

LA FORZA NEL PALLAVOLISTA

di D. Ercolessi (Supervolley ott01)

La pallavolo è uno sport che richiede un notevole impegno neuro muscolare. Di conseguenza tendini ed articolazioni sono sottoposti ad elevate tensioni esterne che ne possono alterarne l'efficienza.

L'allenamento della forza rappresenta un mezzo fondamentale per la prevenzione degli infortuni. Da circa 15 anni, in Italia, si utilizzano sovraccarichi per questo tipo di allenamento. Un tempo relativamente breve, che ha portato qualche progresso ma anche tanta confusione.

I MODELLI SBAGLIATI

Ogni sport ha le sue regole, da cui poi si sviluppa un modello di prestazione. Le metodologie di allenamento a loro volta dipendono da questo, se non altro per l'aspetto tecnico-tattico.

Per quanto riguarda la preparazione fisica, il discorso è diverso; o almeno in pratica lo è diventato. L'influenza sulle metodiche di allenamento è provenuta da altre discipline come l'atletica, il body building ed il powerlifting. Ciò perché non è mai esistita una scuola specifica e per necessità si sono presi a prestito tecnici che applicavano le loro metodiche, a volte senza sapere nulla di uno sport come la pallavolo.

In particolare l'allenamento della forza è stato ed è attualmente influenzato decisamente dal body building, una disciplina che ha trasmesso falsi modelli. Infatti l'efficacia di molte delle metodologie del body building si basa sulla triste pratica del doping, su una alimentazione tendente ad aumentare la massa corporea e soprattutto sul sollevamento quale unica disciplina praticata. Quando un pallavolista solleva un bilanciere un manubrio, deve sapere che gli effetti di questo allenamento si sommeranno prima poi a quelli di un salto o di un attacco. Una vera e propria chimica a livello muscolare ed articolare.

Per questo motivo è importante fare chiarezza sul fatto che ciò che può essere valido per un body builder non è detto che lo sia per un giocatore di pallavolo.

DIECI IMPORTANTI CONSIDERAZIONI

1. ATTENZIONE ALLE QUANTITA' TROPPO ELEVATE:

carichi di allenamento elevati, cioè alte serie e ripetizioni a sfinito, funzionano se abbinati alla pratica del doping. La somministrazione di sostanze illecite, come ad esempio ormoni anabolizzanti, riduce i tempi di recupero e la fatica muscolare. Per un atleta "naturale" la quantità eccessiva di allenamento provoca infortuni ed uno stato catabolico che impedisce la crescita e la brillantezza.

2. PUNTATE SULLA FORZA RELATIVA:

evitate metodiche che prevedano carichi medio bassi, esecuzioni "superlente", ripetizioni elevate, magari con fermate isometriche. Puntate ad aumentare la forza relativa. Incrementate la forza attraverso carichi elevati, esecuzioni a velocità controllata e medio basse ripetizioni (da 8 a 2). Se i vostri gradienti di forza migliorano senza che cresca il peso corporeo, siete sulla giusta strada.

3. SCEGUETE GLI ESERCIZI ADATTI:

scegliete esercizi adatti alle vostre caratteristiche fisiche. Ricordatevi che un atleta di 2 metri è diverso da uno di 2 metri e 9, ed uno di 2 metri e 17 appartiene ad un'altra dimensione. In genere i sollevatori di pesi hanno leve corte che facilitano alcuni movimenti con il bilanciere. Gli atleti alti sono poco "comprimibili" e possiedono articolazioni più rigide. Non pensate di poter applicare le tecniche del powerlifting (strappo e girata) così facilmente su atleti alti oltre 2 metri!

4. VERSO I PESI LIBERI:

bilancieri e manubri sono meglio delle macchine. Come nessuno allenano i muscoli stabilizzatori (spalla e colonna vertebrale) che sono fondamentali per uno sport come la pallavolo. Sono ideali per gli atleti alti che hanno problemi ad utilizzare le macchine.

5. ATTENZIONE ALLA CHIMICA:

gli effetti dell'allenamento si sovrappongono. Quello che alla mattina fate in sala pesi si combinerà con l'allenamento tecnico del pomeriggio. Lo squat dovrà fare i conti con i salti e la panca con gli attacchi.

