

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA

How can I help You?



CLICCA SULL'IMMAGINE PER VEDERE IL VIDEO

INDICATORE DEL TEMPO PER LO SVILUPPO DELLA POTENZA AEROBICA CON IL METODO CCVV (BOSCO MOD,)

07:54

JOGGING
30 SECONDI

0:13

STEP
2

10 - 11 KM/H
DISTANZA
CIRCA 85-90 M

SETTORE TECNICO
PREPARAZIONE ATLETICA

Considerando la periodizzazione e il grado di allenamento possono essere modulati sia il volume che l'intensità, cioè il numero delle accelerazioni in modo tale che, iniziando gli allenamenti nel Periodo Preparatorio alla Stagione Agonistica con 8-10 minuti di seduta dedicata al CCVV (Bosco, mod.), si possa arrivare ai 25 minuti o più dopo circa 40 gg di preparazione. Questo metodo può essere utilizzato periodicamente sia come richiamo che come incremento per lo sviluppo della Potenza Aerobica nel corso della Stagione Sportiva.

Bloccando il timer è possibile inserire, a seconda del grado di allenamento, delle pause di recupero passivo (di norma dai 3 ai 5');

Un cronometro indica il tempo totale di lavoro (**Count Up Timer**) e quello nelle fasi di massima accelerazione per percorrere a 18 km/h i 10 m e a 19 km/h i 30 e i 50m): **Un secondo cronometro (Countdown Timer)** indica invece il tempo mancante nelle singole andature a bassa intensità (10-11 km/h) con FC di circa 150 b/m). **Nella prima frazione dei 110 secondi vengono indicati i metri percorsi ogni 10 sec.** se venisse rispettata l'andatura in modalità Jogging (10-11- km/h).

In questo modo sarà possibile interiorizzare la frequenza dei passi e il ritmo respiratorio indispensabili per saper poi distribuire le forze durante una gara soggetta a continue variazioni di ritmo e negli allenamenti programmati. Conoscendo inoltre la propria FC sarà possibile calcolare le percentuali di carico e i tempi di recupero.

Questo metodo, elaborato sulla base di osservazioni scientifiche ed empiriche (BOSCO, 1988) costituisce, nelle intenzioni del suo autore, una pratica allenante specifica per il calciatore; tuttavia, decurtato di alcuni aspetti tipici del calciatore, quali l'estrinsecazione pratica delle qualità tecniche nei confronti dell'attrezzo (pallone), può essere adattato con buoni risultati all'allenamento dell'arbitro nel microciclo settimanale.

Il principio su cui si basa questo metodo consiste "nello stimolare la formazione di acido lattico in modo da produrne quantità abbastanza elevate e nello stesso tempo favorirne l'eliminazione attraverso il suo riutilizzo come carburante."¹

L'esplicitazione pratica avviene in questo modo: si propone all'atleta di eseguire accelerazioni su brevi distanze, cioè brevi scatti eseguiti al massimo della velocità, in cui si produce acido lattico. A questi scatti si faranno seguire degli intervalli di recupero attivo in cui l'atleta continuerà a correre senza fermarsi, ma a livelli di velocità bassa.

Ora: non fermarsi e continuare a velocità ridotta favorisce da un lato l'eliminazione di acido lattico e dall'altro induce una sua riutilizzazione come "carburante" da parte di quelle fibre muscolari (in genere lente) che sono coinvolte nella corsa a velocità a bassa intensità.

Ecco spiegato il meccanismo: produzione di acido lattico e sua successiva riutilizzazione come substrato metabolico

da parte di alcuni distretti muscolari durante il recupero. Questo comporta il fatto che quanto maggiore è la quantità di acido lattico utilizzata dalle fibre lente, tanto maggiore sarà quella eliminata nel sangue in cui prima era stata riversata in quanto prodotta durante l'espressione della massima velocità.

