

Sapete qual è il compito fondamentale di un allenatore? Come? Ci dovete pensare? Beh, non aspetterò, ve lo dirò io. In breve: fornire degli stimoli. Troppo conciso? Beh, allora aggiungerei... organizzarli e programmarli per raggiungere risultati. Non mi chiedete altro poiché in queste frasi è racchiuso fin troppo. Compiti difficili che richiedono una continua analisi e svariate conoscenze che vanno alla gestione del gruppo alla fisiologia dell'esercizio. Un intrecciarsi di strategie per migliorare l'atleta, sia dal punto di vista caratteriale, che da quello fisico.

ANALISI DEGLI STIMOLI

Tralasciando gli aspetti psicologici per motivi di tempo e competenza, vediamo come identificare gli stimoli da un punto di vista fisico. Li definiremo, per praticità, come i metodologi dell'allenamento: carichi. I carichi possono essere a loro volta parametrizzati a seconda della quantità ed intensità che esprimono. La quantità è misurabile in chilogrammi, metri o secondi e rappresenta il lavoro assoluto prodotto. L'intensità mette in rapporto il lavoro prodotto con il tempo impiegato a compierlo. Coincide con la qualità dello stimolo ed è una misura della potenza. Per comprendere meglio le cose faremo degli esempi.

QUANTITA'

Compito numero uno: distanza da percorrere, 5 km. Quantità 5 km (coincide con lo spazio da coprire).
Compito numero due: sollevare dieci volte 100 kg. Quantità 1000 kg (coincide con il peso da spostare)

INTENSITA'

Compito numero uno: distanza da percorrere 5 km, tempo totale 20 minuti.
Intensità: 4 min/km oppure 14,99 km/h. Compito numero due: sollevare 10 volte 100 kg tempo totale 15 sec. Intensità: 66,66 kg/sec.

LAVORO & PAUSE

Il tempo condiziona la capacità di fornire una prestazione. Inoltre qualsiasi carico di lavoro segue un'alternanza temporale costituita da lavoro e recupero. A loro volta i tempi di lavoro e quelli di recupero si influenzano a vicenda fino a generare l'assoluta incapacità di assolvere al compito. Da qui ne viene che anche le pause hanno la loro valenza fisiologica. In questi intervalli di tempo l'organismo si riorganizza e ricostituisce prontamente la sua capacità di lavoro. La durata della pausa influenza prestazioni successive.

PAUSE DURANTE L'ALLENAMENTO

Più i carichi sono vicini al proprio massimo, più tempo di recupero sarà necessario per riportarli in serie. In esercizi come lo squat, distensioni alla panca o quant'altro, impegni grandi masse muscolari. La durata della pausa dovrà andare da un minimo di 3 minuti fino a 6-7 minuti ove istintivamente se ne senta il bisogno.

Al contrario per carichi sub massimali le pause si riducono anche sotto i 2 minuti.

Per pause brevi e brevissime si devono usare carichi intorno al 50/60% del massimale. Si vuole stimolare a livello cardiovascolare cercando comunque di coinvolgere l'apparato muscolare.

Questo tipo di allenamento si chiama REST PAUSE.

Il rest pause può essere di due tipi: a carico fisso e ripetizioni variabili (decrescenti)

A carico variabile (decrescente) e ripetizioni fisse.

REST PAUSE A CARICO FISSO

Si utilizza un peso pari al 50/60% del proprio massimo e si esegue la seguente progressione per 2/3 serie:

- 10 ripetizioni (lavoro) 15 secondi (pausa)
- 6/7 ripetizioni (lavoro) 15 secondi (pausa)
- 4/5 ripetizioni (lavoro) 15 secondi (pausa)

- 1/3 ripetizioni (lavoro) 2 minuti (pausa tra serie)

REST PAUSE A CARICO VARIABILE

Si parte con un carico eseguibile per un massimo di sei ripetizioni e si usa il seguente protocollo per 2/3 serie.

