

Daniel Guzman
Megan Young

ALLENARE LA FORZA NEL CALCIO

ELIKA EDITRICE

INDICE

Prefazione di Tim Howard	VII
Introduzione di Bob Bradley	IX

PARTE I

I PRINCIPI DEL RESISTANCE TRAINING SPECIFICO PER IL CALCIO

<u>Capitolo 1. L'importanza del resistance training</u>	3
Garga Caserta e William E. Amonette	

<u>Capitolo 2. Analisi dello sport e dei ruoli</u>	27
Scott Piri	

<u>Capitolo 3. Procedure e valutazioni atletiche</u>	63
Ernie Rimer e Jo Clubb	

<u>Capitolo 4. Linee guida per la programmazione calcistica</u>	107
Megan Young, Garga Caserta e Matt Howley	

PARTE II

TECNICHE DI ALLENAMENTO

<u>Capitolo 5. Esercizi total body</u>	135
Scott Caulfield e Bryan Mann	

<u>Capitolo 6. Esercizi per la parte inferiore del corpo</u>	151
Scott Caulfield e Bryan Mann	

<u>Capitolo 7. Esercizi per la parte superiore del corpo</u>	179
Ian Jeffreys	

Capitolo 8. Esercizi per il core **221**

Cat Wade e Kevin Cronin

PARTE III

**LINEE GUIDA PER L'ELABORAZIONE DI UN PROGRAMMA E
PROGRAMMI DI ESEMPIO**

Capitolo 9. Programmazione off-season **279**

Julia Eyre e Ivi Casagrande

Capitolo 10. Programmazione preseason **315**

Daniel Guzman e Joey Harty

Capitolo 11. Programmazione in-season **343**

Melissa Terry e Matt Howley

Capitolo 12. Programmazione postseason **369**

Ryan Alexander

Bibliografia 389

La NSCA 411

Gli autori 413

I collaboratori 415

INTRODUZIONE

Bob Bradley

L'applicazione dei principi di forza e condizionamento in ambito calcistico ha compiuto passi da gigante. Per anni, moltissime squadre si sono ispirate alle tecniche utilizzate in altre discipline, andando alla ricerca di un metodo per applicarle ai loro programmi di allenamento. È stato proprio questo il primo passo che ha portato gli esperti di forza e condizionamento a lavorare a stretto contatto con il personale tecnico, al fine di elaborare insieme programmi di allenamento adatti alle necessità specifiche dei calciatori.

Per poter applicare tali tecniche al calcio, è necessaria una conoscenza approfondita delle esigenze imposte da questo sport. Preparare gli atleti a novanta minuti di azioni di gioco – accelerazioni, decelerazioni, cambi di direzione, salti, contrasti – è una vera sfida. I giocatori devono essere il più forti e slanciati possibile, ma allo stesso tempo devono essere in grado di coprire distanze pari a 10-11 km nel corso di ogni partita. I migliori programmi di allenamento, inoltre, includono una parte di fondamentale importanza dedicata alla prevenzione degli infortuni, indispensabile per far sì che gli atleti si mantengano in salute durante un'intera stagione calcistica della durata di dieci mesi, con periodi in cui vengono disputate fino a tre partite a settimana.

Molti di questi programmi partono da un'analisi approfondita del modo in cui l'atleta si muove sul campo. Individuare squilibri, punti di forza e di debolezza, costituisce un buon punto di partenza per l'elaborazione di un programma di allenamento individuale. Caratteristica tipica dei programmi elaborati da molti dei migliori esperti di forza e condizionamento e professionisti del settore è la presenza di schemi di movimento che, una volta sul campo di gioco, possono essere trasformati in esercizi di riscaldamento. Per ottenere un aumento di velocità, forza e capacità di recupero, nonché per migliorare la forma fisica complessiva, è fondamentale aumentare l'entità del carico a mano a mano che l'atleta aumenta la sua forza fisica. Tutto ciò deve essere gestito correttamente e l'allenamento deve essere adattato ai differenti periodi della stagione calcistica.

Mentre gli esperti di forza e condizionamento continuano a migliorare le loro tecniche di allenamento lavorando con squadre e singoli atleti, questo libro costituisce una risorsa per tutti coloro che desiderano integrare elementi di forza e condizionamento nella loro preparazione calcistica.

