

LA PREPARAZIONE FISICA NELLA PALLAVOLO

di M. Mencarelli (PV giu2002)

La pallavolo è un gioco sportivo di situazione e l'obiettivo del gioco è prevalere su un avversario in un sistema di punteggio determinato dal regolamento tecnico. Il gioco si divide in due momenti con caratteristiche ben differenziate per quanto riguarda la struttura dei movimenti utilizzati:

- la fase ricezione-punto o cambio di servizio
- la fase battuta-punto o contrattacco.

Ogni fase si concretizza nei fondamentali che corrispondono alle situazioni in cui avviene il tocco di palla.

Ciascun fondamentale può essere eseguito tramite una o più tecniche (ad esempio il fondamentale ricezione può essere eseguito con tecniche di bagher o palleggio). Le varie tecniche sono i movimenti con cui si procede all'intercetto della palla e, in quanto espressioni fisiche, richiedono una prestazione motoria e condizionale significativa.

Quindi il rapporto tra la preparazione fisica e la prestazione pallavolistica evolve, nel processo di crescita tecnica, secondo il seguente percorso:

- inizialmente le esercitazioni per l'insegnamento tecnico sono esse stesse un ottimo mezzo per preparare fisicamente il giovane a sostenere l'impegno sia dell'allenamento che della partita;
- in un secondo momento, l'apprendimento delle tecniche più evolute e la possibilità di incrementare i carichi di lavoro (ripetizioni delle tecniche), saranno fortemente condizionati dal grado di sviluppo della capacità di forza tanto che, significative carenze di forza in questa fase, sono la fonte di un elevato numero di errori tecnici;
- successivamente la preparazione fisica potrà essere rivolta unicamente verso l'incremento della prestazione in alcuni movimenti (il salto, le compressioni nelle azioni difensive, gli spostamenti, ecc) e verso la prevenzione dei sovraccarichi funzionali.

Alla luce di queste considerazioni la preparazione fisica nella pallavolo si concretizza in quattro obiettivi:

1. facilitazione dell'apprendimento delle tecniche nelle fasi iniziali di un processo formativo;
2. nella fase in cui il miglioramento tecnico richiede un incremento della quantità di lavoro e, soprattutto del numero di ripetizioni tecniche che sottopongono la struttura osteo-articolare al rischio di sovraccarichi funzionali, la preparazione fisica assume una funzione preventiva contribuendo anche a limitare l'incidenza di traumi acuti;
3. incremento complessivo della prestazione tramite il miglioramento della qualità esecutiva delle tecniche, il miglioramento della rapidità delle risposte motorie ai cambiamenti di situazione e il mantenimento della qualità prestativa ottimale fino alla fine della partita o dell'allenamento;
4. controllo dei parametri funzionali nella fase finale del processo di recupero di ogni giocatore che è reduce da un infortunio o da un qualsiasi riposo forzato legato a cause di origine patologica.

Ciascuno di questi obiettivi presuppone l'impostazione del lavoro secondo priorità e strategie sostanzialmente differenti (o quanto meno che si differenziano relativamente alle procedure applicative). Evidentemente l'analisi del contesto in cui un allenatore si trova ad operare, rappresenta il punto di riferimento assoluto per ottimizzare le proprie proposte. Ad esempio, ad alto livello generalmente le priorità sono rivolte verso obiettivi di incremento o mantenimento delle capacità prestative individuali, mentre a livello medio è richiesta principalmente l'attuazione di strategie preventive individualizzate.

A basso livello, infine, non si presentano esigenze particolari, se non nel senso di una

costruzione propriocettiva del movimento e, a volte, dell'attuazione di strategie di prevenzione a carattere protocollare.

La stesura di un programma di lavoro presuppone quindi l'analisi delle prospettive e delle aspettative sia societarie che dei giocatori e del livello di qualificazione richiesto dal campionato di appartenenza in rapporto ad alcune caratteristiche della propria squadra:

- a) composizione della squadra ed obiettivi;
- b) disponibilità di allenamento da parte dei giocatori;
- c) disponibilità di tempi complessivi di lavoro utilizzabile per la preparazione fisica;
- d) disponibilità delle strutture adatte per il lavoro di preparazione fisica.

I punti c e d rappresentano la spina nel fianco di molti giovani allenatori che, a fronte di aspettative personali di crescita, si trovano ad operare in contesti nei quali attrezzature e tempi sono scarsi o comunque tali da condizionare l'applicabilità anche di semplici strategie di preparazione fisica.

È opportuno tuttavia sottolineare che la preparazione fisica deve sostenere una prestazione che è principalmente tecnico-tattica per cui, carenze di attrezzature e spazi non devono mai costituire un impedimento al lavoro tecnico e che la funzione preventiva, obiettivo minimo almeno fino al livello interregionale, è attuabile anche con strategie condotte con carichi naturali e piccoli accessori di facile reperibilità.

