



Italia, paese "europeo"



**GLI ATTACCANTI
D'AREA**
di Mario Marella,
Adriano Bacconi



**SCUOLA
ITALIANA
ALLIEVI
STRANIERI**

Buon Anno

SOMMARIO

EDITORIALE	SPORT E CULTURA	<i>di Renzo Righetti</i>	2
ATTUALITÀ	SCUOLA ITALIANA, ALLIEVI STRANIERI	<i>di Marco Viani</i>	3
ATTUALITÀ	QUESTA È CASA MIA, QUI COMANDO IO	<i>di Giovanni Toccafondi</i>	5
SEZIONE MEDICA	SVILUPPO DEI TALENTI: LA PAROLA AL MEDICO	<i>di Hansjorg Eissmann</i>	8
FORMAZIONE E ISTRUZIONE TECNICA	TUTTO SULLA RESISTENZA GENERALE: QUANTA, COME, QUANDO E PERCHÈ	<i>di Juergen Weineck</i>	13
FORMAZIONE E ISTRUZIONE TECNICA	PARABOLE E TRAIETTORIE DELLA PALLA: PERCEZIONE, ANTICIPAZIONE, CONTROLLO	<i>di Simone Mazzali</i>	17
CENTRO TECNICO FEDERALE	COVERCIANO GIORNO PER GIORNO	<i>a cura di Mario Ferrari</i>	da 1 a 11
SVILUPPO TECNICO ATTIVITÀ GIOVANILE	A PROPOSITO DI AGONISMO...	<i>di Paolo Sotgiu</i>	23
FORMAZIONE E ISTRUZIONE TECNICA	UN MONDIALE A PALLA FERMA	<i>di José Antonio Marcos Garcia</i>	26
SEZIONE MEDICA	PIÙ PROPRIOCETTIVITÀ, MENO INFORTUNI	<i>di Rodolfo Malberti</i>	37
CENTRO STUDI E RICERCHE	GLI ATTACCANTI D'AREA	<i>di Mario Marella e Adriano Bacconi</i>	39
CENTRO TECNICO FEDERALE	UN ANNO DI NOTIZIARIO		42
ATTUALITÀ	IL PALLONE NEI LIBRI RASSEGNA BIBLIOGRAFICA	<i>a cura di Marco Viani</i>	43
CENTRO TECNICO FEDERALE	COVERCIANO RISPONDE	<i>a cura di Fabrizio Cattaneo</i>	45
CENTRO TECNICO FEDERALE	I LIBRI DELLA FONDAZIONE «MUSEO DEL CALCIO»	<i>a cura di Finio Fini</i>	46



Direttore
Lorenzo Righetti

Direttore responsabile
Finio Fini

Segretario di redazione
Fabrizio Cattaneo

Redazione
*Marco Viani
Mario Marella*

Comitato Scientifico
*Felice Accame
Ermanno Cortis
Giovanni Leali
Alessandro Mazzola
Mario Valitutti
Leonardo Vecchiet
Pieri Volpi*

Fotocomposizione, impaginazione e disegni
Daniilo Ferruzzi

Fotografia
*Foto Sabe
Italfotografie
Archivio Settore Tecnico
Foto Guerrino*

Stampa
*Marchesi Grafiche Editoriali S.p.A.
Via Fabbriche di Vallico, 21-23
00148 - Roma
Notiziario
del Settore Tecnico
periodico bimestrale
Anno XXVIII - N° 6
Novembre-Dicembre 1995
Direzione e redazione
Via Gabriele D'Annunzio, 138
50135 - Firenze
Casella postale 4061
50100 - Firenze
Spedizione in abbonamento postale -
50% - Roma
Autorizzazione del tribunale di
Firenze del 20 Maggio 1968 n. 1911
Finito di stampare nel Gennaio 1996*

ALLENAMENTO

PIÙ PROPRIOCETTIVITÀ, MENO INFORTUNI

di Rodolfo Malberti (*)

Durante questi anni passati sui campi di calcio, prima come giocatore poi come medico, ho notato che i carichi di lavoro atletico sono notevolmente aumentati. Per indicare tali carichi si utilizzano varie terminologie: forza, velocità, resistenza alla forza ed alla velocità, forza esplosiva, lavoro eccentrico, lavoro concentrico, pliometria, elasticità e molte altre ancora.