6. ATTENEVEVI AI TEMPI DI RECUPERO:

non abbiate troppa fretta ma non oziare. Non mischiate esercizi, passando da una macchina all'altra, per finire presto. Lasciate compensare il vostro organismo. Non parlate e non distraetevi troppo: gli effetti dell'allenamento si vanificherebbero. A seconda dell'esercizio, o anche della propria individuale capacità di recupero spaziate tra il minuto ed i 3 tra una serie e l'altra.

7. NON CAMBIATE TROPPO SPESSO ESERCIZI:

non cambiate esercizi troppo spesso. Aspettate di raggiungere l'obiettivo stabilito. In genere, le sedute settimanali di forza di un pallavolista mediamente sono da 1 a 2 e occorre del tempo per arrivare a carichi soddisfacenti. Naturalmente vale anche il consiglio contrario: ogni tanto variate per non cadere nella noia e perdere stimoli.

8. UN PROGRAMMA DEVE ESSERE EQUILIBRATO

date equilibrio alla vostra scheda pesi Allenate agonisti ed antagonisti nella stessa sessione. Non dividete spinte e tirate durante la stagione agonistica. Non sovraccaricate articolazioni che già lo sono a causa dello sport specifico.

9. PARTITE CON UNA STRATEGIA:

adattate i vostri programmi ai calendari. Alternate sedute pesanti a leggere. Rispettate gli adattamenti biologici. Create obiettivi individuali definendo i livelli base rispetto alla disciplina praticata.

10. TENETE PRESENTE GU INFORTUNI:

rispettate gli atleti che non sono pienamente efficienti a causa di un qualsiasi trauma. Non proponete loro esercizi che provocano dolore alle articolazioni infortunate. Stabilite un programma di recupero con il fisioterapista. Soprattutto, non pretendete che continuino a fare le stesse cose che facevano quando erano in salute!

ANALISI DELLE METODICHE DI FORZA

Fatte alcuni brevi precisazioni possiamo ad analizzare i metodi per lo sviluppo della forza. Naturalmente ne esistono tantissimi e alcuni operatori ne fanno vanto di conoscenza. In pratica nessuno li utilizza tutti. Ognuno di questi, però, presenta lati positivi e negativi. Alcune metodiche sono sempre valide e versatili, altre poco pratiche e utilizzabili solo in particolari situazioni. Infine esistono metodi poco adatti alla nostra disciplina che possono creare problemi e condurre col tempo anche ad infortuni.

SERIE E RIPETIZIONI: si basano su un numero di serie e ripetizioni stabilito. Ad esempio 6 x 6 o 4 x 4. Il numero di ripetizioni garantisce lo stimolo:

da 1 a 6 forza relativa
da 6 a 10 ipertrofia muscolare
da 10 in su resistenza alla forza

Svantaggi: necessità di serie preparatorie di riscaldamento.

PIRAMIDALE: il metodo originale consiste nel partire da ripetizioni medio-alte per arrivare a ripetizioni basse e ritorno (esempio: 10-8-6-4-6-8-10). Esistono diverse tipi di varianti. La più usata è quella a piramide tronca. Si parte da ripetizioni intorno alle 10 per arrivare a 4 o a 2 (esempio: 10-8-6-4-2). E' una metodologia comoda e versatile poiché ha gradualità nella crescita del carico. E' modulabile anche come numero di serie.

Svantaggi: nessuno svantaggio

SUPERSERIE: si tratta di combinare delle serie mettendo insieme più esercizi riguardanti lo stesso settore muscolare o agonisti ed antagonisti. Tra un esercizio e l'altro non c'è pausa. Ecco alcuni esempi:

SUPERSERIE PETTORALI

Panca piana	8 rip.
Panca inclinata con manubri	8 rip.
Pectoral machine	8 rip.
Cavi incrociati	8 rip.

SUPERSERIE AGONISTI-ANTAGONISTI

Panca piana	8 rip.
Lat machine avanti	8 rip.
Panca inclinata con manubri	8 rip.
Lat machine avanti	8 rip.

Svantaggi: questa metodologia richiede rapidi cambi di postazione, e quando lavorano contemporaneamente 10 persone, non sempre ci sono attrezzi disponibili per tutti. Le superserie costruite su un muscolo (pettorale, bicipite, tricipite, ecc.) sono adatte in alcune fasi di riabilitazione e al di fuori della stagione agonistica.

