

CONSIGLI SULLA PREPARAZIONE FISICA

a cura del **Dott. Saverio Colonna**

Prima di stabilire se dedicare e quanto tempo dedicare al lavoro fisico iniziale bisogna considerare alcuni fattori: l'età degli atleti, la quantità di ore di allenamento settimanali e l'organizzazione del campionato.

Entro l'ultima settimana di agosto e le prime di settembre quasi tutti gli allenatori chiamano a raccolta le schiere dei propri atleti per impostare il nuovo anno agonistico. Per molti tecnici, senza una fondata ragione, la stagione deve essere varata con una "buona" preparazione fisica. Di seguito daremo degli utili consigli per chi si appresta a stilare il programma del gruppo che allenerà e non ha le idee molto chiare.

Prima di stabilire se dedicare e quanto tempo dedicare alla preparazione fisica bisogna considerare alcuni fattori: l'età degli atleti, la quantità di ore di allenamento settimanali e l'organizzazione del campionato.

Per gli atleti in età pre e puberale (per gli uomini più o meno fino ai 16 anni, per le donne 14) è preferibile dedicare del tempo non allo sviluppo delle capacità condizionali (forza, velocità, resistenza), Sensi allo sviluppo delle capacità coordinative. Questa scelta è dettata da due ovvi motivi: 1) in questa età è presente il massimo picco di accrescimento coordinativo, quindi bisogna sfruttare l'opportunità del momento sensibile; 2) le capacità condizionali mantengono una sensibilità all'incremento anche in età post-puberale.

Alcuni allenatori credono, erroneamente, che la mancanza di reattività dei loro giovani atleti sia dovuta a una ridotta velocità o forza muscolare. Molte volte non è l'effettore muscolare a essere tardo ma è l'insieme degli schemi neuronali, gestori del movimento, ad essere impacciato. Per cercare di rendere più comprensibile questa situazione, immaginate il sistema nervoso centrale come un esteso terreno appena arato; la difficoltà di camminare sulle grandi zolle fa sì che per andare da un estremo all'altro del campo si impieghi moltissimo tempo. Dopo avere percorso però lo stesso tragitto per centinaia di volte, è facile che si sia formato un sentiero battuto dove la deambulazione risulta molto più agevole e il tempo di percorrenza notevolmente ridotto. Dopo un migliaio di volte, il sentiero è diventato quasi un viottolo che permette il percorso anche di corsa. Più il nostro campo avrà dei viottoli intersecati tra di loro che ricoprono tutta l'area come una fitta ragnatela, più facile sarà percorrerlo da un estremo all'altro e più il nostro atleta avrà una capacità coordinativa che l'aiuterà nella sua attività sportiva. Il buon agricoltore sa che esiste il momento ottimale per preparare il terreno alla semina, quando le zolle ancora inumidite dalle ultime piogge si sgretolano facilmente; mentre se trascorre troppo tempo il sole inaridirà il terreno rendendolo duro come il cemento. Il messaggio che cerco sempre di trasmettere agli allenatori alle prime esperienze è quello di non cadere nel tranello che copiare ciò che fanno in palestra Bagnoli o Bonitta permetta di vincere il campionato di Prima o Seconda Divisione. Ricordatevi che per ogni atleta o gruppo esiste un programma specifico di allenamento, quindi se quel tipo di allenamento è stato propinato ad atleti di livello nazionale, sicuramente non può essere idoneo per atleti di livello provinciale. E' giusto e lodevole seguire chi ha più esperienza, però tutto quel che si apprende deve passare attraverso il vaglio di un'analisi critica prima di farlo proprio e applicarla al gruppo. Per potere parlare di preparazione fisica, bisognerebbe avere almeno 4 allenamenti settimanali di 3 ore. Non penso che il livello agonistico sia un elemento condizionante: se una squadra di Seconda Divisione ha la possibilità di allenarsi 5 volte per settimana è giusto che l'allenatore faccia un programma annuale di preparazione fisica. E' risaputo che esiste una certa correlazione tra il livello agonistico e le ore di allenamento, ma a volte capita che squadre giovanili di società di alto livello si allenino quasi quotidianamente.

