

# **Lo sviluppo della rapidità nel calcio (seconda parte)**

A cura di Melli Luca

[melsh76@libero.it](mailto:melsh76@libero.it)

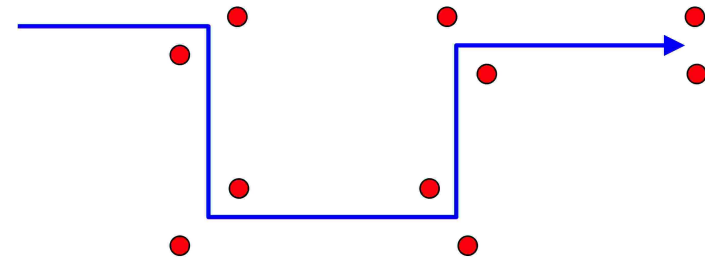
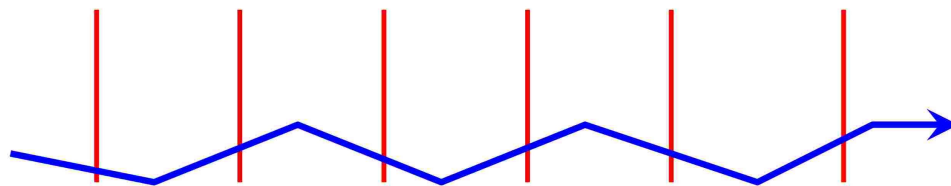
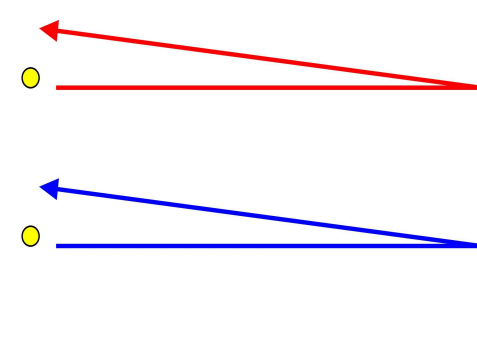
[www.mistermanager.it](http://www.mistermanager.it)

# Variabili allenanti per lo sviluppo della rapidità

1. Esercitazioni analitiche mirate all'esecuzione corretta dei cambi di direzione
2. Esercitazioni globali a secco
3. Esercitazioni di rapidità cognitiva

# 1. ESERCITAZIONI ANALITICHE PER I CAMBI DI DIREZIONE

- Mezzi di allenamento rivolti all'apprendimento dei cambi di direzione.
- Mezzi di allenamento per lo sviluppo delle andature inusuali (corsa laterale e corsa all'indietro)
- Mezzi di allenamento finalizzati all'incremento della frequenza dei movimenti.

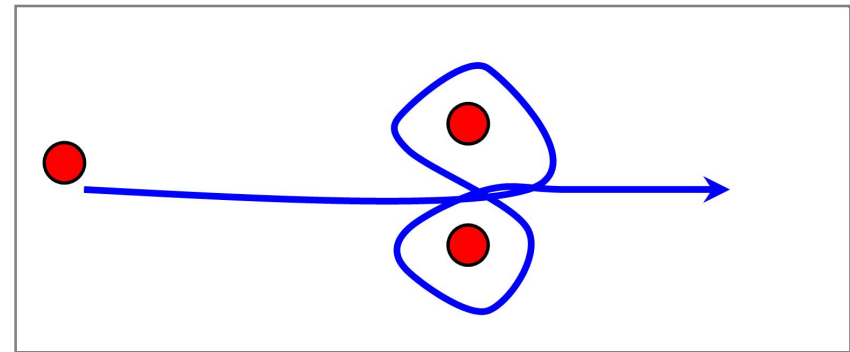
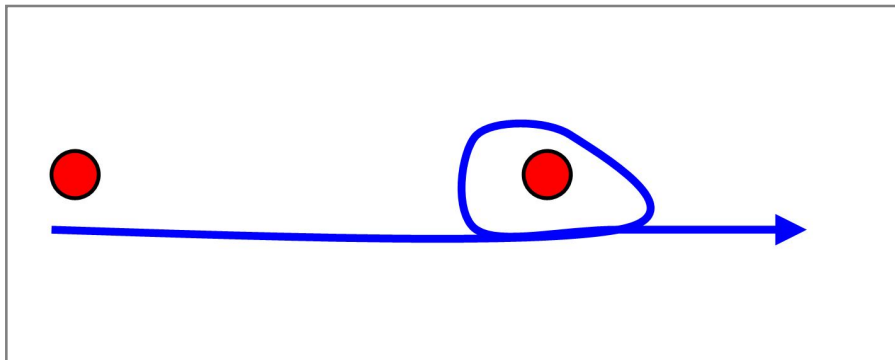


