



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

AGGIORNAMENTO UEFA B

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Prof. Tirrito Marcello
Preparatore Atletico Abilitato F.I.G.C.

marcello.tirrito76@libero.it



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Benvenuti a tutti:

Mi presento brevemente:

Sono Marcello Tirrito, diplomato ISEF.

- **Ho conseguito il titolo per l'abilitazione a Preparatore Atletico Professionista F.I.G.C, nel 2016, presso il centro tecnico nazionale di Coverciano (Firenze).**
- **Dal 2021 sono docente di Metodologia dell'allenamento per la F.I.G.C. ai corsi allenatori UEFA B**
- **Tutor per il docente Federico Abate d'Aga per la materia Metodologia dell'educazione fisica e dello sport presso l'Università di Cuneo.**
- **Docente MIUR**
- **Docente per la società LA FORMAZIONE SPORTIVA, LFS**
- **Atleta FIPL**
- **3° CLASSIFICATO stacco da terra novembre 2021, gara nazionale FIPL**
- **3° CLASSIFICATO panca piana giugno 2022, gara nazionale FIPL**
- **Strength&Conditioning trainer**

A livello sportivo, ho conseguito il titolo di CAMPIONE D'ITALIA con la U18 del TORINO F.C. nel 2019; ho lavorato per JUVENTUS FC nel settore giovanile nel 2013.

Sono specialista in BIOMECCANICA e programmazione dell'allenamento della FORZA MUSCOLARE



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



SSG

Small Sided Games ed Allenamento Metabolico





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

non concentratevi su ciò
che è nuovo

ma su ciò che è
necessario



Tudor Bompà, Carlo Buzzichelli, Periodizzazione dell'allenamento sportivo



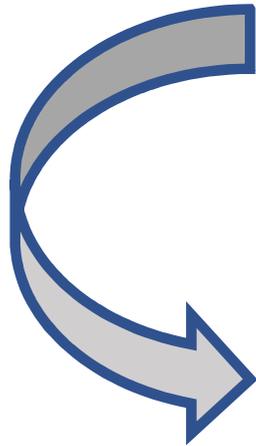
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

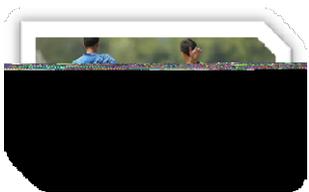
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Considerazioni generali...

IL CALCIATORE MODERNO
HA BISOGNO DI:



- **FORZA MAX**
- **FORZA ESPLOSIVA**
- **ACCELERAZIONE**
- **VELOCITÀ MAX**
- **CdD**
- **MOBILITÀ / STABILITÀ**
- **SALTO VERTICALE**
- **R.S.A. (Repeated Sprint Ability)**
- **STIFFNESS**
- **COORDINAZIONE INTER-INTRAMUSCOLARE**
- **BASSA % MASSA GRASSA (8-12%)**





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

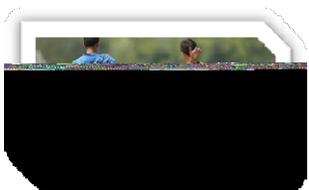
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Considerazioni generali...

ESERCIZI CHE

**DANNO UNO
STIMOLO**

FANNO PERDERE «TEMPO»





FIGC

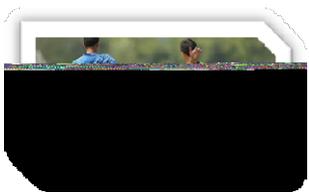
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

FACCIAMO UN PASSO INDIETRO...

LA FORZA MUSCOLARE

La forza muscolare è la capacità di superare o contrastare una resistenza esterna di diversi carichi a varie velocità.
Nella maggior parte degli sport la **forza esplosiva** è essenziale.





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

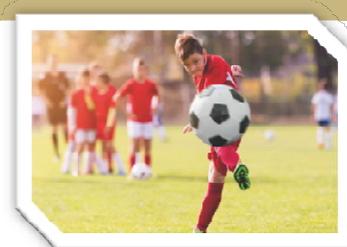




FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



FORZA MUSCOLARE

L'ALLENAMENTO può implicare vari tipi di forza, ciascuno dei quali riveste un significato particolare per determinante nelle discipline sportive ed atleti

Forza massima

Il più alto livello di forza generata dal SNC

Potenza

Prodotto tra forza/velocità

Resistenza muscolare

Sostenere un determinato output di potenza per un determinato periodo di tempo



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

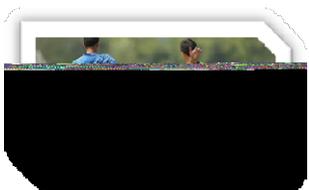
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

SPRINT BREVI 5-20 m ▲————▲

Se sono veloce (cap. accelerare) sono anche forte
(forza relativa)

Se sono forte posso anche essere veloce
(forza esplosiva)

Se sono forte e veloce sono potente
(potenza)

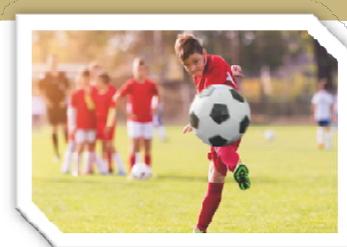




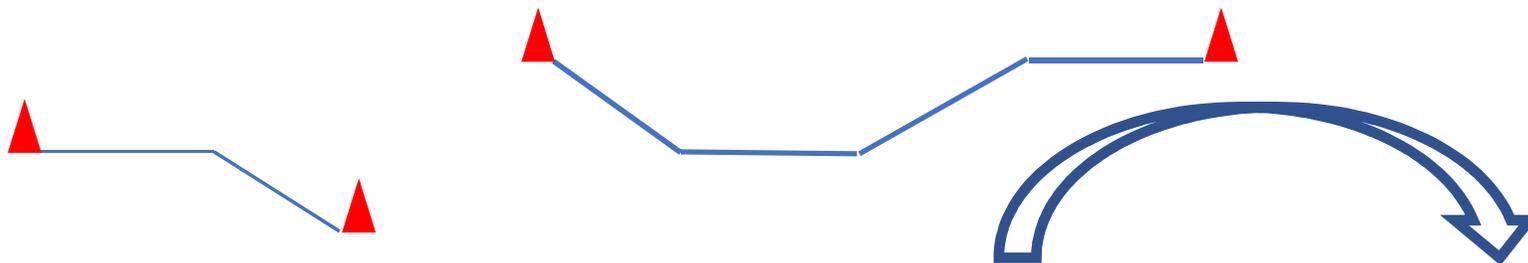
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

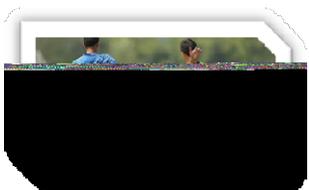
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



SPRINT BREVI 5-20 m



L'accelerazione dipende dalla **FORZA MUSCOLARE** e dalla **FORZA ESPLOSIVA**





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

SPRINT contro....

+

CARICO ALTO

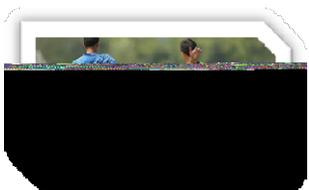
+ potenza → forza orizzontale



-

CARICO BASSO

+ RFD → accelerazione





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

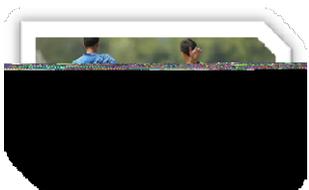
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Pertanto....

