

TEORIA DELL'ALLENAMENTO NEL VOLLEY

INTRODUZIONE

Per rispondere efficacemente agli obiettivi di miglioramento delle performance nel volleyball individuale e in squadra, l'allenamento di pallavolo deve essere ben organizzato e sufficientemente complesso. Questo capitolo fornisce informazioni dettagliate sulle caratteristiche di base dell'allenamento, i principali criteri di performance del volleyball e un largo ventaglio di questioni connesse.

1. OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO DI VOLLEYBALL

L'allenamento di volleyball mira a due tipi di risultati. Il primo corrisponde a degli stati fisici sviluppati, il secondo si traduce immediatamente con questi stati fisici in squadra e con le performance individuali. Questi risultati sono strettamente legati.



Allenamento Kazakhstan – Grand Prix mondiale femminile 2014

L'allenamento di volleyball è un processo specializzato a lungo termine che riposa sullo sviluppo della forma fisica dei giocatori. Sebbene la forma fisica non sia l'obiettivo principale, essa è la base solida sulla quale riposa lo sviluppo degli altri stati. Definiamo la forma fisica come «l'attitudine di un corpo a reagire in maniera ottimale agli stimoli sia del suo ambiente esterno sia del suo quadro interno grazie al lavoro dei suoi muscoli».

2. CAPACITÀ DI PERFORMANCE

L'allenamento specializzato a lungo termine deve necessariamente sfociare su una forma specializzata d'adattamento. È ciò che si chiama abitualmente la capacità di performance, che è definita come «l'adattamento del corpo di un giocatore a degli sforzi importanti e ripetuti di un carattere specifico». Ma anche, da un punto di vista differente: il livello di capacità allo sforzo di un giocatore nel quadro di un effetto identico allo sforzo fornito da dei giocatori durante dei match di volleyball.

Un tale adattamento determina delle modificazioni positive in diverse funzioni corporee e nella muscolazione di differenti parti del corpo. Tra le modificazioni adattative si possono distinguere:

- 1) quelle che si producono all'interno dell'attività del sistema nervoso centrale,
- 2) quelle che si producono in altri tessuti del corpo.

Per valutare o misurare la capacità di performance, i giocatori devono sottomettersi a degli sforzi specifici, determinati molto precisamente, dopo di che devono essere misurate le risposte del loro corpo:

- a riposo (prima dell'inizio del test),
- dopo uno sforzo normale,
- dopo uno sforzo massimale,
- dopo un certo tempo di recupero.

Per quanto riguarda la risposta corporea, noi distinguiamo tra la capacità di performance generale e la capacità di performance specifica. La capacità di performance generale: dopo aver sottoposto dei giocatori ad uno sforzo specifico, la loro risposta corporea è misurata con una funzione non specifica. La capacità di performance specifica: dopo aver sottoposto i giocatori ad uno sforzo specifico, la loro risposta è misurata con una funzione specifica.

3. FORMA SPORTIVA

Se un giocatore ha un alto livello di capacità di performance, ciò non significa necessariamente che fornirà delle performance più elevate o le migliori durante un match. Questa crea solamente il potenziale.

I giocatori devono creare un alto livello d'adattamento che è temporaneo, complesso ed equilibrato nei riguardi dei sistemi corporei concernenti e che aggiusta le attività del giocatore al suo ambiente sociale. È ciò che si chiama la forma sportiva e che si definisce come lo stato di preparazione ottimale che permette ai giocatori di fornire le loro performance massimali.

I giocatori acquisiscono e sviluppano la forma sportiva in funzione di ciascun livello di capacità di performance. L'esperienza mostra che i giocatori non possono conservare la loro forma sportiva durante più di due mesi e che è anche difficile mantenerla durante due mesi.

Per sviluppare la forma sportiva, i meccanismi d'adattamento implicano totalmente il sistema nervoso e diverse qualità mentali. Nella capacità di performance, le risposte corporee corrispondenti sono principalmente rappresentate dal sistema assicurante l'alimentazione del corpo in energia. Per adattare un giocatore al livello di forma sportiva, tutto il sistema e le funzioni concernenti devono essere equilibrate in conseguenza, altrimenti dei rischi di squilibrio non permetteranno la creazione delle connessioni della corteccia che assicurano lo stato di preparazione ottimale richiesto.

