

LA PREPARAZIONE ATLETICA NEL SETTORE GIOVANILE

di D. Ercolessi (PVSuPvolley 03-04/07)

I risultati nello sport ‘partono da lontano”, sono frutto di progetti, programmazione e lavoro applicato con costanza e continuità. Come quando si costruisce una casa, in un primo momento, bisogna lavorare sulla carta e disegnare quelle linee che poi diventeranno mura e fondamenta di una costruzione solida e funzionale. Dobbiamo lavorare sui settori giovanili con programmi pluriennali affidati a specialisti del settore.

Distinguiamo 3 fasce di età a cui corrisponderanno diversi obiettivi:

- UNDER 16
- UNDER 18
- UNDER 20

UNDER 16

Cominciamo con l’analisi di questa fascia d’età, perché è qui che è bene iniziare un allenamento atletico.

Condizionamento organico e resistenza

Gran parte del condizionamento organico va effettuato nel periodo estivo o preparatorio. Una volta eseguiti i test per avere la velocità media, si imposta il lavoro su varie distanze che vanno dai 400 ai 1000 metri. (vedi tabella 1).

<i>Distanza percorsa TEST COOPER</i>	<i>DI</i>	<i>Tempo secondi TEST COOPER</i>	<i>in</i>	<i>Velocità media in m/s</i>	<i>Tempo sui 1000 m. velocità media</i>	<i>–</i>	<i>Tempo sugli 800 m. velocità media</i>	<i>–</i>	<i>Tempo sui 400 m. velocità media</i>
2498 m.		720		3,46 m/s	4’48”		3’50”		1’ 10”

Tabella 1

Il metodo è quello delle ripetute e l’obiettivo è quello di innalzare la velocità di corsa. La resistenza generale è il primo passo per la costruzione dell’atleta, rappresenta le fondamenta della casa da costruire. I ragazzi si abituanano alla fatica organica mettendo in funzione cuore e polmoni. (vedi tabella 2)

<i>DISTANZA IN MT. X NUMERO DI RIP.</i>
800m x 2
800m x 3
800m x 4
1000m x 3
1000m x 3
1000m x 3
1000m x 4
1000m x 4
1000m x 4
400m x 8
400m x 8
400m x 8
1 x 800 – 2 x 1000 – 4 x 400
1 x 800 – 2 x 1000 – 4 x 400
1 x 800 – 2 x 1000 – 4 x 400

Tabella 2

Subito dopo aver effettuato 12-15 sedute su queste distanze si può passare ad allenare la resistenza in regime anaerobico utilizzando distanze comprese tra i 60 ed i 200 metri. (vedi tabella 3) Anche in questo caso si inizierà ad impostare il lavoro misurando la velocità media sulla distanza prescelta.

Test sui 200m. - velocità max - 1 rip	Test sui 200m. - velocità max - 2 rip	Test sui 200m. - velocità max - 3 rip	Test sui 200m. - velocità max - 4 rip	Test sui 200m. - velocità max - 5 rip	VELOCITA' MEDIA
34sec	34sec	35sec	35sec	36sec	34",8

Tabella 3

La resistenza anaerobica migliora la coordinazione e aumenta la forza sugli arti inferiori. La quantità minima di lavoro è costituita da almeno 8-10 sedute. (vedi tabella 4)

DISTANZA IN MT. X NUMERO DI RIP.

200m x 3
200m x 3
200m x 4
200m x 4
100m x 6
100m x 6
100m x 8
100m x 8
80m x 10
60m x 12

Tabella 4

Potenziamento a carico naturale

In questa fascia di età è vantaggioso utilizzare il peso del proprio corpo come potenziamento muscolare. È molto efficace, semplice e offre poche controindicazioni. Si può organizzare sotto forma di circuito all'aperto o indoor e non sono richiesti grandi spazi.

ARTI INFERIORI

Si può utilizzare solamente il peso del proprio corpo o piccoli attrezzi di peso leggero come bastoni di ferro e palle mediche. Si parte da un minimo di 30 movimenti e si arriva anche a 150 a seconda dei tipi di esercizio scelti.

Ecco un elenco per gli arti inferiori:

- Affondi avanti
- Affondi laterali
- Affondi rovesciati
- Piegare su una gamba
- Traslocazioni a gambe piegate nelle varie direzioni
- Balzi a piedi pari sui gradoni
- Corsa sui gradoni
- Squat

ARTI SUPERIORI

- Piega menti sulle braccia
- Trazioni alla sbarra
- Lanci con palle mediche
- Tenute posturali (esempio sedute gambe incrociate mantenere le braccia distese per X secondi)

Tecnica e didattica degli esercizi a pesi liberi

I primi due mesi in sala pesi devono essere dedicati all'insegnamento tecnico di alcuni esercizi a bilanciere libero e con manubri. Sia ben inteso che inizialmente il carico non è importante (deve essere minimo) quanto la corretta esecuzione tecnica. Vanno insegnati i principi base del sollevamento pesi come le prese, la distanza del bilanciere dal corpo, la corretta postura, la respirazione.

