

Intervista ad Alberto Bartali

“Utilizzo la sabbia per preservare i tendini e alzare i volumi”

► a cura di Erika Calvani

Alberto Bartali, attuale responsabile dell'area fisico-atletica della Sampdoria, ha iniziato a utilizzare la sabbia come mezzo di allenamento nel 2007, dall'esperienza al Catania, fino a divenire parte integrante della sua metodologia di allenamento in tutte le società in cui ha allenato, compreso lo Zenith San Pietroburgo. Negli anni si è convinto sempre più che il primo obiettivo di un preparatore atletico debba essere la salvaguardia dello stato di salute degli atleti e la contemporanea ricerca di un'ottima efficienza delle qualità neuromuscolari, unita alla capacità di reiterare le stesse nel corso di tutta la gara. La sabbia si è rivelata un mezzo efficace, selezionando specifici esercizi e combinazioni di balzi studiate per il modello prestativo del calciatore.

Quali sono le caratteristiche dell'allenamento sulla sabbia e quali gli obiettivi primari da raggiungere?

Incuriosito dall'utilizzo della sabbia dall'esperienza di Daniele Tognaccini al Milan, ho valutato a fondo tutte le caratteristiche, vantaggi e svantaggi. Inizialmente non ero molto favorevole, in quanto il comportamento della superficie sabbia, in relazione a un'azione di spinta degli arti inferiori, comportava una modificazione sostanziale del concetto di leva, in particolare per l'articolazione della caviglia. In effetti su un campo di calcio la base del 1° metatarso rimane pressoché fissa, mentre sulla sabbia il terreno cedente provoca uno sconvolgimento nel comportamento del piede, lasciando che la base dell'alluce affondi in essa. In seguito, grazie anche alle pluriennali esperienze passate sul campo, ho riflettuto sul fatto che uno dei limiti più importanti sotto il profilo quantitativo dell'utilizzo dei balzi è lo stress a cui sono sottoposti i tessuti tendinei, in particolare il tendine di Achille e il rotuleo. A lungo andare infatti il “limitatore” dei volumi di allenamento balistico non risiede nel non adattamento della componente muscolare, ma nell'offesa reiterata dei due tendini. Entrambi

mal sopportano tensioni eccentriche che col tempo divengono minatorie per la loro integrità. Da precisare comunque che lo stato di forma del calciatore moderno è fortemente condizionato dalla capacità di soppor-



Figura 1. (Fotografia: Pegaso Newsport).



Figura 2. (Fotografia: Pegaso Newsport).

tare e ripetere azioni esplosive di ogni genere, come salti, accelerazioni, decelerazioni, cambi di senso e di direzione. È quindi determinante una giusta e corretta efficienza dei meccanismi erogatori di energia necessari, ma altrettanto importante è una muscolatura adattata e pronta. Il calciatore deve essere efficiente e al contempo “spendere” il meno possibile in termini energetici. Se ipotizzassimo di sollecitare l'atleta a svolgere importanti volumi di lavoro di RSA con cambi di direzione, di senso, accelerazioni-franate e riaccelerazioni andremmo incontro ad un eccessivo coinvolgimento del sistema nervoso. L'esperienza infatti ci insegna che la fatica del sistema nervoso e il conseguente accumulo di cataboliti nei centri sede dei meccanismi coordinativi, penalizza oltre misura la componente tecnica del calciatore e, di conseguenza, la sua possibilità di offrire performance di alto livello. Dobbiamo mantenere integrità tecnico-coordinativa e salvaguardare la salute dell'atleta. Da queste considerazioni nasce la mia idea di scegliere la sabbia come superficie per sviluppare

volumi “consistenti” di balzi e di realizzare lo scopo di avere calciatori pronti a sopportare i momenti più intensi, che spesso fanno la differenza all'interno di una partita. Posso tranquillamente affermare che la sabbia, anche utilizzata in quantità molto importanti, non provoca nessun disagio a livello tendineo. A questo punto si potrebbe anche obiettare che i meccanorecettori hanno sulla sabbia una sollecitazione e un coinvolgimento molto diverso rispetto a un allenamento su un terreno specifico. È vero. È una scelta che faccio e della quale mi assumo la responsabilità. Per ovviare a questo occorre considerare che il numero di appoggi su sabbia rispetto a tutti quelli realizzati in campo sono “pochi” e a mio avviso il condizionamento negativo (se c'è) è estremamente ridotto. Personalmente propongo sempre dopo una seduta su sabbia, una serie di esercizi di coordinazione e di agilità su terreno in erba e almeno 30 minuti di esercitazioni tecniche specifiche con palla.

