

NOTIZIARIO



del SETTORE TECNICO

FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO CALCIO



N° 3 - 2006



GRAZIE ITALIA

LIPPI LASCIA, DONADONI NUOVO CT



SOMMARIO

EDITORIALE

di Azeglio Vicini 4

MONDIALE 2006

TRIONFO DEL GRUPPO

di Raffaello Paloscia 5

CENTRO STUDI
E RICERCHE

ROBERTO DONADONI, NUOVO CT AZZURRO

di Vittorio Angelaccio 8

SCUOLA ALLENATORI

CHAMPIONS LEAGUE 2006, LA FINALE

di Franco Ferrari 11

SCUOLA ALLENATORI

DAL GESTO TECNICO AL GIOCO DI SQUADRA

di Valter Bonacina 16

SCUOLA ALLENATORI

**METODOLOGIE POSTURALI
NELLA PREPARAZIONE FISICA DEL CALCIATORE**

di Carlo Guidi Fabbri 33

SCUOLA ALLENATORI

**CAMPIONATI A CONFRONTO: DALLA SERIE A
ALL'INTERREGIONALE**

di Marco Lucarelli 37

CENTRO STUDI
E RICERCHE

CALCIO E TIFO, DALLE ORIGINI AD OGGI

di Daniele Cioni 43

Tutto il materiale
inviato non verrà
restituito.

La riproduzione di
articoli o di imma-
gini è autorizzata
a condizione che
ne venga citata la
fonte.

Direttore

Azeglio Vicini

Direttore Responsabile

Franco Morabito

Hanno collaborato a questo numero

Felice Accame, Antonio Acconcia, Vittorio Angelaccio,
Valter Bonacina, Fabrizio Cattaneo, Daniele Cioni,
Carlo Guidi Fabbri, Franco Ferrari, Luca Gatteschi,
Roberto Guidotti, Gianfranco Laperuta, Marco Lucarelli,
Mario Marella, Raffaello Paloscia, Paolo Piani,
Carlo Salvadori, Vanni Sartini, Marco Viani

**Fotocomposizione
impaginazione
e disegni**

A&S Grafica

Fotografie

Archivio Settore Tecnico
Ufficio Stampa FIGC

Stampa

COPTIP industrie grafiche Soc. Coop.
Via Gran Bretagna, 50
41100 MODENA

Poste Italiane S.p.A.
Sped. in abb. post.
D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46)
art. 1 comma 2, DCB PO

Registrazione del Tribunale di
Firenze del 20 maggio 1968
n.1911

Il n. 3/2006 del Notiziario
(maggio/giugno)
è stato chiuso in tipografia
il 21 luglio 2006

Per richiedere copie arretrate del Notiziario inviare una richiesta scritta indirizzata a:
F.I.G.C. Settore Tecnico Via G. D'Annunzio 138, 50135 Firenze. Non saranno accettate richieste effettuate per telefono.



METODOLOGIE POSTURALI NELLA PREPARAZIONE FISICA DEL CALCIATORE

di Carlo Guidi Fabbri*

Questo articolo rappresenta una sintesi del mio nuovo volume edito da Calzetti-Mariucci: "Le Metodologie posturali nella preparazione fisica del calciatore" che vuole approfondire l'analisi della postura del calciatore e delle varie tecniche atte a migliorare l'estensibilità muscolare prevenendo infortuni dei muscoli, ma anche fenomeni di pubalgia e lombalgia.

Troppo frequentemente osserviamo infortuni muscolari che evidenziano, molto spesso, il precario equilibrio tra trofismo ed estensibilità muscolare.

Catene muscolari

Da sempre la preparazione atletica ha cercato di incrementare la forza ed in modo particolare la forza esplosiva del calciatore. L'utilizzo di macchine di muscolazione ha comportato il rafforzamento di singoli gruppi muscolari senza riuscire, tuttavia, a migliorare in modo ottimale la performance dell'atleta, anzi aumentando il rischio di lesioni muscolari.

Quando si opera con un gruppo di calciatori è necessario prevedere un esame obiettivo (1) in modo da evidenziare (anche attraverso test) quali sono le rigidità muscolari del singolo calciatore tenendo conto delle catene muscolari.

"Le catene muscolari rappresentano *circuiti in continuità di direzione e di piano* attraverso i quali si propagano le forze organizzatrici del corpo". (2)

I muscoli non agiscono come entità isolate nello spazio ma come "circuiti di continuità" attraverso i quali è possibile indagare su eventuali compensi e, quindi, agire per migliorare la funzione ed il gesto tecnico.