Allora questo smaltimento di acido lattico nel sangue, cioè l'abbassamento della sua concentrazione ematica, stimola le fibre veloci a produrne di più, per cui esse continueranno a sviluppare forza senza essere bloccate da variazioni fisiologiche. Con questo sistema si può continuare più a lungo questo tipo di lavoro ad intermittenza; ci si può quindi allenare di più senza essere disturbati da una troppa elevata produzione di acido lattico. Questo metodo, conosciuto con l'acronimo CCVV, favorisce in definitiva la migliore utilizzazione dell'acido lattico prodotto. Bosco afferma che la CCVV si può praticare alternando scatti massimali di 10, 30 e 50 metri a intervalli di recupero attivo di 30, 70 e 110 secondi rispettivamente. L'atleta potrà misurare se effettivamente sta perfezionando un recupero attivo qualora la sua frequenza cardiaca raggiunga i 150 battiti al minuto. Tale velocità di recupero attivo è chiamata anche VRA.

¹ BOSCO, C., Aspetti fisiologici della prestazione fisica del calciatore, SOCIETA' STAMPA SPORTIVA, Roma, 1990, pp. 123 e ss.

Terminata la fase di riscaldamento:

- ❖ inizio con 110 secondi di corsa a VRA (FC circa 150 b/m) (Velocità Recupero Attivo)
- ❖ 10 metri alla massima velocità
- ❖ 30 secondi a VRA
- ❖ 30 metri alla massima velocità -70 secondi a VRA
- ❖ 50 metri alla massima velocità -110 secondi a VRA.

Una tale attività si continua sino a quando si otterranno:

- ❖ 10 metri per dieci volte
- ❖ 30 metri per otto-dieci volte
- ❖ 50 metri per cinque-sei volte.

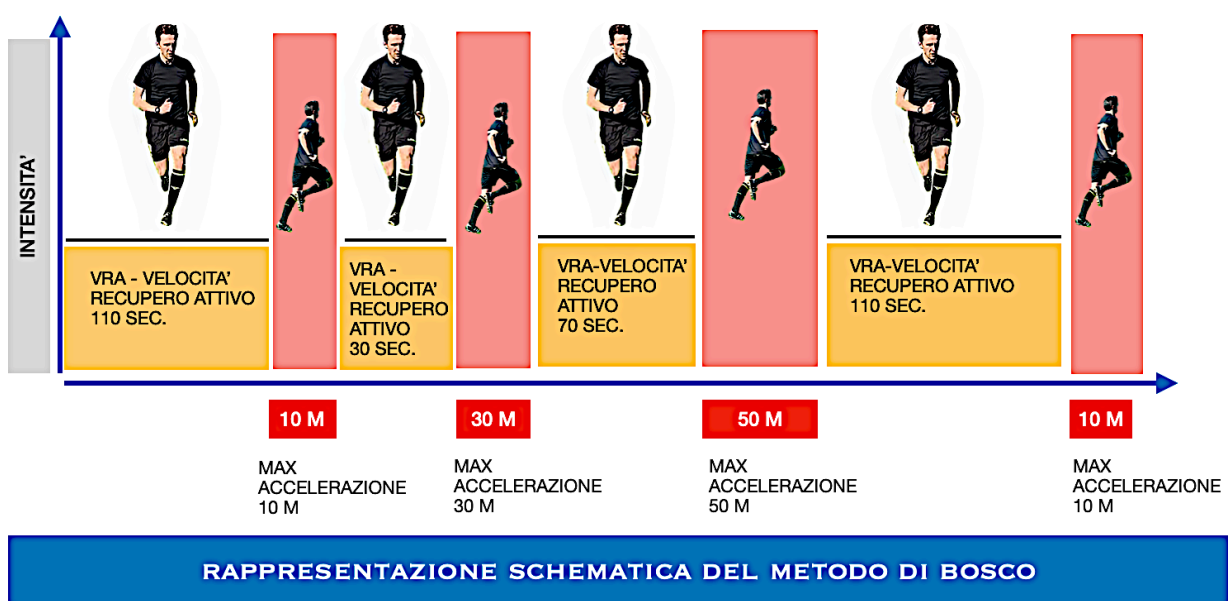
Appare subito evidente che lo schema di allenamento precedente deve essere modificato a seconda del livello di allenamento raggiunto; infatti, per esempio, le accelerazioni sui 50 metri, che all'inizio si effettueranno per cinque-sei volte,

dopo qualche settimana potranno essere portate a dieci.

