

La gestione di un allenamento

di M. Berruto

Spesso noi allenatori ci lamentiamo per lo scarso numero di sedute di allenamento a nostra disposizione. In particolari nei campionati dilettantistici (che in Italia, seppur con diverse mediazioni, comprendono tutti i campionati dalla B1 alla 3° divisione) non è sempre pensabile di poter disporre di 4 o 5 sedute settimanali di allenamento. Spesso ci si arrangia con tre sedute, che credo possa essere il numero che più rappresenta la situazione tipo. Prossimamente parleremo di programmazione settimanale ma, nel frattempo, come gestire una singola seduta di allenamento, la cui durata normalmente è tra i 120 e i 150 minuti? Naturalmente la singola seduta di allenamento ha obiettivi diversi a seconda del momento della stagione, della vicinanza al giorno del match, della situazione fisica dei propri atleti (stanchezza, stress, infortuni). Credo che in ogni caso, se è vero che il giorno del match si gioca in relazione a come ci si è allenati, è imperativo categorico di ogni allenatore quello di preparare ed organizzare nel migliore dei modi la seduta di allenamento.

La prima cosa, dunque, è quella di preparare l'allenamento. Senza la presunzione di avere ormai così tanta esperienza da poter improvvisare una volta arrivati in palestra. Tutti siamo stati studenti: chi, almeno una volta, non si è accorto quando un nostro insegnante non aveva preparato la lezione e stava improvvisando? Bene, sappiate che i nostri atleti sono come gli studenti: ci sbugiardano immediatamente. A scampo di rischi e di pericolose flessioni della nostra immagine e della nostra professionalità (anche in questo caso gli atleti sono come gli studenti: non perdonano) l'allenamento va preparato, scritto, magari con qualche esercizio di riserva da tenere sempre pronto. Direi che ci sono tre elementi essenziali per preparare un buon allenamento:

- 1) sapere quante persone si avranno in palestra
- 2) sapere quanto tempo si avrà a disposizione
- 3) sapere quali saranno le "forze" che si avranno a disposizione (numero dei palloni, degli attrezzi, delle palle mediche, dei carrelli, degli assistenti e quant'altro).

Ovviamente prima di questi tre elementi c'è un cosa fondamentale da avere chiara in testa quando ci si siede alla scrivania e si pensa all'allenamento del pomeriggio o del giorno dopo: l'obiettivo. Non è affatto sbagliato, tanto per proseguire nella metafora scolastica, seguire le indicazioni che tutti abbiamo ricevuto per svolgere il tema di italiano alla scuola media o superiore:

- 1) definire il tema
- 2) preparare una tesi e gli argomenti per sostenerla
- 3) preparare una variante

2 - La gestione di un allenamento

4) arrivare alle conclusioni.

Insomma, dobbiamo avere chiaro prima di entrare in palestra se l'obiettivo di quel giorno sarà principalmente l'allenamento della fase servizio, piuttosto che della difesa con muro a uno o del contrattacco in primo tempo. Questo perché sarà doveroso che anche gli atleti sappiano esattamente quello per cui stanno lavorando. Oltre al tema principale ci saranno alcuni temi secondari ma collegati al primo. Soprattutto ci saranno delle cose che vogliamo con chiarezza dai nostri atleti. E' buona norma dunque spiegarle nel dettaglio e magari prepararsi in anticipo alle correzioni che saranno necessarie. Occorre anche prendere in considerazione l'ipotesi che il lavoro previsto e organizzato a tavolino non funzioni. In quel caso è importante avere una variante pronta, un obiettivo di riserva che permetta di non buttare via il tempo, prezioso, a disposizione. Infine le conclusioni, che vanno condivise con gli atleti. Come si fa con gli scout dopo una partita, anche alla fine dell'allenamento occorre dare un feedback agli atleti che normalmente si aspettano di sapere come si sono allenati.

Entrando nel dettaglio:

FASE INIZIALE (20-25 minuti):

Breve riunione pre-allenamento con gli atleti, dove si specificano sempre e in ogni caso gli obiettivi e le esercitazioni che si porranno.

Riscaldamento, esercizi di articolarietà, allungamento, calcetto (o altro gioco), andature coordinative, rimessa in moto, riscaldamento del salto a muro

FASE DI PRIMO CONTATTO CON LA PALLA (10-15 min.):

Palla a coppie, a-b-c, palla a coppie o terzetti attraverso la rete attaccando da 2° linea in modo da riscaldare con gradualità il salto per l'attacco e il colpo sulla palla. La palla è il nostro strumento, occorre saperla controllare con grande qualità. In particolare nella fase pre-agonistica della stagione, dedico molto tempo a un lavoro che ho mutuato dal basket: il ball handling. E' un mezzo semplice per "giocare" con il pallone, imparando a controllarlo e a "comandarlo" divertendosi.

FASE DI ATTACCO LIBERO CON LA PALLA (10-15 min.):

A rete bisogna andarci sempre, in tutti gli allenamenti. Il momento dell'attacco libero permette agli schiacciatori di migliorare la sintonia con il palleggiatore sulle palle veloci, sul 1° tempo, sulla 2° linea, sulle combinazioni. In questa fase non bisogna aver paura di sbagliare, occorre provare e riprovare, imparando tanto dagli errori quanto dalle esecuzioni efficaci. Normalmente si ottiene un ritmo più alto se i 2 palleggiatori restano a palleggiare nella stessa metà campo.

PARTE CENTRALE (70-90 min.):

Questo è il momento fondamentale, dove introdurre l'esercitazione relativa all'obiettivo principale dell'allenamento. Naturalmente a inizio settimana prevarrà il lavoro analitico, la tecnica individuale. Man mano che ci si avvicina al match prevarranno gli esercizi di 6 contro 6. In generale il gioco non dovrebbe mancare mai e non durare mai meno di un'ora (che è,

3 - **La gestione di un allenamento**

con buona approssimazione, la durata minima di un match). La pallavolo è uno sport di situazione, dunque sviluppare il maggior numero di situazioni di gioco (anche l'1 contro 1 o il 2 contro 2 sono esercizi di gioco) garantisce una crescita tecnica e tattica degli atleti.

PARTE FINALE (15-20 min.):

Battuta e ricezione. E' importante non relegare sempre e comunque il momento dedicato alla battuta e ricezione al termine dell'allenamento, quando spesso gli atleti non sono in condizione psico-fisica ottimale. In particolare con la rivoluzione del Rally Point System la battuta e la ricezione hanno un indiscutibile importanza: occorre trovare anche momenti più "centrali" per allenare questi due fondamentali.

Rilassamento, allungamento e breve analisi, insieme agli atleti, della qualità dell'allenamento e del raggiungimento o meno degli obiettivi prefissati.

Se poi, per concludere, dovessi rispondere con una sola parola a una domanda del tipo: "quale è la cosa più importante perché una seduta di allenamento sia efficace?" risponderei senza esitazione. Il RITMO.

[di Mauro Berruto](#)