Un atleta non sarà mai
Veloce prima di essere forte



L'allenamento della forza e della potenza
Migliorano la capacità di accelerare





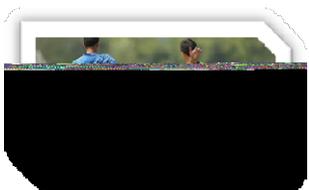
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



SSG





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Definizione di SMALL SIDED GAMES

Sono proposte tecniche di allenamento mostrate come partite che identificano la **SPECIALIZZAZIONE** delle variabili del carico con diversi obiettivi allenanti





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Definizione di SMALL SIDED GAMES



Gli SSG derivano da partitelle che i bambini effettuavano spontaneamente per strada adattandole ad ogni evenienza ambientale e di circostanza

Italo Sannicandro, Giacomo Cofano – Small sided games- Evidenze scientifiche Esercitazioni pratiche



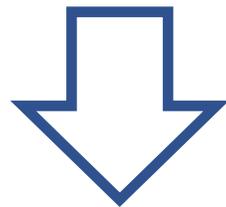
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Caratteristiche SMALL SIDED GAMES

MANIPOLAZIONE DELLE VARIABILI
+
ELEMENTI TECNICI



Taglio
Triangolazione
Sovrapposizione
Tiro in porta
...

Dimensioni del campo

Numero di giocatori

Proprietà delle regole

Lavoro/pausa/metodo

Età atleti



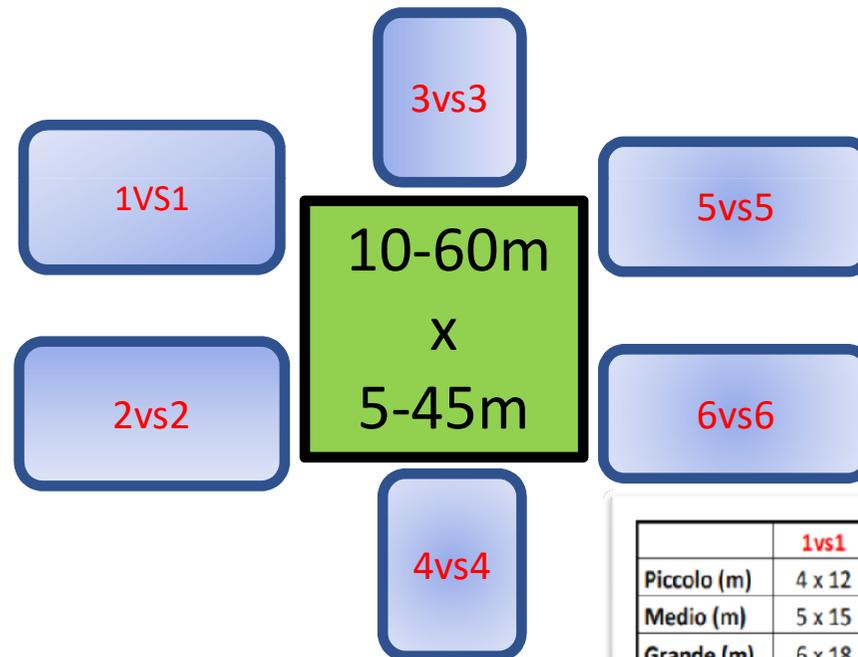


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

DIMENSIONI DEL CAMPO/N°GIOCATORI



	1vs1	2vs2	3vs3	4vs4	5vs5	6vs6	7vs7	8vs8
Piccolo (m)	4 x 12	8 x 16	12 x 20	16 x 24	20 x 28	24 x 32	28 x 36	32 x 40
Medio (m)	5 x 15	10 x 20	15 x 25	20 x 30	25 x 35	30 x 40	35 x 45	40 x 50
Grande (m)	6 x 18	12 x 24	18 x 30	24 x 36	30 x 42	36 x 48	42 x 54	48 x 60



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

N°GIOCATORI

1vs1

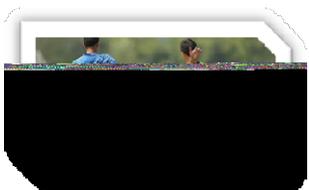
3vs3

5vs5

2vs2

4vs4

6vs6





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

DIMENSIONI DEL CAMPO / N° GIOCATORI



1vs1

10-20m
X
5-15m

3vs3

20-30m
X
15-25m

5vs5

30-40m
X
25-35m

2vs2

15-25m
X
10-20m

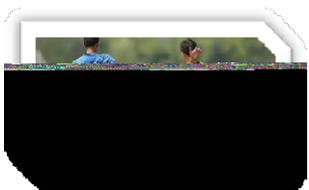
4vs4

25-30m
X
20-25m

6vs6

45-55m
X
30-40m

Italo Sannicandro, Giacomo Cofano – Small sided games- Evidenze scientifiche Esercitazioni pratiche



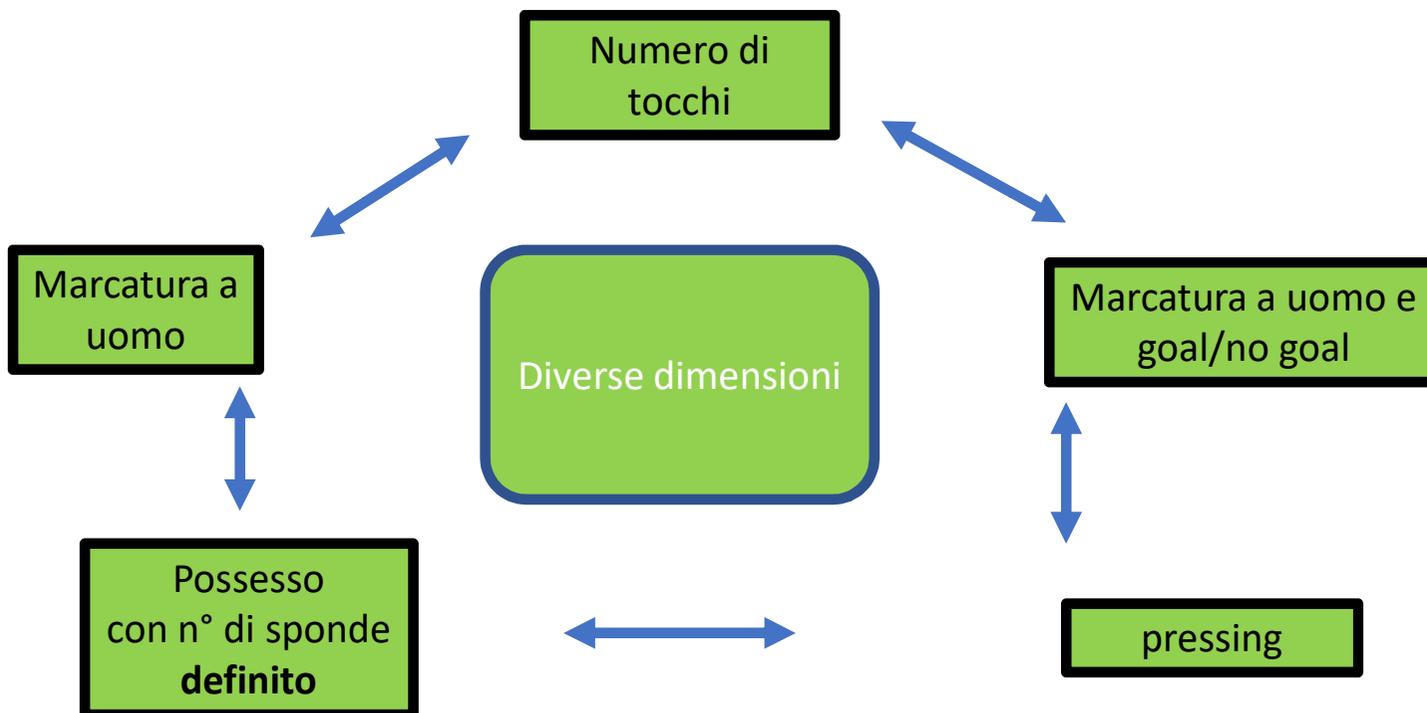


FIGC

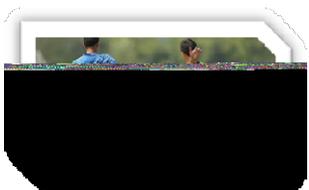
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