6 ripetizioni massimali (lavoro)

30 secondi (pausa)

(meno 10 kg dal precedente carico) per 6 ripetizioni (lavoro)

30 secondi (pausa)

6 ripetizioni (meno 5 kg dal precedente)

2 minuti (pausa tra serie).

Questo tipo di decremento sul carico vale per macchine e bilancieri mentre per l'uso di manubri si devono sottrarre 2/3 chili invece di 10.

TIPO DI PAUSA	DURATA
lunga	oltre 3 min.
media	dai 2 ai 3 min.
breve	da 1 a 2 min.
brevissima	sotto 1 min.

TIPO DI LAVORO	GENERE PAUSA	DURATA
lattacido	attiva-passiva	oltre 5 min.
aerobico	passiva	45 sec.
anaerobico lattacido	passiva	da 40 sec.a 2 min.
misto	attiva-passiva	variabile

PAUSE DURANTE IL LAVORO METABOLICO

ATTRAVERSO LO SPOSTAMENTO DEL PROPRIO CORPO

Vale la pena precisare che gli inneschi metabolici non sono a compartimenti stagni, ma 'per motivi di praticità distingueremo i tre tipi di meccanismi:

- Aerobico
- Anaerobico alattacido
- Anaerobico lattacido

Inoltre distingueremo due tipi di pausa:

- A bassa intensità di lavoro
- Passiva (libera senza compiti precisi)

ANAEROBICO LATTACIDO

Più si accumula acido lattico, più la pausa deve essere lunga, specie se si vuole ripetere lo stesso tipo di lavoro. Per un esercizio "All out" (fuori tutto quello che hai) si parla di pause oltre i cinque minuti. La pausa può essere passiva o mista attiva-passiva (dopo un primo recupero di 2/3 minuti si innesta la pausa attiva).

AEROBICO

Durante le esercitazioni aerobiche le pause devono essere di tipo brevissimo passive o attive che siano. Frequenza respiratoria e battito cardiaco lavorano ad intensità prestabilite. Una volta innescato

il metabolismo si deve mantenere per almeno 20 minuti.

ANAEROBICO ALATTACIOO

E' il metabolismo che ci interessa di più. Si tratta di esercitazioni all out della durata di 15/20 secondi. La pausa è di tipo medio se si cerca brillantezza. Quando l'accento è rivolto allo stimolo sul recupero l'intervallo si abbassa fino al doppio del tempo di lavoro

ALLENARSI CON LE PAUSE

Anche le pause sono allenanti. Costituiscono veri e propri stimoli sui quali costruire esercitazioni a seconda del modello di prestazione. La durata delle pause identifica il loro obiettivo. Non solo questa è complementare al lavoro che la precede e condiziona ciò che la precederà. Le pause andrebbero identificate come carichi e misurata la loro intensità.

Come abbiamo detto in precedenza, le pause, se convenientemente organizzate, diventano veri e propri stimoli allenanti. Esse non sono altro che sequenze temporali che si frappongono tra un carico e l'altro.

Le pause possono essere di 4 tipi:

1. passive a durata fissa
2. passive a durata libera
3. attive a durata fissa
4. attive a durata istintiva

Le passive sono libere da compiti motori e l'atleta pensa solo a recuperare. La durata può essere più o meno stabilita: le attive sono caratterizzate da una richiesta precisa che ne ostacola i meccanismi di recupero. La durata è in genere stabilita, ma può essere anche libera. La pausa passiva è universalmente praticata e non presenta elementi di particolare interesse. La attiva si presta ad una analisi più approfondita.

LE PAUSE ATTIVE

Le pause attive si basano solitamente su lavori a bassa o bassissima intensità. In genere una corsetta a 7-8 km/h o una camminata rapida. Meno conosciuti sono sistemi che tendono ad alterare la meccanica respiratoria come ad esempio tenere le braccia tese ed alte durante il recupero, una metodica che impegna l'atleta ad aumentare la frequenza dei suoi atti respiratori a discapito della profondità.

