

## **CALCIO FEMMINILE**

---

### IL MICROCICLO DI ALLENAMENTO DELLA VIGOR SENIGALLIA.

*A cura di **BONACINI ROBERTO***

***Un esempio di proposta di lavoro settimanale redatta da Antonio Rota,  
preparatore atletico della Vigor Senigallia.***

**Antonio Rota è nato il 03/07/1967 a Mosbach (Germania).**

**Ha conseguito i seguenti titoli di studio e qualifiche: Diploma Isef , Laurea in Scienze Motorie, Chinesiologo Professionista, Allenatore Giovani Calciatori (1992), Allenatore di Terza Categoria (1997), Allenatore di Base (1998).**

**Da giocatore, nel ruolo di portiere, ha militato nelle seguenti squadre (in ordine alfabetico): A.c. Senigallia, A.s. Senigallia, Audax Senigallia, Belvederese, Marzocco, Ostra, Polisportiva Cesanella, Vigor Senigallia.**

**Da tecnico, con inizio attività nella stagione sportiva 1991/1992, ha lavorato per (in ordine alfabetico): A.c. Senigallia All. Juniores, Ancona Calcio Prep. Atletico Primavera (2003/2004 serie A), A.s. Senigallia All./Prep. Atletico per tutte le categorie dai primi calci alla prima squadra, Audax Senigallia Prep. Atletico Settore Giovanile, Belvederese All. per tutte le categorie del settore giovanile e Prep. Atletico Prima Squadra, Ostra All. categorie Giovanissimi/Juniores, Vigor Senigallia All. categorie Esordienti/Giovanissimi e Prep. Atletico Settore Giovanile, Vigor Senigallia Femminile Prep. Atletico Prima Squadra serie A**

**Co-titolare del centro: Acqua & Salute Centro Idrofisioterapico  
sito internet: [www.acquaesalute.com](http://www.acquaesalute.com) - e-mail: [info@acquaesalute.com](mailto:info@acquaesalute.com)**

### **INTRODUZIONE.**

Il periodo della stagione calcistica preso in esame per questa proposta di lavoro è stato caratterizzato dalla lunga sosta invernale durata circa sei settimane.

In questa fase la prima settimana è stata di completo scarico psicofisico, mentre nella seconda, terza e quarta settimana si è lavorato molto intensamente (5/6 sedute settimanali con amichevoli e Coppa Italia compresa) sulla potenza aerobica e sulla

resistenza specifica, mantenendo sempre costante l'appuntamento settimanale in palestra per il lavoro isotonico di forza.

Nelle ultime due settimane il lavoro si è concentrato sulla forza d'impulso e sulla rapidità.

Da questo momento in avanti e fino alla prossima sosta, il lavoro si baserà su una attività sostanzialmente di mantenimento.

Naturalmente il programma esposto ha un valore puramente esemplificativo e non può essere considerato valido per la generalità delle squadre e per ogni periodo dell'anno.

Tale programma è idoneo e personalizzato per la nostra squadra.

Squadra composta da un gruppo di giocatrici, tutte sotto il nostro controllo, molto affiatate e molto scrupolose.

Affinché lo stato di condizione fisica raggiunto rimanga inalterato o possibilmente elevato, si deve studiare un'allenamento settimanale ben organizzato per distribuzione dei carichi, con una accurata scelta di esercitazioni che tenga conto anche delle particolari condizioni climatiche del periodo.

Si terrà conto ovviamente, in ogni settimana di preparazione, della gara sostenuta e di quella da affrontare.

Si terrà conto, inoltre, dello stato psicofisico e di tanti altri aspetti che devono essere valutati collegialmente tra allenatore, preparatore atletico, preparatore dei portieri e terapisti.

## IL MICROCICLO SETTIMANALE.

### Esempio di microciclo settimanale

#### Pianificazione settimanale – N° 4 sedute

##### **Prima seduta – Lunedì – (100')**

- Analisi della gara.
- Messa in azione mista: lavoro standard con corsa e mobilità articolare in movimento; giochi di attivazione; stretching settoriale.
- Andature, skip, corse laterali.
- Esercitazioni tecnico-tattiche.
- Situazioni tecnico-tattiche.

- ❑ Potenza aerobica:

(Fartlek standard / Fartlek Donati / Fartlek calcistico / CCVV / Ripetute (dai 300 mt fino ai 1000 mt; volume totale 3000 mt; ogni giocatrice ha il suo tempo di percorrenza al Km derivato dal test Leger).

- ❑ Defaticamento.

### **Seconda seduta – Martedì – (90’)**

Lavoro in palestra con macchine isotoniche per lo sviluppo della forza.

Ogni giocatrice ha il suo programma personale con i carichi adeguati in base al test eseguito in preparazione.

### **Terza seduta – Mercoledì – (100’)**

- ❑ Messa in azione mista: lavoro standard con corsa e mobilità articolare in movimento; giochi di attivazione; stretching settoriale.
- ❑ Esercitazioni tecnico-tattiche inserite in situazioni di gioco.
- ❑ Azioni di gioco contro il portiere.
- ❑ Sviluppo della resistenza specifica: (prove di va e vieni 10-20-30 mt con recuperi incompleti; corse in salita corte).
- ❑ Corsa continua con ritmo al 60% per 10’.
- ❑ Circuito di agilità.
- ❑ Gioco libero a ranghi misti.
- ❑ Defaticamento.

### **Quarta seduta – Giovedì – (90’)**

- ❑ Analisi dell’avversario.
- ❑ Messa in azione tipo pre-gara.
- ❑ Esercitazioni per la rapidità: (circuito elastico reattivo: cerchi, aste, palette, over, skip, sprint).
- ❑ Esercitazioni tecnico-tattiche.
- ❑ Gioco libero.
- ❑ Defaticamento. ♦