PROPRIETÀ DELLE REGOLE



Italo Sannicandro, Giacomo Cofano – Small sided games- Evidenze scientifiche Esercitazioni pratiche



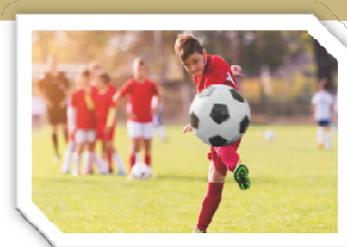


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

LAVORO/PAUSA/METODO



3 MINUTI
24 MINUTI

1 MINUTO
4 MINUTI

1 VS 1
-
8 VS 8

2 VS 2
4 VS 4
6 VS 6

→ 28X21m
→ 40X30m
→ 50x38m

4x6 min
1'30s
pausa

INTERMITTENTE
CONTINUO



FIGC

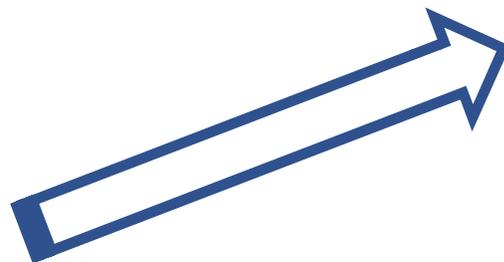
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

FC (frequenza cardiaca)



Bpm 79 ± 6%



1 VS 1

-

8 VS 8

2 vs 2

Maggior incremento della
Fc MAX





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ETÀ ATLETI



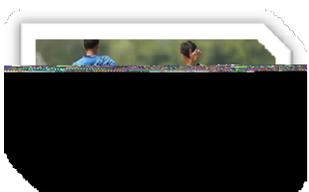
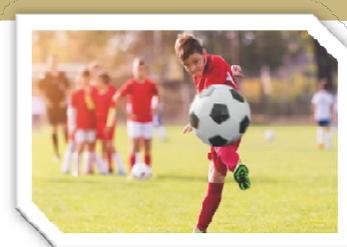
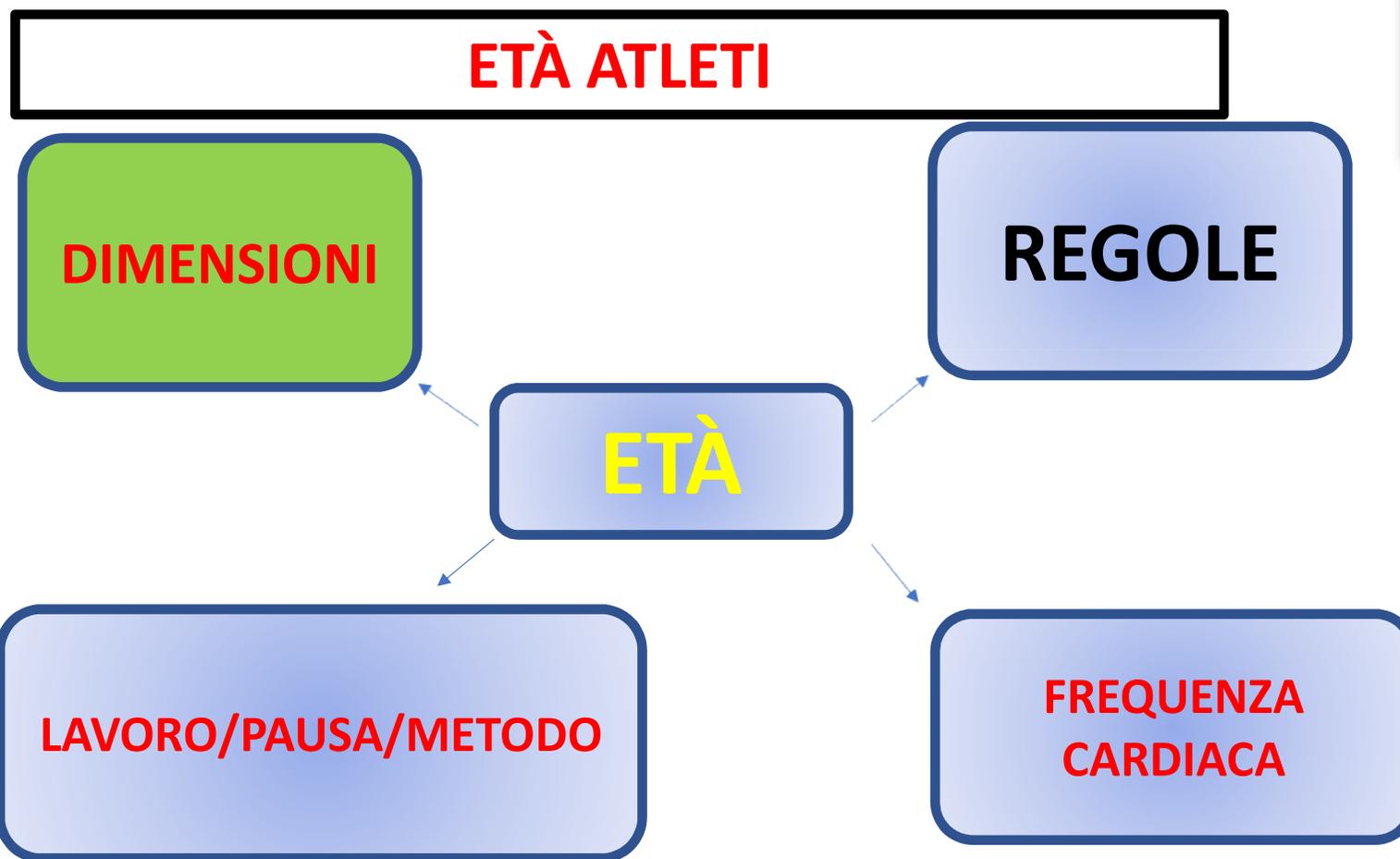
BMI	14-17	18-19	20	21	>21
età cronologica	3-11	12-13	14-15	16-17	>17
Tappe periodo evolutivo	impubere	pre-pubere	pubertà Iniziale	pubertà avanzata	età adulta
Classe di maturazione	A1	A2	A3	A4	A5



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO



Italo Sannicandro, Giacomo Cofano – Small sided games- Evidenze scientifiche Esercitazioni pratiche



FIGC

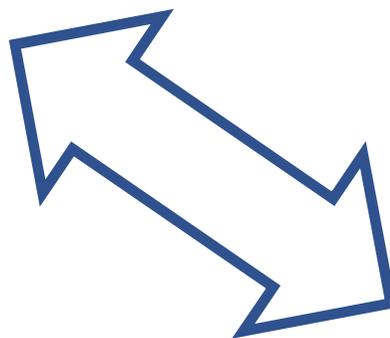
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI



AEROBICA



ANAEROBICA



FIGC

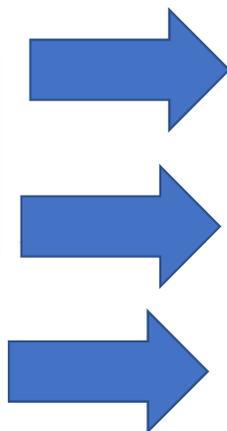
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI



**AEROBICO A
BASSA INTENSITÀ**



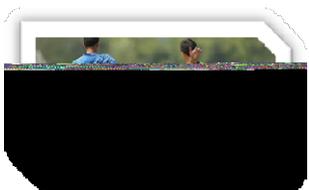
6 VS 6

7 VS 7

8 VS 8

PICCOLE/MEDIE
DIMENSIONI

4x10-15 Minuti
Pausa
2-3 minuti





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

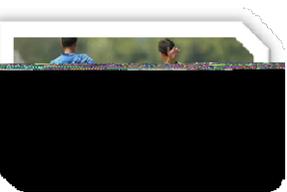
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI



- Formato: 6vs6, 7vs7, 8vs8
- Numero tocchi libero
- Portieri: si
- Incoraggiamento staff tecnico: no
- Dimensioni campo: piccole o medie
- Ripetizioni: 4-5
- Recupero tra le ripetizioni: 2-3 minuti
- Durata: 10-15 minuti per ripetizione
- Volume Totale del lavoro: 30-40 minuti
- %FC max: 80-85%

**ALLENAMENTO AEROBICO DI
BASSA INTENSITÀ**





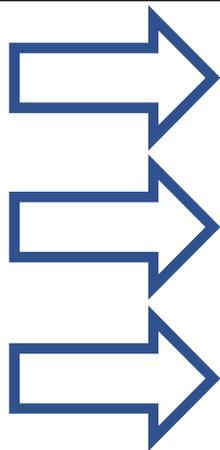
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI

**AEROBICO AD ALTA
INTENSITÀ**
BREVE DURATA



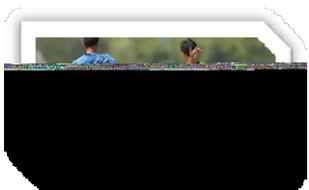
1 VS 1

2 VS 2

3 VS 3

GRANDI DIMENSIONI

5-8x3-6 Minuti
Pausa
2 minuti





FIGC

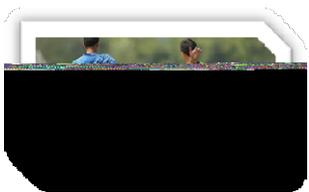
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI

- Formato: 1vs1 - 2vs2 - 3vs3
- Numero tocchi: 1vs1 tocchi libero - 2vs2 e 3vs3 numero tocchi limitato
- Portieri: no
- Incoraggiamento staff tecnico: si
- Dimensioni campo: grandi
- Serie: 1-2
- Ripetizioni: 5-8
- Durata ripetizioni: 3-6 minuti
- Recupero tra le serie: 4 minuti
- Rapporto Recupero/Lavoro ripetizioni: 1:0,5
- Volume Totale del lavoro: 15-30 minuti
- %FC max: 85-95%

**ALLENAMENTO AEROBICO DI ALTA
INTENSITÀ BREVE DURATA**





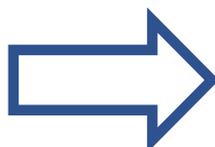
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

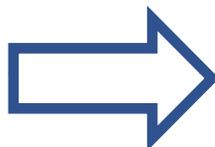
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI

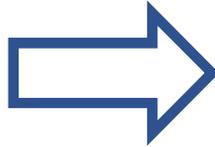
**AEROBICO AD ALTA
INTENSITÀ**
LUNGA DURATA



4 VS 4



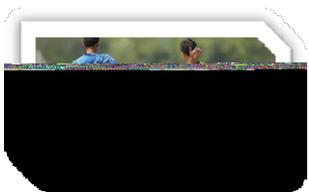
5 VS 5



6 VS 6

MEDIE DIMENSIONI

4-5x5-15 Minuti
Pausa
1-2 minuti





FIGC

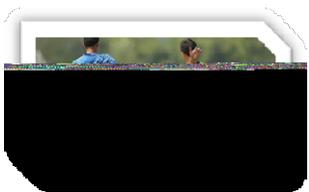
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI

- Formato: 4vs4 - 5vs5 - 6vs6
- Tocchi: numero tocchi limitato (max. 3 tocchi)
- Portieri: Si
- Incoraggiamento staff tecnico: no
- Dimensioni campo: medie
- Serie: 1-2
- Ripetizioni: 4-5
- Durata ripetizione: 5-15 minuti
- Recupero tra le serie: 4 minuti
- Recupero tra le ripetizioni: 1-2 minuti
- Volume Totale del lavoro: 30-40 minuti
- %FCmax: 85/90%

**ALLENAMENTO AEROBICO DI ALTA
INTENSITÀ LUNGA DURATA**





FIGC

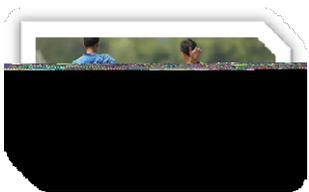
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI

- Formato SSG: 6vs6, 7vs7, 8vs8
- Tocchi liberi
- Portieri: Si
- Incoraggiamento staff tecnico: no
- Dimensioni campo: Piccolo - Medio
- Durata: 3 serie da 8 minuti
- Recupero: 3 minuti
- %FC max: 65-75%

**ALLENAMENTO AEROBICO DI
RECUPERO**





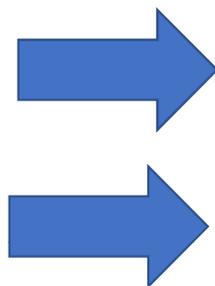
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI

**ANEROBICO AD
ALTA INTENSITÀ**



1 VS 1

2 VS 2

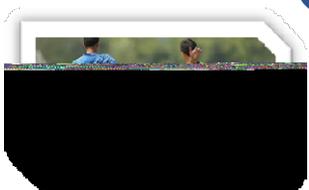
Lavoro/recupero

1:1

1:3

**PICCOLE/MEDIE
DIMENSIONI**

**2-5x4-8
30s-180s
Pausa 3-5 minuti**





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

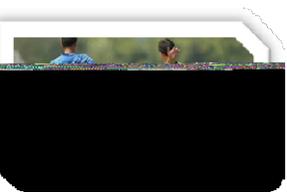
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

QUALITÀ ALLENABILI



- 85-95% FCmax
- Formato SSG: 1vs1, 2vs2
- Numero tocchi: 1vs1 tocchi libero - 2vs2 numero tocchi limitato
- Portieri: no
- Incoraggiamento staff tecnico: si
- Dimensioni campo: Piccolo - Medio
- Serie: 2-5
- Ripetizioni: 4-8
- Durata ripetizioni: 1-3 minuti
- Recupero tra le serie: 3-5 minuti
- Rapporto Recupero/Lavoro ripetizioni: da 1:1 a 1:3
- Volume totale: 5 - 15 minuti

**ALLENAMENTO ANAEROBICO
LATTACIDO**





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MANIPOLARE LE VARIABILI



COME AUMENTO INTENSITÀ?

**N° GIOCATORI
RIDOTTO**

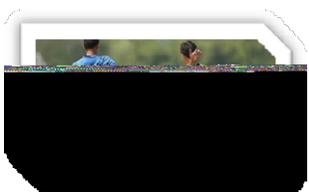
**GRANDI
DIMENSIONI**

NO PORTIERI

TOCCHI LIMITATI

INCORAGGIAMENTO

Dati ricavati da Clemente et al., 2014b e dal libro: *Small Sided Games Evidenze Scientifiche* di Italo Sannicandro e Giacomo Cofano - Edizioni Correre





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MANIPOLARE LE VARIABILI



COME DIMINUISCO INTENSITÀ?

**N° GIOCATORI
AMPIO**

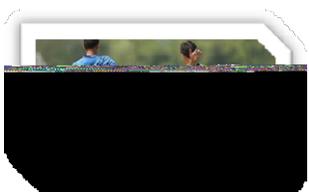
**PICCOLE
DIMENSIONI**

SI PORTIERI

TOCCHI ILLIMITATI

**NO
INCORAGGIAMENTO**

Dati ricavati da Clemente et al., 2014b e dal libro: Small Sided Games Evidenze Scientifiche di Italo Sannicandro e Giacomo Cofano - Edizioni Correre





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MANIPOLARE LE VARIABILI

TEMPO DI ESECUZIONE

N°SERIE

N° RIPETIZIONI





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MANIPOLARE LE VARIABILI



VOLUME

**Quantità di
lavoro effettuato**

Kg sollevati

Serie + ripetizioni

Metri percorsi...