La programmazione di un allenamento inteso come seduta singola o come ciclo settimanale, mensile o annuale, a mio parere non può escludere un ulteriore carico che, prima, non ho menzionato: l'educazione propriocettiva, che rappresenta un momento importante della seduta d'allenamento e alla quale dovrebbero essere dedicati almeno 15-20 minuti.

Ho deliberatamente utilizzato il termine "educazione" intendendolo come prevenzione, distinguendolo da "rieducazione propriocettiva" (riprogrammazione neuro-motoria) che viene propriamente utilizzata come trattamento riabilitativo per atleti con postumi traumatici. La rieducazione propriocettiva consiste in un insieme di procedure e di tecniche atte a restaurare la funzione articolare e ad intervenire sulle esperienze percettive come descritto dal prof. Wyke. In sostanza si tratta di effettuare esecuzioni ripetitive dello stesso gesto per poter agire sui meccanismi responsabili dei riflessi; da ciò deriva che l'apprendimento di un gesto conduce ad una esperienza della percezione del movimento. Non va dimenticato che la statica umana ci obbliga a "ragionare dal basso in alto" e che tutte le informazioni nascono a partire dalla posizione del

piele che è un insieme equilibrato da formazioni che si basano sui sistemi di volta (legamenti, capsule, aponeurosi, muscoli e tendini). Tutti gli elementi di questo sistema contengono dei recettori che interessano la rieducazione. Il prof. Wyke distingue varie categorie di recettori a seconda dei settori che essi controllano: quelle dei muscoli scheletrici, quelle dei tessuti articolari e periarticolari, quelle localizzate nello strato sottocutaneo, quelle nelle fasce e quelle dei recettori nocicettivi.

Un fenomeno traumatico quale una distorsione è presente nella storia di quasi tutti i calciatori (salvo rare eccezioni) e questo tipo di trauma è legato, a sua volta, a svariati fattori quali il tipo di terreno, il tipo di calzatura, la velocità di spostamento del soggetto etc.); ebbene, si è visto che l'elemento maggiore del "momento" distorsivo si situa nel semi-passo anteriore per il piede e nel semi-passo posteriore o anteriore per il ginocchio. Se, al momento del corretto appoggio del piede, il terreno non offre particolari asperità, il passaggio appoggio-pressione massima (monopodale) avviene senza problemi, assicurando il passaggio della gamba oscillante. Se, al contrario, il terreno presenta qualche difficoltà che favorisca l'effetto sorpresa, la sistemazione spaziale del piede avverrà in maniera tale da portare i legamenti laterali e mediali da una posizione di distensione fisiologica ad una posizione di tensione considerevole lungo un asse anormale (C: Hervéou-L. Mèssèan "Technique de rééducation et éducation proprioceptive du genou et de la cheville). Freeman (1965) ricorda che l'instabilità

funzionale del piede è abitualmente dovuta alla non coordinazione motoria e che i malati sofferenti di distorsione del piede possono essere guariti con esercizi di coordinazione. Inoltre, rifacendomi a quanto detto all'inizio, ho notato che i carichi di forza e velocità d'esecuzione del gesto atletico portano non solo a traumi distorsivi, a fratture, a patologie dei tessuti molli, ma anche a microtraumatismi ripetuti, con aumento della escursione articolare che supera il limite fisiologico, arrecando seri danni a strutture capsulo-legamentose e cartilaginee: tipica è la condromalacia femoro-rotulea e femoro-tibiale oppure le lesioni meniscali etc.

Una proposta operativa

Per ovviare a questi inconvenienti ed anche per evitare la noia che spesso consegue all'effettuazione di gesti ripetitivi, ho ideato un campetto di calcio con fondo sabbioso, a sponda chiusa, dove l'atleta possa allenarsi calzando scarpe ginniche (fig. 1). La natura del fondo del campetto è tale da costringere l'atleta ad un aumentato e continuo controllo spaziale del proprio piede durante l'esecuzione, acuendo oltremodo i riflessi per i continui cambi di direzione del pallone. All'interno del campetto agiranno cinque

(*) Dr. Rodolfo Malberti, Medico specialista in Ortopedia e Traumatologia, medico sociale della U.S. Caratese militante nel Campionato Nazionale Dilettanti.

giocatori contro cinque, senza portiere, e la durata dell'esercitazione sarà di 15 minuti, seguita poi da una fase improntata sulla corsa continua e lo stretching per almeno altri 10 minuti.

All'interno del campetto si alterneranno tutti i componenti della rosa, portieri compresi.

