

# LO STILE TECNICO DI ALLENAMENTO

Di D. Ercolessi (PV-Supervolley 10/2006)

Immaginate il corpo umano come una macchina con 3 serbatoi riempiti di carburanti diversi, che vengono utilizzati a seconda della durata e dell'intensità del lavoro richiesto. Il primo serbatoio è all'interno dei muscoli e contiene una sorta di benzina pronta all'uso che sviluppa alta energia. Ha scarsa capienza e breve autonomia. E' utilizzato per gli sforzi massimali di durata intorno ai 10 secondi come i lanci, i salti, gli sprint e i sollevamenti di forza. Richiede dei tempi di recupero compresi tra 30 secondi e 2 minuti. Si chiama **sistema anaerobico alattacido**. Anche il secondo serbatoio produce energia ad alta intensità, è più capiente del primo e ha una autonomia limitata. Il suo innesco forma una sostanza di scarto che si chiama acido lattico, che ad alte concentrazioni causa fatica e riduzione della potenza meccanica. L'acido lattico viene prodotto durante uno sforzo massimale compreso i 10 secondi e i 2 minuti circa. I tempi di ripristino per questo sistema che viene definito **anaerobico - lattacido** vanno dai 20 ai 90 minuti, ma si possono protrarre in parte per le 24 ore successive. L'utilizzo di questa energia in modalità estesa può provocare un blocco dei sistemi anaerobici, visto che il suo prodotto di rifiuto viene smaltito dall'ossigeno. Il terzo serbatoio che è il più capiente ed il più utilizzato nella vita di un essere umano (lavoro, riposo, ricreazione, ecc.) contiene energia sfruttabile per sforzi a bassa intensità e di lunga durata (oltre i 2 minuti). La potenza meccanica che sviluppa è circa l'80% della massima erogabile. E' un sistema ecologico che ha come elementi di scarto acqua e anidride carbonica. Si chiama **sistema aerobico** ed è anche il sistema sfruttato per riempire di nuovo gli altri 2 serbatoi.

Le fonti di energia contenute in questi tre serbatoi raramente agiscono separatamente, ma spesso in contemporaneità o sinergicamente per una certa percentuale che viene stabilita dal tipo di sforzo, dal suo susseguirsi e combinarsi.

## I TRE SERBATOI NELLA PALLAVOLO

Gli sport di squadra sono considerati sport situazionali, caratterizzati da una certa imprevedibilità. I tempi di gioco, se calcolati individualmente, variano in base a numerosi fattori come:

- ✓ il livello tecnico
- ✓ il sistema tattico (difesa o attacco)
- ✓ il tipo di punteggio
- ✓ il sesso
- ✓ l'età

La pallavolo utilizza prevalentemente il primo serbatoio come fonte energetica poiché le azioni individuali raramente durano più di 10 secondi. Inoltre le pause tra una azione e l'altra garantiscono il recupero dell'energia che avviene tramite il terzo serbatoio (aerobico). Durante una partita, da un punto di vista energetico, il sistema lattacido è azionato marginalmente e risulta ininfluenza. La vera fatica sembra essere di origine nervosa, dovuta alla necessità di mantenere una elevata concentrazione insieme a picchi di attivazione che coinvolgono grandi gruppi muscolari (attacco, servizio in salto). Diversa è la storia per quello che riguarda l'allenamento.

## ALLENARE E' DIVERSO CHE GIOCARE

Un allenamento non può e non deve essere mai uguale a una partita se volete produrre adeguati adattamenti organici. La necessità tecnica di eseguire ripetizioni riducendo i tempi morti alza il ritmo e aumenta il numero dei contatti individuali con la palla. Per migliorare il sistema alattacido è necessario dilatare i tempi di lavoro fino ad arrivare a produrre modiche quantità di acido lattico.

## PALLAVOLO E METABOLISMO DEL LATTATO

ESERCIZIO	NUM. GIOC.	TEMPO LAV.	METABOLISMO	FASE ALLENAM.	RECUPERO
Attacco-Muro	Max 3	35 sec.	lattato a basse concentrazioni	iniziale	15-20 min.
Muro-Attacco-Difesa	2	45 sec.	lattato a medie concentrazioni	metà- finale	30 min.
Difesa	2	60 sec.	lattato a medio alte concentraz.	fnale	45 min.
Difesa	1-2	oltre 60 sec.	Lattato ad elevate concentrazioni	Finale	90 min.

Generalmente si consiglia di non produrre elevate concentrazioni di lattato se non saltuariamente e a fine allenamento, onde evitare uno scadimento tecnico (vedi tabella).

Andare in fatica metabolica acuta può servire a stimolare l'aggressività e lo spirito di combattimento di un atleta. E' molto complicato centrare un obiettivo tecnico quando la frequenza cardiaca è vicina al proprio massimo e la respirazione affannata. Il fondamentale difesa si presta bene allo scopo, ma bisogna stare attenti a non esagerare ricordando che produrre acido lattico condiziona il recupero fisico ben oltre le nostre aspettative (24 ore). Inoltre, essendo un allenamento molto intenso, è sconsigliato a! giovanissimi e ai principianti.

