

LA PREPARAZIONE FISICA NON ESISTE

Paco Seirulo (S), preparatore atletico del Barcellona è uno dei professionisti più stimati dai suoi colleghi, diceva già da due anni a Cappa (C) che la preparazione atletica non esiste.

Paco Seirulo si è incontrato con Angel Cappa a Barcellona. Si sono conosciuti durante diverse conferenze sul calcio e condividono l'idea, originale e non diffusa, sull'utilità della preparazione atletica finalizzata al calcio. In questo discorso si smontano, di fatto, diversi miti sulla questione, in relazione, per esempio, alla preparazione estiva, l'uso degli esercizi e del sollevamento pesi per i giocatori di calcio.

C: Non so se sarete d'accordo, ma per me la preparazione fisica in quanto tale non esiste. Esiste la preparazione di un calciatore, di un giocatore di basket, di un tennista, ma non in generale.

S: Concordo. Prima erroneamente si pensava che si dovesse fabbricare l'atleta e poi il giocatore. Se si voleva allenare la resistenza, si allenava allo stesso modo nei boschi, al mare ... dove ci si trovava. E poi si adattava questa resistenza allo sport specifico. E non è così. Si perde tempo ed energia; ogni sport richiede un trattamento specifico.

C: La velocità per esempio. Nel calcio è diverso, si ha a che fare con la precisione e la bontà della giocata.

S: Ho allenato in altri sport e il calcio è quello in cui l'abilità del giocatore viene per prima: l'intelligenza, la capacità di decidere, la reattività, la comprensione dello spazio e del tempo ... Perché? Nel calcio, la stessa modalità che utilizzi per muoverti la usi per giocare, e si deve rimanere concentrati su se stessi e sulla squadra. Pertanto, i talenti di questo sport sono persone molto speciali.

C: Questo mi ricorda un aneddoto che ho vissuto con Maradona. Stavamo guardando una partita di basket di Michael Jordan e gli ho detto: 'Diego, che grande giocatore è, vero?'. E lui mi ha risposto: 'Sì, è un grande e lo ammiro, ma non ti dimenticare che gioca con le mani, eh?'

S: Certo, questa è la difficoltà del calcio: i piedi, che sono obbligati a molti aggiustamenti motori che, a loro volta, complicano la percezione e le relazioni interpersonali dell'atleta. A me i giocatori spesso dicono, 'Hey, Paco, perché non alleniamo la velocità?'. Ho risposto che questo lo facciamo tutti i giorni, perché il calcio è questo: la velocità, l'accelerazione ... non ci vuole niente di più, ma occorre allenarsi a correre con la palla e con gli avversari. Toccare la palla con la velocità adeguata e spedirla dove si vuole

C: Per me la forza nel calcio è astuzia.

S: Certo. È applicare l'energia al momento giusto. In caso contrario, la forza è inutile. Se si è molto forti e ogni volta che ti scontri con uno e ti toglie la palla o la manchi, sei perduto.

C: Alcune persone pensano erroneamente che i giocatori alti colpiscono meglio di testa. E non è vero. Bisogna saper saltare e colpire di testa.

S: In realtà, i grandi colpitori, nella storia, non sono mai stati molto alti. Erano giocatori di media altezza, ma molto abili, indovinando i movimenti degli avversari, la traiettoria della palla e la velocità esatta.

C: Ci sono molti miti nella preparazione fisica nel nostro sport. Uno è il riscaldamento; un altro la preparazione estiva, e il terzo i pesi.

S: Sono, per me, i tre punti principali. La preparazione estiva è la più grave. Penso che sia impossibile che l'allenamento di un mese riempa il serbatoio di un giocatore per la stagione. Impossibile. E gli allenatori devono ossessionare i giocatori dando troppa importanza alla preparazione estiva. Fare

allenamenti doppi o tripli per due settimane non è un bene per i giocatori. Si ottiene solo di affaticarli e lo sconteranno nelle prime cinque partite di campionato. Per me è giusto prepararsi per la prima partita. Esclusivamente. E poi per la seconda ... e così via. Non è possibile effettuare una preparazione anticipata di due settimane in tre turni senza toccare il pallone. Pregiudica l'atleta e non è utile.

C: Quando allenai in Sud Africa, i giocatori arrivavano da quattro sessioni al giorno. Questo era un massacro. E del riscaldamento, cosa dici? C'è un'ossessione di riscaldarsi 25 minuti. Ho visto il riscaldamento di Cruyff ogni giorno; calciava solo la palla e qualche piccola corsa leggera. Maradona lo stesso. È vero che ci sono giocatori nervosi che necessitano di correre di più per diminuire la tensione nervosa. Questo è tutto.

S: Ho discusso molto su questo e ho provato molto. Per noi, il riscaldamento è solo un atto socio-emozionale, cioè, serve solo per entrare in contatto con i tuoi compagni di squadra e con l'ambiente. Questo è lo scopo principale del riscaldamento. Perché c'è un altro problema nascosto. I giocatori, che giocano alle dieci di sera e si alzano alle sei per la colazione. E quando si alzano, come a tutti, fa male qualcosa. Pertanto, si tratta di muoversi in generale, quindi prendere la palla, te la passi un paio di volte e il gioco è fatto. Ho visto mille volte come un giocatore inizia a giocare senza riscaldarsi perché un altro si è infortunato e non succede nulla. Gioca senza nessun problema.

C: Quello che succede nel basket. I giocatori entrano in partita senza riscaldamento e non succede nulla.

S: O nel tennis. Non ho visto tennisti fare giri del campo prima di giocare. Si scaldano colpendo la palla, un paio di tiri e inizia la partita.

C: Un altro mito, l'ignoranza, è quello di pensare che se il giocatore corre più veloce giocherà meglio a calcio.