Oltre a ciò, di devono aumentare progressivamente il volume e l'intensità di lavoro, cioè il numero delle accelerazioni in modo tale che, iniziando gli allenamenti con 8 minuti di seduta dedicata al CCVV nella prima settimana, si possa arrivare ai 25 minuti o più dopo il primo mese, separate sempre da due o tre giorni di intervallo. Una sufficiente illustrazione del metodo è rappresentata dalla rappresentazione schematica del metodo di Bosco per migliorare la potenza aerobica, denominato corsa con variazione di velocità (CCVV).

Oltre alle citate metodiche, si potrà utilizzare anche prove di corsa in salita con ripetute.

- Per la resistenza lattacida si consigliano ripetute sui 150-200 metri, mentre per la resistenza alattacida prove sui 50 metri. Le pendenze scelte dovranno essere piuttosto impegnative.



FASE CENTRALE

Microciclo

Circuito. Effettuare dalle 4 alle 6 passate complete. Tempo di lavoro per ogni stazione: 5', mentre il tempo di recupero tra una stazione e l'altra sarà di 1'30" ricorrendo allo jogging;

STAZIONE 1: - Con la bandierina percorrere il quadrato di lato 15m:

- 15m sprint avanti (Scala Borg 7-8); 15m corsa laterale (Scala Borg 4-5); 15m corsa a ritroso (Scala Borg 4-5); 15m corsa laterale (Scala Borg 4-5). Recupero 60" di corsa blanda dopo ogni 2' di lavoro.

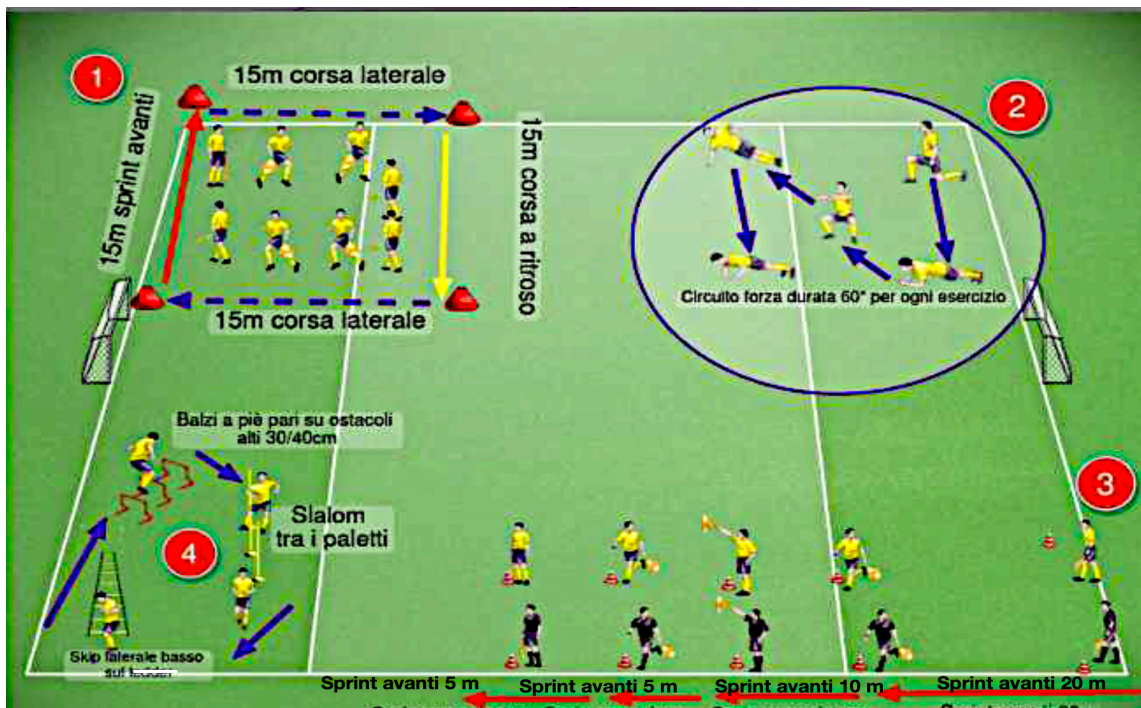
STAZIONE 2: Circuito per lo sviluppo della forza dei principali distretti muscolari:

