

PERIODO PRECAMPIONATO

(di D. Ercolessi - Supervolley 10/98)

Costruiamo i cicli

Ciclo preparatorio introduttivo

Potenza aerobica: corsa 1000 metri x 3, recupero 60" tra le serie;
oppure 600 x 5, recupero 60" tra le serie.

Potenziamento muscolare: 4 serie x 10-12 ripetizioni su gambe e busto (routine 8 esercizi).

Esempio:

- squat
- leg extension
- storiding calf
- panca inclinata
- lat machine alle spalle
- pulley machine
- spalle spinte verticali manubri
- bicipiti manubri
- addominali 4 x 30"
- spinali 3 x 15"

Salti: nessun salto a secco, quantità minima con la palla, oppure assenti.

Ciclo preparatorio generale

Potenza aerobica: 15 x 15, 4 blocchi da 5', recupero tra i blocchi 60" {15" di corsa su una distanza, ad esempio, di 60 metri alternati a 15" di recupero); in seguito 10 x 20, stessa cosa e distanza 45 metri.

Potenziamento muscolare: iniziale 4 serie x 8-10 ripetizioni, finale 4-5 serie x 6-8 ripetizioni, routine 6-7 esercizi, addominali 5 x 40", spinali 4 x 20"

Salti: con gli atleti più forti compensativi a secco dalla 3-4 settimana. Progressivi per la parte tecnica fino allo standard richiesto.

Ciclo preparatorio speciale

Potenza aerobica: interval training sui 20-30 metri con recupero di 20-25" tra le ripetizioni e 60" tra le serie.

4 serie da 10 ripetizioni oppure Technical aerobic training: es. 4x10 attacchi consecutivi in 40" oppure esercitazioni di squadra con frequenze cardiache di lavoro di durata 20'.

Potenziamento muscolare: 3 serie x 8 ripetizioni; routine da 8-10 esercizi; addominali 6 x 45-60"; spinali 4 x 30"

Salti: progressivi i primi 3 giorni della settimana a sfumare in diminuzione gli ultimi 3. Salti a secco solo con chi è in ritardo di condizione, un giorno tra i primi della settimana.

Il mese di settembre è sinonimo di preparazione; il primo periodo è molto importante e costituisce la base della stagione sportiva. Sei, otto settimane (tra i 42 e i 48 giorni) sono considerate dagli addetti ai lavori il lasso di tempo ideale per allenarsi fisicamente. Il periodo preparatorio ha come obiettivo principale quello di "portare la squadra in condizione" per affrontare le prime gare che contano e può essere suddiviso in 3 cicli;

- ciclo introduttivo
- preparatorio generale
- preparatorio specifico

CICLO INTRODUTTIVO

(durata una settimana)

Il ciclo introduttivo serve a conoscere. Si imposta il lavoro in base ai test e si cerca di individualizzare il più possibile.

Test: convocate gli atleti una settimana prima del ritiro e dedicate tre giorni ai controlli medici e ai test. Ciò eviterà che la comunque fondamentale visita di idoneità o quant'altra vadano a intralciare o disturbare la linearità dei programmi.

Allenamento aerobico: serve per migliorare i tempi di recupero e stimolare in genere l'apparato cardio respiratorio. In genere quale mezzo allenante si uso la corsa, che fornisce uno stimolo pliometrico simmetrica a basso impatto.

Potenziamento muscolare: di importanza fondamentale, si svolge attraverso sovraccarichi. La sua frequenza deve essere di tre sedute settimanali. I carichi devono crescere progressivamente e senza particolare fretta. Ripassate la tecnica di esecuzione degli esercizi più traumatici e complessi.

Salti e allenamento con la palla: in questa prima fase che dura una settimana è consigliabile ridurre al minimo i salti e gli scatti.

E' opportuno riprendere gradualmente con spostamenti controllati.

Durata e frequenza allenamenti: quattro sedute doppie di allenamento e una singola a metà settimana sarebbero l'ideale per gli atleti evoluti. L'accento in questa fase è posto sull'aspetto fisico, quello tecnico va a rimorchio. Questo significa che mai una seduta di forza o una di potenza aerobica dovrebbero essere sacrificate per una tecnica.

Riposo e recupero: sabato e domenica, più mezza giornata il mercoledì. Il riposo è obbligatorio e fa parte del programma. E' consigliato anche tra le due sedute di allenamento. In genere per favorire i processi di recupero, la prima fase della preparazione viene svolta in "mezza montagna", cioè in località dove l'altitudine si aggiri sui 700-800 metri. Il cosiddetto "ritiro" dispensa gli atleti da una non corretta gestione dei momenti di riposo e recupero. Il controllo è completo anche sull'alimentazione.

PREPARATORIO GENERALE

(durata 3-4 settimane)

In questa fase viene privilegiata la quantità. Il tema principale rimane sempre la forza.

Allenamento aerobico: cambiano i contenuti, le distanze progressivamente diminuiscono. Il lavoro continuo si abbandona quasi subito e si corrono distanze brevi non oltre 80 metri con recuperi parziali.

Potenziamento muscolare: la quantità fa ancora da padrona (4-6 serie). Gli angoli allo squat sono bassi. I carichi crescono ancora lentamente.

Salti e allenamento con la palla: entro due settimane, l'allenamento con i salti rientra nello standard tecnico. Se si è a ranghi ridotti (6-8 atleti) la durata dell'allenamento non deve superare le due ore.

Frequenza allenamenti e riposo: cinque doppi allenamenti per 1-2 settimane al massimo, poi è bene passare a 3. Per il riposo valgono le considerazioni fatte precedentemente.

PREPARATORIO SPECIALE

(durata 2-3 settimane)

I carichi diventano intensi, si cerca brillantezza e specificità negli stimoli Potenza e capacità anaerobica vengono incrementate.

Aerobico: c'è ancora spazio per il lavoro a secco, ma su distanze di 20-30 metri alternate a recuperi di 25-30 secondi. In seguito, l'allenamento aerobico verrà fatto attraverso esercizi tecnici di squadra.

Potenziamento muscolare: le serie sono ridotte a 3-4 al massimo. I carichi ormai sono vicini al massimo di lavoro prestabilito. Le ripetizioni si aggirano tra le sei e le otto. Gli angoli sullo squat sono più alti e vicini a 90-110 gradi. La seduta globalmente dura meno.

Salti ed allenamento tecnico: l'allenamento tecnico è rivolto alla costruzione del cambio palla e ad altri meccanismi di squadra. I salti sono preponderanti.

Frequenza di allenamento e riposo: nelle ultime due settimane i doppi allenamenti passano da tre a due. Le partite amichevoli si susseguono ogni 3-4 giorni. I recuperi sono alternati e ponderati in uno schema che rispecchia la settimana tipo di campionato. Per gli atleti in "ritardo" si decidono strategie diverse. Una raccomandazione: rispettate il riposo quanto l'allenamento, in caso contrario il riposo stesso potrebbe diventare forzato.