Capitolo 2

ANALISI DELLO SPORT E DEI RUOLI

Scott Piri

Il calcio è uno sport meraviglioso, capace di imprimere numerosi ricordi nella mente degli appassionati. Durante una partita, i momenti più memorabili sono quelli in cui i calciatori sono creativi con il pallone in loro possesso. Sebbene quest'ultimo sia l'elemento principale di questo sport e siano i suoi movimenti a dettare il ritmo e l'esito della partita, il calcio è composto anche da svariati elementi relativi alle prestazioni che è bene analizzare più da vicino. Il calcio uno sport intermittente per natura, con lunghi periodi di attività a bassa intensità e brevi periodi di attività ad alta intensità che richiedono l'esecuzione corretta di svariate azioni fisiche. In questo capitolo ci focalizzeremo sulle esigenze fisiologiche così come su quelle relative al movimento in generale, e sui fattori specifici di ciascun ruolo.

2.1 ANALISI BIOMECCANICA

Quando si approcciano al calcio per la prima volta, gli atleti devono apprendere svariati aspetti di questo sport. Conoscere le tecniche per gestire la palla è fondamentale, ed è la ragione per cui i calciatori trascorrono così tanto tempo ad allenarsi per sviluppare le abilità specifiche legate al controllo della stessa (es. ricevere e passare la palla, tirare in porta, eseguire un colpo di testa, rubare la palla all'avversario). Ma, per migliorare la capacità della squadra di mantenere o recuperare il possesso palla, le tecniche che non hanno nulla a che fare con essa sono altrettanto importanti. Anche i tempi e gli spazi necessari al calciatore per compiere certe inizia-

tive come trovare un'apertura durante un confronto oppure raggiungere un avversario, fare pressione e marcarlo, hanno un ruolo determinante sul modo in cui la partita viene giocata.

Gli aspetti tattici possono influenzare lo stile di gioco in maniera non indifferente. Le strategie offensive e difensive sono determinate dai principi e dal modello di gioco dell'allenatore. Il modulo (4-5-1, 4-4-2, 4-3-3, 3-5-2, 3-4-3), ad esempio, solitamente rispecchia la filosofia difensiva o offensiva dell'allenatore. A un'analisi più approfondita, il calcio risulta simile a molti altri sport di squadra, dal momento che gli atleti devono avere un'ottima conoscenza dei principi tattici essenziali del loro sport, ovvero attacco, difesa e transizioni. Mano a mano che le loro abilità calcistiche migliorano, essi devono comprendere appieno i meccanismi di attacco, difesa e transizione con e senza la palla. Nel calcio moderno, la rapidità con cui la squadra è in grado di passare dall'attacco alla difesa e viceversa è fondamentale. In questi momenti di vitale importanza all'interno delle partite, velocità, azioni potenti e rapida capacità decisionale sono la chiave per ottenere un vantaggio sugli avversari.

Analisi della partita

Un altro modo per dimostrare la vitale importanza delle *azioni ad alta intensità* (cioè velocità e potenza) in questo sport è raccogliere informazioni riguardo le performance fisiche e di gioco delle squadre e dei singoli calciatori. Il modo migliore per farlo è attraverso tecnologie avanzate. Negli ultimi anni, le tecniche di monitoraggio dei dati relativi alle prestazioni atletiche durante le partite o gli allenamenti hanno fatto progressi notevoli. Esistono numerose società che offrono servizi di analisi ad alta tecnologia per le squadre professioniste, così come dispositivi indossabili che rappresentano una soluzione semplice e abbordabile per gli atleti di qualsiasi livello. L'analisi delle partite permette di individuare andamenti, tendenze e punti di riferimento di gruppo o individuali in termini di prestazioni. Ma, soprattutto, conferma il rapporto tra le principali variabili delle prestazioni atletiche durante le partite per elaborare uno standard per gli atleti. La valutazione dei diversi tipi di dati relativi alle prestazioni può essere semplice oppure piuttosto complessa. Analizzare il tempo totale che un atleta trascorre compiendo determinate azioni (in termini di

percentuale) nel corso della partita è un buon punto di partenza: “Durante una normale partita di Premier League, i calciatori trascorrono il 6% del tempo totale stando fermi. L’attività fisica a bassa intensità costituisce l’85% del tempo totale, e può essere suddivisa a propria volta in un 59% di camminata e un 26% di corsa a velocità moderata. Le azioni ad alta intensità rappresentano soltanto il 9%, anch’esso a propria volta suddivisibile in un 6% di corsa, un 2% di corsa a velocità elevata e un 1% di sprint” (5). Sebbene l’attività ad alta intensità costituisca soltanto una minima parte della durata totale della partita, è importante sottolineare come rappresenti una percentuale elevata della distanza totale coperta dagli atleti nel corso della partita.

