

PRINCIPI SU CUI SI FONDA LA PREPARAZIONE ATLETICA PER I CUTTER

Da uno studio generale, svolto recentemente presso l'università di Bologna, emerge chiaramente che l'Ultimate maschile è uno sport caratterizzato da un impegno dei sistemi anaerobici di produzione dell'energia, nettamente maggiore di quello che finora si era ritenuto a partire dall'esperienza empirica. Ciò è dimostrato dal fatto che circa il 50% delle mete nel maschile dura meno di 1 minuto (dato riscontrato nel campionato americano) e anche dal fatto che il tempo che un giocatore ha per recuperare dallo sforzo è pari alla durata della meta stessa quando vengono giocate due mete consecutive, o addirittura triplo rispetto al tempo di gioco se il giocatore entra a mete alterne come avverrebbe in una ideale alternanza tra squadra di attacco e squadra di difesa.

L'osservazione che l'Ultimate sia uno sport fortemente Anaerobico non rende tuttavia inutile l'allenamento aerobico. Al contrario, sembra di primaria importanza avere una buona potenza aerobica per riuscire a correre a velocità sub-massimali senza andare incontro a eccessivi accumuli di lattato. Peraltro, una buona efficienza cardiorespiratoria consente un recupero più rapido nelle fasi di riposo (e uno smaltimento più rapido del lattato accumulato).

riassumendo le capacità che dobbiamo allenare e tenere in considerazione in una preparazione atletica svolta in preparazione ad un mondiale sono le seguenti:

- La Forza Veloce e la Forza Esplosiva (Sprint) ossia la capacità di ripetere molte volte lo sprint massimali senza diminuire (più di tanto) la velocità di corsa (in inglese RSA repetead sprint ability)

La RSA è la capacità di ripetere sprint brevi e massimali (o quasi) intervallati da brevi recuperi, diminuendo il meno possibile la velocità negli sprint successivi al primo. Questa capacità si allena in modo molto semplice: ripetendo tanti scatti brevi (max 30 m) e massimali, con periodi di recupero brevi (10-20 s, simile al tempo di recupero tra gli scatti in partita). è importante eseguire in allenamento anche sprint con cambi di direzione per adattare il fisico a metabolizzare l'acido lattico.

- La Forza Elastica

Ci permette di migliorare l'altezza del salto e l'accelerazione nelle partenze da fermi o in corsa dopo un relativi cambi di direzione.

Ci sarebbero diversi metodi per allenarla ma il metodo più efficace in questo periodo è costituito da ripetizioni di balzi e salti con piccoli ostacoli (**metodo pliometrico**).

- La resistenza.

Avere una buona resistenza è fondamentale per un recupero ottimale. La resistenza si può allenare svolgendo small-sided games senza pause e con conteggio ridotto o in maniera più tradizionale con metodi di corsa intervallata, dando comunque la precedenza alla resistenza allenata giocando.

- **Forza Generale** per garantire una struttura muscolare adeguata, una base per sostenere gli allenamenti di forza specifici ed un aiuto a prevenire gli infortuni.

- **Core stability.** è fondamentale allenare anche i muscoli più profondi del tronco ("core" in inglese nucleo)

- **Rapidità,**
capacità di eseguire movimenti rapidi dei piedi e capacità di reagire rapidamente (ed efficacemente) a stimoli esterni (movimenti di compagni, avversari e disco).

- **Propriocezione** (o propriocettività), consiste nel mantenere l'equilibrio su superfici instabili

- **Mobilità articolare.** Importante per la prevenzione degli infortuni Si può allenare in forma dinamica
o in forma statica

- **la forza esplosiva delle braccia** (arti superiori)
allenata in modo specificoprincipalmente per gli Handler o da chi ha necessità di eseguire lanci lunghi si allena con progressioni di lanci con sovraccarico

