

ALLENAMENTO ALLA FORZA

L'obiettivo è lo sviluppo della forza nelle tre direzioni;

- **FORZA GENERALE DI BASE**
- **FORZA ESPLOSIVA**
- **MANTENIMENTO**

È importante conoscere le principali qualità di ogni singolo giocatore al fine di pianificare una tabella di allenamento per la forza "individuale", per correggere la muscolatura più debole e migliorare le parti più forti. I muscoli maggiormente sollecitati sono:

PARTE SUPERIORE: trapezio, deltoide, tricipite, estensori dita.

1. **TRAPEZIO** - avvicina la scapola alla colonna vertebrale, inclina lateralmente il capo facendolo anche ruotare, solleva il tronco (arrampicata).
2. **DELTOIDE** - eleva il braccio sul piano frontale fino all'orizzonte.
3. **TRICIPITE** - estende l'avambraccio sul braccio, adduce l'arto.
4. **ESTENSORI DITA** - estensore breve del pollice, estensore comune delle dita, estensore proprio del mignolo.

TRONCO: addominali, pettorali, intercostali, obliqui, dorsali.

ADDOMINALI:

1. retto dell'addome abbassa le costole (espirazione) e flette il tronco sul bacino;
2. trasverso dell'addome restringe il torace (espirazione) e comprime i visceri dell'addome.

PETTORALI

1. gran pettorale porta il braccio in avanti, medialmente, lo ruota all'interno, solleva il tronco (arrampicata);
2. piccolo pettorale abbassa la clavicola, solleva le costole (inspirazione).

INTERCOSTALI

1. dentato posteriore e inferiore tira in basso e in fuori le costole, agisce con gli addominali nella respirazione forzata;
2. ileocostale sostiene verticalmente la colonna vertebrale, estende e flette lateralmente il tronco. La loro azione simultanea iperestende il tronco.

OBLIQUI

1. esterno flette il torace sul bacino. Contraendosi da un solo lato imprime un leggero movimento rotatorio al torace;
2. interno contraendosi da un solo lato ruota la faccia anteriore del tronco verso il proprio lato agendo anche da antagonista dell'obliquo esterno.

DORSALE

1. porta il bacino in basso, medialmente e all'indietro.

PARTE INFERIORE: quadricipite femorale, glutei, gemelli, flessori del piede.

QUADRICIPITE FEMORALE

1. retto anteriore;
2. vasto mediale;
3. vasto laterale;
4. vasto intermedio estendono la gamba sulla coscia, flettono la coscia sul bacino.

GLUTEI

1. grande gluteo estende e ruota all'esterno la coscia;
2. medio gluteo abduce e ruota in dentro la coscia;
3. piccolo gluteo abduce e ruota in dentro la coscia.

GEMELLI

1. flettono il piede sulla gamba e la gamba sulla coscia. Se il piede poggia a terra, sollevano il tallone e il corpo.

FLESSORI DEL PIEDE

1. lungo dell'alluce;
2. lungo delle dita.

ESEMPIO DI PIANIFICAZIONE DI ALLENAMENTO PER LA FORZA

MAGGIO - GIUGNO - LUGLIO

3/4 allenamenti settimanali (nel programma di base);

volume di carico da piccolo a pesante;

intensità piccola e media (50/70%).

AGOSTO - SETTEMBRE - OTTOBRE

allenamento specifico;

2 allenamenti settimanali;

volume del carico medio e grande;

intensità alta e media (80/90%).

NOVEMBRE - DICEMBRE

allenamento di mantenimento;

1 allenamento settimanale;

volume piccolo;

intensità media (70/80%).

GENNAIO - FEBBRAIO

allenamento specifico;

2 allenamenti settimanali;

volume medio e grande;

intensità alta e media (80/90%).

MARZO - APRILE

allenamento di mantenimento;

1 allenamento settimanale;

volume piccolo;

intensità alta (80/90%).