Stare fermi, camminare e correre a velocità moderata sono azioni che vengono compiute dai calciatori di tutto il mondo e di tutti i livelli di esperienza (dai principianti ai giocatori esperti) durante le partite. Mohr e colleghi sottolineano come “la maggior parte della distanza (nel corso della partita) viene coperta camminando o correndo a bassa intensità, ma i periodi di attività ad alta intensità sono i più importanti. Il tempo trascorso correndo a velocità elevata è ciò che distingue i calciatori di alto livello da quelli di livello inferiore. La time motion analysis ha dimostrato che i giocatori internazionali di alto livello coprono il 28% della distanza in più correndo a velocità elevata (2,42 km vs 1,90 km) e il 58% in più sprintando (650 m vs 410 m) rispetto ai giocatori professionisti di livello inferiore” (10). Gli atleti possono camminare e correre a velocità moderata per parecchio tempo e riuscire comunque a coprire grandi distanze nel corso della partita. Tuttavia, il ruolo fondamentale dell’attività fisica ad alta intensità compiuta dagli atleti durante le partite merita di essere analizzata: “Sebbene le azioni ad alta intensità costituiscano una percentuale relativamente ridotta dell’intera partita, è bene non sottovalutarle, poiché esse possono cambiare le sorti della partita stessa” (7).

Queste azioni ad alta intensità variano a seconda del livello del giocatore: “La match analysis ha rivelato che esistono soltanto piccole differenze riguardo la distanza coperta durante una partita tra atleti a livelli differenti. Vi sono però grandi differenze in termini di attività fisica intensa. I giocatori di alto livello della Serie A italiana, ad esempio, trascorrono il 30% del tempo in più a correre a velocità elevata e circa il 60% del tempo in più a sprintare rispetto agli atleti d’élite scandinavi” (1). Molto spesso, queste azioni ad alta intensità creano opportunità durante le fasi di transi-

zione, di difesa e di attacco. La capacità di eseguire tali azioni in sequenza può aiutare la squadra nei momenti decisivi. Durante le fasi più intense di una partita, infatti, non è raro riscontrare un aumento nel numero di sprint e di tratti di corsa e di corsa a velocità elevata.

Vari studi hanno dimostrato che, nel calcio, l'attività fisica ad alta intensità può fare la differenza. Per meglio comprendere tali attività è necessario esaminare nel dettaglio le caratteristiche delle azioni esplosive. Ad esempio, "in una partita di calcio, la distanza coperta grazie a una singola fase di corsa a velocità elevata è tra i 5 m e i 70 m, ma nella maggior parte dei casi non raggiunge i 20 m. Inoltre, il giocatore dovrebbe essere in grado di accelerare, decelerare e cambiare direzione; sono infatti queste le variabili della corsa intensa e devono essere prese in considerazione nelle valutazioni specifiche per il calcio" (2).

Molte azioni potenti di breve durata vengono compiute in diverse direzioni. Il calcio, come molti altri sport di squadra, si gioca in un ambiente in cui gli atleti devono muoversi in tutte le direzioni: "La maggior parte degli sprint eseguiti durante una partita sono corse in linea curva, che cominciano solitamente dopo una svolta di carattere esplosivo. Nel corso di una singola partita, ciascun giocatore compie circa 800 svolte, la maggior parte delle quali forma un angolo di 0-90°" (4).

In definitiva, il calcio richiede molte azioni oltre allo stare fermi, camminare, correre a velocità moderata o elevata e sprintare. Per darvi un'idea, la maggior parte delle capacità tecniche (ricevere e passare la palla, dribblare, tirare in porta, contrastare l'avversario, etc.) implicano un tocco o comunque un contatto con la palla, che può essere di natura potente ed esplosiva. Dati gli obiettivi di questo capitolo, tali capacità tecniche verranno sì affrontate, ma non nel dettaglio. Rimane comunque importante conoscere i fondamenti delle capacità tecniche del calcio e il loro legame con le azioni ad alta intensità.