È molto importante trovare degli indicatori affidabili che aiuteranno l'allenatore a determinare se dei giocatori hanno o no raggiunto il loro livello di forma sportiva e di sapere quando l'hanno perso. La forma sportiva è generalmente caratterizzata dalla stabilità delle performance. Altri indicatori segnalano che un giocatore è nella sua forma sportiva:

- l'attitudine a lavorare in allenamento o durante i match o a recuperare rapidamente dopo lo sforzo,
- un migliore funzionamento economico del corpo,
- l'acquisizione e il mantenimento del "tocco del pallone",

Un più alto livello di volontà, di sforzo e di desiderio che si traduce con la determinazione a vincere in tutte le circostanze e che aumenta quando la situazione si deteriora.

4. IL SISTEMA D'ALLENAMENTO DI VOLLEYBALL

Si chiama sistema d'allenamento di volleyball il vasto insieme di conoscenze, organizzate logicamente, riguardanti le funzioni sociali, gli obiettivi, i principi, il contenuto, l'elaborazione, l'organizzazione, la valutazione e le altre condizioni e fattori necessari che determinano in una larga misura lo svolgimento e i risultati dell'allenamento.

5. PRINCIPI D'ALLENAMENTO SPECIALI

Questa sezione descrive i principi miranti a ottenere il più efficace sviluppo di diverse attitudini, qualità e tecniche.

5.1. Principi d'unità tra la preparazione generale e la preparazione specifica

L'allenamento di volley indica una formazione specializzata altamente efficace che non può essere creata senza basarsi sullo sviluppo generale delle diverse funzioni e qualità. L'allenamento si articola quindi in due parti differenti: la preparazione generale e la preparazione specifica.

La preparazione generale crea e allarga le condizioni richieste sulle quali si appoggia la capacità di performance nel volley come la base di un aumento generale delle possibilità di funzionamento di un giocatore. La preparazione specifica, invece, assicura lo sviluppo di tecniche, di attitudini motorie e di qualità mentali specifiche alla pallavolo.

5.2. Principi d'alternanza di carico e di riposo

Questo principio riflette il fatto che il recupero è tanto importante quanto il carico d'allenamento. Di conseguenza, l'allenatore non deve chiedersi unicamente come imporre un carico ai giocatori, ma anche la durata e gli altri parametri del riposo, al fine di permettere la apparizione dei processi corporei corrispondenti.

Ci sono due aspetti principali per l'organizzazione e l'aggiustamento dell'allenamento:

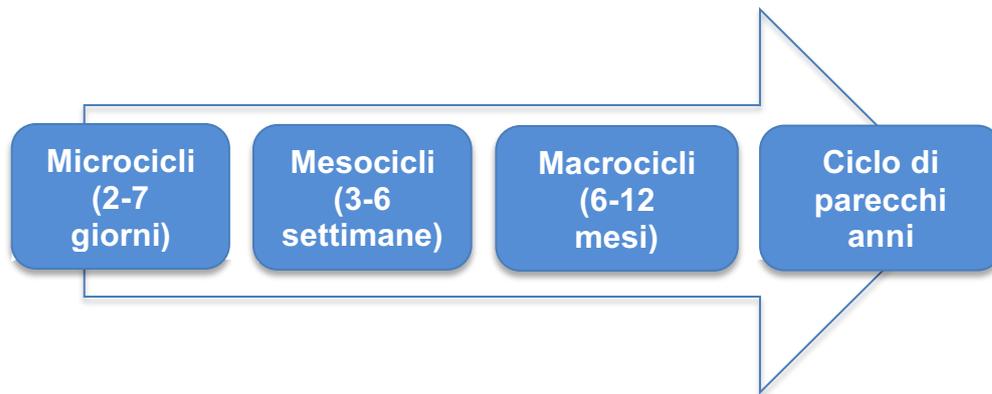
- 1) L'effetto di un tale carico deve rinforzare le tracce lasciate dal carico precedente. La influenza dei carichi successivi deve massimizzare gli effetti positivi e minimizzare gli effetti combinati negativi.
- 2) Gli intervalli di riposo devono corrispondere all'esercizio d'allenamento particolare: essere sufficientemente lungo quando è necessario un recupero totale o non permettere un recupero totale quando è richiesto un aumentato esaurimento.

