

LA PREPARAZIONE FISICA NEL SETTORE GIOVANILE

(M. Paolini - apr/mag-99)

Parlare di preparazione fisica con i giovani costituisce quasi sempre un argomento "tabù", uno di quegli argomenti che vanno evitati con cura per non correre il rischio di commettere degli errori imperdonabili. Molto spesso si sostiene che in età giovanile non è opportuno svolgere alcun tipo di lavoro fisico specifico ed è già più che sufficiente fare della pallavolo. In verità, dietro tale giustificazione si nasconde un'effettiva difficoltà nell'affrontare la preparazione fisica in un settore giovanile. Anzi, le difficoltà che più preoccupano sono due: rispettare al massimo la crescita morfologica dei nostri giovani e differenziare molto il lavoro in base all'età, fino al punto da poter avere una scheda di lavoro fisica individualizzata per ogni ragazzo.

Tutto questo richiede una preparazione teorica e soprattutto un'esperienza pratica non indifferenti ed è per questo che molti allenatori di settore giovanile, sentendosi impreparati, preferiscono "non fare" per evitare di "fare danni"! Ebbene, cercheremo in queste pagine di dare un contributo concreto a chi opera nel settore giovanile, senza peraltro rubare il mestiere ai preparatori atletici che solitamente lavorano più con atleti seniores di alto livello che con i giovani. Chiariamo subito, allora, alcuni concetti di carattere generale, che stanno alla base del lavoro fisico nel volley:

1. La preparazione fisica deve dare al pallavolista ciò che la pallavolo non potrà mai dargli, cioè la **FORZA**.
2. Il nostro è uno sport asimmetrico, per cui il lavoro fisico dovrà cercare di compensare eventuali squilibri e in tal modo **PREVENIRE** alcuni infortuni tipici del volley.
3. La pallavolo è uno sport di tipo aerobico-anaerobico alternato e durante una gara ci sono intervalli che consentono ampi recuperi, perciò in fase di preparazione fisica la **CORSA** serve veramente a poco.

Cerchiamo, ora, di approfondire adeguatamente questi principi sottolineando ancora che chi gioca a pallavolo ha bisogno di lavorare sulla forza. Eppure il volley è un gioco che esprime grande velocità di esecuzione, rapidità dei movimenti, esplosività in generale e quindi un'analisi superficiale delle caratteristiche del gioco sembrerebbe in contrasto con lo sviluppo della forza. In realtà, invece, la velocità e la potenza non sono altro che delle espressioni di forza e se non si ha una buona base di forza muscolare, si corre il rischio da un lato di non riuscire a realizzare grosse performance tecniche, ma soprattutto di farsi male. Molte infiammazioni tendinee tipiche dei pallavolisti (ginocchio, spalla) sono causate dalla ripetizione assidua dei gesti tecnici, non supportata da un adeguato sviluppo della forza dei distretti muscolari interessati: in tal caso, per la verità, non occorre avere grandi livelli di forza, ma mantenere con costanza un buon tono muscolare e ciò si può ottenere abbastanza facilmente anche solo inserendo sempre, in ogni fase di riscaldamento, degli esercizi isometrici (mantenere una posizione il più a lungo possibile) e degli esercizi con l'elastico. Questo per dire che lo sviluppo della forza è il primo elemento di prevenzione che dobbiamo realizzare con i giovani, senza peraltro la necessità di particolari attrezzature di pesistica (che spesso non abbiamo), ma semplicemente scegliendo alcuni esercizi particolarmente utili da inserire sempre in ogni fase di riscaldamento dei nostri allenamenti, con un metodo che io chiamo a "**goccia**". Rimandiamo al prossimo numero l'analisi in dettaglio degli esercizi più opportuni da eseguire con squadre under 14 e under 16 e aggiungiamo, invece, per completezza, che anche gli esercizi di allungamento muscolare e di mobilità articolare vanno eseguiti sempre nel riscaldamento. Vale la pena, anzi, sottolineare che proprio dalla costante esecuzione degli esercizi di stretching e di articolarietà, nonché dalla corretta esecuzione della tecnica, dipende in gran parte la velocità di esecuzione di molti gesti specifici. Questo per dire che lo sviluppo della velocità, tanto cara a noi allenatori, passa attraverso lo sviluppo della forza e la corretta esecuzione dei gesti tecnici. In altri termini, **non è vero che chi corre più velocemente i 30 metri piani, riuscirà a schiacciare o a spostarsi a muro con grande velocità di esecuzione**: per attaccare con potenza bisognerà invece eseguire tante schiacciate e per poterlo fare senza subire degli infortuni, bisognerà avere una buona base di forza.