INTENSITÀ

**La percentuale del
carico massimale**

80%

90%

100%

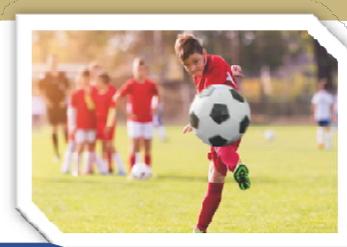


FIGC

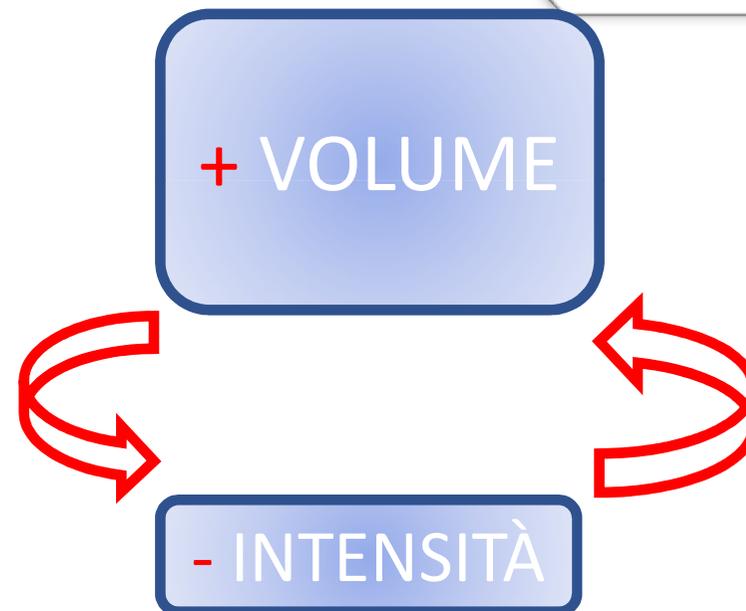
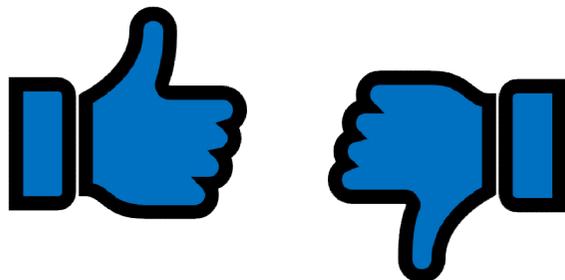
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MANIPOLARE LE VARIABILI