5.3. Principio di fluttuazione del carico d'allenamento ad onde

La relazione tra il carico e il riposo è già stata spiegata. Il riposo, tuttavia, non deve essere compreso come unicamente passivo. Nell'allenamento, il recupero dopo un certo tipo di carico interviene principalmente prima dell'inizio di un altro tipo di carico. Questo riposo è spesso attivo. Questa situazione, coniugata con la necessità di utilizzare un massimo di carichi in certi tempi, fa apparire la dinamica temporale del carico come una successione di onde.

L'allenamento si compone di quattro tipi di cicli:

- 1) Microciclo: durante 2-3 giorni fino a 7 giorni; spesso una settimana. Sovente utilizzato con un sotto-gruppo chiamato «offensivo», in cui l'intensità d'allenamento è relativamente elevata.
 - a. Fase iniziale
 - b. Sviluppo
 - c. Choc
 - d. Mantenimento
 - e. Riduzione
 - f. Picco
 - g. Recupero
 - h. Transizione
- 2) Mesociclo: abitualmente composto di parecchi microcicli (da 3 a 6 settimane), utilizzato all'inizio del periodo di preparazione. I principali mesocicli assicurano la realizzazione dei compiti pianificati. I mesocicli pre-competizione servono ad aggiustare la forma sportiva dei giocatori per ottenere le migliori performance.
 - a. Fase di sviluppo
 - b. Stabilizzazione
 - c. Pre-competizione
 - d. Competizione
 - e. Recupero
- 3) Macro ciclo: la durata varia da 6 mesi ad un anno (generalmente un anno)
- 4) Ciclo di parecchi anni: composto da parecchi macrocicli.



I due primi tipi sono concepiti per realizzare dei compiti d'allenamento selezionati. I mesocicli sono gli elementi decisivi dell'allenamento e devono prevedere sufficiente tempo per realizzare i compiti selezionati. I due ultimi tipi mirano a definire degli obiettivi corretti e realizzati in legame con le diverse componenti dell'allenamento.

5.4. Pianificazione

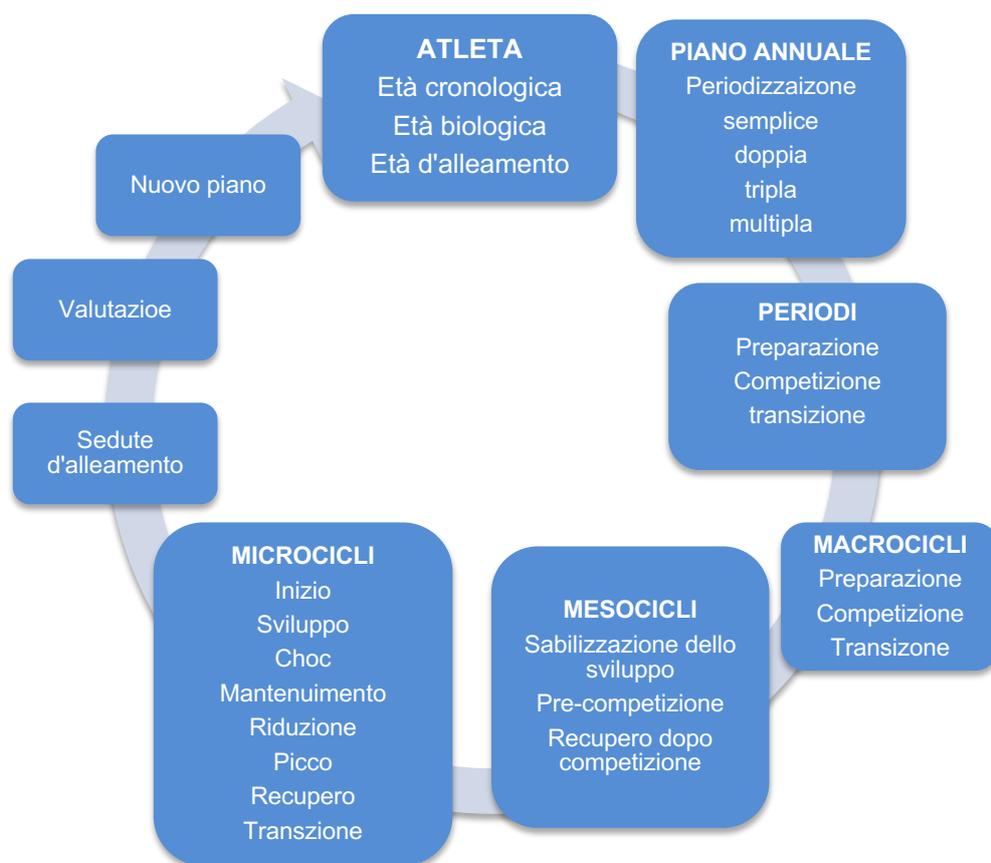
1.4.1. Le ragioni di avere un piano

- Proiezione di obiettivi su un dato periodo.
- Definizione dei mezzi appropriati per raggiungere gli obiettivi.
- Coordinazione di azioni integrate.
- Definizione di ciò che deve essere valutato, quando deve essere valutato e chi deve valutarlo.

