

# **PALLAVOLO E SISTEMA AEROBICO**

di D. Ercolessi (PVSupervolley 06/07)

## **Che cos'è il sistema aerobico**

Il sistema aerobico comprende l'apparato cardio-respiratorio centrale e periferico. Cuore, grandi vasi, capillari e polmoni ne costituiscono le principali strutture. Il compito di questi organi è quello di fornire energia e ossigeno ai muscoli a seconda del tipo e della durata dello sforzo.

## **Sistema aerobico e pallavolo**

Di per sé la pallavolo, come modello prestazionale, ha basse richieste a livello aerobico. Le azioni sono di breve durata e le pause lunghe. Attivamente (lavoro) e passivamente (recupero) si è poco coinvolti. La pallavolo, quindi, non allena l'apparato cardio-respiratorio se non marginalmente.

## **Perché è importante allenare il sistema aerobico**

Il sistema aerobico rappresenta la base su cui costruire le qualità fisiche. Sviluppa e incrementa il letto capillare, migliora l'efficienza dei muscoli ausiliari, la respirazione, allena il cuore abbassandone la frequenza di battito e migliorandone la gettata sanguigna.

## **Il recupero dello sforzo**

Quando si produce uno sforzo il nostro organismo deve ripristinare le energie e ricostruire la capacità di prestazione. Durante il giorno, nelle fasi di pausa, e di notte, con il sonno, si riporta il sistema in equilibrio. Principali protagonisti di questo processo sono il cuore e il letto vascolare.

## **Il mantenimento del peso**

Uno sforzo continuo ove si mantenga per almeno 30' una frequenza compresa tra il 70% e l'80% del massimale produce un consumo calorico elevato utile a mantenere un peso ideale. Quando un atleta tende al sovrappeso per ragioni costituzionali o per cattive abitudini alimentari, la soluzione più efficace è quella di inserire 2 allenamenti aerobici settimanali.

## **Il gioco non allena il sistema aerobico**

La pallavolo, come abbiamo già detto, non allena il sistema aerobico. Bisogna farlo attraverso esercitazioni tecniche riducendo le pause e aumentando il numero di palloni toccati per atleta. Durante il periodo preparatorio è consigliabile creare una base usando mezzi meno specifici come la corsa. 14-15 sedute in 40-45 giorni sono sufficienti per adattare l'organismo alla fatica.

## **Il lungo periodo delle competizioni**

40 giorni di preparazione non bastano a fare fronte a 9 mesi di campionato. Durante la stagione agonistica si deve dare continuità all'allenamento aerobico. Esercitazioni tecniche a ritmo blando (lunghe pause tra una palla e l'altra) vanno alternate ad altre ad alta intensità. Ove non sia possibile è bene supplire con del lavoro a secco (bike, corsa, circuiti, ecc.).

## **Donne e uomini: cosa cambia**

La percentuale di grasso delle donne fisiologicamente è superiore rispetto agli uomini. La tendenza a prendere peso può essere un problema. La tipologia androide è più salvaguardata. Nelle donne il lavoro aerobico assume una importanza fondamentale. Considerato che, in confronto ai maschi, hanno anche carenze di forza sul busto, il nuoto può essere un mezzo di allenamento interessante.

## **Lavoro aerobico e perdita di brillantezza**

La resistenza aerobica può portare a perdita di brillantezza ed esplosività. Questa affermazione è vera nel momento in cui la quantità di lavoro cardiovascolare supera il 20% del totale. Se la proposta è graduale e mantenuta durante l'anno, non esistono problemi di perdita di velocità e reattività. Sarà, comunque, cura dello staff tecnico periodizzare in modo tale che anche minime interferenze vengano messe da parte.

## **Esercizi aerobico-tecnici**

Sono la chiave della condizione di una squadra grazie alla loro specificità. Si possono costruire usando tutti i fondamentali, si eseguono a gruppi con un massimo di 4 atleti. L'ingrediente di base è lo spostamento sostenuto per almeno 2 minuti con pause minime tra un esercizio e l'altro. La palla va tenuta in alto e non deve cadere: il tema tecnico è il controllo e la padronanza del colpo.

### **Ritmo di gioco**

Gli esercizi aerobico-tecnici trovano il loro spazio nella prima parte dell'allenamento e durante i primi giorni della settimana. Il ritmo di allenamento va alzato anche durante il classico 6 contro 6. Una azione deve essere prolungata artificialmente fino a 20 secondi e i giocatori sapientemente ruotati tra prima e seconda linea

### **Riserve e lavoro a secco**

Per chi non gioca o si allena meno ma anche per tutti coloro che sono aumentati di peso, il lavoro aerobico a secco rappresenta un'ottima soluzione. Si programma individualmente scegliendo tra corsa, bike e nuoto, ma va bene anche una serie di esercizi eseguiti in circuito.

### **ESEMPIO DI CIRCUITO**

La pausa tra un esercizio e l'altro durano il tempo necessario a posizionarsi

Una serie (8 esercizi) deve essere ripetuta 4-6 volte con un tempo totale NON INFERIORE ai 20 min.. Dopo ogni giro completato pausa 1 min.

<b>ESERCIZIO</b>	<b>SETTORE MUSCOLARE</b>	<b>RIP.</b>
Alzate laterali	Spalle\	12 – 15
Crunch	Addominali	25 – 35
Panca piana	Pettorali	8 – 10
Lat Machine	Dorsali	10 – 12
Leg press	Gambe	15 – 20
Pulley	Intrascapolari	12 – 15
Panca lombari	Lombari	12 – 15
Spalle spinte con manubri	Spalle	10 – 12