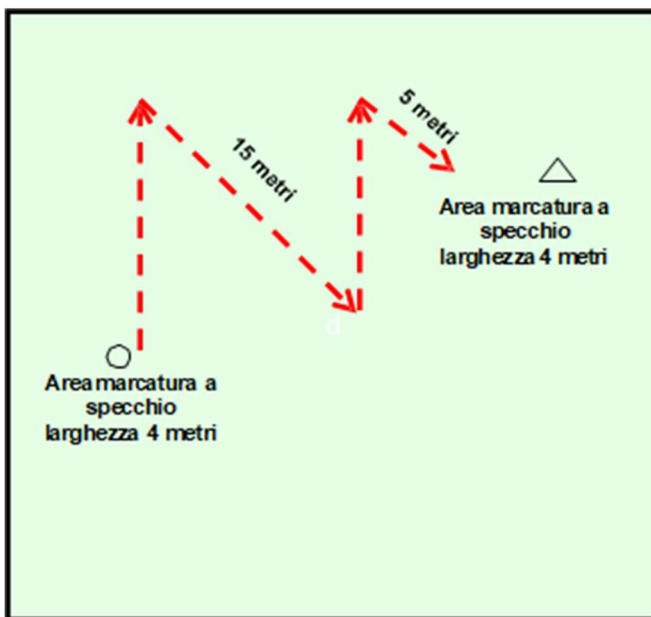
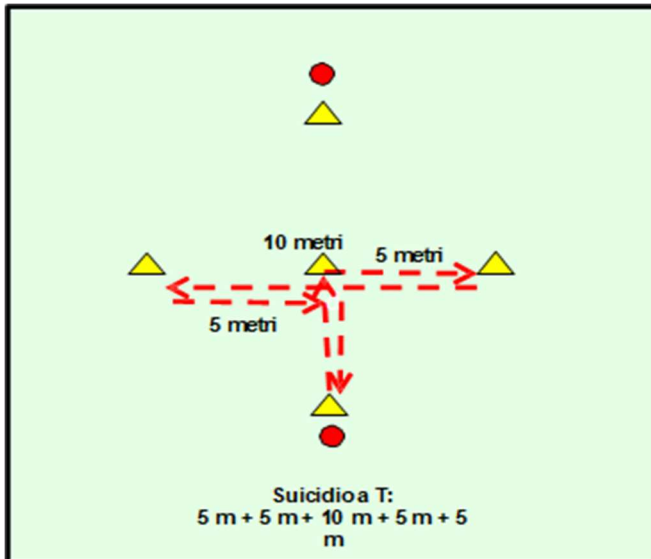
- **Agility** è la capacità di cambiare direzione rapidamente in risposta ad uno stimolo.

Per allenare la forza veloce nei cutter si è deciso di lavorare con una fase preparatoria di coordinazione e reattività su scaletta, seguita da circuito(Triple cut intervallati a specchi) ed infine un lavoro polivalente a T (percorso su una T di 5 per 10 metri con 2 cambi di direzione e 2 di fronte)

I circuiti che sono differenziati per ruolo simulano una meta in una partita di alto livello durante la quale si è dovuto giocare ad alta intensità protraendo la giocata offensiva/Difensiva per un tempo di 1 min./ 1 min. e 30 sec

la logica utilizzata nel creare questa seduta di allenamento è stata la riproduzione del modello di prestazione all'interno di una partita, dove un giocatore al massimo potrà giocare un tempo attivo di 12-14 minuti nei quali la sua performance dovrà rimanere il più costante possibile, in generale poi le preparazioni duravano 22/24 minuti per simulare una giornata di mondiale dove si svolgevano 2 partite in un giorno.

Qui di seguito i 2 schemi riguardanti in sequenza, il lavoro polivalente a T ed il circuito dei cutter.



Oltre a questo lavoro si potrebbe pensare ad un circuito per i cutter che comprenda anche il lancio, con il compagno statico che lancia il disco in alcuni scatti/ cambi di direzione ed il cutter che deve svolgere il circuito alternando scatti/ cambi di direzione e lanci, per includere anche l'imprevedibilità del gioco.

Belluco Manuel