1.4.2. Ciò che deve avere il piano

- Ciò che bisogna fare
- Quando farlo
- Come farlo
- Frequenza
- Chi è responsabile

1.4.3. Ciclo di pianificazione



6. CONTENUTO DELL'ALLENAMENTO DI VOLLEYBALL

Il processo d'allenamento completo si compone di tre settori di base:

- 1) le competizioni,
- 2) le attività d'allenamento in unità d'allenamento,
- 3) il recupero.

Lo scopo delle competizioni è di mettere in evidenza i risultati dell'allenamento. Essi agiscono molto potentemente come degli stimoli adattativi. Lo scopo delle unità d'allenamento è essenzialmente quello di stimolare l'adattamento. Esse forniscono delle occasioni di diverse competizioni tra i giocatori. Il recupero gioca un ruolo di sostegno nella maggioranza dei casi e può essere utilizzato per stimolare le risposte corporee, influenzando anche sui cambiamenti adattativi futuri. Gli allenatori devono rispondere a due questioni molto importanti a proposito della loro attività pratica:

- 1) Cosa bisogna inserire nelle unità d'allenamento attraverso gli stimoli d'adattamento?
- 2) Come somministrare gli stimoli selezionati con dei metodi adattati?

7. STIMOLI D'ADATTAMENTO

Gli stimoli d'adattamento sono suddivisi in due gruppi:

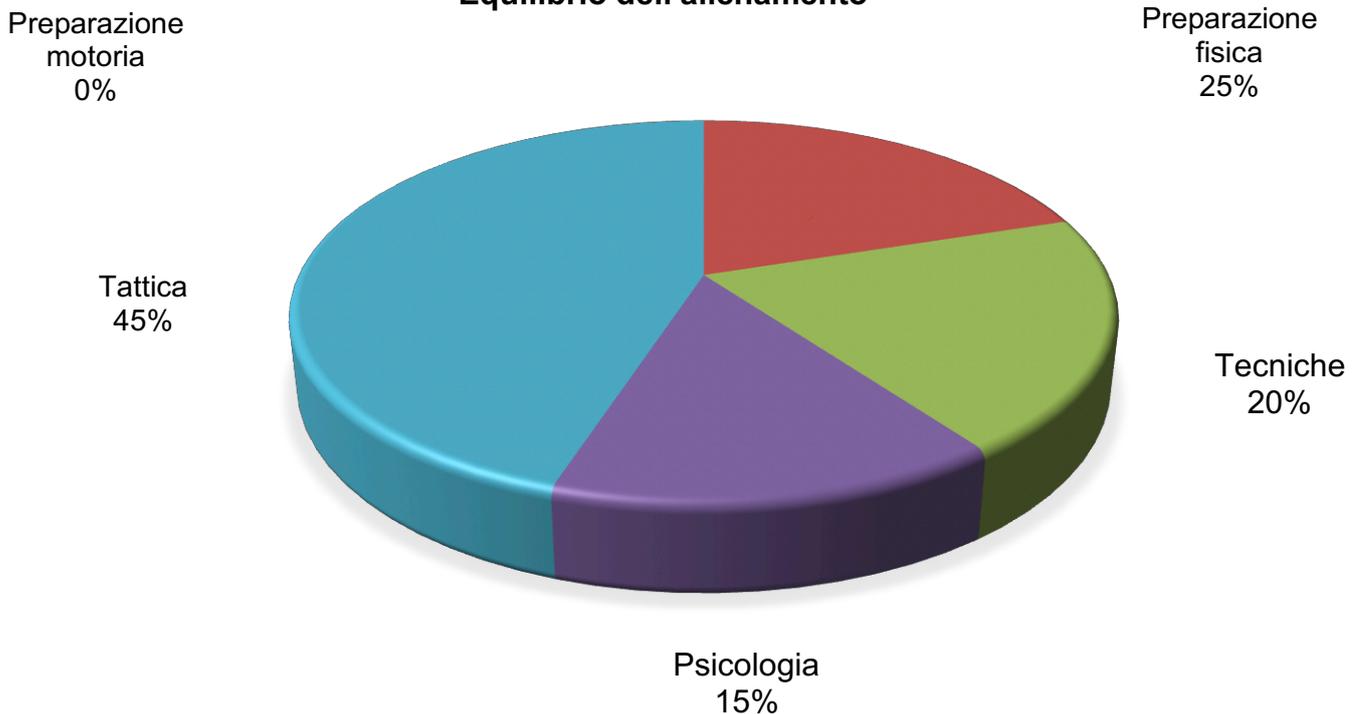
- 1) specifici,
- 2) non specifici.