È necessario rivedere un piano di allenamento programmato sul rafforzamento analitico di alcuni gruppi muscolari poiché troppo distante da una visione del corpo globale. Le catene muscolari statiche e dinamiche agiscono in sinergia per una perfetta riuscita della performance ma anche per garantire l'equilibrio psicofisi-

co del calciatore e limitare gli aspetti traumatici e compensativi specifici di questa disciplina sportiva. (3)

La catena statica posteriore è costituita da aponeurosi, guaine, legamenti, tendini cioè da tutta quella struttura connettiva, che si trova nella parte posteriore del corpo e che sul piano funzionale fa parte di un'unica fascia.

Si possono distinguere diverse catene muscolari che intervengono nei vari gesti tecnici. Ad esempio le catene crociate assicurano movimenti di torsione, pertanto diventano indispensabili a livello del tronco quando l'atleta calcia la palla con forza e una spalla va verso l'anca opposta.

Il calciatore utilizza costantemente le catene muscolari poiché si deve adattare, da un punto di vista dinamico, ad una situazione di gioco, che istante per istante cambia.

La muscolatura del calciatore

Negli anni passati, ma purtroppo in molte squadre ancora oggi, la preparazione fisica rivolta al calciatore (oltre alla resistenza ed alla velocità) ha privilegiato l'allenamento della forza intesa come rafforzamento dei gruppi muscolari. In modo particolare è stato privilegiato il rafforzamento di quei gruppi muscolari che intervengono come agonisti nel gesto tecnico, soprattutto il quadricipite.

Il rafforzamento muscolare rivolto ad un aumento della potenza e, quindi ad una migliore efficacia tecnica (almeno teoricamente) ha comportato, in molti casi, il risultato di aumentare lo stiffness (rigidità della muscolatura) riducendo la mobilità articolare e aumentando la possibilità di infortuni nell'arco della stagione agonistica. Nei casi di dolori al rachide molto spesso si opta, erroneamente, per un lavoro di rafforzamento. In realtà dall'esame di questi calciatori si riscontrano muscoli paravertebrali estremamente con-

*Docente di Educazione Fisica, Chinesiologo, Allenatore giovani calciatori.

tratti che non smettono mai di lavorare. Un muscolo contratto costantemente evolve in strutture che rispondono meglio a questo lavoro cioè le strutture fibrose.

A tale proposito ricordiamo che il muscolo è composto da due parti differenti, ma funzionalmente inseparabili:

- 1) dagli elementi contrattili, cioè i sarcomeri;
- 2) dall'insieme di connettivo fibroso di aponevrosi, tendini, legamenti, cioè la parte elastica.

Il grande errore della ginnastica classica, è stato quello di identificare la patologia di un muscolo con la sua debolezza, ignorando quindi il tessuto connettivo. È necessario, infatti, distinguere la muscolatura dinamica dalla muscolatura tonica. La prima è una muscolatura rapida ed affaticabile a servizio dei gesti della vita quotidiana ma anche dei gesti tecnici del calciatore. Il suo trattamento è classico: sviluppo della forza, quindi esercizi di trofismo (tenendo conto delle rigidità muscolari individuali). La muscolatura tonica invece, è una muscolatura lenta; la sua funzione principale è quella di garantire la statica. È poco affaticabile e il suo agente meccanico è il riflesso miotatico. Essendo riflessa la patologia della muscolatura tonica non è mai identificabile con la debolezza, ma con l'accorciamento e con la retrazione. (4)

Il tiro nel calcio

Quello del tiro rappresenta un gesto tecnico fondamentale nel bagaglio tecnico di un calciatore. Sembra tuttavia che il tiro sia determinato quasi esclusivamente dalle capacità coordinative e che nella forza impressa alla palla entri in gioco il trofismo del quadricipite.

"Calciare al massimo della potenza richiede sempre un alto livello di abilità, poiché la sommatoria delle forze deve essere applicata abilmente. Ciò vuol dire che la produzione della forza dei flessori, estensori dell'anca e ginocchio e il momento della produzione di tali forze è corretto. La mobilità delle articolazioni è un prerequisito fondamentale ad una tecnica di tiro ottimale". (5)

Come ricordava Bosco la mobilità articolare interviene in modo determinante nella perfetta riuscita del gesto tecnico. Bisogna valutare la rigidità dei muscoli della catena posteriore prima di far eseguire esercizi di trofismo per il quadricipite. I muscoli posteriori della coscia (considerati degli "antagonisti" degli estensori della gamba sulla coscia) sono molto spesso (nei calciatori) troppo accorcia-

ti, pertanto dopo diverse sollecitazioni possono stirarsi.

Infortuni nel calcio

Troppo spesso assistiamo a partite di calcio dove l'atleta si porta la mano alla coscia posteriore e chiede di essere sostituito. Questo può accadere dopo un tiro potente ma, anche dopo una corsa in accelerazione. Osserviamo tuttavia, che la muscolatura di atleti professionisti è molto trofica pertanto non possiamo certo parlare di debolezza della muscolatura.