A questo punto è già abbastanza chiaro che parlare di prevenzione nell'ambito del lavoro fisico con i giovani significa parlare della forza, ma non basta; poiché è anche importante rendersi conto che **abbiamo a che fare con uno sport tipicamente asimmetrico**, dove cioè si batte e

si schiaccia sempre con un solo arto, si ricade dal salto spesso su una sola gamba e gli arti inferiori, appunto, dopo centinaia e centinaia di attacchi, sviluppano una muscolatura molto difforme tra loro. La pallavolo, che ci piaccia o no, tende a creare degli squilibri muscolari tanto più pericolosi quanto più se presenti in soggetti giovani. Sarà, dunque, compito di noi allenatori conoscere eventuali situazioni a rischio e tenerle sotto controllo operando adeguatamente con un lavoro fisico che tenderà a riequilibrare ciò che il volley potrebbe aver alterato. Alcuni consigli in proposito:

- **l'utilizzo costante di esercizi di ginnastica propriocettiva**, aiuta a dare stabilità ad alcune articolazioni molto sollecitate nel nostro sport come caviglie e ginocchia: il più classico di tali esercizi consiste nel rimanere in piedi su una sola gamba magari con le mani dietro la nuca e gli occhi ben chiusi per un tempo che può variare da uno a due minuti consecutivi per gamba.
- **fare eseguire ai nostri ragazzi sempre molti esercizi per i muscoli addominali senza che intervenga anche il muscolo ileo-psoas**. Una "parete addominale" forte è il primo importante presidio per prevenire dolori alla schiena. A tale scopo, sono anche fondamentali gli esercizi di allungamento dei bicipiti femorali, dei glutei e dell'ileo-psoas. Sarà opportuno che i giovani possano avere sempre con sé in palestra non solo le ginocchiere o la maglia col nome del loro campione preferito, **ma anche un elastico**. Due metri di elastico possono costare al massimo 30.000 lire, ma è una spesa che può consentirci di eseguire costantemente degli esercizi per le spalle "in apertura" tirando l'elastico verso l'esterno con movimenti ampi e lenti eseguiti sia dal basso verso l'alto, sia dall'alto verso il basso. In tal modo si può compensare muscolarmente ai gesti tecnici tipici della battuta e della schiacciata nei quali, ovviamente, si lavora sempre "in chiusura" coprendo il rischio che insorgano patologie quali la periartrite scapolo-omerale o altro ancora.
- da ultimo, **abituarsi ad andare in palestra con il metro in tasca come fanno i sarti**. Questo perché periodicamente è opportuno effettuare delle misurazioni molto semplici e rapide sugli arti inferiori dei nostri ragazzi, che ovviamente anoteremo nelle loro schede personali. In particolare andremo a rilevare la circonferenza delle cosce (destra e sinistra presa in 3 punti: vicino al ginocchio, a metà, sulla parte alta), nonché quella dei polpacci. Ebbene il confronto fra destro e sinistro e anche con i dati pregressi può darci preziose indicazioni di squilibrio fra muscoli agonisti e antagonisti (quadricipite e bicipite) di una stessa gamba o segnalare pericolose difformità di muscolatura fra un arto e l'altro.

In conclusione dunque le piccole cose da fare con il metodo a "goccia" sono molte ma anche molto importanti perché, appunto, goccia dopo goccia, potranno dare un contributo molto significativo al nostro lavoro.