Ora andiamo ad analizzare l'efficienza di un altro sistema molto importante, quello aerobico. Cuore e polmoni, attraverso il sistema circolatorio, azionano il recupero rifornendo i serbatoi anaerobici (alattacido in particolare). Se volete allenare aerobicamente con la palla sfruttate bagher e palleggio eseguendo spostamenti e cambi di posizione.

Si tratta di tenere su la palla per 2-3 minuti utilizzando primi e secondi tocchi (vedi tabella).

## ALLENAMENTO AEROBICO - TECNICO

ESERCIZIO	NUM. GIOCAT.	TEMPI LAV.	METABOLISMO	FASE	RECUPERO
Alzata, difesa e alzata con cambi di direzione	3 - 4	2'	Aerobico	Iniziale	15 - 30 sec.
Alzate su diagonali con cambi di direzione	3 - 4	2'	Aerobico	Iniziale	15 - 30 sec.
Appoggio, alzata e difesa in copertura	3	2'	Aerobico	Iniziale	15 - 30 sec.

La frequenza cardiaca, durante questo tipo di esercitazioni, non dovrebbe superare mai i 170 battiti. Cambiando esercizi alternati a delle pause di circa 30 secondi si deve arrivare a una mezz'oretta di lavoro. L'allenamento aerobico tecnico serve anche a tenere a peso l'atleta ed è molto indicato nella femminile.

## LO STILE DI ALLENAMENTO

L'allenamento tecnico ha indubbiamente anche un coinvolgimento organico. Con la palla passiamo circa il 75% del tempo totale che stiamo in palestra. Come abbiamo visto, aumentare il numero dei contatti, lavorando a gruppi di 2 o di 3, produce, a livello fisico, uno sforzo più intenso da un punto di vista aerobico. Un buon condizionamento organico con la palla, durante il periodo competitivo, è indispensabile.

La mera riproduzione del gioco attraverso, ad esempio, il cambio battuta (vecchio cambio palla) non è sufficiente. Il 6 contro 6 va gestito in modo tale che l'atleta venga impiegato con equilibrio in prima e seconda linea. A volte possiamo decidere di servire volutamente più palloni a un giocatore rispetto ad un altro portando ad allungare una azione fino a 30 secondi.

## BENEFICI DELL'ALLENAMENTO AEROBICO TECNICO

- Precisione sul primo e secondo tocco, sensibilità del bagher e del palleggio
- Efficienza cardio vascolare e miglioramento del recupero
- Controllo del peso attraverso un elevato consumo energetico
- Intervento sui piedi mediante lo spostamento in più direzioni

Per verificare se il vostro stile di allenamento produce adattamenti organici adeguati vi proponiamo il seguente questionario:

1. Quanto tempo dedichi nella fase iniziale dell'allenamento all'1 contro 1 (palla a coppie) o ad altri esercizi di appoggio e alzata con i piedi per terra con cambi di posizione?
  - a) 5 minuti appena il tempo di andare a rete
  - b) 10 minuti al massimo
  - c) 20-30 minuti 1-2 volte a settimana
  
2. Fai mai dei giochi a numero ridotto ? (4 contro 4, 3 contro 3, ecc)
  - a) Mai
  - b) Saltuariamente quando manca qualche giocatore
  - c) Periodicamente ma costantemente
  
3. Nel 6 contro 6 usi allenare separatamente il cambio battuta o la fase di break point?
  - a) Sempre
  - b) Qualche volta
  - c) Li utilizzo insieme e saltuariamente separatamente
  
4. Fai mai esercizi ove impegni 1 o 2 giocatori in una azione che dura almeno 30 secondi?
  - a) Mai
  - b) Se capita con un determinato esercizio
  - c) Sì, organizzo degli 1 contro 1 e dei 2 contro 2 all'interno del 6 contro 6
  
5. Periodicamente fai durare il tuo allenamento tecnico quanto una partita di 5 set? (2 ore circa escluso il riscaldamento)
  - a) Mai, penso che non sia utile
  - b) Qualche volta
  - c) Periodicamente, 1-2 volte ogni 7-10 giorni
  
6. Fai mai doppi allenamenti tecnici?
  - a) Mai
  - b) Raramente e non con tutti
  - c) Periodicamente ogni 15 giorni

#### RISULTATO

Attribuisci 5 punti alle risposte C, 3 punti alle risposte B, 1 punto alle risposte A.

- Da 26 a 30 punti: i tuoi allenamenti sono duri, fisicamente sono tutti coinvolti. Le maglie dei tuoi giocatori sono sudate e loro finiscono stanchi ma soddisfatti.
- Da 18 a 26 punti: il tuo ritmo di allenamento è altalenante, probabilmente qualche allenamento ha troppe pause o alcuni atleti non sono utilizzati a dovere.
- Da 6 a 18 punti: ti alleni poco organicamente, probabilmente i tuoi allenamenti sono ripetitivi e simili alla partita.

#### CONCLUSIONI

Ogni tecnico ha il suo modo di allenare, di correggere gli errori e di programmare. Ogni allenamento produce un condizionamento organico che si ripercuote a livello individuale. La condizione fisica di una squadra dipende anche da tutto questo. Quanto detto sopra può essere utile per tutti coloro che non hanno a disposizione un preparatore atletico e hanno mezzi limitati.