Gli stimoli specifici sono tutti gli esercizi d'allenamento di volley. La molto grande platea di altri stimoli sono considerati come non specifici: i fattori naturali (il sole, l'aria fresca, l'aria con pressione d'ossigeno più debole, ecc.); il regime alimentare (il nutrimento corrispondente ai compiti d'allenamento, i complementi vitaminici, acqua sufficiente, ecc.); l'acqua sotto differenti forme (doccia semplice, alternanza d'acqua calda e fredda, bagno di vapore, massaggio sotto l'acqua, ecc.); diversi tipi di massaggio (rilassante, thailandese, curativo, ecc.) e mezzi psicologici (incoraggiamento, consigli, punizioni, rilassamento).

Con «metodo» si intende delle procedure tappa per tappa d'applicazione dei differenti stimoli d'adattamento. Certi metodi e certi stimoli d'adattamento sono concepiti per realizzare i compiti di un solo elemento d'allenamento, mentre altri possono essere utilizzati in una maniera più generale. La loro utilizzazione permette all'allenatore di realizzare dei compiti di condizionamento, così come dei compiti di preparazione tecnica. La selezione di stimoli di allenamento e di metodi per la loro applicazione è il più importante compito dell'allenatore.

8. PREPARAZIONE GENERALE E SPECIALE

Equilibrio dell'allenamento





Il capo allenatore Giovanni Guidetti (Germania) – Campionato del mondo femminile 2014

9. PRESSIONE MECCANICA E INFORTUNI

9.1. Alternanza di carico e di pressione

9.1.1. Il modello di Yakovlev

9.1.2. Adattamento all'allenamento

9.1.3. Carico d'allenamento

Sforzi fisici e mentali del giocatore determinati da stimolazioni motorie per sviluppare o mantenere lo stato d'allenamento.

9.1.4. Volume d'allenamento

Il volume è una componente del carico d'allenamento inglobante la durata o l'estensione dell'esercizio.

9.1.5. Intensità d'allenamento

L'intensità d'allenamento è una componente quantitativa inglobante la durata, la lunghezza o l'estensione dell'esercizio.

9.1.6 Frequenza d'allenamento

La frequenza d'allenamento corrisponde al numero di sedute d'allenamento durante un dato periodo (giorno, microciclo o mesociclo).

10. VALUTAZIONE DELL'ALLENAMENTO

10.1. Controllo e valutazione dell'allenamento e dei risultati

Il feedback fornito all'allenatore dà informazioni utili ad una pianificazione e un'applicazione corrette di questo processo. Esso fornisce anche delle informazioni preziose ai giocatori che auspicano correggere la loro attività e la loro motivazione. Una buona valutazione dell'allenamento necessita di resoconti esaustivi e precisi durante lo svolgimento dell'allenamento, così come delle misure sistematiche e regolari dell'allenamento messo a punto.

La valutazione dell'allenamento deve essere approfondita e precisa ed effettuata con gli stessi parametri di quelli che l'allenatore ha già utilizzato per la pianificazione. I resoconti devono contare due tipi d'informazioni: la struttura del contenuto e la dinamica del carico d'allenamento.

La struttura del contenuto è regolata secondo il tempo consacrato alle sue componenti individuali. Essa deve contenere dei dati sui seguenti elementi: preparazione fisica; preparazione tecnica e tattica; match, compresi i match nelle unità d'allenamento; preparazione psicologica (se avviene); valutazione e diversi bilanci; recupero controllato e rimessa in forma; valutazioni teoriche e riunioni.