## 2. ESERCITAZIONI GLOBALI PER I CAMBI DI DIREZIONE

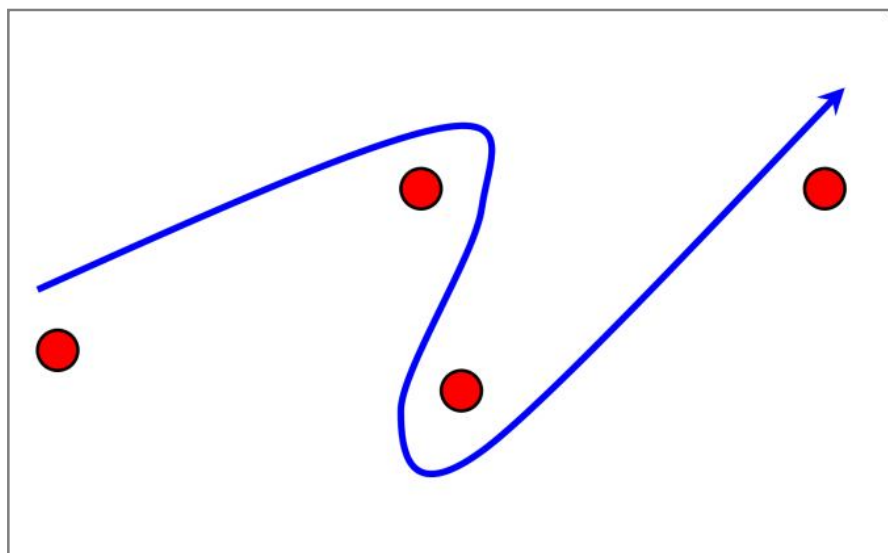
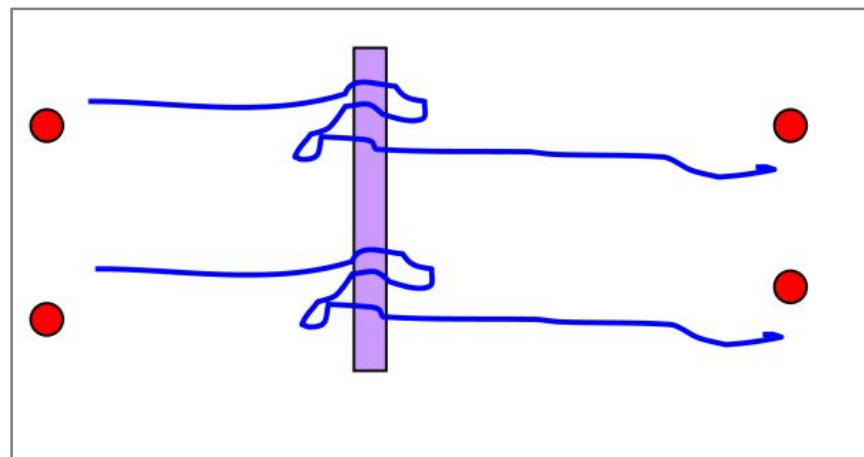
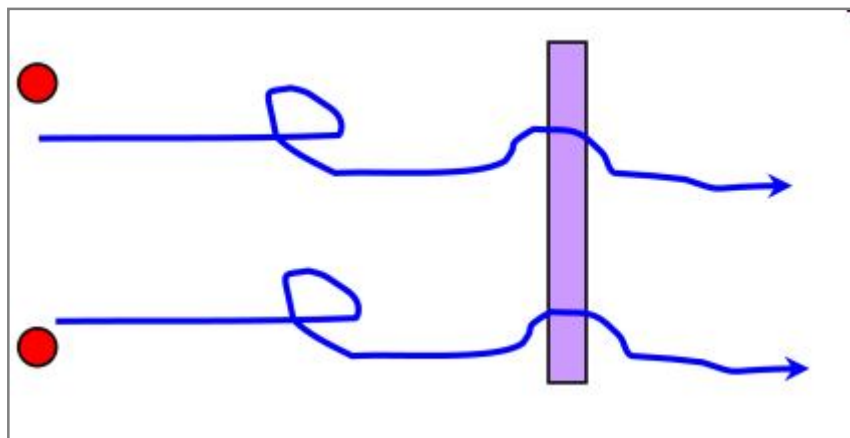
- Massima velocità-variabilità esecutiva indipendentemente dall'aspetto analitico
- Prove di "sintesi" in cui il calciatore esprime il suo massimo potenziale neuromuscolare in termini di accelerazione-rapidità

