

CALCIO: ALCUNE PROPOSTE PER IL LAVORO IN ACQUA

L'allenamento in acqua è spesso proposto quando si riprendono le attività sportive dopo un lungo stop (per vacanze o infortunio) in quanto vi è la possibilità di rinforzare la muscolatura ma con un carico minore sulle articolazioni e una resistenza costante durante tutto il movimento.

Di seguito vengono riportati alcuni esercizi che possono essere effettuati in piscina o al mare inizialmente a bassa velocità (poi si può aumentare per incrementare la resistenza).

Per ogni esercitazione proposta vengono indicati il livello dell'acqua (alta=sopra l'ombelico; bassa=sotto il ginocchio), il tipo di gesto che si allena, le indicazioni di svolgimento e alcune varianti.

14-08-2010 Ruosi Sergio Preparatore Atletico FIGC (Imolese Calcio 1919)

CALCIATA DI INTERNO AVANTI



Gesto Tecnico Specifico / Acqua Alta

Eseguire una camminata normale mantenendo il piede avanzante ruotato verso l'esterno di 90° come se facessimo un passaggio di interno.

Varianti. Lo si può effettuare anche sul posto. In questo caso occorre però tornare alla posizione di partenza con il piede non ruotato in modo che non vi siano resistenze oppure distendere tutto l'arto inferiore verso dietro se vogliamo coinvolgere anche i muscoli della catena posteriore.

CALCIATA DI COLLO



Gesto Tecnico Specifico / Acqua Alta

Effettuare il gesto specifico del calciare la palla.

Varianti. Possiamo partire con i piedi paralleli oppure enfatizzando anche la fase di caricamento arretrando l'arto calciante.

Indicazioni: meglio se effettuato in avanzamento ma lo si può eseguire anche sul posto.

CALCIATA INCROCIATA DA TERRA



Gesto Specifico / Acqua Bassa

Da seduti e con le mani a terra per mantenere la posizione stabile, eseguire un movimento ad incrociare dell'arto inferiore e tornare alla posizione di partenza.

Indicazioni: mantenere il piede con la punta in avanti per aumentare la resistenza.

CIRCONDUZIONI AVANTI



Gesto Specifico / Acqua Alta

Effettuare il gesto specifico del calciare la palla.

Varianti: in acqua bassa possiamo sfruttare il livello come limite da superare per effettuare esercizi di mobilità articolare. In pratica si fa lo stesso movimento facendo uscire il piede dall'acqua. Si possono anche effettuare in cerchio se abbiamo poco spazio a disposizione

Indicazioni: mantenere sempre il piede sotto al ginocchio evitando rotazioni dell'anca.

CIRCONDUZIONI INDIETRO



Gesto Specifico / Acqua Alta

Da seduti e con le mani a terra per mantenere la posizione stabile, eseguire un movimento ad incrociare dell'arto inferiore e tornare alla posizione di partenza.

Varianti: in acqua bassa possiamo sfruttare il livello come limite da superare per effettuare esercizi di mobilità articolare. In pratica si fa lo stesso movimento facendo uscire il piede dall'acqua. Da effettuare anche in cerchio.

Indicazioni: mantenere sempre il piede sotto al ginocchio evitando rotazioni dell'anca.

CAMMINATA LATERALE



Gesto Specifico / Acqua Alta

Spostarsi lateralmente con passo accostato prima verso destra e poi verso sinistra.

CAMMINATA LATERALE INCROCIATA



Gesto Specifico / Acqua Alta

Spostarsi lateralmente con incrociando il secondo passo davanti e poi tornare in posizione di partenza. Prima verso destra e poi verso sinistra.

Varianti: L'arto che incrocia può anche passare dietro ma la situazione che si crea è un po' più instabile.

Indicazioni: Con il piede a martello si incrementa la resistenza.

ADDUZIONI / ABDUZIONI



Gesto Specifico / Acqua Bassa

Da seduti con le mani a terra che mantengono la posizione di equilibrio aprire (abduzione) e chiudere (adduzione) gli arti inferiori. In mare ci potrebbero essere dei problemi con la sabbia...

Varianti: lo possiamo sostituire con la camminata laterale.

CAMMINATA AVANTI E INDIETRO

Gesto Generale / Acqua indifferente

Semplice movimento di camminata avanti ed indietro. Più l'acqua è alta più forte sarà la resistenza da vincere.

Varianti: Possiamo effettuare traiettorie curvilinee.

TECNICA DI CORSA



nella seconda foto il tallone ed il ginocchio dovrebbero essere più alti prima della fase di distensione. Gesto Generale /

Acqua Alta

Effettuare il gesto specifico della corsa (tallone sotto il sedere, ginocchio alto, distensione e atterraggio).

Varianti. Possiamo atterrare di punta come nelle corse veloci o effettuando tutta la rullata.

ADDOMINALI



Nella realtà il bacino deve essere un po' più in alto in modo che la linea tra capo e piedi risulti più retta.

Gesto Generale / Acqua Bassa

Con le mani a terra che mantengono la posizione stabile, contrarre gli addominali formando una linea più retta possibile tra piedi e capo cercando di mantenere le punte dei piedi fuori dall'acqua

Varianti. se l'acqua dovesse essere troppo alta si può effettuare a coppie con un compagno che sostiene mantenendo le mani sotto la zona lombare.

ADDOMINALI CON TORSIONE



raggiungere i 90° in torsione (in acqua ci si riesce...)

Gesto Generale / Acqua Bassa

Partendo dalla posizione dell'esercizio precedente effettuare delle rotazioni del bacino di 90° prima a destra poi a sinistra fermandosi sempre nella posizione centrale.

Varianti. Possiamo mantenere la posizione laterale il più a lungo possibile.