Dobbiamo constatare che esistono delle retrazioni e degli accorciamenti profondi che possono essere facilmente indagati con alcuni test di flessibilità.

L'infortunio che il calciatore si procura correndo o tirando in porta, senza un contrasto con l'avversario, è il risultato di una preparazione fisica analitica che non considera l'essere umano nella sua globalità.

Migliorare l'estendibilità muscolare

Un atleta che ha incrementato in maniera ottimale l'estendibilità muscolare non solo riesce a prevenire questo genere di infortuni, ma produce un gesto tecnico, oltre che una corsa, economico ed efficace.

Purtroppo ancor oggi si ricorre nella preparazione atletica del calciatore ad un uso eccessivo dello stretching classico che non evita i compensi. Infatti un tentativo di stiramento della nuca comporta un'accentuazione della regione lombare.

"Un muscolo che si irrigidisce è indissociabile dalla catena muscolare alla quale appartiene. Per allungarlo è indispensabile tirare alle due estremità di questa catena impedendo tutte le compensazioni. Ciò implica che solo stiramenti globali possono essere realmente efficaci". (6)

Souchard sostiene inoltre che ogni riscaldamento prima dello stiramento è da evitare. Un muscolo "caldo" diventa per qualche istante più elastico (e questo rende provvisoriamente l'allungamento più facile), ma questo ritornerà, raffreddandosi, alla sua lunghezza originale.

Pertanto si tratta di un allungamento effimero, a differenza della "messa in tensione globale" della muscolatura ("a freddo"), che permetterà di guadagnare una lunghezza in concreto che si conserverà successivamente.

Le scuole posturali

Nel mio nuovo volume ho trattato, vista la complessità, a grandi linee tre diverse scuole posturali:

- la scuola francese: approccio Mézières, Souchard, Metodo delle tre squadre;
- la scuola australiana: approccio Mc Kenzie;
- la Back school.

La scuola francese rappresenta il lavoro principale sia a livello qualitativo che quantitativo.

Il grosso merito del metodo Mézières (ed in modo particolare delle tecniche proposte dai suoi allievi) consiste nel fatto che esercita contemporaneamente un'azione sul muscolo, sul dolore, perché riduce la rigidità muscolare, e sul bloccaggio articolare, che è determinato dal muscolo contratturato. Queste tecniche consentono, con una trentina di sedute a cadenza settimanale, di ottenere buoni risultati con atleti che presentano rigidità alle catene muscolari. Tuttavia si possono proporre alcune posture statiche (come quella classica da supini, gambe a squadra) anche tutti i giorni per 10 minuti. Rimane fondamentale la seduta settimanale di un'ora poiché alcune posture vengono mantenute a lungo (anche 30 minuti per una sola postura).

La messa in tensione della muscolatura avviene in maniera lenta e progressiva pertanto si inizia sempre da 10 minuti per poi aumentare, senza mai forzare.

Queste posture saranno assunte dal calciatore sotto il controllo costante del preparatore con una partecipazione determinante del soggetto. Le basi tecniche del metodo delle tre squadre si possono sintetizzare in tre concetti:

- *tensione*;
- *progressione*;
- *rilasciamento*.

La tensione fisiologica si può ottenere solo attraverso la postura e deve andare al limite dell'estendibilità muscolare senza superarla.

Bisogna quindi rimanere in uno stato fisiologico normale, obbligando il tessuto (la cui tendenza è di ritornare al suo punto neutro di tensione) a vincere le barriere che impediscono questo ritorno. L'apprendimento delle tre squadre consente di giungere a delle posture ad angolo retto, in cui occipite-scapole-sacro sono allineati. Il grande merito di questo metodo consiste nell'aver di-

stinto tre fasi indispensabili per il preparatore che deve operare attraverso una progressione didattica ben definita: fase passiva, fase attivo-passiva, fase attiva.

La progressione, inoltre, deve rispettare alcuni parametri:

- il tempo;
- la forma della postura;
- il rapporto con il dolore;
- il rapporto con la catena algica.

Quest'ultimo fattore è di primaria importanza, perché il dolore può avere una evoluzione ascendente o discendente. L'atleta che inizia un lavoro per una lombalgia, avrà probabilmente in passato sofferto di una cervicgia che è la vera causa del problema ed all'origine dell'evoluzione discendente. Il dolore presente in quel momento infatti, è raramente il punto di partenza del problema. In un processo discendente si comincerà quindi da un allineamento sacro-scapole. Viceversa in un processo ascendente si comincerà da un allineamento scapole-occipite. In entrambi i casi si andrà dall'effetto alla causa, dal problema secondario al problema primario, dal compenso alla lesione iniziale.