In questa fase è bene impostare i seguenti esercizi:

- strappo
- girata
- squat a 90 gradi
- distensione alla panca con bilanciere
- push press con manubri
- rematore con manubri
- rematore con bilanciere

Dopo una stagione di lavoro i carichi sono incrementabili, eccetto per lo squat che rimane didattico.

Altri esercizi per chi ha a disposizione una sala pesi

Per chi ha la fortuna di avere a disposizione una sala pesi attrezzata, per questa fascia di età, si possono utilizzare pressa e leg estension per gli arti inferiori e integrare il lavoro sul busto con una lat machine.

Coordinazione e rapidità di piedi

La coordinazione e la rapidità di piedi possono essere incrementate attraverso l'utilizzo di piccoli attrezzi come funicelle, scalette e ostacoli bassi. Questo tipo di allenamento trova spazio all'interno della fase di riscaldamento ed è apprezzato dai ragazzi per la propensione ludica che offre. La **funicella** è un attrezzo che ha un basso costo ed un'ottima resa. Migliora la coordinazione generale e il ritmo tra arti inferiori e superiori. La funicella si può eseguire sul posto o in movimento con vere e proprie gare, su un arto o a piedi pari, i piedi si possono muovere in tutte le direzioni e i contatti dei piedi con il pavimento sono condizionati dalla velocità di movimento delle braccia. La **scaletta** è un altro attrezzo che migliora velocità e coordinazione di piedi. I passi attraverso i quali ci muoviamo all'interno degli "step" possono essere semplici o combinati, laterali o incrociati e soprattutto nelle quattro direzioni. Infine gli **ostacoli bassi** (dai 30 ai 45 cm) possono essere utilizzati con andature skipp, impulsi e salti sulle caviglie.

CONCLUSIONI

La programmazione fisica con una under 16 dura due anni e dovrebbe essere stabilita a livello federale con vere e proprie linee guida.

Inizialmente il lavoro di forza viene eseguito a carico naturale, ma poi gradualmente e progressivamente si passa all'utilizzo dei pesi liberi. Almeno due mesi vanno dedicati all'insegnamento delle tecniche di sollevamento, durante tale periodo i carichi non hanno importanza e non vanno incrementati più di tanto. Il condizionamento organico trova il suo periodo ideale di allenamento durante l'estate o il periodo preparatorio, **mentre durante la stagione va richiamato settimanalmente con l'utilizzo di circuiti o giochi con la palla.**

La coordinazione motoria deve essere costantemente allenata utilizzando la fase iniziale di riscaldamento o spazi finali attraverso ostacoli bassi, funicelle e scalette. Infine ricordiamo di tenere presente le normali esercitazioni che riguardano la prevenzione dei problemi alla spalla e la correzione posturale (dorsi curvi e spalle anteposte).

UNDER 18

La fascia di età tra 16 e i 18 anni è molto importante per lo sviluppo fisico. Il lavoro atletico deve trovare spazio per favorire lo sviluppo armonico di un organismo in crescita staturale e ponderale. L'Under 18 si allena essenzialmente di pomeriggio, a causa degli impegni scolastici e di studio che crescono. La preparazione fisica di questi giovani deve trovare spazio e continuità anche a costo di sacrificare tempo dedicato alla tecnica.

IL CONDIZIONAMENTO ORGANICO

Il condizionamento organico è ben allenabile nei periodi di vacanza scolastica. Per costruire atleticamente un ragazzo è necessario lavorare sulla quantità degli stimoli ed effettuare, quando è possibile, doppi allenamenti (estate). La resistenza generale va inserita in questo contesto e ha anche lo scopo di abituare il giovane alla fatica, alla disciplina della sforzo che si protrae nel tempo. Rispetto alla fascia di età precedente si può insistere di più sulle distanze "brevi" (200-400 m) e incrementare la velocità di corsa in generale.. La resistenza dal regime aerobico passerà a quello anaerobico e i tempi di recupero da incompleti a completi. Dopo questa fase si può sviluppare un altro tipo di lavoro che può essere mantenuto per 2 settimane: il **15 x 15**.

Il **15x15** non è altro che un metodo intervallato a distanza fissa. Si segnala una distanza, all'inizio circa 60 metri, che si deve percorrere in 15 secondi con 15 secondi di recupero tra una ripetuta e l'altra (8-10 ripetizioni costituiscono una serie). Il recupero tra le serie è incompleto (max 1 minuto). 3-5 serie rappresentano la quantità di lavoro necessaria per un buon condizionamento. Per incrementare la velocità di percorrenza basterà aumentare la distanza da percorrere.

14 sedute x 7 settimane per il condizionamento organico off-season

<u>DISTANZA IN MT. X NUMERO DI RIP.</u>
1000m x 3
1000m x 3
1000m x 4
1000m x 4
1000m x 4
1000m x 4
400m x 4
400m x 4
400m x 5
400m x 6
400m x 6
200m x 6
200m x 6
200m x 6

Il condizionamento organico in stagione agonistica

Durante la stagione agonistica vanno effettuati dei richiami con metodica interval training utilizzando esercitazioni con la palla come ad esempio attacchi consecutivi o scatti per recuperare un pallone in difesa. La durata di una serie non deve superare i 45 secondi onde finire in accumulo di acido lattico tale da pregiudicare la qualità dell'allenamento tecnico che segue. Per i ragazzi che tendono a ingrassare si consiglia 1-2 volte la settimana di correre o pedalare su una bike stanziale per 25- 35 minuti.