**INVERSAMENTE
PROPORZIONALI**



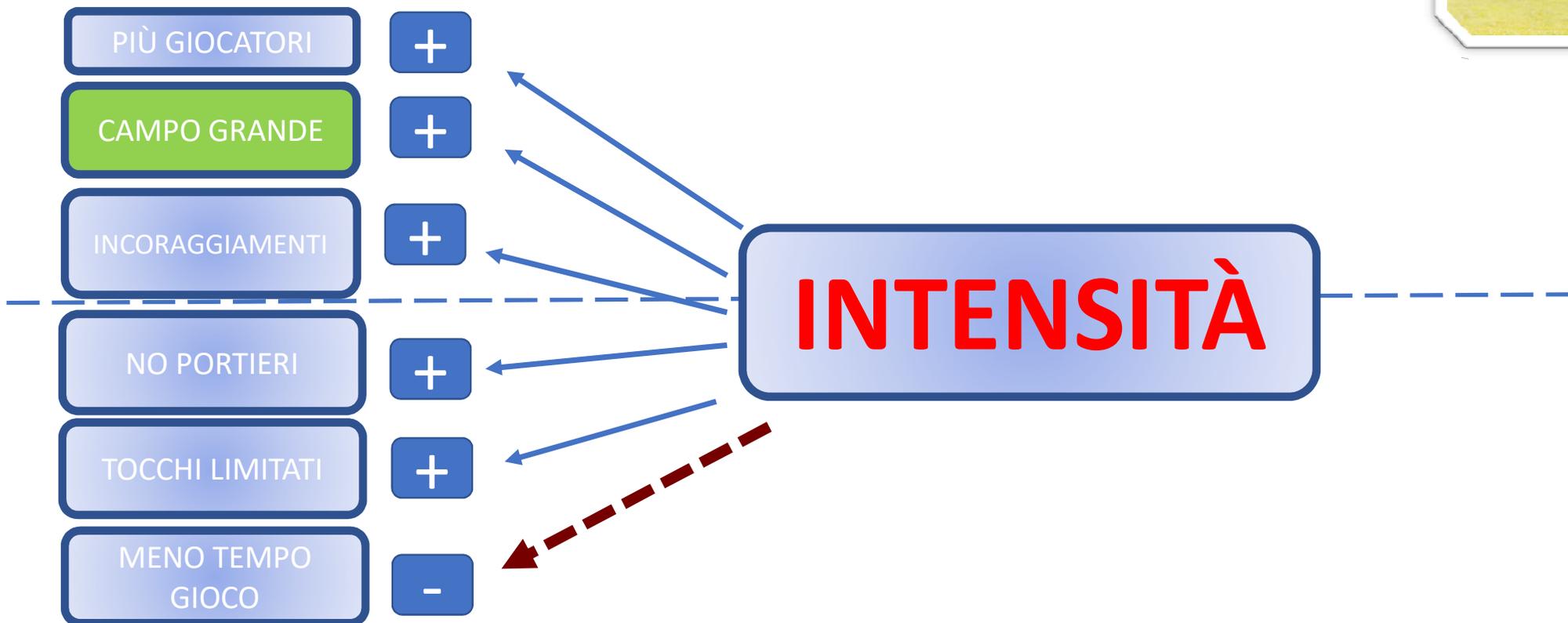


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MICROCICLO



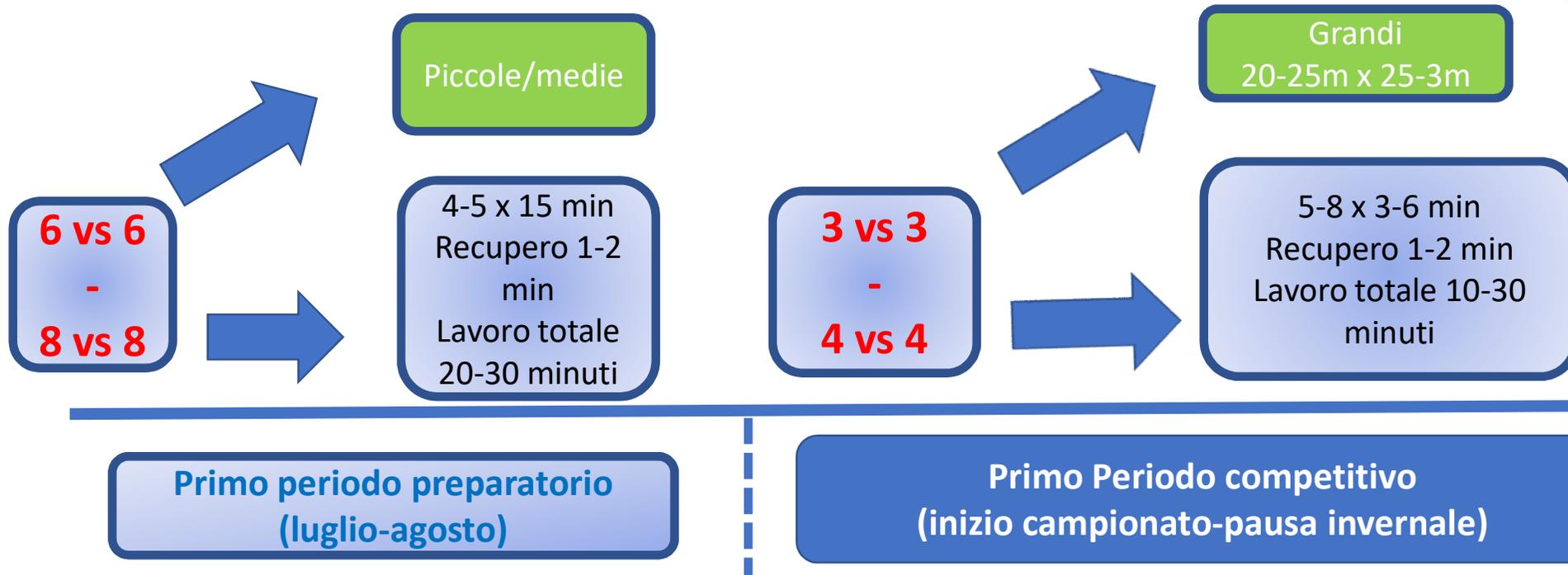


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

PRE-CAMPIONATO





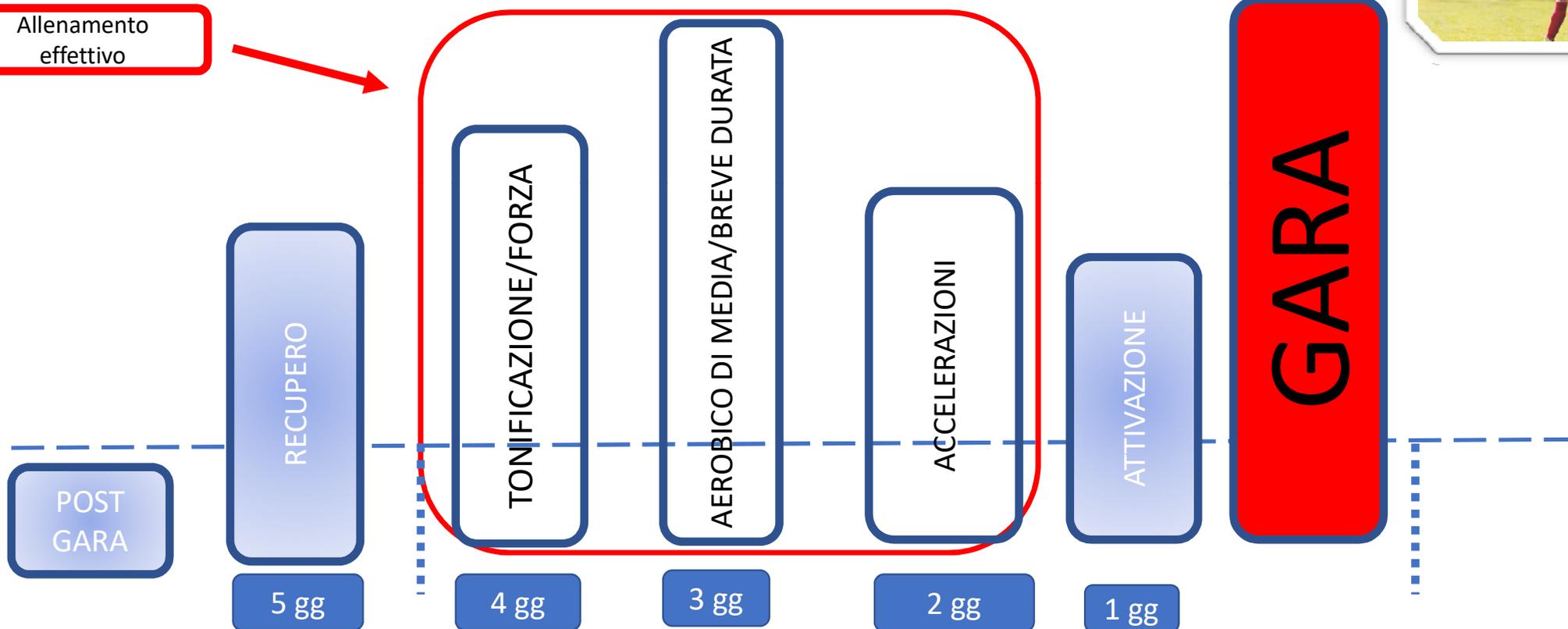
FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MICROCICLO

Allenamento
effettivo



Italo Sannicandro, Giacomo Cofano – Small sided games- Evidenze scientifiche Esercitazioni pratiche



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

MICROCICLO



	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
NUMERO GIOCATORI	RIPOSO	4vs4; 5vs5; 6vs6	2vs2; 3vs3; 4vs4	5vs5; 6vs6; 7vs7	1vs1; 2vs2; 3vs3	4vs4; 5vs5; 6vs6	PARTITA
DIMENSIONI CAMPO		MEDIO	PICCOLO/ GRANDE ²	GRANDE	MEDIO	MEDIO	
RIPETIZIONI		1-8	3-6	4-8	3-5	1-8	
DURATA RIPETIZIONI		6-15 min.	30 sec. - 3 min.	3-6 min.	20 sec. - 2 min.	6-15 min.	
SERIE		1-2	2-4	2-3	3-5	1-2	
RAPPORTO LAV./RECUP.		1:0,2	1:1 1:2	1:0,5 1:1	1:2 1:3	1:0,2	
% FC max		60-75%	80-90%	>90%	=<85%	60-75%	
LATTATO EMATICO		3-6 mmol/L	7-10 mmol/L	6-12 mmol/L	4-6 mmol/L	3-6 mmol/l	

Italo Sannicandro, Giacomo Cofano – Small sided games- Evidenze scientifiche Esercitazioni pratiche