- 60" affondi frontali avanti alternati;
- 60" tenuta isometrica in "plank";
- 60" squat;
- 30" tenuta isometrica lato dx in "side plank" ;
- 30" tenuta isometrica lato sx in "side plank" ;
- 60" push up (variante: appoggiare le ginocchia a terra).

STAZIONE 3: A coppie, in cui il "proponente" detterà i tempi e le modalità di esecuzione, mentre l'esecutore dovrà cercarne il suo allineamento. Consigliato l'utilizzo della bandierina:

- effettuare uno sprint di 20m in avanti - arresto della corsa in cui il "proponente" deciderà quale segnalazione effettuare;
- sprint di 10m in avanti - arresto immediato della corsa in cui il "proponente" deciderà quale segnalazione effettuare;
- sprint di 5m in avanti - arresto della corsa in cui il "proponente" deciderà quale segnalazione effettuare;
- effettuare uno sprint di 10m in avanti - arresto della corsa in cui il "proponente" deciderà quale segnalazione effettuare;

STAZIONE 4: Agilità e rapidità : - utilizzando un ladder o disponendo dei cinesini a terra skip laterale basso ad alta intensità; - balzi esplosivi a piedi pari su tre o quattro ostacoli (altezza max 30/40 cm); - corsa slalom ad alta frequenza attorno a tre-quattro segnalatori.



FASE CENTRALE

Microciclo

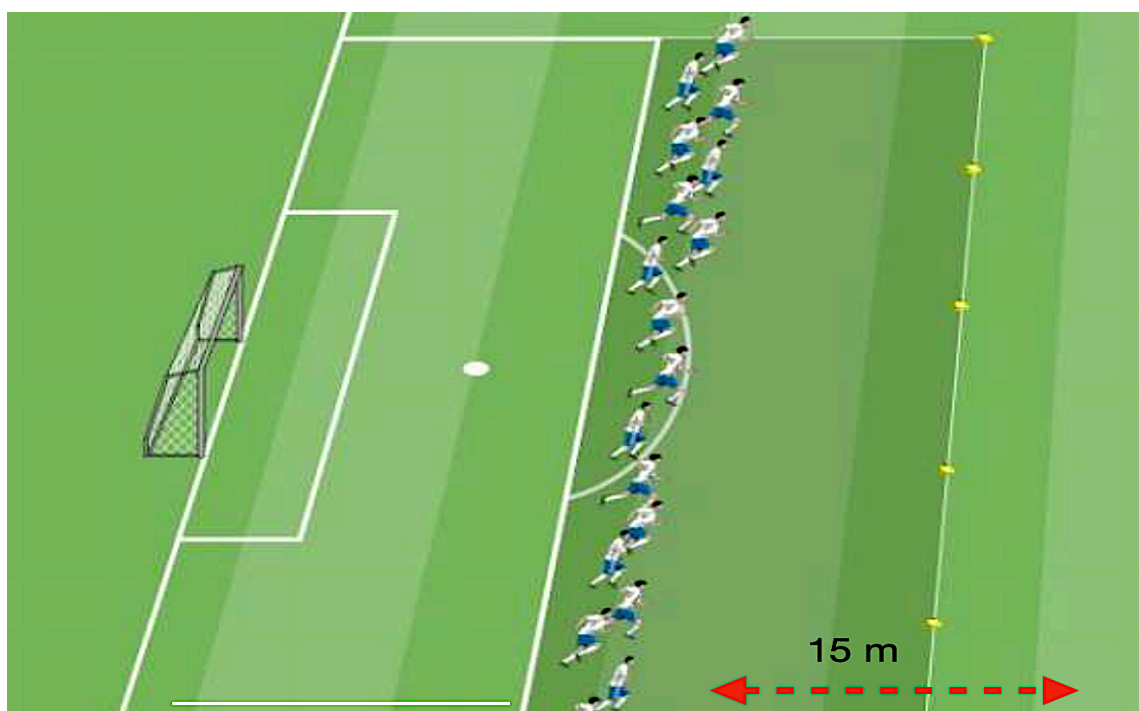
Effettuare uno sprint di 30 m in accelerazione a navetta di andata e ritorno (15 +15m), al termine del quale rispettare un recupero di 4 secondi per poi ripetere la prova portando il recupero a 8 secondi e così di seguito fino ad applicare un recupero di 16 secondi, per poi procedere all'inverso.

