

IL RISCALDAMENTO: programmazione ed obiettivi

di G. Bastioni (Hi-Tech Volley feb/mar03)

Nel caso d'attività antecedente la gara, le esercitazioni di riscaldamento (o avviamento motorio) saranno sempre seguite da esercitazioni tecniche standard, spesso a coppie, dal semplice al complesso fino ad arrivare al tradizionale "attacco e difesa", per poi passare ad affrontare salto,colpo d'attacco e battute

Questo è quanto avviene in quasi tutte le partite di pallavolo. Noi vorremmo suggerire un percorso diverso e specifico per i giovani, considerando il riscaldamento come un elemento allenante e progressivo nella sua espressione tecnica, quindi reale momento d'allenamento e di crescita e non solo momento di "messa in calore".

L'IMPORTANZA DEL RISCALDAMENTO

Le parti d'attivazione fisica e tecnica effettuate prima della gara rappresentano un momento allenante molto importante. Molte sono le squadre giovanili che non possono sviluppare un "monte ore" d'allenamento sufficiente (allenarsi quotidianamente rappresenta la situazione ottimale): l'attività scolastica ed altri impegni, impediscono ai giovani atleti di frequentare sistematicamente gli allenamenti. Un buon programma d'allenamento giovanile deve tenere conto di gare che sono tali solo nell'espressione logistica del termine, dove il lavoro non deve essere finalizzato in funzione della partita ma essere sistematico per la crescita tecnica e fisica del giovane giocatore. A nostro avviso è, quindi, importante che il momento del riscaldamento pre-gara nel giovanile sia organizzato in funzione di obiettivi tecnici ben definiti.

OBIETTIVI PSICOLOGICI

Un altro aspetto che rafforza quanto detto precedentemente riguarda gli aspetti psichici: le capacità percettive e attentive sono maggiormente espresse in prossimità dei momenti di gara. Considerando che l'approccio alle gare giovanili, soprattutto nella prima fascia di competizione, porta situazioni d'ansia e di preoccupazione ai giovani atleti, è importante scaricare almeno la parte del pre-gara con un lavoro che abbia come elemento di massima attenzione uno o più aspetti tecnici, soprattutto considerando che l'applicazione sarà altissima. L'ansia della competizione diminuisce notevolmente se il giovane pensa all'esecuzione tecnica: in questo modo il suo pensiero sarà rivolto quasi esclusivamente a risolvere il problema posto dall'esercitazione.

Anche da un punto di vista psicologico affrontare una competizione con obiettivi tecnici è un fattore molto importante e positivo. Riuscire a centrare l'obiettivo proposto è fonte di successo e gratificazione, aspetti che stimolano il miglioramento tecnico, oltre a quello motivazionale. Certo non vogliamo addentrarci nei meandri della psicologia giovanile, materia d'altri esperti, però cogliamo l'occasione per ricordare che l'aspetto motivazionale nel giovane è determinante nell'apprendimento e nella consapevolezza dei propri mezzi.

OBIETTIVI TECNICI

Gli strumenti che permettono al giocatore di praticare questa disciplina, sono appunto le tecniche. Purtroppo, come già sottolineato, nella maggior parte dei casi il numero degli allenamenti non riesce a coprire le necessità temporali da dedicare all'acquisizione dei fondamentali. Strutturare un'attività pre-gara programmata, progressiva nell'arco della stagione, può determinare un miglior lavoro di qualità e quantità necessario nelle categorie giovanili.

Qui di seguito proponiamo dei prototipi di attività tecniche pre-gara, che non vogliono essere delle codifiche d'attività ma solo degli esempi di come si può strutturare questo momento in maniera non standardizzata ma ben mirata.

ESEMPI DI RISCALDAMENTO

OBIETTIVO: *tecnica del palleggio e lavoro specifico sulle traiettorie di respinta, studio del colpo di attacco*

Dopo l'attivazione fisica gli atleti si dispongono a coppie paralleli alla rete.

Ex. 1: palleggio di controllo avanti, palleggio di controllo dietro, palleggio al compagno.

Ex. 2: palleggio laterale con controllo a destra, a sinistra e respinta al compagno.

Ex. 3: bagher alto a coppie.

Ex. 4: bagher teso laterale a coppie.

Ora disporsi perpendicolarmente alla rete.

Ex. 5: a coppie, il giocatore con le spalle alla rete esegue colpi di attacco con obiettivo la parte bassa del compagno posto di fronte. Quest'ultimo afferra il pallone (propedeutico alla difesa in compressione bassa), serie di circa dieci colpi. Quindi cambio di posizione e ripetizione dell'esercizio.

Ex. 6: a coppie, stessa esercitazione precedente ma con obiettivo la parte alta del compagno, sopra la testa (propedeutico alla difesa a mani aperte).

Quindi attacco a rete con utilizzo di tutte le traiettorie di alzata, dalla palla alta sul centro a quella laterale, ai secondi tempi... (eventuale inserimento anche di primi tempi e di "super").

Il riscaldamento tecnico termina come di consuetudine con servizi e ricezioni.