Accelerazione, decelerazione e cambio di direzione sono elementi fondamentali dell'attività fisica ad alta intensità. Analizzarne approfonditamente le caratteristiche di movimento può avere infatti un effetto positivo sulla pratica di questo sport.

Azione e movimento

Quando si esaminano le prestazioni di un calciatore, si fa spesso riferimento alle azioni che compie durante la partita, ma questo tipo di analisi rischia di risultare poco lungimirante, poiché essa e qualsiasi altra ricerca associata si concentrano, in genere, soltanto su alcune caratteristiche dell'azione. Le ricerche condotte sullo sprint, ad esempio, si focalizzano solitamente sugli effetti metabolici e cardiovascolari (si veda la sezione "Analisi fisiologica generale"), senza andare a toccare gli aspetti biomeccanici.

Quando si parla di prestazioni, negli esseri umani vi è un rapporto diretto tra azione e movimento (si veda figura 2.1). Sebbene azione e movimento siano simili sotto molti aspetti, è importante comprenderne le differenze. Generalmente, l'*azione* è l'intenzione di raggiungere un obiettivo specifico con il proprio corpo. Il *movimento* enfatizza invece la posizione del corpo o un suo cambiamento.

In questo capitolo affronteremo la connessione fondamentale tra analisi biomeccanica e qualità del movimento nei calciatori. Quando gli atleti si concentrano sulla qualità del movimento, la loro efficienza e resistenza, così come le loro prestazioni generali migliorano. In poche parole, focalizzarsi sulla qualità del movimento permette loro di ottenere di più sforzandosi meno, cosa che nel calcio può essere decisiva. Dal momento che accelerazione, decelerazione e cambi di direzione sono movimenti importanti in questo sport, è necessario descriverne le caratteristiche principali.

Prima di passare alle tecniche di accelerazione, tuttavia, è importante ricordare che tutti i calciatori hanno bisogno di conservare o migliorare le caratteristiche di movimento fondamentale del loro sport. Questo movimento fondamentale costituisce la base su cui si sviluppano le caratteristiche di movimento generale (es. camminare, correre a velocità moderata o elevata, sprintare). In parole povere, ogni individuo deve possedere mobilità, stabilità, efficienza e coordinazione (ad esempio, padronanza del proprio corpo) tali da poter adottare le tecniche di accelerazione più appropriate.

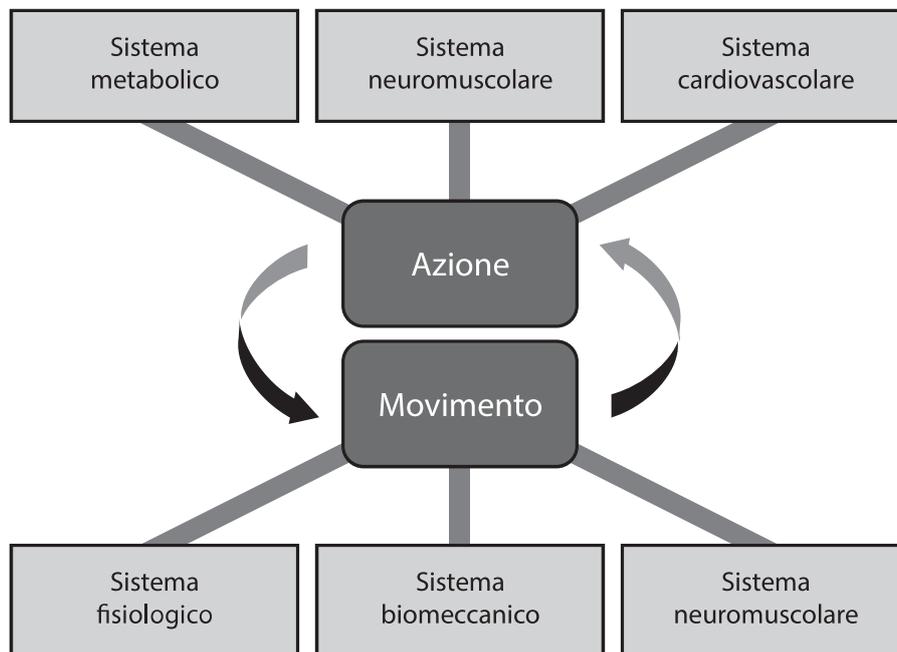


Figura 2.1 Il rapporto tra azione e movimento.

