

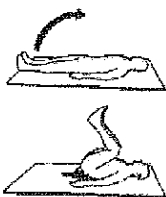
**1° GIORNO**

- Riscaldamento Sincro                                      Durata : 5 minuti
  - Corsa Leggera    (S2)                                      Durata : 15 minuti
  - Stretching dopo la corsa                                      Durata : 5 minuti
- Tempo totale : 25 minuti

- n°15 Addominali Bassi : Schiena verso il basso – sollevare il busto



- n°15 Addominali Alti : Schiena verso il basso – sollevare le gambe



- n°15 Flessioni : Pancia verso il basso – sollevare busto con le braccia



- n°15 Ischio-scrurali : Pancia verso il basso – sollevare il busto molto lentamente

Tempo totale : 15 minuti

Gioco Palla:                                      Stop Controllato – Aperto – Chiuso Piede forte – Debole  
Palleggio :    Alto – Basso  
Colpo di Testa :                                      Alto – Basso  
Tempo totale : 15 minuti

Stretching    Durata : 5 minuti

Totale Lavoro 1° Giorno : 60 minuti

**2° GIORNO**

- Riscaldamento Sincro                                      Durata : 5 minuti
  - Corsa Leggera    (S2)                                      Durata : 15 minuti
  - Stretching dopo la corsa                                      Durata : 5 minuti
- Tempo totale : 25 minuti

- n°15 Addominali Bassi : Schiena verso il basso – sollevare il busto
  - n°15 Addominali Alti : Schiena verso il basso – sollevare le gambe
  - n°15 Flessioni : Pancia verso il basso – sollevare busto con le braccia
  - n°15 Ischio-scrurali : Pancia verso il basso – sollevare il busto molto lentamente
- Tempo totale : 15 minuti

Gioco Palla:                                      Stop Controllato – Aperto – Chiuso Piede forte – Debole  
Palleggio :    Alto – Basso  
Colpo di Testa :                                      Alto – Basso  
Tempo totale : 15 minuti

Stretching    Durata : 5 minuti

Totale Lavoro 2° Giorno : 60 minuti

### 3° GIORNO

- Riscaldamento Sincro                                 Durata : 5 minuti
  - Corsa Leggera                                   (S2)             Durata : 15 minuti
  - Corsa Veloce                                    (S4)             Durata : 5 minuti
  - Stretching dopo la corsa                     Durata : 5 minuti
- Tempo totale : 30 minuti

- n°20 Addominali Bassi : Schiena verso il basso – sollevare il busto
  - n°20 Addominali Alti : Schiena verso il basso – sollevare le gambe
  - n°20 Flessioni : Pancia verso il basso – sollevare busto con le braccia
  - n°20 Ischio-scrurali : Pancia verso il basso – sollevare il busto molto lentamente
- Tempo totale : 20 minuti

- Corsa Leggera                                 (S2)             Durata : 10 minuti

Gioco Palla:                   Stop Controllato – Aperto – Chiuso Piede forte – Debole  
Palleggio :                   Alto – Basso  
Colpo di Testa :            Alto – Basso  
Tempo totale : 20 minuti

Stretching   Durata : 5 minuti

Totale Lavoro 3° Giorno : 1 ora 20 minuti

### 4° GIORNO

Organizzati per una Partita tra amici – va bene anche calcetto –

altrimenti rifare stesso programma del 3° giorno

Totale Lavoro 4° Giorno : 1 ora 20 minuti

### 5° GIORNO

Per chi è al mare :

Corsa sulla spiaggia

- corsa Leggera                                 (S2)             Durata : 15 minuti
- Corsa Veloce                                   (S4)             Durata : 5 minuti

Per chi è in montagna :

Corsa in salita (pendenza con inclinazione non superiore ai 5%)

- corsa Leggera                                 (S2)             Durata : 15 minuti
- Corsa Veloce                                   (S4)             Durata : 5 minuti

Stretching   Durata : 5 minuti

- n°30 Addominali Bassi : Schiena verso il basso – sollevare il busto
  - n°30 Addominali Alti : Schiena verso il basso – sollevare le gambe
  - n°30 Flessioni : Pancia verso il basso – sollevare busto con le braccia
  - n°30 Ischio-scrurali : Pancia verso il basso – sollevare il busto molto lentamente
- Tempo totale : 20 minuti