## 2. ESERCITAZIONI GLOBALI PER I CAMBI DI DIREZIONE

- 3-4 brevi minicircuiti (della durata di 4-7" con recupero 1:10) da effettuare 3-4 volte alla massima intensità esecutiva



## 2. ESERCITAZIONI GLOBALI PER I CAMBI DI DIREZIONE



### Altre varianti:

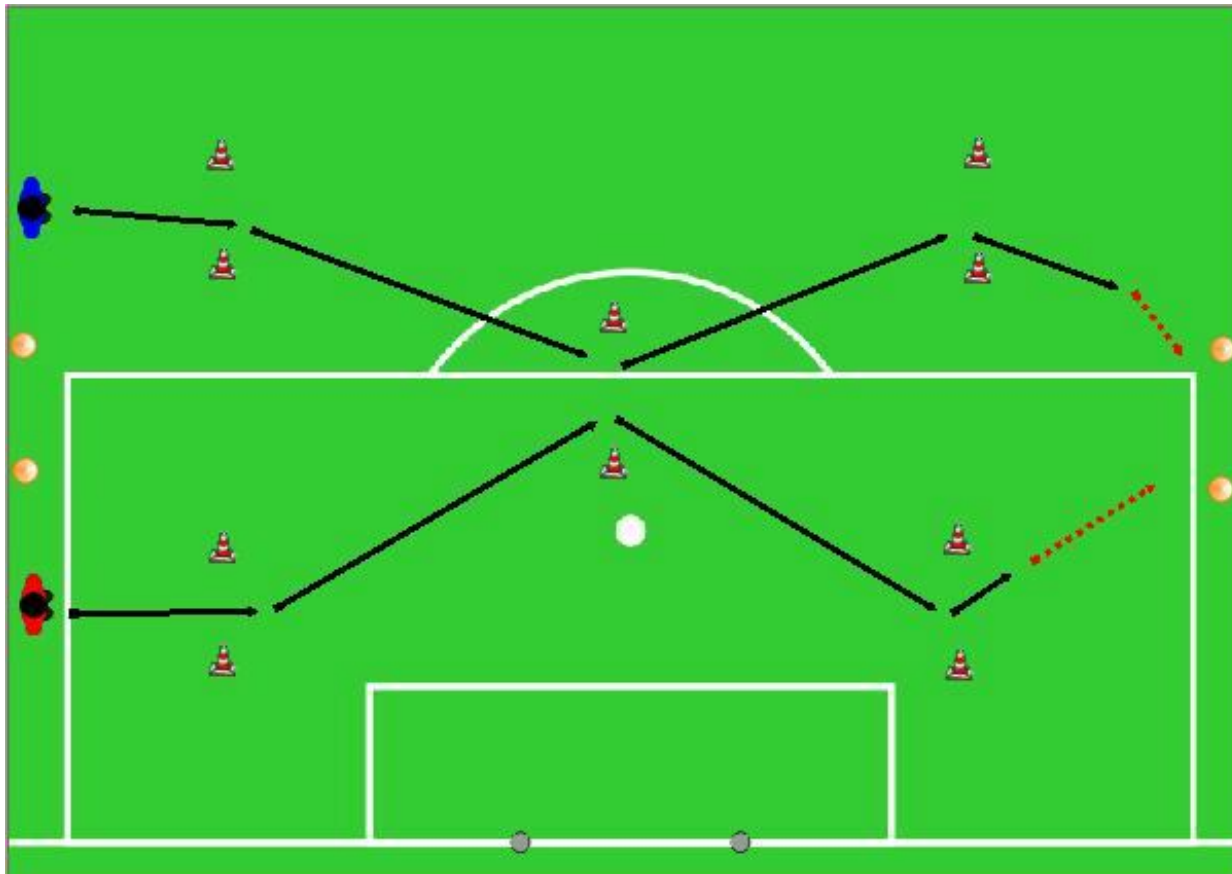
- Posizione partenza  
(decubito, seduto a terra, su panca, ecc.)
- Riferimento arrivo  
(ostacolo, palla meta, ecc.)

