

PERIODO PREPARATORIO
(Aspetti scientifici, metodologici e pratici)
(E. Zanini - 2° all. Gabeca Montichiari)

(PV nov 97)

Una delle cose più ardue da calcolare non è tanto l'intensità dello sforzo di una determinata seduta di allenamento, di un esercizio, di una serie, ma i tempi necessari per far sì che la fase di recupero non sia né eccessivamente lunga né troppo breve per consentire all'organismo di reagire agli effetti squilibranti creatisi.

Il carico di lavoro dell'allenamento provoca un'alterazione dell'omeostasi (*mantenimento di condizioni costanti dell'ambiente interno dell'organismo*) ed un recupero insufficiente non porta ad un miglioramento della prestazione ma piuttosto ad un suo peggioramento. La scelta, la distribuzione e la progressione degli esercizi determineranno uno stato di affaticamento (F) cui farà seguito una rigenerazione (*fase di recupero razionale*) che consentirà all'organismo di adattarsi incrementando l'efficienza atletica iniziale: questo particolare processo viene chiamato SUPERCOMPENSAZIONE (*effetto allenante desiderato*).

La fatica viene definita come diminuzione del potere funzionale di un organo, o dell'intero organismo, dovuta ad eccesso di lavoro. Per soglia della fatica il limite di demarcazione oltre il quale inizia questa diminuzione del potere funzionale. Per essere allenante lo stimolo deve raggiungere e/o superare la soglia della fatica.

Ecco quindi che sorge l'esigenza di valutare attentamente la sommatoria di tutti i carichi proposti e correlarla con i giusti recuperi. Lo studio della sommatoria degli effetti immediati, prolungati, principali e secondari costituisce una complessa fase di elaborazione che ha come presupposto il costante controllo.

L'andamento dei processi adattivi (*metabolici, muscoloscheletrici, cardiocircolatori, respiratori*) non è mai lineare e richiede un'attenzione continua ed individualizzata: ogni atleta ha infatti una personale capacità di assorbimento-reazione agli stimoli. La variazione continua degli stimoli allenanti prevista razionalmente nella periodizzazione dell'allenamento permette che l'organismo risponda con adattamenti sempre più qualificati.

Obiettivi specifici della preparazione atletica del pallavolista

"La pallavolo appartiene a quelle discipline a sistema aperto (open skill) in cui prevalgono le espressioni di forza esplosivo-balistica ed esplosivo-reattivo-balistica e secondariamente forza veloce e tonica" (G. Fontani).

La programmazione e la periodizzazione del periodo preparatorio e di tutta la stagione agonistica devono sempre avere come punto di riferimento queste espressioni particolari di forza ed un modello di prestazione fisiologico. Anche in un'esercitazione tecnico-tattica globale occorre soppesare i meccanismi energetici attivati e l'intervento muscolare reiterato dai singoli atleti e correlarli con la preparazione atletica propriamente detta.

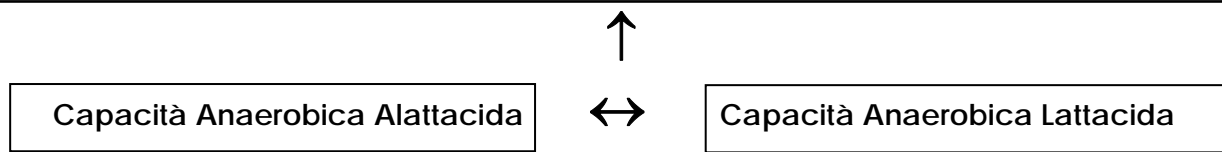
Gli scopi della preparazione atletica sono finalizzati al miglioramento dell'efficienza dei sistemi cardiocircolatorio-respiratorio, metabolico, muscolare e nervoso. Tutti questi obiettivi sono comuni a molti sport di situazione, ma è nostro compito principale non sprecare tempo ed energie con esercizi e metodiche che poco hanno a che fare con la disciplina per la quale ci prepariamo e specializzare il più possibile qualsiasi proposta operativa indirizzandola verso le necessità della pallavolo. Quindi sia in palestra che in sala pesi, la cosa fondamentale è che gli esercizi proposti siano simili alle esigenze motorie, biomeccaniche, metaboliche e muscolari della gara. La scelta della miscela dei vari mezzi d'adattamento costituisce il vero "segreto" di una preparazione azzeccata.