Gioco Palla:                   Stop Controllato – Aperto – Chiuso Piede forte – Debole  
Palleggio :                   Alto – Basso  
Colpo di Testa :            Alto – Basso  
Tempo totale : 20 minuti

Totale Lavoro 5° Giorno : 1 ora 05 minuti

## 6° GIORNO

- Riscaldamento Sincro Durata : 5 minuti
  - Corsa Continua
  - Corsa Leggera (S2) Durata : 15 minuti
  - Corsa Veloce (S4) Durata : 5 minuti → facendo : 50" in S2 & 10" in S4
  - Stretching dopo la corsa Durata : 5 minuti
- Tempo totale : 30 minuti

- n°30 Addominali Bassi : Schiena verso il basso – sollevare il busto
  - n°30 Addominali Alti : Schiena verso il basso – sollevare le gambe
  - n°40 Flessioni : Pancia verso il basso – sollevare busto con le braccia
- Tempo totale : 20 minuti

- Corsa alternata in (S2) & (S4) con Palla Durata : 10 minuti

Stretching Durata : 5 minuti

- Gioco Palla: Stop Controllato – Aperto – Chiuso Piede forte – Debole
  - Palleggio : Alto – Basso
  - Colpo di Testa : Alto – Basso
- Tempo totale : 20 minuti

Totale Lavoro 6° Giorno : 1 ora 25 minuti

## 7° GIORNO

Stesso Programma di Lavoro del 5° Giorno

Totale Lavoro 7° Giorno : 1 ora 05 minuti

## 8° GIORNO

Organizzati per una Partita tra amici – va bene anche calcetto –  
altrimenti rifare stesso programma del 6° giorno

Totale Lavoro 8° Giorno : 1 ora 25 minuti

Buone Vacanze a tutti

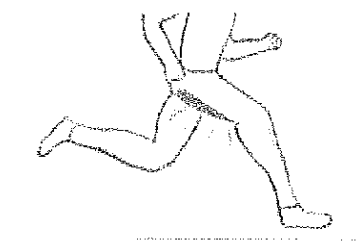
Mister Ceci, Marinoni & Toso

## ISCHIO-SCRURALI del CALCIATORE

Gli ischio-crurali (posteriori della coscia) sono i muscoli più colpiti da lesioni nel corso dei vari campionati; la casistica degli infortuni agli ischio-crurali [2] permette di comprendere alcuni meccanismi fondamentali:

1. La maggior parte di queste lesioni avviene durante la corsa; il 20% durante lo stretching!
2. Le recidive a seguito di stiramenti ai posteriori della coscia sono le più frequenti e possono essere associate a piccole calcificazioni.
3. Si tratta di infortuni da non-contatto, quindi la causa principale non sono gli scontri di gioco; questo fattore è importante perché indica come la prevenzione possa avere un ruolo fondamentale nel diminuire questo tipo di problematica e le recidive.
4. Gli ischio-crurali, rispetto ad altri muscoli utilizzati durante la corsa, sono quelli che per primi vanno incontro ad affaticamento.

Queste considerazioni permettono di comprendere come siano importanti la prevenzione, la riabilitazione e lo svolgimento dello stretching in maniera corretta per la salvaguardia dell'integrità di questi muscoli.



Durante la corsa, nella fase finale della sospensione (vedasi la figura a fianco), gli ischio-crurali sono sottoposti a un'elevata sollecitazione eccentrica (cioè vengono allungati velocemente mentre si contraggono), mentre, appena il piede appoggia al suolo (cioè immediatamente dopo) passano immediatamente alla fase concentrica; l'insieme di queste due fasi (molto brevi e successive) è considerato il momento critico per l'infortunio agli ischio-crurali.

In altre parole, la fase di corsa lanciata alla massima velocità può essere considerata il momento più probabile nel quale possono verificarsi infortuni ai posteriori della coscia; la probabilità di questo evento è maggiore se si è affaticati.

Durante la corsa in accelerazione la velocità è inferiore, per cui la probabilità di infortunio è minore. Altro caso in cui i posteriori della coscia sono molto sollecitati è il calcio al pallone, infatti, i giocatori che si lesionano gli ischio-crurali sentono fastidio anche quando calciano la palla.