Accelerazione

Nel corso di una partita di calcio, vi sono vari momenti in cui la velocità può costituire un vantaggio per la squadra o per il singolo giocatore. Tutti gli atleti aspirano ad aumentare la propria velocità in relazione allo sport che praticano e al ruolo che rivestono. *L'accelerazione* è una componente della velocità che può essere sviluppata attraverso un allenamento di qualità. Sebbene il patrimonio genetico dell'atleta (es. in termini di forza e potenza) influisca sull'entità del miglioramento, chiunque può sviluppare la propria accelerazione utilizzando la giusta tecnica (es. posizione di sprint), grazie alla quale gli atleti possono raggiungere velocità più elevate.

L'accelerazione di un calciatore non comincia sempre da una posizione statica. Molto spesso, essa parte da una camminata, da una corsetta o da una corsa vera e propria. La direzione dell'accelerazione solitamente è lineare rispetto alla posizione del proprio corpo o alla direzione verso cui è rivolto. Il movimento di accelerazione, invece, non sarà sempre lineare. Nel calcio, le accelerazioni lineari (cioè in avanti) che formano un ango-

Indice degli esercizi

Affondo in avanti.....	172
Back squat.....	161
Copenhagen adduction.....	179
Deadlift con trap bar.....	155
Front squat.....	158
Glute-ham raise (GHR) con tenuta isometrica prona.....	177
Hip thrust.....	164
Sliding leg curl.....	170
Nordic curl eccentrico.....	175
Split squat.....	166
Stacco rumeno (RDL) con un braccio e una gamba sola.....	168

DEADLIFT CON TRAP BAR

Principali muscoli coinvolti

Grande gluteo, muscolo semimembranoso, muscolo semitendinoso, bicipite femorale, muscolo vasto laterale, intermedio e mediale, muscolo retto femorale, trapezio

Posizione iniziale

- Posizionatevi in piedi al centro della trap bar con i piedi divaricati a una distanza compresa tra quella delle anche e quella delle spalle, e gli alluci rivolti in avanti o leggermente verso l'esterno (*a*).
- Abbassatevi in squat e afferrate le impugnature con una presa prona neutra (*b*).
- Tenete i piedi al centro della trap bar e il petto in fuori, con la colonna vertebrale in posizione neutra e le anche leggermente più in alto delle ginocchia.

Fasi di movimento

1. Cominciate l'esercizio preparando il core; portate le scapole all'indie-

- tro ed estendete anche, ginocchia e caviglie.
2. Mantenete la massima estensione per l'intera durata del movimento.
 3. Alzatevi portando la trap bar con voi fino a estendere completamente anche e ginocchia (c).
 4. Abbassate lentamente la trap bar flettendo anche e ginocchia per eseguire lo squat che vi porterà ad assumere nuovamente la posizione iniziale.

Respirazione

Le linee guida generali per quanto riguarda la respirazione nell'ambito del resistance training consigliano di inspirare prima di sollevare il peso oppure durante la cosiddetta fase concentrica, per poi espirare una volta superato il *punto critico* durante la fase di abbassamento, detta anche fase eccentrica. Il punto critico viene solitamente raggiunto durante la transizione tra le due fasi o in prossimità della stessa. Questa strategia di respirazione può essere applicata a quasi tutti gli esercizi di resistance training (1).

Modifiche e varianti

Questo esercizio può essere eseguito con una o due kettlebell posizionate rispettivamente in mezzo o ai lati dei piedi (a seconda del numero di kettlebell utilizzate), che vengono sollevate nel modo descritto sopra. Lo stesso esercizio può essere eseguito anche utilizzando un landmine, con l'atleta che si posiziona a lato del bilanciere e lo solleva con un braccio alla volta, così da compiere un deadlift con un braccio solo modificato.

Suggerimenti

- Tenete le spalle allineate verticalmente con il centro del piede.
- Mantenete il busto in tensione per l'intera durata dell'esercizio.