Innalzando un telone scuro, si potrà, ad esempio, fare del calcio-tennis alla cieca che, oltre a richiamare il disegno propriocettivo, servirà ad allenare la prontezza di riflessi, la vigilanza e la destrezza dell'atleta nel colpire la palla che sbucherà improvvisamente da una direzione inaspetta-

ta. Obbligando l'atleta a migliorare, a potenziare, ad educare la propria percezione nella fase d'appoggio del piede, coordinando il gesto motorio, ne verrà aumentata l'efficienza, diminuirà il dispendio energetico e migliorerà il gesto atletico prevenendo, soprattutto, il danno.

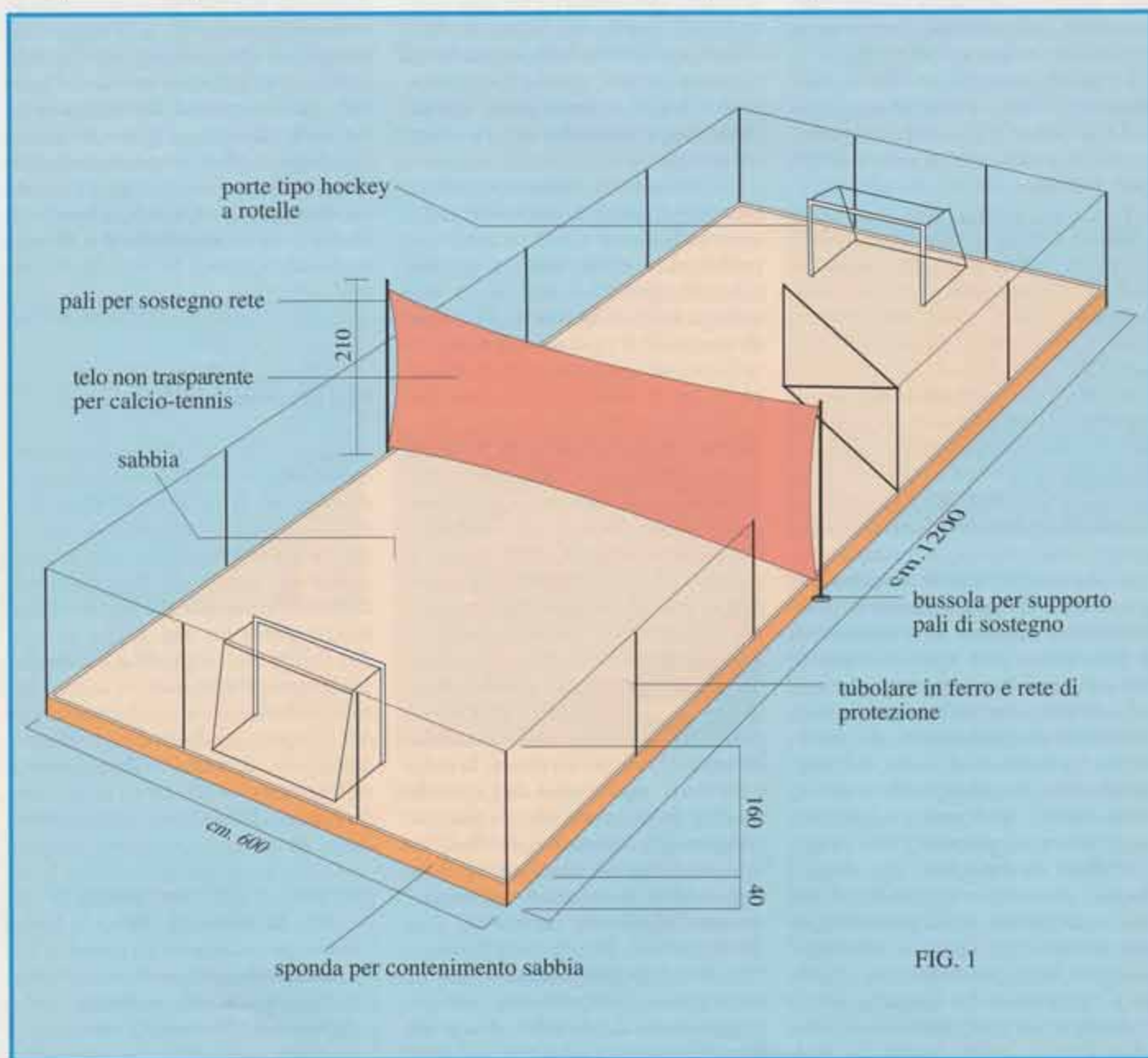


FIG. 1