Tutte queste considerazioni permettono di trarre tre importanti conclusioni sia per gli allenatori che per i calciatori:

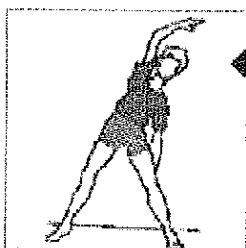
1. È sconsigliato l'allenamento di velocità su distanze superiori ai 15-20 m (cioè con una fase lanciata impegnativa) quando si è affaticati!
2. Dopo diverse ripetizioni alla massima velocità, per distanze superiori ai 15-20 m, sono sconsigliate esercitazioni che impegnano in maniera significativa la muscolatura degli ischio-crurali; in questi casi sarebbe da preferire il lavoro tecnico-tattico, il lavoro per la potenza aerobica oppure partitelle in campi di dimensioni ridotte.
3. La prevenzione e la riabilitazione delle lesioni ai posteriori della coscia devono arrivare gradualmente a sollecitazioni eccentriche ad alte velocità, proprio per rinforzare la muscolatura nelle condizioni biomeccaniche più sfavorevoli che si incontrano durante la partita.

Durante la corsa in accelerazione la velocità è inferiore, per cui la probabilità di infortunio è minore. Altro caso in cui i posteriori della coscia sono molto sollecitati è il calcio al pallone, infatti, i giocatori che si lesionano gli ischio-crurali sentono fastidio anche quando calciano la palla.

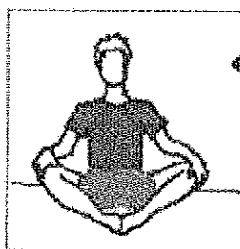
Tutte queste considerazioni permettono di trarre tre importanti conclusioni sia per gli allenatori che per i calciatori:

1. È sconsigliato l'allenamento di velocità su distanze superiori ai 15-20 m (cioè con una fase lanciata impegnativa) quando si è affaticati!
2. Dopo diverse ripetizioni alla massima velocità, per distanze superiori ai 15-20 m, sono sconsigliate esercitazioni che impegnano in maniera significativa la muscolatura degli ischio-crurali; in questi casi sarebbe da preferire il lavoro tecnico-tattico, il lavoro per la potenza aerobica oppure partitelle in campi di dimensioni ridotte.
3. La prevenzione e la riabilitazione delle lesioni ai posteriori della coscia devono arrivare gradualmente a sollecitazioni eccentriche ad alte velocità, proprio per rinforzare la muscolatura nelle condizioni biomeccaniche più sfavorevoli che si incontrano durante la partita.

# STRETCHING

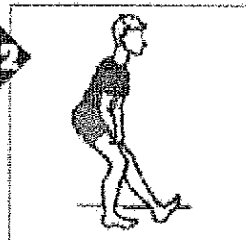


**ALLUNGAMENTO SCHIENA**  
In piedi, inclina il busto lateralmente sollevando il braccio opposto.

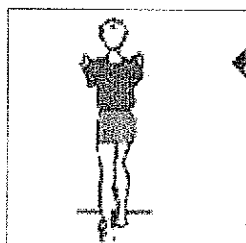
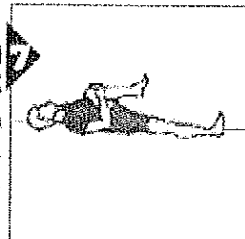


**ALLUNGAMENTO ADDUTTORI**  
Seduto con le gambe piegate e i piedi vicini, mantenendo il busto eretto, spingi con le mani le ginocchia verso terra.

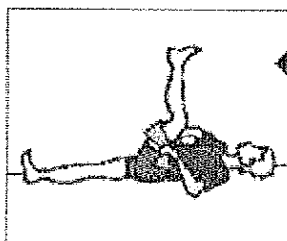
**ALLUNGAMENTO ISCHIO-CRURALI**  
In piedi, piega una gamba flettendo il ginocchio e distendi l'altra gamba. Fletti il busto in avanti.



**ALLUNGAMENTO ILEO-PSOAS**  
Supino, fletti una gamba avvicinando il ginocchio al petto. Aiutati con le mani.

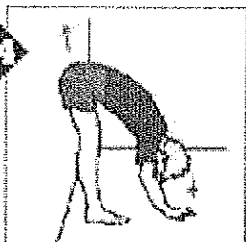


**ALLUNGAMENTO POLPACCI**  
Appoggiate alla parete con un piede avanti e uno dietro, mantenendo i talloni bene aderenti al suolo e la gamba posteriore ben distesa.