S: Nel nostro sport bastano soltanto le tre corse che si fanno dopo il calcio d'inizio e un paio di movimenti ... sei già riscaldato. E da lì, è possibile correre quanto vuoi. Non posso dire che è una barbarie riscaldarsi, ma non è necessario fare questo riscaldamento esasperato a cui siamo abituati nel calcio. Un'altra cosa sarebbe, per esempio, se si fanno in atletica i 400 metri. Che sì, è uno sforzo individuale, specifico, unico in un tempo corto. Ma nel calcio, per niente!

C: Il dottor Oliva ha detto che "Sentirsi stanchi non è essere stanchi". La stanchezza è in parte psicologica. Influenza fortemente l'umore. Non si vede mai una squadra vincente 4-0 stanca.

S: Ciò si vede in atletica. Chi arriva primo, dovrebbe essere più stanco, invece passa il tempo andando in giro in pista, salutando ... e gli altri sono a terra nella polvere. E questo è il fattore psichico. Sono endorfine. Il tuo corpo genera autostima. Quindi, solo un piccolo fattore biologico giustifica il riscaldamento. . Ma, ancora una volta, niente di più

C: La cosa divertente è che nessuno parla della preparazione fisica, tranne quando la squadra perde. Lì si giustifica tutto.

S: E perché non funziona? Beh, forse perché stanno perdendo e non viceversa. Quando un giocatore fa due passaggi sbagliati, la soluzione non è correre, ma fermarsi per recuperare.

C: E la pressione. La tensione costante di vincere anche influenza notevolmente il fisico.

S: Questo è evidente, soprattutto nel recupero. Lo stress crea più stress. I giocatori in una dinamica negativa, non recuperano bene e così sono stanchi. Al Barça i nostri allenamenti si basano sul cambio. Non facciamo mai due allenamenti identici con la stessa intensità o lo stesso obiettivo. È inutile. Le abitudini

generano stabilità iniziale, ma finiscono per distruggere. I giocatori, per adattarsi a un nuovo allenamento, prendono l'energia che avevano messo da parte e il team beneficia di questo.

C: Inoltre, è necessario allenarsi con la creatività. Non prevedere tutto, parlando da un punto di vista calcistico. Dipende anche dal giorno, tutto ciò che nasce in quel momento. Molte volte si cambia quello che si aveva in mente il mattino.

S: applico dei parametri minimi ma poi guardo e se vedo che da una serie di fatti, fare di più non serve, lascio. I giocatori perdono interesse se ci sono molte ripetizioni. Degli allenatori che ho avuto al club che hanno gestito meglio questo aspetto sono stati coloro che hanno avuto risultati migliori.

C: Quando preparo esercizi per la difesa, per esempio, non penso alla durata dell'esercizio. Questo dipende da molti fattori.

S: Molti preparatori atletici vanno in ansia. Se a un esercizio mancano due serie, te lo ricordano con ansia. E non succede nulla! I giocatori spesso vogliono sapere esattamente cosa fare per memorizzare nel corpo il movimento per questo sforzo. Così cerco di tenerli sempre all'erta. Io non voglio avere dipendenze dal tipo di allenamento. Così si motivano, anche se, ad essere onesti, la motivazione nel calcio è il gol ... e nient'altro.

C: Parliamo dei pesi? C'è ossessione per i pesi. Molti credono che se si è più muscolosi si gioca meglio e meno infortuni.

S: C'è un errore: assegnare sempre la causa degli infortuni alla preparazione fisica. Nel calcio ci sono due cose: incidenti e infortuni. Incidenti, e ne abbiamo molti e che sono inevitabili e infortuni, e ne abbiamo meno, e che non lo sono. Utilizzando pesi genericamente, nei movimenti e con carichi che sono estranei al calcio, è un errore. I pesi servono per preparare il muscolo per altre attività che non sono quelle che il giocatore userà in campo, e che invece causerà sovraccarichi. Bisogna usare l'esercizio muscolare per migliorare la forza concentrata nel calcio, non in modo generico. Un'altra cosa è che a 16-19 anni, il giocatore ha bisogno di un allenamento muscolare per cessare di essere un cittadino della strada e per trasformarsi in un atleta. Ma se si può allenarsi con la palla, è meglio. Perché? Poiché la sfera aggiunge un elemento fondamentale che poi userà in campo. Se fai tre salti con le gambe, come esercizio, ma senza la palla, non ha senso. Quando si salta, come appoggi ... tutto è diverso se si mette una palla in mezzo. Per questo lo si deve fare con la palla. Non è lo stesso saltare invece che saltare per colpire la palla. Pertanto, la preparazione fisica nel calcio deve essere fatta con la palla. Il concetto è sbagliato. La questione non è prendere forza dalle gambe, ma adattare la muscolatura a quello che poi farai nel campo. In caso contrario si generano infortuni, perché i muscoli non sono preparati.

C: A questo si deve aggiungere che i giocatori di oggi hanno troppe partite, troppo stress. Se sono in una grande squadra, c'è sempre l'obbligo di vincere.

S: I giocatori vanno dalla nazionale ai club e viceversa. Nessuno allena nello stesso modo. I giocatori variano da un tipo di allenamento ad un altro e li danneggia.

C: Io, quando arrivo in una nuova squadra a metà stagione, sempre chiedo che cosa stava facendo il preparatore fisico precedente al fine di evitare uno scompenso.

S: Spesso la colpa è nostra, dei preparatori atletici, perché per essere diversi abbiamo inventato cose che fanno male ai giocatori.

C: In sintesi, penso che ci sia una preparazione focalizzata sul muscolo e una, corretta, concentrata al calcio, al gioco.