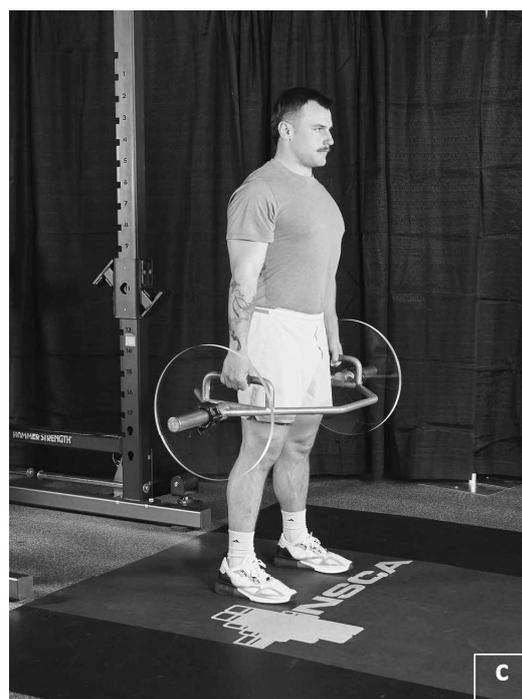
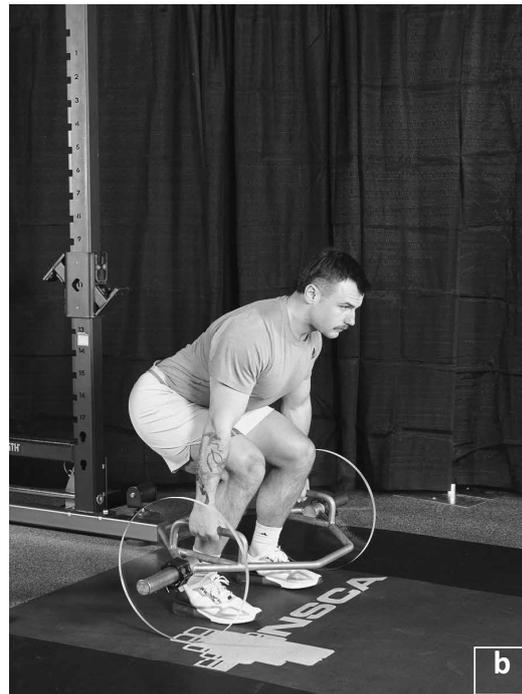
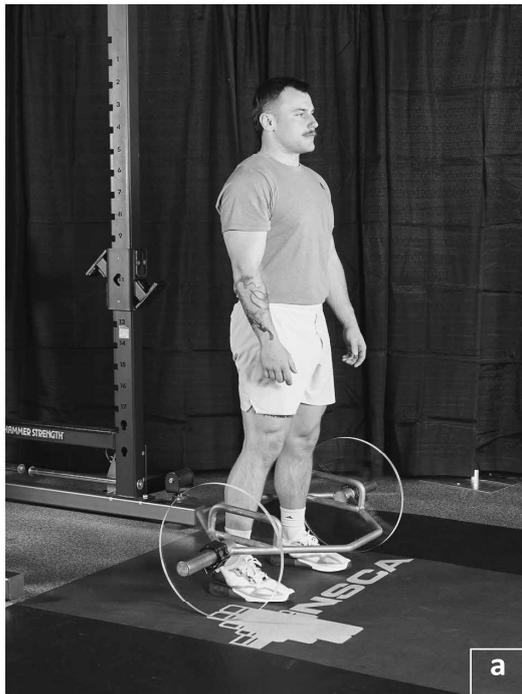


Figura 6.1 Deadlift con trap bar: (a) posizione iniziale; (b) presa delle impugnature; (c) ritorno in posizione eretta.

FRONT SQUAT

Principali muscoli coinvolti

Grande gluteo, muscolo semimembranoso, muscolo semitendinoso, bicipite femorale, muscolo vasto laterale, intermedio e mediale, muscolo retto femorale

Posizione iniziale

- Posizionate il bilanciere sul rack all'incirca all'altezza delle spalle.
- Afferrate e posizionate il bilanciere utilizzando uno dei seguenti metodi:
 1. Braccia parallele
 - Utilizzate una presa prona tenendo le mani a una distanza appena superiore a quella delle spalle, con il bilanciere vicino al collo, appoggiato ai deltoidi anteriori.
 - Ruotate le braccia intorno al bilanciere in modo da appoggiarlo sui deltoidi anteriori e sulle clavicole. I dorsi delle mani devono trovarsi poco all'esterno dei deltoidi anteriori su entrambi i lati.
 - Sollevate i gomiti verso l'alto in modo che le braccia siano parallele al pavimento e i deltoidi anteriori vadano a formare una sorta di ripiano su cui appoggiare il bilanciere (*a*).
 2. Braccia incrociate
 - Incrociate le braccia davanti al corpo vicino al bilanciere, posizionando la mano destra sul deltoide sinistro e viceversa per sorreggerla.
 - Sollevate i gomiti verso l'alto in modo che le braccia siano parallele al pavimento e vadano a formare una sorta di ripiano insieme ai deltoidi anteriori (*b*).
- Sollevate il bilanciere dal rack estendendo anche e ginocchia.
- Fate uno o due passi indietro per allontanarvi dal rack e divaricate i piedi alla distanza delle spalle, con gli alluci rivolti in avanti o leggermente verso l'esterno.

