

CIRCUIT TRAINING NELLA PALLAVOLO

1. Il "circuito" coinvolge un numero variabile di giocatori.
2. Il lavoro si svolge in "stazioni" da un minimo di 6 ad un massimo di 12.
3. Tutti o quasi i settori muscolari specifici sono attivati nelle varie stazioni.
4. Lo stesso gruppo muscolare non deve essere stimolato in due esercizi in successione.

Le finalità allenanti del circuito sono determinate da:

1. Numero delle ripetizioni in ogni esercizio, di solito pari al 50% delle possibilità massimali dell'atleta.
2. Intensità, velocità di esecuzione che deve essere sempre massimale.
3. Il carico che varia individualmente.
4. Il dosaggio del carico, stabilito per ogni giocatore tramite test che tendono ad individuare il numero di ripetizioni nell'esecuzione dell'esercizio.
5. Il recupero fra le stazioni e fra gli esercizi.
6. Il recupero fra un circuito e l'altro, che varia da 6 a 10 minuti.
7. Il tempo totale nel quale eseguire un circuito quando questo non prevede pause.

I circuiti si differenziano in:

LEGGERO	6 stazioni
MEDIO	9 stazioni
LUNGO	12 stazioni

Le pause tra le stazioni si differenziano a secondo del carico:

CARICO MASSIMO 90/100%	2/3 minuti
CARICO SUBMASSIMALE 75/90%	1/1,30 minuti
CARICO MEDIO 50/75%	30"/1 minuto
CARICO LEGGERO 25/50%	senza pausa

La fase di riscaldamento pre-circuito deve durare almeno 25/30 minuti e comprendere varie forme di preatletismo (corsa leggera; esercizi per la mobilità articolare e muscolare etc.) fino ad esercizi di abilità motoria e destrezza.

I circuiti maggiormente usati sono:

1. VELOCITA' - POTENZA - RESISTENZA ANAEROBICA

STAZIONI: 6/9

CARICO: 50/75%

PAUSA: 30" fra le stazioni e 5/6 minuti fra i circuiti

2. CAPACITA' AEROBICA - VELOCITA' - FORZA - DESTREZZA

STAZIONI: 6/9/12

CARICO: naturale/medio/leggero

TEMPO: a secondo delle difficoltà

RIPETIZIONI: 30% o 50%

PAUSA: tra le stazioni nessuna, tra i circuiti 6/10 minuti

3. FORZA

STAZIONI: 6 per 2 o 3 settori muscolari

CARICO: 100% o 75/90%

RIPETIZIONI: da 3 a 5

PAUSA: tra le stazioni 2/3 minuti, tra i circuiti 6/10 minuti

METODOLOGIA

- PERIODO PREPARATORIO INIZIALE (4/6 settimane)

2/3 circuiti settimanali finalizzati a:

ENDURANCE - RESISTENZA ANAEROBICA - FORZA GENERALE - VELOCITA'

- PERIODO PREPARATORIO CENTRALE (6/10 settimane)

2 circuiti settimanali finalizzati a:

POTENZA - VELOCITA' - DESTREZZA SPECIALE - RESISTENZA ANAEROBICA

- PERIODO AGONISTICO

1/2 circuiti settimanali finalizzati a:

POTENZA - RESISTENZA ANAEROBICA - DESTREZZA SPECIFICA

CIRCUITI PER LA RESISTENZA

Carico naturale, minimo 4/5 stazioni, ripetizioni tali da mantenere il battito cardiaco intorno ai 100/110 b/m ai 140/160 b/m. INTENSITA' MAGGIORI SONO SCONSIGLIATE NEL LAVORO GIOVANILE. Tempo di lavoro compreso tra 2 e 8 minuti; oltre i 160 b/m il tempo di lavoro tra i 45" e i 2 minuti.

CIRCUITI PER LA FORZA RESISTENTE

Carico naturale o sovraccarico pari al 40/60% del massimale, minimo 4/5 stazioni, 15/25 ripetizioni a stazione con ritmo medio, recupero tra le stazioni dai 30 ai 60 secondi. Minimo 3 circuiti con recupero totale tra l'uno e l'altro con esercizi di allungamento e respirazione.

CIRCUITO PER LA FORZA VELOCE

Carico naturale o sovraccarico pari al 40/65% del massimale, minimo 4/5 stazioni. Ogni stazione va eseguita alla massima velocità per 6/8 secondi, recupero fra le stazioni dai 30 ai 60 secondi. Minimo 3 circuiti con recupero totale tra 1'uno e 1'altro con esercizi di allungamento e respirazione.

CIRCUITO PER LA COORDINAZIONE E LA REPIDITA'

Carico naturale, una serie di 6/8 stazioni alla massima velocità. Minimo tre circuiti.

I circuiti possono essere composti, sviluppati e adattati alle esigenze allenanti di ogni singolo allenatore per ogni singolo atleta. Da tenere presente però queste metodologie di allenamento al di fuori del circuito:

- **FORZA RESISTENTE**

CARICO 40/60% del massimale. Con carichi dal 30% al 50% si allena la RESISTENZA ALLA FORZA. Con carichi dal 50% al 60% si ha l'allenamento vero e proprio della FORZA RESISTENTE.

TEMPO DI LAVORO 15/20 secondi 25/40 secondi

SERIE 4/6 per gruppo muscolare

RECUPERO 90/150 secondi. Con recuperi brevi (45/90 secondi) tra le serie, si ottiene una maggiore resistenza alla comparsa dell'acido lattico.

- **FORZA VELOCE**

CARICO 40/65% del massimale

ESECUZIONE massima velocità

La FORZA ESPLOSIVA si allena con carichi dal 65% all'80%, poche ripetizioni e massima velocità.

I MEZZI PER L'INCREMENTO DELLA FORZA VELOCE SONO:

1. lanci 4/6 serie per 5/6 ripetute
2. sovraccarichi 40/65% del massimale, poche ripetute, massima velocità. Generalmente 4/6 serie per 5/6 ripetute. Recupero 150/180 secondi. Le ripetute si interrompono quando diminuisce la velocità di esecuzione.
3. circuiti
4. preatletismo
5. pliometria

- **RAPIDITA'**

La rapidità si allena con carichi inferiori al 15% del massimale

1. rapidità di reazione
2. rapidità di azione
3. frequenza dei movimenti
4. ampiezza del movimento

I MEZZI PER L'INCREMENTO DELLA RAPIDITA' SONO:

1. corsa veloce su distanze brevi
2. giochi di squadra in campi ridotti
3. preatletismo a carico naturale; esercizi eseguiti per 6/8 secondi alla massima velocità. 4/6 serie con recupero di 150/180 secondi
4. circuiti
5. lanci di attrezzi leggeri

Portando il tempo di lavoro a 15/20 secondi senza sovraccarico e alla massima velocità, si allena la RESISTENZA ALLA VELOCITA'.