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO

HIIT

MICT



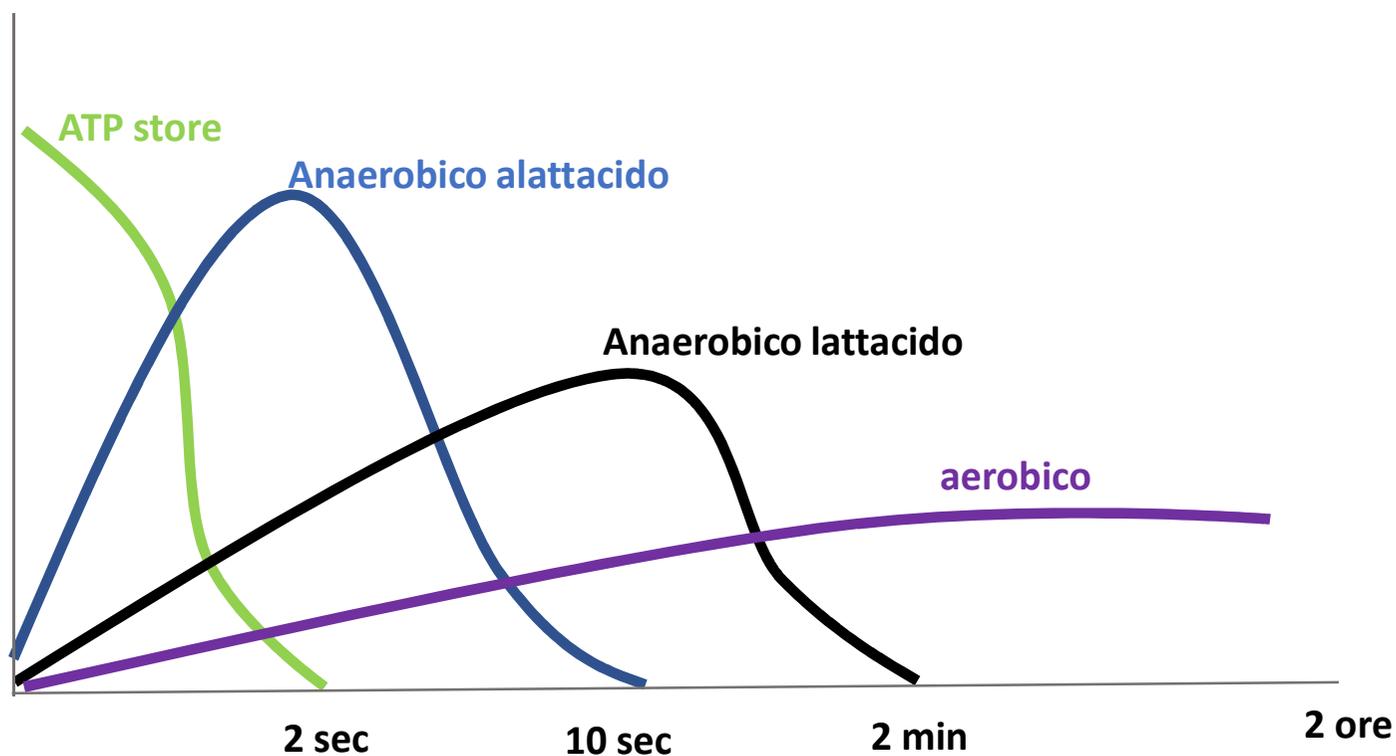


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**ALLENAMENTO METABOLICO
HIIT**



power/endurance

**QUALI SONO LE ESIGENZE
PER LO SPORT?**



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO



Maratona:
5% ATP-PC,
5% GLICOLITICO,
95% OSSIDATIVO

1500 metri:
20% ATP-PC,
55% GLICOLITICO,
25% OSSIDATIVO

100 metri:
95% ATP-PC,
3% GLICOLITICO,
2% OSSIDATIVO



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO



HIIT

Alterna periodi di alto esercizio fisico a
periodi di recupero completo o parziale

lavoro

pausa

1 : 1

1 : 2

2 : 1



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



HIIT

Tipologia di recupero



Recupero passivo

ATA



Recupero attivo



Intensità
variabile



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



RIPETUTE INCREMENTALI

5x1 minuto alla massima
velocità aerobica

1 minuto di pausa passiva

3 volte settimana
5 settimane

RIPETUTE INCREMENTALI

10x6 all-out

30sec di pausa passiva

3 volte settimana
5 settimane

RIPETUTE INCREMENTALI

5x20-40-60m
90sec rec attivo
15 ripetizioni
2 volte settimana
8 settimane



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**ALLENAMENTO METABOLICO
HIIT**



**PERIODIZZARE CON HIIT
NELL' ALLENAMENTO CALCISTICO**



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



PERIODIZZAZIONE:

Processo di organizzazioni di mezzi e metodi di allenamento nel rispetto degli obiettivi agonistici di un atleta, e nei limiti imposti dai principi fisiologici che determinano le forme razionali di organizzazione del carico di lavoro.

(Verkhoshansky, 1999)



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



1. PERIODIZZAZIONE LINEARE

è la continua progressione del volume, intensità con l'obiettivo di aumentare linearmente

2. PERIODIZZAZIONE ONDULATA

Si basa sul concetto di cambiamento giornaliero delle variabilità del volume e dell'intensità

3. PERIODIZZAZIONE A BLOCCHI

Accumulo (intensità del 50-75%), sviluppo di qualità generali aerobiche, di forza e del pattern tecnico

Trasformazione (intensità 75-90%) si ricerca lo sviluppo di qualità aerobiche e forza ed abilità specifiche

Realizzazione (+90% intensità) orientato verso obiettivi con esercizi specifici al tipo di sforzo competitivo



FIGC

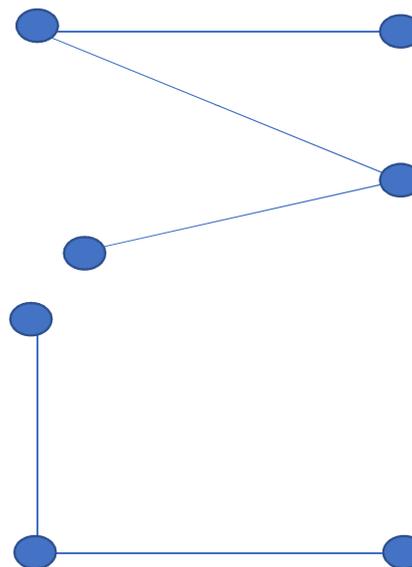
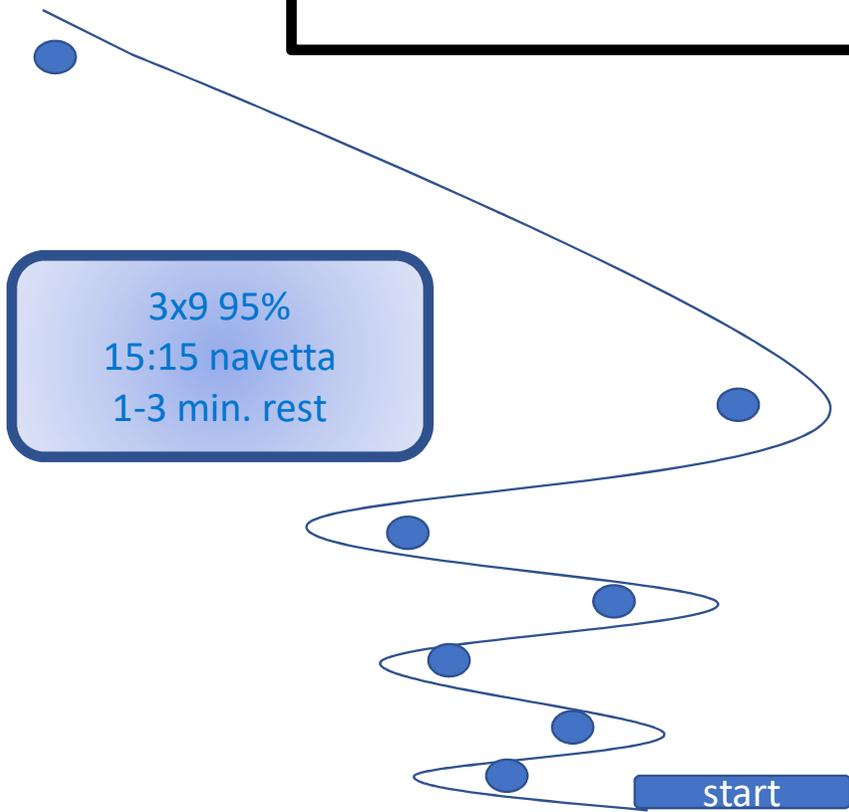
FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



finish



RSA

5X3
PAUSA 2min



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Settimana 1
2x6 min
15s(95%)-15s jogging

Settimana 2
2x6 min
30s(90%)-30s jogging

Settimana 3
10 min
2x6 min
15s(100%)-15s jogging

Settimana 4
6 min
2x6 min
10s(95%)-10s jogging

+

+

+

Settimana 1
2x6 min
20s(95%)-20s jogging

Settimana 2
4x3 min
20s(80%)-120s
passivo

Settimana 3
5x3 min (80%)-120s
passivo



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO MICT



L'allenamento di resistenza generale (MICT) è una modalità di esercizio ben nota per il suo ruolo nel migliorare le prestazioni aumentando la forza muscolare, la potenza e la velocità, ipertrofia, resistenza muscolare, prestazioni motorie, equilibrio e coordinazione



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO MICT



Tuttavia, l'elemento critico che determina la risposta dell'esercizio all'adattamento acuto e cronico è **la progettazione del programma** di allenamento di resistenza. Un programma di allenamento di resistenza è un composto di diverse variabili che interagiscono tra loro per fornire uno stimolo migliore



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Il piano per «**metterli in forma**» ha quasi sempre enfatizzato il miglioramento dell'aerobica degli atleti. La logica era che un giocatore con un assorbimento massimo di ossigeno sarebbe stato in grado di giocare più a lungo e recuperare più rapidamente. Tutto ciò sembrava scientifico e valido. Tuttavia, ci sono un numero di ragioni elevate per cui questo approccio non soddisfa più le esigenze degli atleti negli sport di velocità e potenza



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Atleti in sport che utilizzano principalmente muscoli a contrazione rapida e **movimenti esplosivi** in generale eseguono male i test di capacità aerobica. Gli atleti ben condizionati negli sport di natura **intermittente** (cioè la maggior parte degli sport di squadra) potrebbero non farlo necessariamente ottenendo, tuttavia, buoni risultati nei test di capacità aerobica allo stato stazionario, in particolare quando il test è fatto su un attrezzo (come una bicicletta) che non è la modalità di allenamento principale degli atleti.