- Tutte le ripetizioni dovranno essere eseguite a partire da questa posizione.

Fasi di movimento

Spotter

1. Posizionatevi a entrambi i lati del bilanciere con i palmi rivolti verso di esso e i pollici intrecciati per assicurare una presa forte.
2. Quando è pronto a sollevare il bilanciere dal rack, spostatevi insieme all'atleta e posizionatevi nel punto in cui deciderà di fermarsi per eseguire il movimento.
3. Abbassatevi in squat insieme all'atleta mentre esegue il movimento, tenendo le mani vicino al bilanciere, pronti a intervenire per aiutarlo/la se necessario.

Atleta

1. Abbassatevi in squat flettendo prima le anche, in modo da inclinarvi leggermente all'indietro.
2. Continuate con lo squat flettendo anche e ginocchia finché la parte superiore delle cosce non è parallela o quasi al pavimento (*c*). (In alternativa, è possibile abbassarsi finché la piega dell'anca non si trova sotto il ginocchio).
3. Tenete la colonna vertebrale in posizione neutra, con il core in tensione, le braccia parallele al pavimento e lo sguardo rivolto in avanti.

Respirazione

Inspirare prima di sollevare il bilanciere, poi espirare una volta superato il punto critico durante il movimento ascendente.

Modifiche e varianti

Questo esercizio può essere eseguito tenendo un manubrio davanti al corpo, in una variante chiamata *goblet squat*. È inoltre possibile utilizzare due manubri afferrandoli con presa neutra e appoggiando ciascuno di essi sul deltoide anteriore corrispondente.

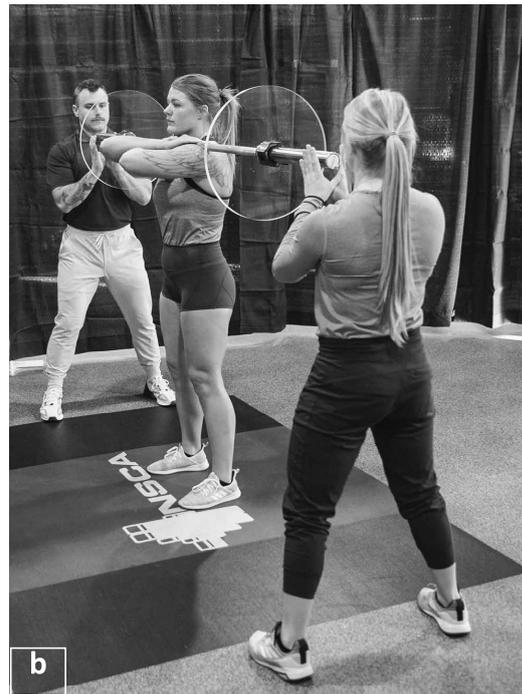
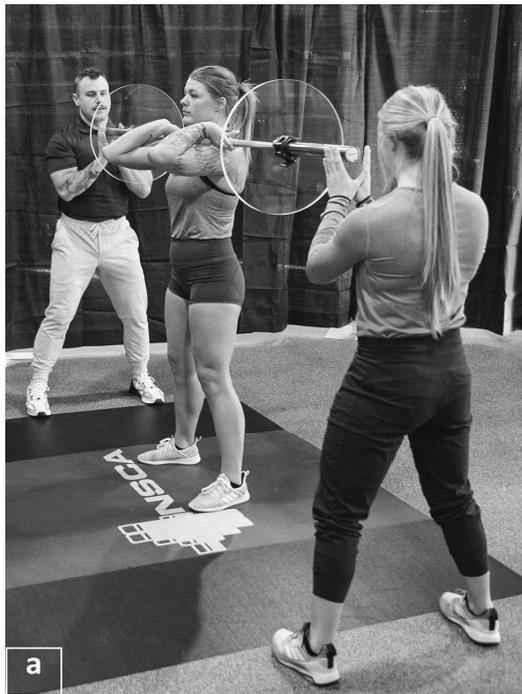


Figura 6.2 Front squat: (a) posizione con braccia parallele; (b) posizione con braccia incrociate; (c) squat.