Infine non bisogna trascurare il rilasciamento psico-muscolare. Tutto il lavoro di messa in tensione e tutti gli esercizi devono essere accompagnati da una espirazione cosciente e controllata, andando a ricercare quello che gli autori francesi definiscono un "rilasciamento globale espiratorio". Questa espirazione non è di facile comprensione, molti atleti si ostinano ad eseguire una espirazione forzata, coinvolgendo così la muscolatura dinamica (gli obliqui). Bisogna allora chiedere al soggetto di non fare altro che un "sospiro espiratorio", continuando a soffiare fuori l'aria lentamente, anche quando crede di aver terminato l'espirazione. (4)

Calcio e postura

La rieducazione posturale viene utilizzata dal preparatore molto spesso solo per recuperare calciatori infortunati o che soffrono di lombalgia o pubalgia, talvolta recidivanti. (7)

Quando si inseriscono invece queste tecniche nella normale programmazione atletica, non bisogna compiere l'errore di paragonarla allo stretching. Quindi non ha molto senso inserire queste metodiche lasciando immutato il programma per lo sviluppo della forza, resistenza e velocità. Sposare questa metodologia signi-



fica capire l'importanza della muscolatura tonica, dell'estendibilità muscolare e della *visione del corpo in senso globale*.

Continuare con l'utilizzo frequente delle macchine di muscolazione non significa rispettare i principi della ginnastica posturale globale. Le macchine agiscono parzialmente e settorialmente, lavoro che è in netto contrasto con la concezione del corpo della scuola francese. Il continuo rafforzamento dei muscoli principali (cosiddetti agonisti) crea spesso gravi squilibri morfologici e funzionali poiché non vengono adeguatamente rispettate le rigidità e i "compiti degli antagonisti".

In quindici anni di lavoro con atleti, molto spesso ho valutato posture e rigidità muscolari che richiedevano interventi mirati e specifici, a volte del tutto ignorati dagli addetti ai lavori.

Considerazioni

Nel programma di lavoro che comprende tutta la stagione agonistica, è importante individuare dei momenti per inserire le metodologie posturali nel piano delle attività. Da alcuni anni con l'intensificarsi degli impegni agonistici da parte delle società professionistiche, già dal precampionato, i tempi per allenarsi si sono notevolmente ridotti a scapito di un maggior numero di partite ufficiali.

Questo ha comportato un sempre maggior numero di infortuni e pertanto l'aspetto preventivo ha trovato uno spazio minore rispetto a quello rieducativo.

L'attività del preparatore è vista, in alcune situazioni, solo in funzione del recupero degli infortunati e l'allenamento del resto della squadra viene svolto parallelamente ma i due binari non si in-

contrano mai. In questo modo operiamo con calciatori che sono impazienti di tornare con il resto del gruppo e dal punto di vista psicologico soffrono perché non vengono impiegati in gare ufficiali.

Il programma impostato per microcicli settimanali o mensili (che prevedono normalmente lo sviluppo delle capacità condizionali) può riservare uno spazio importante per esercitazioni di "messa in tensione globale" della muscolatura, che migliorano la mobilità articolare indispensabile per la perfetta riuscita di un gesto tecnico fondamentale come il tiro.

Il lavoro di "messa in tensione della muscolatura" deve essere diverso da calciatore a calciatore, poiché un medesimo esercizio posturale assume un significato diverso per l'uno rispetto all'altro. Chiaramente questo dipende dalle diverse rigidità delle catene muscolari: in una squadra di venti persone si possono individuare quattro o cinque gruppi omogenei, facendo tuttavia attenzione alla risposta del singolo.

Il calciatore diventa estremamente collaborativo quando si infortuna e pertanto è necessario un recupero, mentre quando è "integro" la proposta operativa viene accettata con difficoltà. È auspicabile un'inversione di tendenza che induca gli atleti alla "presa di coscienza" del proprio corpo, per conoscerne i limiti e le possibilità, attraverso tecniche posturali finalizzate al raggiungimento della forma fisica ottimale.

BIBLIOGRAFIA

1. Buzzi A.M. - Guidi Fabbri C., Le metodologie posturali in funzione educativa e rieducativa, Ed. Armando, Roma 1996, 37-8.
2. Busquet L., Le catene muscolari, vol.1, Ed. Marrapese, Roma 1994, 25.
3. Guidi Fabbri C., Le metodologie posturali nella preparazione fisica del calciatore, Ed. Calzetti-Mariucci, Perugia 2005, 31-2.
4. Verkimpe-Morelli, Bienfait, Il metodo delle tre squadre, Ed. Marrapese, Roma 1991, 12-15; 21-8.
5. Bosco C., Aspetti fisiologici della preparazione fisica del calciatore, S.S.S., Roma 1995, 162.
6. Souchard Ph. E., Lo stretching globale attivo. Ed. Marrapese, Roma 1995, 38.
7. Guidi Fabbri C., Italian journal of sport sciences 1997; 4(1), 25-28.