Potenziamento a carico naturale

Il potenziamento a carico naturale perde di importanza rispetto alla fascia Under 16. Non è più il protagonista quasi assoluto per irrobustire questi giovani, ma rimane uno strumento metodologico utile e versatile. In particolare gradoni e ostacoli possono essere usati agevolmente nelle fasi iniziali o finali di un allenamento per migliorare forza attiva e reattiva degli arti inferiori.

GRADONI

Sprint e balzi in salita sono ottimi esercizi. Ecco alcuni esempi di lavoro.

- 12-13 gradoni da 40-50cm
10-12 sprint
Recupero tra le ripetute discesa in corsa lenta su gradini normali. 3-5 serie
Pausa tra le serie 2 minuti.

- Velocità sprint cronometrati
12-13 gradoni da 40-50 cm
10 sprint massimali cronometrati
Recupero tra le ripetizioni 1 minuto
3 serie
Recupero tra le serie 2-3 minuti
- 12-13 gradoni da 40-50cm
Balzi piedi pari a salire
8 - 10 ripetizioni
Recupero tra le ripetute discesa in corsa lenta su gradini normali.
3-5 serie
Pausa tra le serie 2 minuti.

Per questa fascia di età è bene utilizzare ostacoli di altezza variabile tra i 40 ed i 60 cm. Dobbiamo tenere presente anche il numero massimo di contatti o salti da effettuare per evitare di sovraccaricare le ginocchia (50-70).

LA FORZA

Tra i 16 ed i 18 anni si consolida l'utilizzo dei pesi liberi. Ormai la tecnica è assimilata ed i carichi di lavoro vanno gradualmente incrementati.

ARTI INFERIORI

La pressa rimane ancora l'esercizio base per il potenziamento degli arti inferiori, nel frattempo viene costruito uno squat libero con angolo parallelo. L'alternativa è lo squat sul multipower ad angolo 90°
Ecco alcuni parametri di carico da raggiungere prendendo come riferimento il peso corporeo:

- leg press 2 gambe angolo 90° - 2,5 del peso corporeo x 6 ripetizioni
- squat libero angolo 70° - 1,5 del peso corporeo x 6 ripetizioni
- squat al multipower angolo 90° - 1,8 del peso corporeo x 6 ripetizioni

ARTI SUPERIORI

Le trazioni prevalgono sulle spinte per favorire lo sviluppo della muscolatura posturale. I vizi posturali più comuni sono: scapole alate, cifosi dorsali, asimmetrie sulle curve fisiologiche. Tirate e rematori dunque saranno la base degli esercizi di potenziamento sul busto per una Under 18. Ecco gli esercizi che si possono utilizzare:

- Rematore con manubrio
- Rematore con bilanciere
- Pulley machine allo stomaco
- Lat machine presa inversa tirata in basso allo stomaco
- Lat machine avanti tirata in basso al mento
- Trazioni alla sbarra

Per quello che riguarda le spinte sarà sufficiente scegliere tra un esercizio per le spalle ed uno sui pettorali, ad esempio tra questi:

- panca piana bilanciere
- panca inclinata manubri
- panca inclinata bilanciere
- spinte verticali manubri

Esercizi di potenza

Anche la tecnica di strappo e girata è appresa ed è arrivato il momento di incrementare i carichi. Per lo strappo da in piedi l'obiettivo sono i 40 kg mentre per la girata sono i 60. Per alcuni ragazzi ben

dotati e svegli dal punto di vista coordinativo questi numeri saranno facilmente raggiungibili per altri bisognerà avere un po' di pazienza in più.

Attre esercitazioni

Palle mediche

I lanci con le palle mediche migliorano la forza esplosiva sul busto e possono essere inseriti tra un esercizio di pesi e l'altro o alla fine di una seduta tecnica. Il carico consigliato è di 3 kg. Il numero di lanci varia da un minimo di 30 ad un massimo di 60.

Scaletta

La scaletta, peraltro già consigliata per l'Under 16, è un'ottima esercitazione per sviluppare la velocità dei piedi specie per chi li ha grandi e lunghi.

Il salto massimale

Imparare ad eseguire salti massimali sia da fermo che con rincorsa è importante per la coordinazione e la velocità di movimento. Se si ha disposizione un saltometro tipo vertec si propongono delle serie di salti alla fine della seduta pesi. L'atleta deve tentare di migliorare il proprio record.

CONCLUSIONI

La fascia di età tra i 16 ed i 18 anni offre terreno fertile per lo sviluppo fisico. Il flusso ormonale è elevato e la crescita ponderale ben supportata. Si tratta di salire su un treno molto veloce che passa una volta sola, ed è per questo che la preparazione fisica non va sacrificata ma privilegiata.