Avremo in questo modo:

- Primo sprint;
- 4 secondi dopo il primo sprint;
- 8 secondi dopo il secondo sprint;
- 12 secondi dopo il terzo sprint;
- 16 secondi dopo il quarto sprint;
- 12 secondi dopo il quinto sprint;
- 8 secondi dopo il sesto sprint;
- 4 secondi dopo il settimo sprint.

Conclusa la serie con 8 sprint recuperare con 2' di jogging

In totale l'esercitazione prevede lo svolgimento di 4-6 serie complete.



SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: ATTIVAZIONE PRE GARA

FEBBRAIO

4

Microciclo

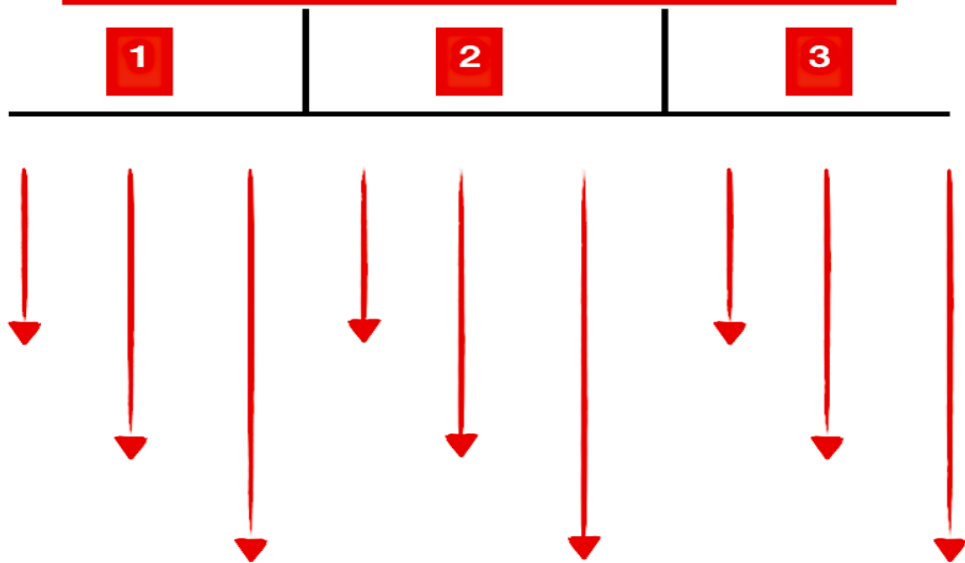
RISCALDAMENTO prolungato con temperature basse

10' corsa (Scala Borg 2-3);
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10/15m);

FASE CENTRALE

Come da schema. LE ESERCITAZIONI DI RAPIDITA' E DI VELOCITA' DEVONO INTERROMPERSI AI PRIMI SEGNALE DI FATICA. Devono essere proposti dopo un buon riscaldamento alla massima intensità.

RECUPERO COMPLETO AD OGNI RIPETUTA



3•X•(10-20-30•metri)•RECUPERO•5-7'•tra•le•serie•--•Jogging•+•di•passo

DEFATICAMENTO

- 15' Jogging
- 10' Stretching dinamico + es. di mobilità articolare.

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Gualtieri