Gli esercizi utili per l'allenamento indirizzato allo sviluppo generale di base sono:

1. piegamenti sulle braccia;
2. sollevamento delle braccia da tese indietro fino alla posizione verticale (da posizione supina);
3. sollevamento sulla punta dei piedi;
4. da supini, apertura delle braccia lateralmente;
5. da posizione eretta, distensione braccia alte e avanti;
6. busto inclinato avanti, trazioni al petto;
7. flessioni della schiena con peso sulle spalle;
8. flesso - estensioni del braccio;
9. saltelli con peso;
10. addominali su panca inclinata.

Per il piano iniziale di base si usano normalmente carichi pari al 40/50% del massimale, con un numero di ripetute non superiori a 12/15. Le serie iniziano con una al primo allenamento, aumentando a 4/5 negli allenamenti successivi. Per gli addominali invece, le ripetute devono superare le 15; l'esercizio di sollevamento sulle punte dei piedi con o senza carico sulle spalle, prevede 20/30 ripetute. Dopo circa 2/3 settimane diventa necessario aumentare il carico o comunque quando le ultime ripetute si eseguono senza sforzo. È utile quindi riprocedere al calcolo del massimale di ripetute con un carico maggiore.

La seconda fase dell'allenamento procede allo sviluppo della forza dei muscoli che sopportano il lavoro principale dei movimenti peculiari.

Sono sei gli esercizi principali:

1. saltelli con pesi sulle spalle;
2. portata al petto e spinta in alto;
3. piegamenti sulle gambe con peso sulle spalle;
4. da distese, sollevamento braccia tese dietro, avanti e alto;
5. sollevamento sulla punta dei piedi;
6. addominali con sovraccarico.

NOTA

Le metodologie applicate allo sviluppo sono tante; ciascuna di esse presenta caratteristiche positive e negative. Una delle più applicate a livello femminile è quella del calcolo delle ripetute con carico medio basso (o anche alto secondo l'esercizio e dell'opportunità di utilizzare di macchinari che limitano i danni correlativi ad ogni utilizzo di sovraccarico). I risultati sono da considerarsi positivi, il negativo esiste il fatto di rimanere

un po' sotto a quelli che sono i limiti di ciascun atleta, di positivo c'è che sicuramente hanno minor possibilità di arrecare danni, di appesantire "brutalmente" e, dato che la pallavolo è sport di velocità, non influire negativamente su questo vettore.

La fase di mantenimento vede la quantità degli esercizi ridursi a 4/5 e gli allenamenti a 1 a settimana:

1. portata al petto a due braccia;
2. esercizi speciali per le gambe;
3. sollevamento da dietro la testa a braccia tese, in alto e avanti;
4. addominali;
5. esercizi per le mani.

Gli esercizi per la **FORZA ESPLOSIVA** e la **RESISTENZA ALLA FORZA E VELOCITÀ** sono:

1. salto sopra un plinto con sovraccarico; l'altezza del plinto si aumenta gradualmente; 8 ripetizioni x 3 serie;
2. saltelli con uno o due piedi con manubri, bracciate in basso; 15/30 ripetizioni x 3 serie;
3. piegamenti con molleggio e salto con cintura pesante, molleggiare 5/6 volte; 10 ripetizioni x 2 serie;
4. flessione, estensione e rotazione del piede al quale è stato legato un peso (5/10 kg.) da sedute ripetere a stanchezza;
5. lanci pallone medicinale (vari tipi) 15/20 ripetizioni x 3 serie;
6. flesso - estensione del braccio con manubri; 8 ripetizioni x 3 serie;
7. flesso - estensione, rotazione dell'articolazione del polso con manubrio, poggiando il gomito sulle cosce da sedute; ripetere a stanchezza.

CON BILANCERE

1. salti indietro su uno o due piedi con carico basso 20/30 salti;
 2. salti laterali su uno o due piedi con carico basso 20/30 salti;
 3. sollevare le punte dei piedi con uno spessore sotto l'avampiede con tallone a terra e andare in iperestensione sulle punte; carico medio basso 10 ripetizioni x 4/5 serie;
 4. steep test carico medio 20/60 secondi 1/3 serie;
 5. skip alto con carico medio 20/60 secondi 1/3 serie;
 6. salti in lungo con semi piegata, carico basso 10 salti x 2 serie;
 7. affondo con carico basso 30/40 passi;
 8. salti a piedi alternati in avanti e di lato 20/30 salti.
-