La difficoltà può essere incrementata impugnando una palla zavorrata senza che mai le braccia vengano piegate.

Ecco altri esempi di lavoro in pausa:

- assumere la posizione prona
- respirare solo con il naso
- eseguire una contrazione isometrica (es. squat)

LAVORO AEROBICO CON "REST PAUSE"

Il rest pause è già stato descritto per il lavoro ipergravitativo. Abbiamo visto come in sala pesi sia possibile, a pausa fissa e brevissima, costruire lavori basati sulla forza resistente eseguibili durante il periodo preparatorio o di transizione. In realtà il rest pause si adatta bene anche per gli atleti in sovrappeso o per le donne. Per quello che riguarda il lavoro aerobico dobbiamo per comodità distinguerlo in:

- a secco (senza palla)
- aerobico-tecnico (con palla)

AEROBICO A SECCO

I mezzi possono essere la corsa, la bicicletta stanziale ed il nuoto. Si tratta di lavorare tra le 160 e le 170 pulsazioni al minuto. Le pause sono del tipo brevissimo e non superano i 25 secondi. Nel nostro esempio distingueremo 4 tipi di velocità;

- sottosoglia anaerobica della durata di 20 secondi
 - a soglia anaerobica della durata di 15 secondi
 - sopra soglia anaerobica della durata di 10 secondi
 - del tipo sprint della durata di 5 secondi
- Ogni velocità sarà abbinata ad un diverso tipo di pausa:

TEMPO DI LAVORO	PAUSA
20" sub soglia aerob.	10"
15" soglia aerob.	15"
10" over soglia aerob.	25"
5" sprint	30"
totale tempo di lavoro: 50"	
totale tempo di pausa: 80"	
totale tempo blocco di lavoro: 2' 10"	

Una esercitazione può essere costruita come segue:

2 blocchi x 4-5 serie (pausa tra le serie 1 minuto)	
20"	70 metri
15"	60 metri
10"	55 metri
5"	37 metri

AEROBICO TECNICO

Il sistema non cambia. La diversità consiste nell'utilizzo dei fondamentali per costruire blocchi di lavoro. I movimenti tecnici sono specifici e disturbano meno l'atleta durante il periodo delle competizioni. Palleggio e bagher vanno benissimo.

Esempio: la difficoltà sta nel controllo della palla quando lo stress fisico è elevato. Si eseguono spostamenti a navetta di 5-10 metri. I tempi di lavoro non scendono sotto i 15 secondi. Le traiettorie sono abbastanza tese e la posizione di partenza va ripresa sempre.

15 secondi di spostamenti laterali in bagher – 15 secondi di pausa. Blocco di lavoro di 5 minuti x 4 serie (pausa tra le serie: 1 minuto). Per l'anaerobico-tecnico non c'è limite al fondamentale né alla fantasia. Le frequenze di lavoro sono in genere tra 160 e 170 battiti al minuto.

LAVORO ANAEROBICO ALATTACIDO

L'ultimo sistema metabolico che vorrei analizzare è quello anaerobico lattacido, sempre caratteristico della pallavolo poiché pura espressione di potenza.

Mi è sempre piaciuto allenare questo sistema attraverso un fondamentale che abbina il salto alla tecnica: la schiacciata. Eseguire un attacco ogni 3-4 secondi per un numero che va dai 4 agli 8 colpi con recupero doppio rispetto alla durata del lavoro è il massimo!

Esempio:

8 serie x 4 schiacciate (pausa tra le serie 30 secondi)

6 serie x 6 schiacciate (pausa tra le serie 50 secondi)

4 serie x 8 schiacciate (pausa tra le serie 65 secondi)

Se volete rendere più interessanti le pause chiedete di eseguirle a braccia alzate, ma aspettatevi di essere odiati!!!