

L'ESERCITAZIONE 3>3.

Dr. Tibaudi Agostino (Preparatore Atletico)

Uno dei mezzi secondo noi più importanti relativamente alla tipologia “alta intensità con la palla” è rappresentata dal gioco 3 contro 3.

Dal punto di vista dell'impegno del sistema cardiocircolatorio, secondo i monitoraggi eseguiti con le nostre squadre e secondo quanto pubblicato in letteratura (Little and Williams; Aroso et al., 2003), il 3>3 rappresenta una sollecitazione notevolmente intensa, ottimale per lo sviluppo delle qualità di resistenza specifica. Infatti, i nostri dati del campo indicano che in questo modo gli atleti sono impegnati con un'intensità superiore al 90% della frequenza massima per intervalli di tempo congrui al raggiungimento degli adattamenti ricercati.

Sotto il profilo della specificità tattica il 3>3 assume elevate difficoltà di scelta delle soluzioni di gioco, dal momento che impone notevoli pressioni di orientamento dell'attenzione per gestire un alto numero di informazioni determinate dalla situazione.

L'atleta è costantemente sollecitato a prendere rapide decisioni sulle opzioni di gioco che sono abbastanza complesse in funzione del numero e delle possibilità di movimento dei giocatori.

Un altro criterio estremamente importante a nostro modo di vedere è costituito dall'incremento progressivo dello stimolo allenante, con una modulazione dei parametri dell'esercitazione che abbiamo cercato di esemplificare nell'illustrazione e negli schemi seguenti.

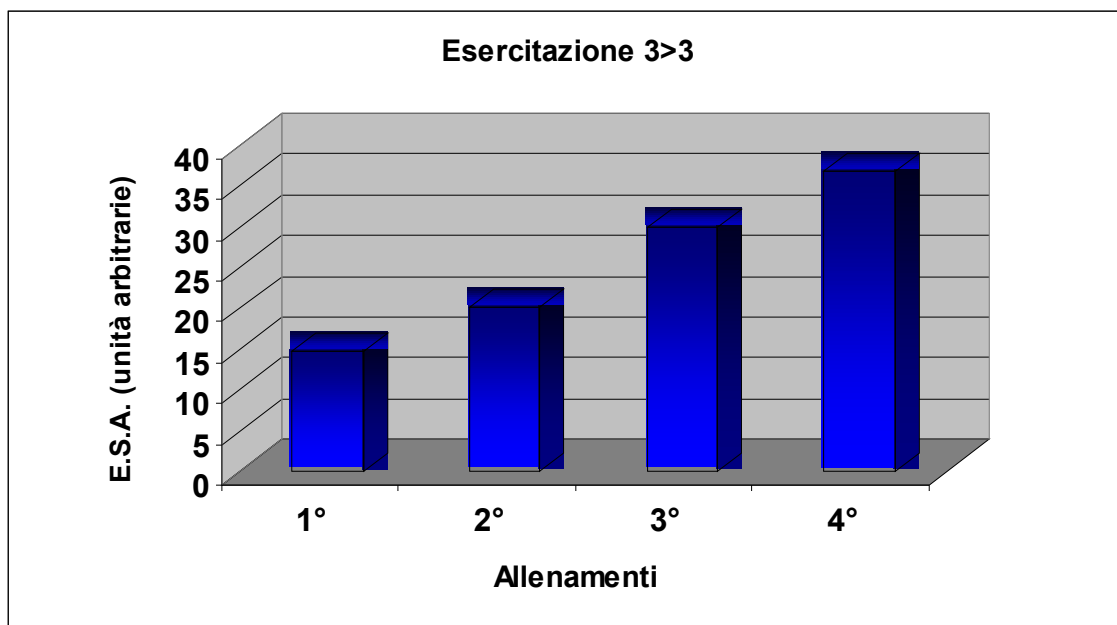


Figura 1 – Modulazione del carico di allenamento in un ciclo comprendente quattro sedute dedicate al lavoro ad elevata intensità con la palla.

Sviluppo dell'esercitazione nel ciclo.

Allenamento 1

2 x 3 x 60"
micropausa 30"
macropausa 1' 15"

ESA: 14,8

Allenamento 2

3 serie □ 60" gioco
 20" recupero
 60" gioco
 30" recupero
 60" gioco
 20" recupero
 60" gioco
macropausa 3'

ESA: 20,2

Allenamento 3

3 serie □ 60" gioco
 30" recupero
 1' 15" gioco
 10" recupero
 45" gioco
 20" recupero
 1' 30" gioco
 30" recupero
 45" gioco
macropausa 3'

ESA: 29,9

Allenamento 4

2 x 8 x 60"
micropausa 30"
macropausa 1' 15"

ESA: 36,8

Nota: Calcolo dell'E.S.A. (Capanna 2000)

$$\text{E.S.A.} = \left(\frac{\text{attività tot. (s)}}{\text{pause di rec. tot. (s)}} \times \text{n}^\circ \text{ ripetizioni} \right) + \left(\frac{\text{attività tot. (s)}}{\text{pause di rec. tot. (s)}} \times \text{n}^\circ \text{ ripetizioni} \times \text{fattore C} \right)$$

fattore C = 0.33 (per il 3 contro 3)

Bibliografia

- AROSO J., REBELO A.N., GOMES-PEREIRA J., Physiological impact

of selected game-related exercises. *Book of Abstracts Science & Football
5th World Congress*: 41, Lisbon, 2003.

- CAPANNA R. Riflessioni e proposte per il gioco del calcio. Ed. Nuova Phromos, Città di Castello, 2000.
- LITTLE T., WILLIAMS A.G., Suitability of soccer training drills for endurance training. *J Strength Cond Res*. In press.