A volte accade che quello che si fa nel periodo preparatorio abbia poca attinenza e scarso riscontro diretto con la pallavolo giocata (per es.: *una corsa continua prolungata o esercizi con sovraccarichi della durata di 60"*). Per i dilettanti che possono effettuare un numero massimo di 5-6 allenamenti settimanali nel periodo preparatorio e 3 o 4 durante la stagione, non vale

assolutamente la pena sprecare tempo con metodiche di lavoro che non hanno nessuna correlazione specifica con la pallavolo.

Nell'elenco sottostante ho cercato di sintetizzare una serie di obiettivi specifici da perseguire alla squadra; ogni allenatore stabilirà poi le proprie priorità di gruppo e individuali.

- **Prevenzione Infortuni acuti e patologie funzionali tipiche della pallavolo**
- **Incremento Forza Max e Relativa (F x 1kg di peso corporeo)**
- **Incremento Potenza Max e Relativa (W x 1kg di peso corporeo)**
- **Incremento Forza Esplosive**
- **Incremento della Forza Resistente**
- **Aumentare la Massima Elevazione (nelle espressioni motorie specifiche della pallavolo)**
- **Migliorare Velocità Max**
- **Aumentare e mantenere le Mobilità Articolare e l'Elasticità Muscolare**
- **Incremento Rapidità**
- **Diminuire Tempo di reazione a stimoli improvvisi**
- **Aumentare le capacità mentale di sopportare la fatica fisica**
- **Incrementare i sistemi di produzione d'energia legati alle prestazioni di salto e agli spostamenti protratti nel tempo> con recuperi minimi (ritardare il più possibile l'insorgere dei fattori che limitano la performance)**



Consigli pratici

Alla ripresa degli allenamenti, evitare di eseguire i salti nella prima settimana (ad eccezione di quelli necessari per eseguire i test).

Preparare una successione progressiva di salti nella 2° settimana (*quantità crescente ad ogni seduta d'allenamento, iniziando con un numero limitato di 40-50*). Mai fare allenamenti di velocità/forza Massimale/Pliometria quando l'atleta è molto affaticato.

Non proponete esercizi con sovraccarico se voi stessi non conoscete perfettamente la tecnica di esecuzione.

La tecnica di esecuzione degli esercizi con sovraccarico deve essere ottima prima di aumentare il carico.

Se non avete la possibilità di utilizzare i cardiofrequenzimetri ricordatevi di controllare l'intensità degli esercizi mediante il controllo della F/C con il "polso" carotideo o radiale e il cronometro.

Controllate periodicamente peso, B.M.I. e possibilmente anche la % di grasso corporeo dei vostri atleti/e.

Se avete pochi allenamenti alla settimana (3 o 4) cercate di utilizzare la palla il più possibile anche per esercizi che hanno come finalità principale l'incremento delle capacità anaerobica alattacida e lattacida.

La variazione periodica, ponderata degli stimoli allenanti nella settimana standard (*una partita ogni 7 giorni*) ci consentirà di non limitare l'adattamento e l'intensificazione del regime di lavoro. È indispensabile personalizzare gli esercizi ed i carichi per ogni atleta (*Sesso, età, ruolo, attitudini motorie*).

Stimolare gli atleti al raggiungimento di prestazioni sempre migliori con test di valutazione, gare e confronti con prove precedenti e con gli altri componenti della squadra.

Conclusioni

La scelta degli obiettivi individuali e di squadra costituisce un elemento fondamentale del periodo preparatorio e dell'allenamento. In questo particolare momento della stagione agonistica una corretta impostazione delle metodiche di allenamento, dei mezzi, degli esercizi e delle attrezzature consentirà di migliorare in modo consistente e duraturo le prestazioni dei nostri atleti. La fatica psicofisica sarà una compagna indispensabile ed inseparabile per tutti i giocatori, a qualsiasi livello. Sudore, costanza e massimo impegno sono gli ingredienti necessari per raggiungere traguardi sempre più elevati. E compito degli allenatori o dei preparatori atletici promuovere o stimolare la mentalità del duro lavoro come un investimento a medio e lungo termine orientato al successo sportivo. La ricerca della migliore condizione, concepita come un'evoluzione pluriennale deve sempre essere supportata da un tenace ed intelligente approccio mentale da parte di tutta la squadra.

Proposte operative (per i dilettanti):

Tab. A Ipotesi periodo preparatorio di 8 settimane prima dell'inizio del campionato con 6 sedute settimanali.