Capitolo 9

PROGRAMMAZIONE OFF-SEASON

Julia Eyre e Ivi Casagrande

Nel calcio, l'off-season, anche detto *periodo di transizione* o *di preparazione*, è una parte fondamentale del ciclo annuale, durante la quale gli atleti si riprendono dall'affaticamento accumulato durante la stagione competitiva e si concentrano sul miglioramento delle proprie capacità atletiche. I programmi di resistance training dovrebbero focalizzarsi specificamente su debolezze, potenziale rischio di infortuni ed eventuali disfunzioni di movimento attraverso lo sviluppo di forza e potenza. Tali programmi dovrebbero essere elaborati dall'esperto di forza e condizionamento sulla base di necessità individuali, quali vincoli di tempo, data di inizio della stagione, richieste del ruolo rivestito, età di allenamento, valutazioni delle prestazioni al termine della stagione e infortuni pregressi. Alcuni atleti, data la mancanza di forza di base e le richieste sempre più difficili da soddisfare imposte dallo sport che praticano, potrebbero avere bisogno di migliorare la propria forza fisica complessiva. In questa fase, è tuttavia fondamentale stabilire un carico cronico sufficiente, evitare il deallenamento e assicurarsi che l'atleta acquisisca sufficiente forza di base per far fronte al ciclo preseason (esercitazioni di squadra e partite amichevoli comprese).

9.1 OBIETTIVI

Diversamente dalle altre fasi del ciclo annuale, l'off-season si focalizza principalmente sull'applicazione del resistance training e sullo sviluppo di forza, potenza e resistenza. Queste qualità vengono sviluppate attra-

verso un allenamento periodizzato, piuttosto che con esercizi di resistenza training randomizzati o dedicando particolare attenzione al condizionamento (11a). Sebbene un miglioramento della forza massimale possa tradursi in un miglioramento delle prestazioni nella corsa e in un aumento del tempo necessario per raggiungere lo sfinimento (25), è importante, in questa fase, trovare un equilibrio fra le tecniche di condizionamento e resistance training off-season. La resistenza anaerobica non sarà oggetto di discussione più approfondita, in questo capitolo.

Gli indicatori chiave di prestazione dello sport (KPI, dall'inglese *key performance indicators*) e le richieste specifiche del ruolo rivestito dall'atleta, ad esempio in termini di sprint e di salto, possono influenzare il modo in cui i programmi di allenamento vengono strutturati. Tuttavia, è importante non solo riuscire a sviluppare progressivamente le abilità neuromuscolari in palestra, ma anche comprendere quanto sia complicato continuare a migliorarle durante i periodi di frequente esposizione all'allenamento di resistenza aerobica (es. preseason), il quale potrebbe interferire con il resistance training e avere un impatto negativo sugli adattamenti relativi alle prestazioni in termini di velocità e potenza (16). È dunque necessario calibrare l'enfasi che viene posta su forza, resistenza, forza massimale, tasso di produzione della forza e forza di reazione in maniera appropriata durante i mesocicli, in modo da sviluppare tutte e quattro le componenti nel modo più appropriato e favorirne i potenziali effetti positivi sulla fase preseason.

Il rispetto dell'allenamento, ovvero la corretta esecuzione del programma di allenamento off-season da parte degli atleti, è estremamente importante. Se opportunamente periodizzato, il resistance training permette all'atleta non solo di migliorare la propria forma fisica e la capacità di soddisfare le richieste delle partite, ma anche di ridurre il rischio di infortuni (5). Gli atleti che in questa fase trascurano il resistance training, potrebbero essere più esposti agli infortuni senza contatto al di fuori delle partite (4). Gli esperti di forza e condizionamento possono utilizzare varie strategie per promuovere il rispetto del programma e stabilire una comunicazione continua durante tutto il periodo di allenamento off-season, così che alla conclusione di quest'ultimo gli atleti possano ottenere i risultati migliori possibili. Tra esse ricordiamo la compilazione di un registro settimanale attraverso questionari online, l'utilizzo di software per l'allenamento da remoto, l'utilizzo di questionari relativi alla preparazione, la registrazione