Anche sul tipo di preparazione fisica ci sarebbe molto da scrivere. Quando parlo di preparazione fisica intendo esercitazioni a secco, senza palla, da effettuare per incrementare i parametri muscolari o cardiocircolatori. Per chi ha a disposizione una quantità di tempo sufficiente (almeno 5 x 3 ore settimanali) è quasi obbligatorio pensare a una seduta di preparazione fisica.

Circa:15-20 anni fa la preparazione fisica era intesa solo come lavoro con sovraccarichi, utile a saltare di più o a schiacciare più forte o a difendere meglio. Attualmente l'indirizzo dato alla preparazione fisica è di tipo preventivo più che di incremento delle prestazioni condizionali. Molti allenatori di alto livello preferiscono che il giocatore salti qualche centimetro in meno ma per tutto l'anno, che non qualche centimetro in più ma per periodi limitati. La preparazione fisica, quindi, ha assunto un notevole ruolo nella prevenzione dei traumi. Per sviluppare questo compito ha dovuto allargare il suo coinvolgimento oltre che all'apparato muscolare e cardiocircolatorio, anche all'apparato connettivale (tendini, legamenti) e al sistema propriocettivo. Se tempo addietro fare della preparazione fisica significava solo sollevare dei pesi (allenamento muscolare) o correre (allenamento cardiocircolatorio), oggi sono state inserite altre metodiche come stretching, carichi tendinei, ginnastica propriocettiva.

Erroneamente si crede che gli atteggiamenti posturali scorretti siano dovuti a deficit muscolari. Il nostro corpo per mantenere la posizione eretta non ricorre al lavoro muscolare (che sarebbe troppo dispendioso) ma utilizza delle corde, da immaginare con dei cavetti d'acciaio, adeguatamente tese. Questi cavetti d'acciaio con tiranti per metterli in tensione sono fasce connettivali. Per la continua ripetizione del gesto tecnico o per alcune posture che si assumono durante giorno è frequente il manifestarsi retrazioni delle fasce connettivali: se fasce connettivali non sono adeguatamente fluide è facile che i tendini (elemento debole della fascia connettiva) vadano incontro a dei sovraccarichi fonte di infiammazioni. Per tale motivo bisogna sempre mantenere adeguatamente fluide e allungate le catene connettivali, dedicando tempo allo stretching. Il più delle volte le posizioni di stretching coinvolgono in modo scorretto solo la zona a rischio (muscolo congiunzione tendinea). Ciò non è altro che allungare la zona a rischio dove è presente già un rilassamento. Un corretto allungamento deve coinvolgere tutta la catena connettivale in modo da evitare il cosiddetto "effetto coperta". Se la coperta viene tirata prima da una parte e poi dall'altra non verrà mai allungata. Se non viene fissato prima un estremo di questa corda, il trazione l'estremo opposto non sortirà alcun effetto di allungamento. A tale scopo sono state studiate posizioni, definite posturali, che permettono di coinvolgere le catene connettivali.

Per un corretto allungamento bisogna utilizzare un corretto posizionamento, una quantità di tempo sufficiente. Alcuni testi di stretching consigliano di mantenere la posizione per 30-40 secondi: tale lasso di tempo è insufficiente a determinare un allungamento duraturo. Il consiglio è di mantenere 1 posizione almeno 2 minuti, ma se si riesce a oltrepassare i 5 minuti è sicuramente più efficace. Bisogna sottolineare che un buon allungamento sviluppa, oltre a un importante ruolo nella prevenzione, anche un'importante funzione per la corretta esecuzione dei gesti tecnici.

Un adeguato allungamento, coadiuvato dall'esecuzione di sovraccarichi, è il modo migliore per prevenire le tanto temute tendiniti del pallavolista (ginocchio del saltatore, sindrome da conflitto della spalla).

Sulla esecuzione di questi sovraccarichi bisogna rispettare il concetto "dell'impulso". In altre occasioni abbiamo spiegato come per l'instaurarsi delle tendiniti risulti importante lo sviluppo delle tensioni sulle giunzioni tra il muscolo e l'osso. Ad esempio, durante i salti la fase di ricaduta risulta altamente traumatica per il tendine rotuleo, perché in questa fase l'impulso (volgare strattone) raggiunge livelli elevatissimi. La sabbia ammortizzando l'atterraggio permette di scaricare l'energia cinetica del corpo in un lasso di tempo molto più lungo, di conseguenza lo strattone è meno intenso. In palestra, visto l'elevato numero

di salti da effettuare, il carico di strattoni è nettamente superiore. Per chi ne ha la possibilità, il mio consiglio è quello di utilizzare la sabbia come superficie per svolgere la preparazione fisica, oppure il prato più vicino alla palestra.