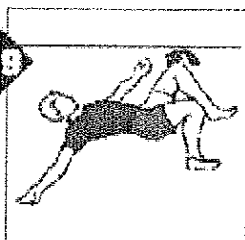


**ALLUNGAMENTO ISCHIO CRURALI**  
Supino, solleva una gamba e tieni la posizione con l'aiuto delle mani o di un asciugamano.

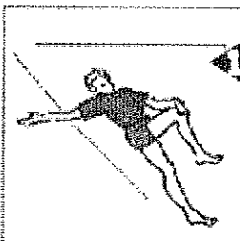
**ALLUNGAMENTO ZONA LOMBARE**  
Busto flesso avanti, mani appoggiate al suolo estendi le gambe e mantieni la posizione.



**ALLUNGAMENTO BANDELLETTA ILEO TIBIALE**  
Supino, braccia in fuori, incrocia la gamba destra sopra la sinistra e porta entrambe le ginocchia a destra; poi cambia incrocio e scendi a sinistra.

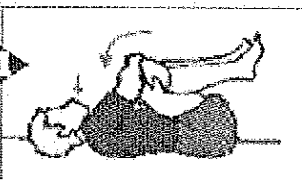


**ALLUNGAMENTO QUADRICIPITE**  
In piedi appoggiati a un sostegno, impugna un piede e avvicinalo al tallone.



**TORSIONE DELLA SCHIENA**  
Supino, spalle ben appoggiate a terra, con una gamba distesa solleva l'altra piegata e cerca di avvicinare il ginocchio al pavimento.

**RILASSAMENTO SCHIENA**  
Supino, fletti le gambe aiutandoti con le mani e porta il mento verso il petto. Mantieni la posizione.



## **Calcio e Alimentazione: cosa mangiare nel periodo di Preparazione precampionato**

Durante la fase di preparazione estiva, un calciatore di medio-alto livello si allena diverse ore al giorno con un'importante spesa energetica sia di acqua e sia di elementi nutritivi. Andiamo ad analizzare quelli che possono essere dei consigli da adottare in questa fase iniziale dell'attività agonistica.

Una dieta mirata per chi pratica attività fisica fornisce tutti gli elementi nutrizionali necessari al fabbisogno di un atleta. In preparazione bisogna far attenzione in quanto mantenendo una dieta con contenuto in carboidrati normale, dopo alcuni giorni di allenamento intenso si verifica un depauperamento delle scorte di glicogeno.

Questo induce un maggiore affaticamento che rende meno tollerabile l'allenamento stesso, rallentandone la fase di recupero. La principale variabile che influenza il fabbisogno calorico giornaliero è dunque il livello di attività fisica. Un apporto calorico di questa entità comporta necessariamente che l'assunzione giornaliera di vitamine, minerali e proteine ecceda largamente il fabbisogno minimo giornaliero.

Quali consigli da adottare in preparazione?

- ridurre il consumo di grassi di origine animale (burro, panna, insaccati)
- limitare con formaggi, latte intero o altri latticini grassi
- eliminare i cibi fritti
- limitare i condimenti privilegiando l'olio extravergine d'oliva
- consumare le carni magre come pollo, tacchino, manzo
- consumare almeno tre volte alla settimana, oltre la carne, anche il pesce
- ridurre al minimo il consumo di saccarosio (zucchero da cucina)
- ridurre i dolci
- aumentare nella propria alimentazione il consumo di cibi ricchi di fibre, come gli ortaggi, la frutta (consumarla sempre a fine allenamento) e i cereali integrali.

### **Idratazione e Integrazione idro-salina**

Nel corso di attività fisica di elevata intensità è utile l'assunzione di bevande reidratanti che contengono malto-destrine che aiutano a mantenere dei livelli normali di glicemia.

Alcuni atleti affermano che ingerendo troppi liquidi hanno dei problemi di natura gastrica. Nella seduta di allenamento è essenziale pianificare anche le pause per una corretta idratazione, "bevendo poco ma con qualità", con bevande che contengono degli elementi idro-salini corretti. Di conseguenza si ha una maggior disponibilità di zuccheri per i muscoli e un risparmio delle scorte di glicogeno. Bisogna effettuare una buona idratazione durante e dopo gli allenamenti, assumendo liquidi prima dell'insorgere della sete, preferendo bevande non troppo concentrate che contengano sia Potassio che Magnesio ad una temperatura di 7-8 gradi circa.