

IL SALTO NELLE VACANZE

di D. Ercolessi (Supervolley 7-8/2002)

La stagione indoor si è conclusa ormai per tutti. Campionati maggiori e minori sono terminati e si presenta per gli atleti non impegnati in nazionale o in attività un lungo periodo di attesa o passaggio.

LA FASE DI TRANSIZIONE

Può essere considerata un semplice stacco temporale oppure una linea di demarcazione tra una disciplina indoor ed un'altra, comunque sia è un periodo lungo (90 giorni circa) da non sottovalutare. La fase di transizione è in genere autogestista dall'atleta su indicazioni tecniche della società, dell'allenatore. Questo sistema il più delle volte non funziona o è inadatto: alla ripresa della attività sono regolarmente tanti i problemi da risolvere.

I TRE CLASSICI SVILUPPI

In pratica il periodo transitorio senza abituali ritmi di allenamento può essere gestito in 3 modi:

A) attività di mantenimento insufficiente come qualità e quantità

Questo è quanto in genere succede: i programmi effettuati dall'atleta sono inadatti o gestiti male. Ci si accontenta di entrare in sala pesi quando si ha voglia e difficilmente nel mese di agosto (le palestre sono in ferie), non piacciono attività alternative come il beach volley, il tennis ed il basket. Inevitabilmente, si perdono le qualità fisiche e si aumenta di peso.

B) attività agonistica alternativa

Alcuni giocatori di alto livello, per la verità non tanti, appena terminata l'attività indoor si iscrivono a campionati di beach volley abbastanza impegnativi (campionato italiano, alcuni al World Tour). La cosa non sarebbe male, se gestita con dei periodi di scarico. L'agonismo è stressante e si rischia di arrivare all'inizio della stagione successiva scarichi e con problemi fisici.

Il beach volley sviluppa molto bene alcune qualità fisiche come le capacità anaerobiche ed il recupero, ma è insufficiente come allenamento tendente a causa della superficie di gioco che non restituisce il lavoro elastico.

C) attività di mantenimento equilibrata e pianificata

Un piano di lavoro equilibrato deve tenere presente degli obiettivi ben precisi che ruotano sullo sviluppo e non solo sul mantenimento della condizione di un atleta.

Approfondiamo insieme come dovrebbe essere un corretto piano di allenamento estivo.

IL PIANO CORRETTO

1. Recupero di infortuni e miglioramento di punti deboli

Il primo obiettivo per qualsiasi atleta è quello di recuperare fisicamente da un infortunio o ripristinare la completa funzionalità di una articolazione che ha generato problemi durante la stagione.

Per arrivare a questo non basta semplicemente mettersi a riposo ma bisogna combinare la fisioterapia alla ripresa dei livelli di forza (*vedi tabella 1*).

Il recupero degli infortuni è un prerequisito essenziale prima della ripresa di ogni attività.

Un bravo pallavolista non dovrebbe accontentarsi del solo mantenimento fisico, ma adoperarsi per migliorare durante la lunga pausa estiva eventuali punti deboli. Una muscolatura sotto livello di forza o resistenza attraverso un buon programma di potenziamento può rafforzarsi fino a fornire la giusta protezione articolare (*vedi tab.2*).

2. Mantenimento delle qualità fisiche

Il mantenimento delle qualità fisiche deve essere equilibrato e adatto ai periodi di transizione. La tendenza generale è quella di dare troppa importanza alla forza; questa qualità si perde più lentamente della resistenza e non è necessario dedicarle tanto spazio. Specialmente nel periodo iniziale di transizione (giugno e luglio) sono sufficienti una o al massimo due sessioni settimanali (*vedi tab. 3*).

Il discorso opposto vale per la resistenza generale e specifica. E' necessario mantenere buoni livelli di resistenza generale attraverso attività a regime aerobico o anaerobico, alternate a base di corsa

per evitare variazioni di peso e un abbassamento della condizione cardiovascolare. Nei primi due mesi dedicate 2 allenamenti al mantenimento della resistenza (vedi tab. 4).

3. Un discorso a parte per la resistenza specifica (potenza)

Non dobbiamo perdere di vista ciò che rappresenta il punto focale di una disciplina sportiva: la resistenza specifica.

Per quello che concerne la pallavolo è fuori discussione che circa l'80% delle azioni di gioco siano costituite da salti. Per questo motivo un pallavolista non può rimanere mesi senza saltare. La resistenza e l'abitudine meccanica al salto saranno necessarie alla ripresa della preparazione.

Il periodo preparatorio non concede lunghi tempi di adattamento. Si deve essere un minimo pronti, o prima o poi si avranno dei problemi con stop dell'attività.

COME MANTENERE IL SALTO

Il salto può essere eseguito su diverse superfici. Dure come un pavimento o soffici come la sabbia. Durante la stagione indoor la superficie di salto è rigida e favorisce il ritorno elastico; i tendini sono sottoposti ad uno stressante lavoro.

Il salto sulla sabbia è diverso. La sabbia si deforma sotto il peso del corpo e l'energia elastica viene in gran parte dispersa: il lavoro tendineo è meno intenso.

Il salto infine può essere eseguito anche in acqua. Durante lo stacco, l'acqua offre una resistenza isocinetica (la massa da spostare è sempre la stessa per ogni angolo di movimento) e durante la ricaduta decelera il peso del corpo. In questo caso l'allenamento tendineo è ancora più modesto (vedi tab. 5).

L'ALLENAMENTO TENDINEO

Come abbiamo già detto, il vero allenamento tendineo necessita di una superficie rigida. L'energia cinetica del corpo durante la fase di volo, per non essere dispersa e trasformarsi quindi in energia elastica, non deve incontrare elementi deformabili sul suo cammino. Se volete adattare i vostri tendini dovete saltare su un pavimento rigido.