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Un allenamento stazionario o a lunga distanza per migliorare la forma fisica o la capacità aerobica di atleti veloci e/o esplosivi **spesso sminuisce le qualità** fisiologiche che fanno parte di questi atleti.

La tecnologia utilizzata per migliorare la capacità aerobica potrebbe infatti essere il nemico.

La mancanza di contatto col terreno e la mancanza di estensione dell'anca possono predisporre un atleta a numerosi infortuni.



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Non analizzi semplicemente un top performer a cercare di migliorare la sua volubilità tentando ciecamente di migliorare ciò che viene percepito come **debolezza**, un allenatore infatti può sminuire un suo punto di forza. Ciò è particolarmente applicabile quando formiamo i giovani. Quando si allenano i giovani atleti, l'accento dovrebbe essere posto sullo sviluppo di qualità come **velocità e potenza** e sullo sviluppo della forma fisica generale.



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Molti atleti si sono comportati male a causa di un semplice errore di allenamento: **il cross country, il fartlek, i 1.000 metri, ecc...**

Innumerevoli atleti, dopo una deludente stagione per la quale credevano di essersi allenati così duramente, non capiscono perché tutti quei km fatti sono stati inefficaci, sentendosi con un «**passo lento**», privo di quella raffica veloce, esplosiva di movimento, quando ne avevano bisogno.



FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO HIIT



Nessuna squadra esegue corse per km e km alla volta. Anche se corri tantissimo in una partita, quelli sono una serie di sprint intervallati da una serie di passeggiate o jogging

i calciatori eseguono serie brevi di sprint.

Correre su lunghe distanze non prepara un atleta a correre per brevi distanze e non certo a sprintare ripetutamente.

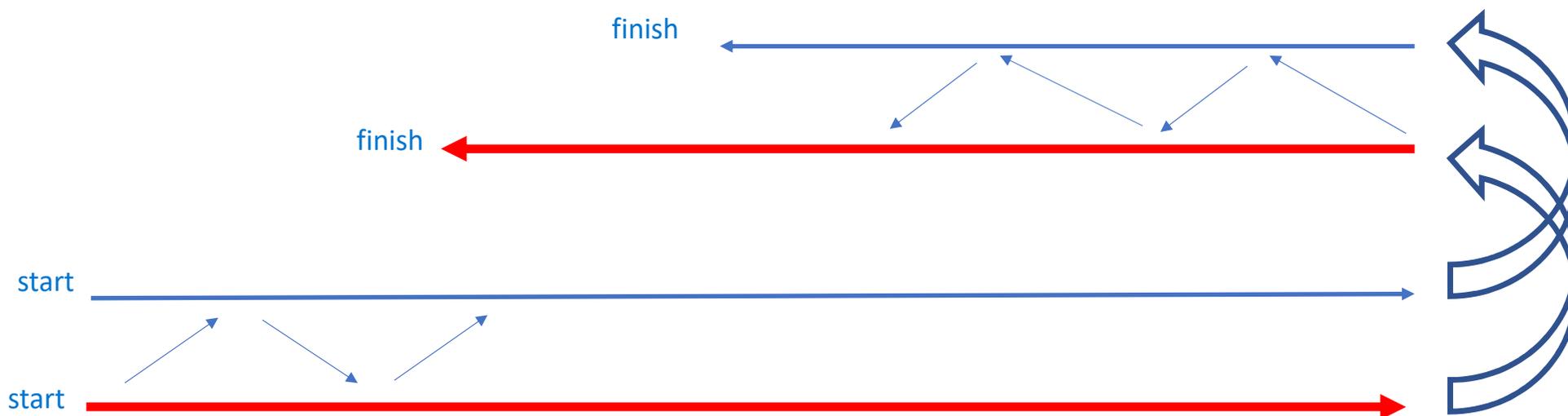


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO



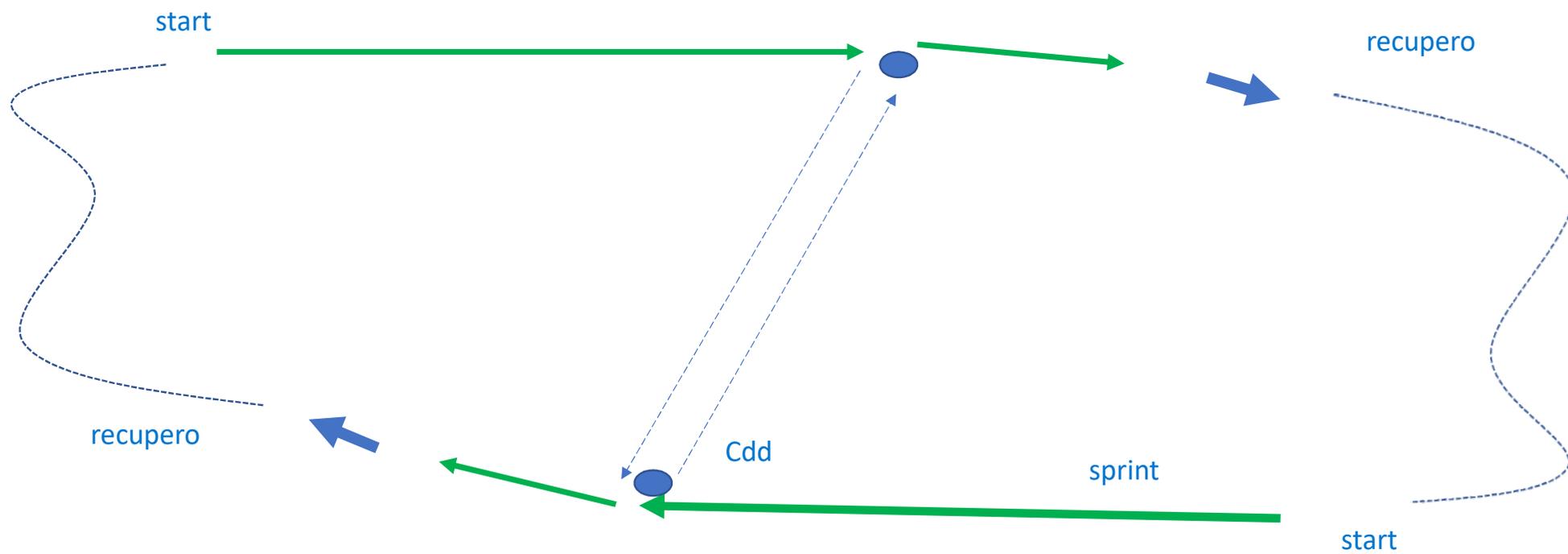


FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

ALLENAMENTO METABOLICO





FIGC

FEDERAZIONE ITALIANA
GIUOCO CALCIO

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

GRAZIE PER LA VOSTRA
ATTENZIONE!



Misterproff



TIRRITO MARCELLO



marcello.tirrito76@libero.it