

# Beach volley: traspirare per brillare quest'estate

*Durante i mesi invernali nessuno o quasi pensa al sole, alla sabbia o al beach volley. Tuttavia: chi vuole brillare nei tornei quest'estate deve utilizzare parte dei mesi invernali per lavorare le sue qualità atletiche. Simone Kuhn, beacher professionista, è già al centro della sua preparazione della stagione estiva.*

Friburgo, lunedì mattina, ore 11. In una piccola sala di ginnastica bagnata dal sole, la beacher professionista Simone Kuhn si riscalda con le sue colleghe del centro nazionale di formazione in vista dell'allenamento fisico. Bruno Knutti, allenatore di condizionamento fisico, che allena anche gli hockeisti del Fribourg-Gottéron, invita le atlete al primo esercizio di una seduta di due ore. Posto al sudore!

## **Stabilizzazione, forza, endurance**

Oltre al lavoro con il pallone, il grosso del programma d'allenamento di Simone Kuhn comprende quattro sedute settimanali esclusivamente dedicate alla condizione. *«Si fanno gli esercizi di stabilizzazione e con il Theraband a ciascun allenamento»*, precisa la maestra diplomata di ginnastica e di sport. *«Negli allenamenti fisici del lunedì e del giovedì, noi lavoriamo in più nel settore della forza-endurance, della velocità e dell'elevazione, in funzione della fase di preparazione»*. Le donne del centro nazionale fanno insieme, se possibile, questi allenamenti. A questi si aggiungono due sedute individuali in sala di muscolazione. L'endurance invece non è allenata specificamente, ma integrata ad esercizi con il pallone.

## **Gettare le basi per l'estate**

*«Io devo dire che non provo veramente piacere a fare gli allenamenti di forza e di condizione»*, sorride Simone per, in seguito, meglio sottolineare l'importanza di questo lavoro di fondo. *«È in inverno che dobbiamo gettare le basi del successo della estate e della stagione al riparo da infortuni»*. La campionessa d'Europa 2004 sa per esperienza che questo vale la pena, essa è rimasta finora risparmiata da infortuni gravi. La sola pausa che ha dovuto osservare risale all'estate scorsa in ragione di una lesione alla spalla causata durante una difesa maldestra. *«Grazie alla mia buona base, ho recuperato sorprendentemente veloce»*.

## **Saper fare una pausa**

Simone si appresta a precisare che le fasi di rigenerazione formano un aspetto importante della prevenzione degli infortuni. *«Alla fine di una stagione di beach, prendo una pausa di ben 4 settimane e non faccio alcuno sport durante i primi quindici giorni»*. Riprende in seguito con attività polisportive, poiché considera che la varietà di

sport praticati sia per lei fonte di motivazione. Simone raccomanda, di conseguenza, di osservare una pausa alla fine della stagione indoor, prima di lanciarsi sulla sabbia. «*Dopo alcune settimane, ci si sente di nuovo motivate per i primi tornei*».

Non è sempre facile integrare delle pause – Simone lo sa meglio di chiunque grazie alla sua esperienza di giocatrice indoor. Le stagioni in palestra e sulla sabbia si accavallano parzialmente, soprattutto per gli juniores, che sono ancora impegnati nel campionato svizzero fino all'inizio dell'estate. La campionessa lancia quindi un appello agli allenatori perché rispettino scrupolosamente le fasi di recupero.

### **Dei mezzi semplici sono sufficienti**

Almeno durante l'allenamento fisico, Bruno Knutti controlla che non ci siano delle pause prolungate. Detto questo, è sorprendente constatare che egli utilizza esclusivamente del materiale e degli attrezzi che si trovano in tutte le palestre, come corde per saltare, tappeti o palle zavorrate. Il vantaggio è doppio: si perde meno tempo per la messa in atto e sistemazione, e non si è vincolati al luogo, ciò che permette alla bisogna di eseguire lo stesso programma in palestra come all'esterno.

### **Un primo brivido in Brasile**

Quasi due ore più tardi, ultimi salti e ultimi lanci di palle zavorrate a Friburgo. Le atlete del centro nazionale si preparano a una doccia ben meritata. «*A metà febbraio prendiamo l'aereo per un meritato allenamento in Brasile*», ci confida Simone prima di lasciare la palestra. Là ci saranno i primi indici che gli diranno se la base costituita durante l'inverno sarà sufficiente per una nuova stagione di successi nel World Tour.

#### **Il programma fisico di Simone Kuhn**

<i>Lunedì</i>	<i>condizione</i>
<i>Martedì</i>	<i>forza</i>
<i>Giovedì</i>	<i>allenamento sulla sabbia</i>
	<i>combinante forza e condizione</i>
<i>Sabato</i>	<i>forza</i>

*Oltre a questo, Simone fa ogni settimana parecchi allenamenti con il pallone sulla sabbia*

---

Titolo originale

Foester M., *Beach Volley: Transpirer pour briller cet été*, Cahier de l'entraîneur, 10, 2010.