OBIETTIVO: *tecnica delle figure difensive e rapporto spazio-tempo con il corpo in fase di volo (propedeutico per il palleggio in salto, il muro...)*

Metà degli atleti si dispone fronte alla rete in doppia fila sul centro, mentre l'altra metà della squadra si dedicherà all'esecuzione di figure difensive, in cui ogni giocatore lavorerà individualmente senza palla. Per i giocatori posti in difesa, si possono inserire anche esercizi individuali con palla (vedi HI-TECH set/ott - il tuffo), avendo l'accortezza di eseguire tali esercizi spalle alla rete per evitare di far giungere la palla verso i giocatori che murano.

Ex. 1: dalla posizione di muro in "lettura", eseguire spostamenti verso dx/sx e quindi muro laterale a uno.

Ex. 2: dalla posizione di muro in "assistenza" (tra zona 3 e 4, o tra posto 2 e 3 con braccio interno teso e obliquo verso il centro), eseguire spostamento e muro verso la zona 4 o 2.

Ex. 3: stessa esercitazione precedente eseguita a coppie, con un ipotetico centrale e un laterale che si scambieranno di ruolo.

Tutti insieme affronteranno poi il seguente lavoro a coppie con la palla.

Ex. 4: palleggio in salto.

Ex. 5: colpi d'attacco in salto, dopo ogni colpo l'altro atleta ferma il pallone ed esegue lo stesso gesto.

Ex. 6: A palleggia su B, B attacca su A che difende prima una schiacciata e subito dopo un pallonetto.

Ex. 7: attacco e difesa libero con sistematico intervento in tuffo e/o rullata.

Il riscaldamento tecnico termina prima con esercitazioni d'attacco e poi con servizi e ricezioni (vedi sopra).

N.B. potrebbe essere interessante inserire delle andature preacrobatiche nella fase di riscaldamento fisico.

OBIETTIVO: *palleggio d'alzata e correlazione degli spostamenti difensivi*

Le esercitazioni proposte vengono eseguite con sei giocatori, gli altri eseguono un lavoro a coppie fuori dello spazio di gioco.

Ex. 1: due terzetti di giocatori si dispongono in diagonale sul campo di gioco, il primo terzetto è

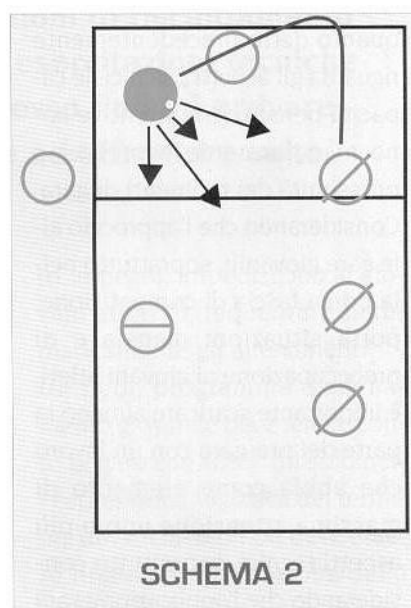
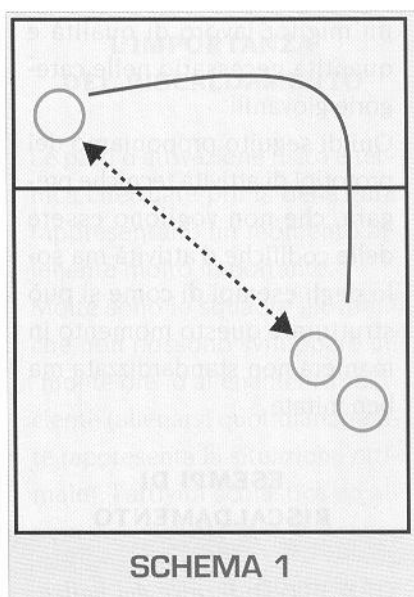
così disposto: due in zona uno ed il terzo giocatore in zona quattro, l'altro gruppo è speculare sull'altra diagonale.

Eseguire il palleggio d'alzata e seguire la traiettoria del pallone, occupando lo spazio del compagno (vedi schema 1).

Variante: ogni atleta prima di cambiare posizione esegue un numero codificato di alzate.

Ex. 2: il gruppo che effettua l'esercizio di campo si dispone con l'allenatore in zona 4 (*variante:* zona 2 o 3 rispetto alle esigenze ed obiettivi).

I giocatori si dispongono in posizione difensiva, cinque in campo e uno che aspetta il suo turno fuori. L'allenatore inizia ad attaccare, la squadra difende e costruisce verso la zona 4, con il giocatore di posto 3 che può fintare il muro o partecipare alla copertura; si effettua un cambio a tempo o a numero di palloni difesi, in modo che tutti e sei i giocatori possano partecipare al circuito difensivo (vedi schema 2). In questo caso non contano i palloni toccati ma la coordinazione degli spostamenti difensivi, dalla partenza di difesa di primo tempo alla collocazione nella corretta posizione difensiva.



Terminati i due circuiti si passa al riscaldamento a rete tradizionale.

Considerando che la parte tecnica oscilla fra i 35/45" e che la parte d'avviamento motorio fra i 28/36', queste esercitazioni pre-gara hanno necessità di una preparazione totale che oscilla orientativamente fra i sessanta ed i settanta minuti.