Relativamente ai punti a e b la squadra può essere inquadrata nella seguente classificazione:

- prima squadra (livello provinciale, regionale o interregionale);
- seconda squadra appartenente ad una società militante anche in campionati maggiori;
- squadra giovanile che partecipa anche ad un campionato di serie per una più significativa esperienza di gioco;
- squadra, generalmente giovanile, appartenente ad un contesto socio-educativo.

La "PRIMA" squadra

La prima squadra può essere:

- a) una squadra con obiettivi di crescita legati ad investimenti significativi;
- b) una squadra con obiettivi di crescita legati a prospettive di miglioramento tecnico nell'ambito del proprio organico;
- c) una squadra senza obiettivi di crescita particolari.

a) squadra con obiettivi di crescita legati ad investimenti

In questo caso la preparazione fisica deve garantire, indipendentemente dal livello, la funzione preventiva nei confronti dei possibili stati di sovraccarico funzionale mentre, nel livello interregionale, saranno necessari anche interventi di programmazione e periodizzazione per garantire il controllo e la gestione dei livelli ottimali di prestazione nella stagione agonistica.

b) squadra con obiettivi di crescita legati al miglioramento dei propri giocatori

In questo caso ritengo che la funzione preventiva resti determinante ad ogni livello, ma anche l'incremento della qualità prestativa rappresenta un obiettivo da considerare prioritario. Il contesto di basso livello costituisce in tal senso una eccezione perché la qualità del lavoro tecnico è la determinante unica dell'evoluzione della capacità di prestazione in gioco.

c) squadra senza particolari obiettivi di crescita

In questo caso potrebbe essere sufficiente programmare la sola attività di prevenzione lasciando al lavoro tecnico -tattico tutto lo spazio e il tempo disponibile.

La "SECONDA" squadra

La seconda squadra può essere:

- a) una squadra con inseriti alcuni giovani importanti e destinati ad integrare l'organico della prima squadra;
- b) una squadra senza elementi di prospettiva per la prima squadra.

a) squadra con giovani importanti in fase di formazione

In questo caso la presenza di giocatori di prospettiva rende necessario programmare una attività che contempli sia la funzione preventiva che l'incremento della capacità di prestazione, almeno per i giocatori suddetti (tramite lavoro differenziato o tramite una programmazione centrata sulle esigenze di tali giocatori).

b) squadra senza individualità di prospettiva

In questo caso, difficilmente riscontrabile a livello regionale e interregionale, la preparazione non assume grande importanza e potrebbe essere legata a motivazioni personali di attività di mantenimento del generale stato di benessere fisico.

La SQUADRA GIOVANILE inserita in un programma di formazione

La squadra giovanile inserita in un programma formativo può essere:

- a) una squadra composta da un gruppo omogeneo di giocatori che hanno già superato la crescita pre-puberale e si avviano al completamento della maturazione;
- b) una squadra eterogenea in cui coesistono elementi in piena fase di crescita ed elementi che stanno completando lo sviluppo.

a) squadra composta da un gruppo omogeneo

In questo caso la preparazione fisica si configura in tutti gli obiettivi, ma è importante precisare che l'incremento di prestazione, obiettivo futuro che richiede l'applicazione di strategie ed esercitazioni di alta specializzazione, presuppone che, in questo periodo, i giocatori vengano costruiti anche dal punto di vista fisico (costruzione di tecniche della pesistica tradizionale corrette sul piano esecutivo, sviluppo della forza tramite lavoro propriocettivo, ricerca dello sviluppo di ipertrofia del muscolo nel programma pluriennale).

b) squadra composta da un gruppo eterogeneo

In questo caso l'aspetto determinante per una impostazione qualitativa del lavoro è la possibilità di differenziare le proposte in modo che ciascuno possa contare su un lavoro capace di sostenere la propria crescita tecnica.

In sintesi il concetto di individualizzazione andrebbe applicato come strategia primaria anche se effettivamente è un aspetto che richiede spesso grande esperienza e conoscenza dei rapporti di causa ed effetto di un elevato numero di possibili metodiche di lavoro.

La SQUADRA GIOVANILE con finalità socio - educative

La squadra giovanile con finalità socio - educative rappresenta un contesto in cui la pallavolo è un mezzo per divertirsi, socializzare e che contribuisce alla formazione e all'educazione motoria della persona per cui non sono opportuni interventi mirati all'incremento prestativo e quindi non sono giustificati interventi di prevenzione specifica in quanto il confronto con l'avversario è di carattere aggregativo e non agonistico.