensione del lavoro muscolare ed è una componente, insieme alla forza di accelerazione, della forza esplosiva (Verchoshansky, 1997). La forza istantanea si manifesta nelle azioni caratterizzanti il gioco del calcio (nella forza nel calciare, nella forza di salto, nella forza di lancio nelle rimesse con le mani o nei rinvii di mano del portiere, ecc.) e fa da raccordo con la velocità, poiché riveste un ruolo fondamentale per la capacità di accelerazione (Weineck, 1998).

I mezzi di allenamento della forza e della velocità sono molteplici, ma in particolare per allenare l'espressione di forza più importante per il calcio, che abbiamo visto essere la forza istantanea, Weineck (1998) ne suggerisce tre:

- adeguare i mezzi di allenamento della forza massimale (: metodo della costruzione muscolare, metodo della coordinazione intramuscolare, metodo della coordinazione intermuscolare e metodo combinato);
- utilizzare l'allenamento contrario della forza (= metodo statico-dinamico);
- l'allenamento pliometrico.

Lo stesso Weineck (1998) afferma che quest'ultimo è il metodo più importante e diffuso per lavorare sulla forza istantanea, essendo un metodo, oltretutto, che consente di ottenere un potenziamento rapido ed elevato della forza senza incremento della massa muscolare (nel calciatore ciò è importante perché deve compiere anche lavori di resistenza). Secondo Proietti (1997) gli esercizi pliometrici permettono di migliorare la coordinazione intersegmentaria e intermuscolare, mentre possono stimolare anche la coordinazione intramuscolare qualora l'intensità dell'esercizio sia massima, ma questo è possibile solo dopo aver strutturato una corretta tecnica esecutiva. Anche Verchoshansky (1997) ritiene che con il metodo d'urto (apice della piramide delle esercitazioni pliometriche) si può influire, oltre che sulla forza esplosiva ed esplosiva-elastica, anche sulla forza massimale utilizzando altezze di caduta maggiori (che fissa su valori di 1,10 m/1,50 m).

Andiamo a vedere in dettaglio quali sono le caratteristiche delle esercitazioni pliometriche. L'azione pliometrica è costituita da tre momenti fondamentali:

1. fase eccentrica (di stiramento);
2. fase isometrica (di inversione del movimento);
3. fase concentrica (di accorciamento).

I fattori caratterizzanti il ciclo stiramento-accorciamento sono:

- l'azione di restituzione elastica da parte delle componenti elastiche in serie (di cui il 72% proviene dal tendine e il 28% dalla porzione S2 della testa miosinica, Bisciotti, 2000);
- il riflesso di stiramento (Bosco, 1985, 1997).

Per ottenere l'effetto migliore, però, devono essere rispettate tre condizioni, necessarie e imprescindibili:

- a) lo stiramento che precede la contrazione concentrica deve essere elettricamente attivo; inoltre, bisogna considerare che l'energia elastica stoccata è direttamente proporzionale alla velocità d'allungamento (Bosco, 1985a, 1997);
- b) lo stiramento deve essere sufficientemente ampio, per far avvenire il riflesso da stiramento al momento giusto (né all'interno della fase eccentrica, né all'interno della fase concentrica) (Bosco, 1985a, 1997).
- c) la fase di inversione (coupling time) deve essere inferiore al tempo medio di vita di un ponte acto-miosinico, circa 120-150 millisecondi (Curtin e coll., 1974, citati da Bisciotti, 2000) e nella fibra veloce di tipo b questo tempo corrisponde a 15 millisecondi (Steinen e coll., 1978, citati da Bisciotti, 2000). Bosco (1997) ha trovato che ogni aumento di 1 millisecondo nella fase di inversione comporta una perdita di circa 20 Newton di forza nella successiva fase concentrica. Di conseguenza, i migliori effetti si hanno se si riesce a fondere la restituzione elastica con la contrazione muscolare attiva che, avendo possibilità di modulazione praticamente infinite, potrebbe anche compromettere, se non addirittura annullare, l'effetto del fenomeno elastico (Bellotti e Matteucci, 1999).

Per quel che riguarda gli aspetti pratici dei lavori di pliometria, diversi autori hanno indicato delle direttive da rispettare per rendere quanto più efficace possibile questo tipo di allenamento. Sulle ripetizioni per serie da eseguire, gli autori sono abbastanza concordi nel ritenere un numero minimo di 5-8 (per i principianti) e massimo di 10-12 (per gli atleti evoluti) (Verchoshansky, 1997, Cometti, 1997b, Weineck, 1998, 2001). Per quanto riguarda le serie, gli stessi autori concordano su un numero che va dalle 2-3 per i principianti alle 6-10 per gli atleti evoluti, mentre Wisløff, Salveson e Sigmundstad (2001) consigliano ai calciatori 3-5 serie di 10 ripetizioni. Infine, sul tempo di recupero, pur concordando tutti sulla necessità di un recupero completo, perché questi esercizi non si possono eseguire in stato di affaticamento (ci deve essere freschezza muscolare), i vari autori danno dei tempi abbastanza variabili dall'1,5'-2' (Verchoshansky, 1997, Weineck, 1998, 2001) ai 2'-5' (Bellotti e Matteucci, 1999), ai 7' (Cometti, 1997b), fino ai 10' (Wisløff, Salveson e Sigmundstad, 2001): anche in questo caso bisogna tener conto dello stato di allenamento dell'atleta.

Infine, sul periodo di recupero necessario in seguito a sedute d'allenamento con il metodo d'urto, Verchoshansky (citato da Cometti, 1997a) sostiene che servono almeno 10 giorni per un recupero completo. Così si può prevedere un periodo da 10 giorni a 3 settimane per separare l'ultima seduta di pliometria da un evento competitivo. Bosco (1997) invece, indica, per i calciatori, di eseguire la seduta settimanale di pliometria almeno 4 giorni prima della gara. Anche in questo caso bisogna tener presente che atleti abituati a questo tipo di sollecitazioni riescono ad assorbire il lavoro in meno tempo rispetto a chi non è abituato.

Bibliografia.

Weineck J., La preparazione fisica ottimale del calciatore, Calzetti-Mariucci, Perugia, 1998.

Weineck J., L'allenamento ottimale, Calzetti-Mariucci, Perugia, 2001.

Proietti R., Forza e velocità nel calcio – Metodiche di potenziamento muscolare, Edizioni Nuova Primos, 1997.

Verchoshansky Y., Mezzi e metodi per l'allenamento della forza esplosiva – Tutto sul metodo d'urto, Società Stampa Sportiva, Roma, 1997.

Bisciotti G. N., Teoria e metodologia del movimento umano – Biomeccanica e bioenergetica muscolare, Teknosport Libri, Ancona, 2000.

Bosco C., Elasticità muscolare e forza esplosiva nelle attività fisico-sportive, Società Stampa Sportiva, Roma, 1985

Bosco C., La forza muscolare – Aspetti fisiologici ed applicazioni pratiche, Società Stampa Sportiva, Roma, 1997.

Bellotti P., Matteucci E., Allenamento Sportivo, UTET, Torino, 1999.

Cometti G., Metodi moderni di potenziamento muscolare – Aspetti teorici, Calzetti-Mariucci, Perugia, 1997a.

Cometti G., Metodi moderni di potenziamento muscolare – Aspetti pratici, Calzetti-Mariucci, Perugia, 1997b.

Wisløff U., Salveson R., Sigmundstad E., Lo sviluppo della prestazione nel calcio, Teknosport Libri, Ancona, 2001.

(Tratto dal sito www.alleniamo.com)