### **3. ESERCITAZIONI PER LA RAPIDITA' COGNITIVA**

*“la vera velocità nel calcio consiste nello scatto con applicazione cognitiva (anticipazione, percezione e decisione)” J  
Weinek*

Esercitazioni per la rapidità che coinvolgono anche la capacità di reazione/anticipazione e strategie attentive come avviene con l'utilizzo della palla o le esercitazioni a carattere psicocinetico

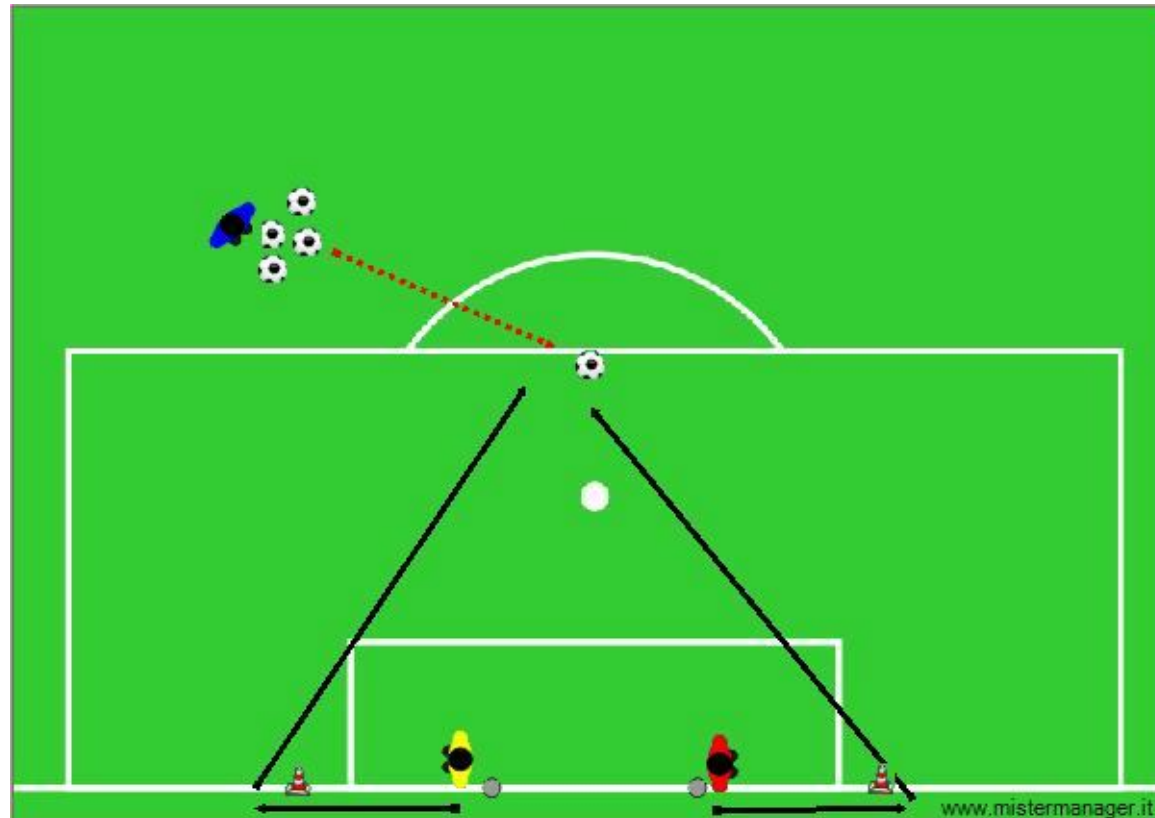
### **3. ESERCITAZIONI PER LA RAPIDITA' COGNITIVA**



**Gioco delle 3 porte**



### 3. ESERCITAZIONI PER LA RAPIDITA' COGNITIVA



**1c1 per lo sviluppo della rapidità**

### 3. ESERCITAZIONI PER LA RAPIDITA' COGNITIVA

#### ASPETTI FONDAMENTALI

1<sup>s</sup> Prima parte "globale"

2<sup>a</sup> Seconda parte frenata "cognitiva"  
(anticipazione-percezione-decisione)

**Consiglio:** suddividere l'esercizio in 2 parti facendo comunque in modo che la prima influenzi la seconda, ma non ne determini a priori l'esito.

### 3. ESERCITAZIONI PER LA RAPIDITA' COGNITIVA

**Domanda**: sarebbero sufficienti le minipartite per sviluppare la rapidità cognitiva (aspetto Generale della potenza muscolare)?

**Risposta**: no, perché in partita raramente si superano i 55w/kg, mentre a secco si possono raggiungere (al primo secondo di un'accelerazione massimale) valori superiori a 80w/Kg (fonte <http://laltrametodologia.com>)

# Allenamento Generale → Specifico

- Lo sviluppo della rapidità rappresenta, nelle sue varie forme (analitica, globale e cognitiva), la principale fonte di Allenamento Generale per l'incremento del potenziale neuromuscolare nel calcio.
- Analogamente a quello che avviene per la potenza aerobica, la massima specificità allenante (Allenamento specifico, applicazione potenziale al gioco) si ottiene comunque con il calcio giocato (partite, minipartite, ecc.)