	Test d'entrata	sett. n°1	sett. n°2	sett. n°3	sett. n°4	sett. n°5	sett. n°6	sett. n°7	sett. Tipo
L		Con. G.+C.-R	Forza (P. com)	Forza (P. com)	Forza (P. com)	Potenza e Tra	Potenza+Tra	Potenza+Tra	Palla
M		F. (Prova rm)=	Con G.+C.-R.	Con G.+C.-R.	Con C.R.+palla	Con C.R.+palla	Palla	Partita A	Potenza+Tra
M		Con.G.+Test	Palla	Palla	Palla	Palla	Partita A	Palla	Palla
G		T.(senza J)	F.(Es.ess)+P.	F.(Es.ess)+P.	F.(Es.ess)+P.	Test+Pot+Tra	P.(Es.ess.)+P.	P.(Es.ess.)+P.	Palla
V		Forza (P.com.)	Con. G.+C.-R.	Palla	Palla	Palla	Palla	Palla	Palla
S		Con. G.+C.-R.	Palla	Partita A	Partita A	Partita A	Partita A	Partita A	Campionato
D		Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo

Tab. B Ipotesi periodo preparatorio di 8 settimane prima dell'inizio del campionato con 5 sedute settimanali.

	Test d'entrata	sett. n°1	sett. n°2	sett. n°3	sett. n°4	sett. n°5	sett. n°6	sett. n°7	sett. Tipo
L		Con. G.+C.-R	Forza (P. com)	Forza (P. com)	Con C.R.+Palla	Con C.R.+Palla	Potenza+Tra	C.R.+T.	C.R.+T.
M		F.(Prova Rm)=	Con. G.+C.-R	Con. G.+C.-R	Forza (P. com)	Forza (P. com)	Palla	Partita A	Potenza+Tra
M		Cond.G.+Test	Palla	Riposo	Palla	Palla	Partita A	Potenza+Tra	T.-T.
G		P.(senza J.)	F.(Es.ess.)+T.	T.F.(Es.ess.)+T.	Palla	Riposo	Palla	Riposo	T.-T.
V		Forza (P.com.)	Riposo	Palla	Partita A	Palla	Partita A	T.-T.	Riposo
S		Riposo	Palla	Partita A	Riposo	Partita A	Riposo	Partita A	Campionato
D		Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo	Riposo

Con. G.+C.-R. = Es. di mobilitazione, Stretching e condizionamento cardiovascolare e respiratorio (Interval Training o lavoro intermittente con corsa su superfici morbide o in acqua, traslocazioni specifiche, circuit-training a carico naturale, ostacoli alti bassi, scatti).

Io ritengo sia utile effettuare in questa fase della stagione la corsa solo su distanze relativamente brevi : 400-300-200-150-100m.

L'intensità verrà progressivamente aumentata in due modi : aumentando la velocità e/o riducendo i tempi di recupero 1:4 - 1:3 - 1:2 - 1:1 - 1:0,5. La quantità totale di corsa sarà limitata 1800-2500, ma qualitativamente specifica fin dalla prima seduta.

Con. C.R.+P. = Condizionamento cardiovascolare e respiratorio utilizzando esercizi che prevedono l'utilizzo della palla.

F. (prova RM.) = Prova forza massimale per ogni esercizio, esclusi quelli prettamente di prevenzione (Metodi per valutare la forza massimale : PV n° 1 Gen-Feb 97).

Cond. gen.+Test = Dopo un ottimo riscaldamento (30'-40') effettuare test di salto max e di resistenza al salto.

Forza (P.com) = Programma completo 1h e 30' / 2h: metodica di lavoro con i pesi per aumentare la Forza Max assoluta e relativa.

Forza (Es.ess.)+P = Come sopra con solo 3/4 esercizi essenziali (durata 30' circa). Poi si continua l'allenamento con la palla.

T.senza J. = Esercizi di tecnica individuale senza saltare.

Palla = Esercizi di tecnica individuale. Esercizi analitici, sintetici e globali di squadra.

C.R.+T = Condizionamento cardiocircolatorio con la palla.

Potenza+Tra = Terminato il lavoro di forza, si procede con quello di potenza: spostamento di carichi che variano dal 45% al 60% circa dei massimali (ideale sarebbe eseguire un test per stabilire i carichi ottimali personalizzati)+ "Trasformazione": a fine seduta (preferibilmente con la palla o circuit training) o a fine esercizio/fine serie con salti e lanci di palle pesanti alla massima velocità ed intensità per tempi di lavoro che variano da 8" a 15" seguiti da recupero quasi completo (2'/2'30").

Partita A. = Amichevole.