

2° CORSO DI AGGIORNAMENTO ALLENATORI Racconigi, 20-10-2002

LA PREPARAZIONE ATLETICA

di D. Ercolessi (appunti di A. Perlo)

Giocatore vs Atleta

Nell'allenamento si privilegia solitamente la tecnica e l'aspetto fisico si lascia spesso da parte.

Nei giovani di alcune fasce d'età si forma l'atleta che sarà in futuro.

La pallavolo moderna, di tutti i livelli, necessita anche del grande atleta: l'importante è vedere che lo sviluppo delle qualità fisiche è alla base dell'apprendimento tecnico.

E' necessario diffondere la cultura atletica.

Nella pallavolo c'è una preparazione atletica per l'allenamento e una per la partita.

Ogni allenamento dovrebbe essere sempre un po' più intenso della partita.

Una trasformazione biologica avviene in 2 mesi; per sviluppare qcosa è necessario capire che per avere il risultato si può aspettare anche 2 anni...

Per le ragazze tra i 12 e i 17 anni si sviluppa la parte fisica e la tecnica individuale. Anche se dovete fare i conti con i risultati, cercate di non giocare dei 6-6 a sfinimento. In queste "età d'oro della pallavolo" si investe molto sulla preparazione fisica, per gettare le basi dell'atleta che verrà.

Le due qualità fisiche fondamentali da sviluppare sono:

1. La forza
2. la mobilità articolare

La forza ha tutta una serie di derivazioni che si sviluppano da essa (es: la forza resistente veloce) e purtroppo è quella che si allena di meno perché più difficile da allenare.

La mobilità articolare va sviluppata nell'età puberale. Fin che si è molto giovani si è molto flessibili, poi è necessario allenarla.

Esempio

L' 80% delle situazioni del volley sono delle combinazioni di salti (battuta, palleggio, attacco...)

Il salto è:

- da fermo, cioè un salto di forza, con caricamento profondo;
- con rincorsa, cioè si conosce la tecnica di caricamento corto e veloce per sfruttarne l'energia della corsa.

Nello sviluppo della forza i pesi liberi sono meglio delle macchine perché meno costosi, aiutano la stabilizzazione delle articolazioni e allenano quindi la propriocettività.

Nell'allenamento della flessibilità, si lavora insieme alla forza, cioè si allena la forza sulla massima angolazione articolare.

Esistono indici di flessibilità generale che sono indicatori della propria flessibilità.

Esempio

Press squat: se l'atleta tiene i talloni sollevati o piega molto la schiena, si avranno potenziali problemi (mancanza di flessibilità).

Un buon tecnico si distingue da uno qualunque se è capace di PROGRAMMARE l'intera stagione IN ANTICIPO, senza pensare solo al mattino ciò che si dovrà fare la sera.

I. Il Periodo preparatorio è caratterizzato dalla quantità di stimoli.
Il **DOPPIO ALLENAMENTO** è un modo semplice e efficace per costruire la base atletica (la corsa la mattina e il gioco il pomeriggio).

La corsa è un esempio a basso impatto pliometrico che aiuta anche a allenare tendini e prevenire infiammazioni. È educativo fare della corsa di resistenza. Con i giovani è importante avere una serie di distanze (dai 200 ai mille, oppure dei 15x15m sempre misurando la frequenza cardiaca, misurando così i recuperi tra un blocco di lavoro e l'altro).

15" è il tempo minimo per attivare il sistema cardio-vascolare (quindi almeno più di 15"). Oltretutto coi giovani ci sono molti altri stimoli da far risaltare a proposito della preparazione atletica: l'impegno, la voglia e la capacità di soffrire per conquistarsi qualcosa... etc.

II. Il periodo competitivo è caratterizzato invece da pochi stimoli, ma intensi. Serie di Attacchi o di battute consecutive, ad esempio. Sia con rincorsa che da fermo (è necessario perciò avere alcune conoscenze biomeccaniche fondamentali da parte dell'allenatore).

È il momento della preparazione atletica con la palla. 1vs1, 2vs2 etc...

Serie di attacchi o servizi consecutivi (8 attacchi ovvero t= 25" circa)

Nel 6vs6 è utile eliminare i tempi morti tipici della partita. Mettere in gioco tanti palloni (anche 2 contemporaneamente!) mettere poco servizio e curare i movimenti senza palla (Es: chiudere in copertura sull'attaccante, aprire in difesa su attacco avversario...)

Il periodo di transizione inizia dopo almeno 2 settimane di riposo. Così si rigenera l'organismo, ma deve essere un riposo **ATTIVO**. Per chi ha la spiaggia è più facile mantenersi in riposo attivo e se non lo si fa in 2 sett. Si perde moltissimo! (e poi sono necessari 2 mesi di allenamento per smaltire le sbornie).