SPLIT ROUTINE: la split routine prevede l'allenamento di un gruppo muscolare al giorno. Ad esempio:

lunedì: gambe
martedì: pettorali
mercoledì: schiena
giovedì: spalle
venerdì: braccia

E' un allenamento difficilmente applicabile per un pallavolista. Può essere utilizzato nel periodo di transizione non abbinato alla pratica della pallavolo.

Svantaggi: difficile applicazione pratica.

REST PAUSE: questa metodologia abbina un parametro fisso dell'allenamento come il carico o le ripetizioni a un recupero compreso tra i 5 ed i 30 secondi.

Esempio a carico fisso:

esercizio panca piana (carico che permetta 12 ripetizioni da 50 kg)

10 ripetizioni	5 secondi pausa
6-7 ripetizioni	5 secondi pausa
3-4 ripetizioni	5 secondi pausa
1 ripetizione	5 secondi pausa (anche con aiuto dell'assistente)

Esempio a carico variabile ripetizioni fisse:

esercizio panca piana (si parte con un carico che permetta 6 ripetizioni da 60 kg)

6x60kg	30secondi di pausa
6x60kg	30secondi di pausa

6x45kg 30secondi di pausa

Questi sono solo alcuni esempi di "rest pause" che si basano sull'utilizzo di pause brevi per arrivare all'esaurimento muscolare.

Svantaggi: allenano spesso la resistenza alla forza. Sono traumatici e poco adatti ad un pallavolista. Usateli il meno possibile.

PRE EXHAUST, POST EXHAUST ED EXHAUST IN GENERE: queste tecniche di allenamento hanno come unico scopo quello di condurre alla incapacità muscolare, cioè al punto in cui il carico non risulta più sollevabile. L'incapacità può essere più facilmente riferita alla fase concentrica (accelerazione) ma anche alla fase eccentrica del movimento (frenata). L'exhaust può essere raggiunto in diversi modi con uno stesso esercizio (attraverso le ripetizioni) o con più esercizi (attraverso le serie). Questa tecnica può essere molto traumatica sia a livello muscolare che articolare e richiede diverso tempo di recupero se praticata a carichi medio alti.

Svantaggi: potenzialmente ad elevato rischio di infortunio.

METODI A CONTRASTO: famoso è rimasto il metodo bulgaro. Consiste nel sollevare carichi alti alternandoli a carichi estremamente bassi senza tempi di recupero tra le serie.

Ad esempio: esercizio squat 90 gradi

140kg 6ripetizioni

40 kg 6 ripetizioni

140kg 6ripetizioni

40 kg 6 ripetizioni

Sulla base del metodo bulgaro si sono sviluppate varianti come quella che prevede un allenamento misto tra sovraccarichi e salti.

Ad esempio: esercizio squat 90 gradi e salti su plinto

140 kg squat 90 gradi 6 ripetizioni

Da un plinto alto da 40 a 60 cm 6 salti

140 kg squat 90 gradi 6 ripetizioni

Da un plinto alto da 40 a 60 cm 6 salti

Svantaggi: la mancanza di tempi di recupero tra le serie crea difficoltà pratiche e in alcuni casi sovraccarichi alla colonna.

CICU DI POTENZA: è una metodologia nuova che richiede una strumentazione costosa (ergo power, ecc.) collegata ad un software di utilizzo. Lo strumento misura la velocità di spostamento del carico e ne determina la potenza. Quindi si stabilisce il carico con la potenza ottimale e si ripete quante più volte possibile.

Svantaggi: l'elevata velocità di esecuzione e la alta intensità di allenamento (ricerca del massimo) determinano possibilità di infortunio superiori alla norma.

POWERLIFTING: più che un metodo, è una vera e propria disciplina olimpionica. La metodologia si basa sull'esecuzione di 2 esercizi a bilanciere libero: lo strappo e lo slancio o girata. Strappo e girata, se eseguiti con carichi superiori al proprio peso corporeo, incrementano la capacità di salto. Richiedono una buona tecnica esecutiva e leve corte. Lo strappo in particolare è difficilmente eseguibile da atleti alti. Sia strappo che girata vanno adattati se proposti ai pallavolisti. In genere si consiglia la loro esecuzione dalla posizione in piedi (ossia evitando lo stacco da terra).

Svantaggi: tecnica complicata e lunghi tempi di apprendimento. Poca adattabilità ad atleti con leve estremamente lunghe.