In quale parte della stagione è consigliata la sabbia? Season o pre-season?

In fase preagonistica propongo allenamenti su sabbia a giorni alterni con volumi massimi. Nei successivi 6-7 mesi di fase agonistica realizziamo una seduta completa settimanale e una seduta al 50% del volume al penultimo allenamento pre-gara. È opportuno sottolineare che queste indicazioni generali sono applicate ad atleti che ben tollerano questo mezzo di allenamento. È altresì importante precisare che i multibalzi e le diverse forme di sprint su sabbia sono integrate e, talvolta sostituite, con altri mezzi di allenamento adatti a questi scopi.

Esempi di esercizi da poter svolgere sulla sabbia in entrambe le fasi stagionali?

Dopo anni di esperienza ho selezionato una progressione di esercizi su sabbia:

- I. 1/2 squat jump (Figg. 1, 2);



Figura 3. (Fotografia: Pegaso Newsport).



Figura 4. (Fotografia: Pegaso Newsport).



Figura 5. (Fotografia: Pegaso Newsport).

- II. balzi laterali alternati in leggero avanzamento (Fig. 3);
- III. balzi alternati in lungo con partenza su terreno erboso (Figg. 4, 5);
- IV. corsa veloce in ampiezza con partenza su terreno erboso.

I volumi sono da un minimo di 6 tocche ad un massimo di 15/16. Le serie sono sempre 3 per ogni tipologia. Il blocco di tutto il lavoro può essere isolato o ripetuto 2-3 volte.

Come è percepito il lavoro su sabbia dai giocatori?

Il carico interno percepito va da “molto faticoso” in fase di periodo pre agonistico, al livello inferiore o nettamente inferiore durante il periodo agonistico. Personalmente penso che il calciatore moderno debba allenarsi. Credo che ogni atleta professionista debba essere stimolato

a interpretare l’allenamento nel migliore dei modi, che debba partecipare alla disamina delle sensazioni ricevute dal training e che ne debba discutere con spirito di fortissima collaborazione con lo staff tecnico e con il preparatore fisico in particolare. Il calciatore deve partecipare attivamente alla stesura del programma di allenamento sotto la guida del preparatore. Una volta scelti i mezzi occorre ricercare la fatica richiesta e apprezzarne l’insorgere. Il preparatore dovrà illustrare all’atleta quello che proverà durante l’allenamento e le sensazioni del giorno dopo, del giorno dopo ancora, e degli effetti che inizieranno a instaurarsi dopo il tempo necessario a un corretto adattamento. Se l’atleta è informato sarà anche motivato. Un atleta motivato sarà capace di gestire al meglio il proprio stato di forma e fornirà indicazioni eccellenti al preparatore in fase di gestione e programmazione.

È necessario raggiungere spiagge o, se possibile, meglio creare un ambiente idoneo come caratteristiche all’interno del centro sportivo?

Per svolgere l’allenamento su sabbia l’ideale è costruire una vasca nelle immediate vicinanze del terreno di gioco. Le dimensioni ideali sono lunghezza 30 m, larghezza da 3 a 6 m. In mancanza si può lavorare in spiaggia, ma verrebbe a mancare la possibilità di programmare il lavoro seguente, come prima descritto.

Ha intenzione di proporre questo tipo di lavoro anche alla Sampdoria, sua attuale società?

Stiamo costruendo una vasca 30 x 6 m a Bogliasco e una di identiche dimensioni l’avremo sia nel primo ritiro a Ponte di Legno che nel secondo ritiro a Pinzolo.