I sovraccarichi (pesi) hanno il compito di allenare i tendini a sopportare i picchi tensionali durante i salti. I sovraccarichi da utilizzare sono del tipo incrementale fino ad arrivare al massimale. Importante è il tempo di esecuzione che deve essere il più lento possibile, infatti "l'impulso" tiene conto non solo della quantità di chili che si sollevano ma anche del tempo in cui viene applicata la tensione. I tendini, come tutte le strutture del nostro corpo, se non vengono utilizzate, vanno incontro ad atrofia se adeguatamente stimulate (allenate) si rinforzano. Per tale motivo bisogna stare molto attenti nel periodo di ripresa dell'attività, in quanto dopo il periodo di riposo estivo i tendini non sono in ottime condizioni.

A tale riguardo qualcuno pensa ancora che il dolore percepito i giorni seguenti alla ripresa dell'attività sia un accumulo di acido lattico. Tale dolore è dovuto a micro-lacerazioni delle strutture connettivali chiamate a sopportare, dopo aver perso l'appropriata elasticità, carichi tensionali eccessivi. Tale sintomatologia deve essere trattata come delle infiammazioni, quindi con massaggio freddo ed evitando il caldo. Sembra che la vitamina C abbia un'azione nel ridurre l'estensione della manifestazione.

Chi non ha un sufficiente monte di ore (4 x 3 ore settimanali) può pensare di stimolare i parametri condizionali utilizzando la tecnica. Tale situazione, facile da dirsi, è molto difficile da realizzare. I parametri da utilizzare in questo caso non sono i chilogrammi da sollevare per la quantità prestabilita di volte intervallate da pause ottimali ma un numero di attacchi o muri o spostamenti difensivi intervallate da idonei periodi di recupero. Il problema di questo tipo di metodologia di lavoro fisico è strettamente correlato alla tecnica. Ciò ha il vantaggio di incrementare la tecnica facendo del lavoro fisico, ma lo svantaggio di legare il ritmo dell'attività fisica alla tecnica. E se non si ha una buona tecnica, l'impegno fisico risulterà sempre ridotto e scarsamente allenante. A volte per meglio quantizzare i periodi di carico dalle pause è possibile utilizzare la frequenza cardiaca rilevata da un cardiografometro; se non si possiedono questi artifici tecnologici bisogna affidarsi alla propria sensibilità nel valutare la condizione dell'atleta. In questo caso non è necessario dedicare molto tempo alla preparazione in fase iniziale di stagione, basta prevedere 1 o 2 sedute settimanali di lavoro tecnico ad alta intensità fisica.

Nel caso si avessero a disposizione solo tre allenamenti settimanali, di 2 o più ore, il consiglio è quello di lasciare perdere la preparazione fisica a secco e di concentrarsi sulla tecnica. Se proprio volete fare della preparazione fisica, insegnate ai vostri atleti esercizi di allungamento da eseguire a casa in modo da non togliere tempo utile alla tecnica. Qualche allenatore del settore giovanile potrebbe essere tratto in inganno dalla disponibilità degli atleti nel mese di settembre, per la chiusura scolastica, per giustificare una preparazione fisica fatta all'aperto. Abbiamo considerato la preparazione fisici in base alle ore di palestre, perché durante l'anno agonistico vanno programmati dei richiami. Dopo avere raggiunto una condizione fisica, tale condizione va mantenuta e se non si eseguono adeguati richiami, nel giro di poco tempo si perde ciò che è stato acquisito. Ciò equivale a dire avere perso tempo inutilmente. Se un atleta non riesce a schiacciare forte è possibile che la sua struttura muscolare non sia adeguatamente robusta ma è possibile anche che tutti gli elementi corporei utilizzati durante il gesto tecnico (rotazione del bacino, flessione del tronco, rotazione delle cingolo scapolare, estensione della spalla e gomito, flessione del polso) non siano adeguatamente coordinati. Quindi non è mai tempo perso quello dedicato alla coordinazione e alla tecnica.