Attrezzistica? Usiamo quella a costo zero!

Gradoni e gradini, box, camere d'aria zavorrate etc...

→ Lo sviluppo della forza nel periodo preparatorio si inizia con l'allenamento della resistenza.

Da 8 a 15 rip. Oppure con tempi dai 15 ai 40 sec.

Ovviamente la programmazione è funzione del tempo a disposizione. La corsa è importante per la velocità di spostamento: bisogna lavorare spesso sui piedi: il contatto col terreno è fondamentale per lo sviluppo della reattività. Bisogna imparare a essere veloci, non lenti (reattività dei piedi).

C'è poca abitudine di usare i piedi, soprattutto nel femminile.

Le ripetizioni come tempo di lavoro.

Usando sovraccarichi (squat, stop, affondi) con il piede che appoggia completamente.

Da 6 a 12 rip (T da 12 a 30"),

Per la parte superiore del corpo: spinte e tirate.

La serie è il parametro della quantità

30 serie in sala pesi è buona: si distribuiscono su 5 o 6 esercizi.

Se propongo troppe serie (>> quantità) gli atleti "fuggono" (evitano il lavoro, temporeggiano, etc).

Il carico è la qualità del lavoro.

Poche serie e poche ripetizioni ad alti carichi.

La qualità in genere si fa quando si dà il massimo. Oggi gli allenatori sono educatori (vedi Berruto).

I giovani si devono identificare con un modello. Dare il Max è fare qualità e si riesce a dare il max solo se si è adeguatamente motivati.

Carichi atletici: esercizi con sovraccarichi.

Squat pressa standing leg curl sitting curl girate da in piedi

Affondi curl standing con manubri leg extension...

Con tutti i valori rispettivi. E inoltre:

Vari schemi di panche, pull over, lat machine, trazioni, lat alla nuca, lat inclinato avanti, rematore, panca dorsali, spalle spinte a manubri, spalle tirate allo stomaco, manubri per bicipiti, tricipiti a manubri.

Chi fa questi esercizi con appositi carichi di lavoro è un atleta.

Nel femminile si lavora poco "perché tra noi non c'è cultura della preparazione atletica".

Si dice che fare pesi fa male e quindi non si lavora su carichi allenanti.

Nelle donne si guarda alla "tipologia androgina" come struttura simile al maschile.

Con le ragazze si scivola sulla resistenza: 8 rip su 15". Questo unito a una dieta più ricca di proteine che di carboidrati (le donne più dei maschi vanno spesso in carenza di ferro).

La forza nel periodo agonistico ha come qualità delle serie basse con ripetizioni medio-basse con carichi sub massimali. Durante le pause: aumentare la quantità di stimoli.

Con pochi allenamenti, come fare?

- Allenamento lungo: sfruttare gli spazi all'inizio e alla fine per fare lavoro fisico: STRETCHING E RESISTENZA GENERALE.
- Sfruttare gli spazi esterni gradini: ottimi per i piedi; gradoni buoni per l'anca.
- Da non dimenticare i circuit training!

Durante l'allenamento (spazio centrale) si allena la tecnica individuale, si allena il gioco e la tattica.

A fine allenamento è ideale lavorare su arti superiori (propriocezione o resistenza specifica)

Lo spazio esterno è invece ideale per allenare i punti deboli e recuperare dagli infortuni.

La resistenza generale possiamo inserirla nella pausa gare.

2 giri piano + 2 giri veloce per 3 a 6 minuti

2 giri piano e 6 veloce (cambiando il senso di marcia, scatti nei rettilinei alternati con corsa lenta)

la resistenza specifica ("a secco" e con palla) è tipica nel periodo di gara (ES:il suicidio).

Dieci scatti sui 20 m.per 3 volte; 2 veloci e 1 lento per 3 volte; 10 scatti sui gradoni per 3 volte; corse miste sulle diagonali; scatti brevi variabili (corsa avanti-indietro, avanti-laterale...); palle in difesa (schiacciata addosso + scatto); 8 attacchi consecutivi con super o mezza a ritmo alto.

Palleggio-tuffo-spostamento: 10 appoggi consecutivi.

Quanto in percentuale?

Con 4 allenamenti, 1,5 ore, cioè di solito il 20% degli allenamenti settimanali.
Periodo di transizione: metà tempo si dedica alla preparazione atletica.
Pausa agonistica: 30% (pausa lunga), 15% (pausa breve).

Nel giovanile è importante insegnare il controllo dell'attrezzo, in modo che ognuno sappia manovrare opportunamente gli strumenti che vengono loro messi a disposizione..