Per un pallavolista il mantenimento del salto, anche durante l'estate, rappresenta quindi una necessità. Anche un beacher dovrebbe, ogni tanto, completare il suo allenamento saltando sul "duro" per stimolare le componenti elastiche (vedi tab. 6).

Tabella1

ESEMPIO DI RECUPERO INFIMMAZIONE GRADO ELEVATO TENDINE ROTULEO

Trauma tendine rotuleo.	Riposo	Fisioterapia	Carico vascolare	Forza	Allenamento tendineo
Fase 1	7-10 gg.	Onde d'urto e massoterapia	In acqua	/	/
Fase 2	15 gg.	Massoterapia e crioterapia	Corsa a basse velocità	Alta quantità, carico basso	Corsa a basse velocità
Fase 3	15 gg.	Massoterapia e crioterapia	Corsa media velocità	Media quant.e medio carico	Salti a bassa intensità (funicella ecc)
Fase 4	10 gg.	Se necessaria	Corsa ad intervalli	Media alta intensità, carichi sub massimali	Salti di media intensità (sul posto)
Fase 5	10 gg.	Se necessaria	Corsa a distanze ripetute	Carichi sub e massimali	Salti al 90% dell'intensità (massim., pliom.)

Tabella2

Potenziamento di un settore muscolare (pettorali)

I tre programmi sono ruotabili. Durante la settimana vanno eseguiti 2 volte

Posizione 1

Panca piana 5x10-8-6-6-4
 Croci manubri 3x12
 Pullover bilanc. 3x8

Posizione 2

Panca inclinata 5x10-8-8-6-6
 Cavi incrociati 3x12
 Spinte manubri panca piana 3x8

Posizione 3

Pectoral machine 4x10-8-6-6
 Spinte manubri panca incl. 3x10
 Pullover cavo basso 3x10

Tabella3

10 Sedute di allenamento cardiovascolare di corsa

La corsa costituisce un buon allenamento tendineo poiché è presente un allenamento pliometrico a basso impatto. Inoltre è un'attività simmetrica e favorisce l'equilibrio di forza tra gli arti inferiori

1.	1000m. x 4	velocità 5' al km.				
2.	1000m. x 1	4 x 800m.	velocità 5' al km.			
3.	1000m. x 4	velocità 4'45" al km.				
4.	1000m. x 1	velocità 5' al km.	400m. x 2	1'25"		
5.	1000m. x 2	velocità 4'30" al km.	800m. x 1	3'10"		
6.	1000m. x 1	velocità 4'45" al km.	200m. x 4	35"		
7.	1000m. x 1	velocità 4'45" al km.	800m. x 1	3'20"	400m. x 1	1'30" 200m. x 2 35"
8.	1000m. x 1	velocità 5' al km.	80m. x 10	13"-15"		
9.	1000m. x 1	velocità 5' al km.	200m. x 4	34"		
10.	1000m. x 1	velocità 5' al km.	80m. x 12	13"-15"		

Il recupero tra le ripetute deve essere tale da riportare la frequenza cardiaca a 100-125 bpm.

Recupero tra le serie 40 sec.

Recupero tra gli esercizi 90 sec.

Tabella4

PROGRAMMA DI FORZA PERIODO TRANSITORIO GIUGNO-LUGLIO

Come potete vedere, per un mantenimento non sono necessari programmi elaborati. Al contrario per favorire lo scarico la seduta pesi non dovrà mai superare 1ora di lavoro con frequenza di 1-2 sedute la settimana. I carichi sono compresi tra 85-95% di quelli usuali

Squat o leg press	3-4 x 8-12 rep.
Leg extension	3 x 12
Leg curl	3 x 12
Calf machine	4 x 10

Panca piana	4 x 10-8-6-6
Distensioni 2 manubri	3 x 10

Lat machine AVANTI	3 x 8
Lat machine DIETRO	3 x 8
Pulley	3 x 12
Panca dorsali	3 x 12
Addominali	3 x 40

Step up	3 x 10
Affondo avanti	3 x 6-8
Leg extension ad una gamba	3 x 10

Panca inclinata 2 manubri	3-4 x 8-10
Alzate laterali 2 manubri	3 x 12

Lat machine AVANTI incl. 45°	3 x 8
Lat machine INVERSA	3 x 8
Panca dorsali	3 x 10
Addominali in sospensione	3 x 10

Tabella5

**ESEMPI DI ALLENAMENTI AL SALTO A SECCO ALTERNATIVI
DA UTILIZZARE IN VACANZA**

Superficie sabbia

Squat Jump 3 x 10-15 sec.

Salto ginocchia al petto 3 x 10-15 sec.

Ostacoli bassi 3 x 6 volte

Recupero tra le serie: 40 sec.

Recupero tra gli esercizi: 90 sec.

Superficie acqua (sopra il ginocchio)

Squat Jump 3 x 30 volte

Salto ginocchia al petto 3 x 15 volte

Posizione di affondo e salto 3 x 15 x lato

Recupero tra le serie: 40 sec.

Recupero tra gli esercizi: 90 sec.

Tabella6

ALLENAMENTO AL SALTO A SECCO SU SUPERFICIE RIGIDA

Squat Jump 3 x 20 sec.

Salto ginocchia al petto 3 x 20 sec.

(con 2 saltelli preparatori)

Step Jump 3 x 20 sec.

Salto a muro da fermo 3 x 20 sec.

(cadenza 1,5 salti al secondo)

Recupero tra le serie: 45 sec.

Recupero tra gli esercizi: 90 sec.