L'allenatore, o uno dei suoi assistenti, prende degli appunti durante l'unità d'allenamento. Questi indicano gli scarti in rapporto alle attività pianificate o i dati particolari che non erano pianificati. Solamente quando è terminata l'unità d'allenamento che il resoconto può essere riportato su schede specialmente preparate o in un diario d'allenamento.

Gli effetti cumulativi dell'allenamento (cambiamenti corporei permanenti nei giocatori) sono rilevati attraverso i risultati dei match, diversi test, test motori speciali. Sono effettuati altre misure ed esami, in particolare i parametri biologici permanenti.

10.2. Risultati dei match

Sono gli indicatori più complessi, poiché riflettono le influenze che non possono, in pratica, essere esaminate per mezzo di altre procedure. Essi indicano unicamente il rapporto tra le performance delle differenti squadre, ma non segnalano gran che sul livello assoluto di performance di una squadra.

10.3. Risultati dei test

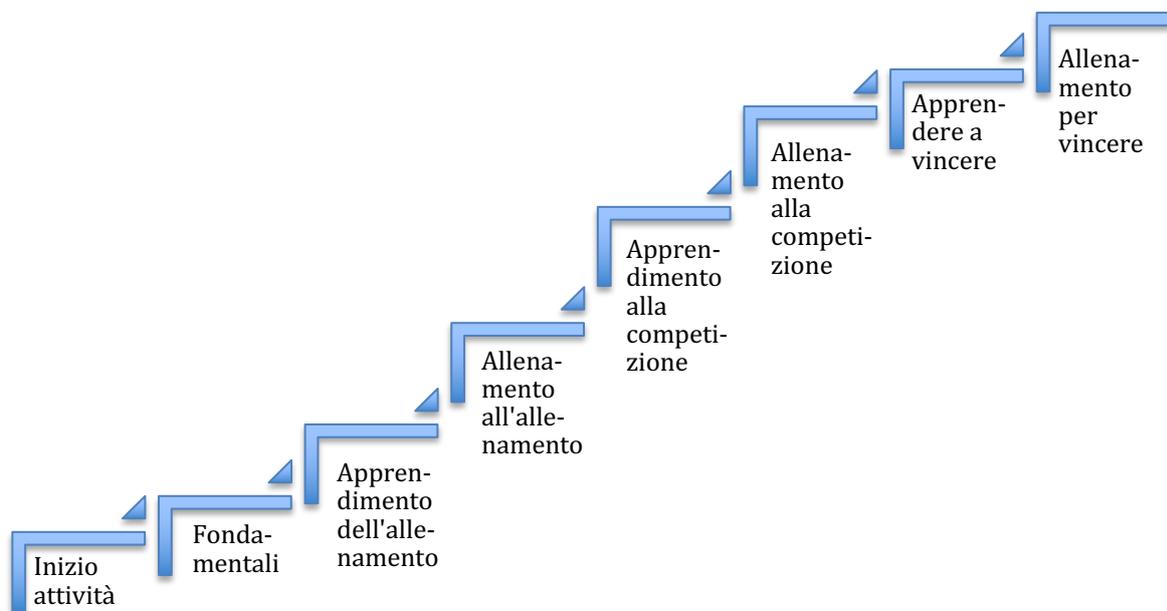
Per avere una certa immagine della componente totale, un allenatore può utilizzare numerosi test, poiché un test descrive unicamente una parte determinata di ciascuna componente. I test servono non solamente a descrivere diverse caratteristiche di movimento, ma anche ad evidenziare i fattori sociali e i fattori determinanti della personalità dei giocatori, come le relazioni tra i giocatori.

10.4. Risultati di altre misure ed esami

Il peso corporeo, la capacità aerobica massimale, i parametri di forza di un movimento, ecc., forniscono dei dati d'analisi precisi sul livello d'adattamento attuale in una direzione data. Quando sono misurati regolarmente per i differenti giocatori, i risultati forniscono dei dati molto preziosi. Alla fine dei mesocicli e dei macrocicli, l'allenatore deve analizzare i dati ottenuti comparando i risultati anteriori al volume di lavoro d'allenamento realizzato. Il risultato di questa comparazione indica la direzione principale per la preparazione del nuovo piano di allenamento.

11. TAPPE DEL SUCCESSO ATLETICO

Uno sport per la vita
Implicazioni nel volleyball



Traduzione

Manuel pour entraîneurs, Livello II, FIVB, 2015

Capitolo 1: Théorie de l'entraînement, p. 6-16.