

# Preparazione alla seduta di volley

## RISCALDAMENTO

Prima di ogni allenamento o competizione, il riscaldamento è rigorosamente necessario e vivamente consigliato. In effetti, esso evita molti problemi muscolari, il più diffuso dei quali è la tendinite.

La durata di un riscaldamento deve essere proporzionale a quella dell'allenamento, cioè circa 10 minuti per un'ora. Per le competizioni è l'allenatore che dosa il tempo, poiché i giocatori non devono sprecare tutta la loro energia nel riscaldamento. Per essere veramente efficace deve rappresentare tra il 50 e il 70% circa dello sforzo massimale che il giocatore può fornire.

Il riscaldamento si divide in parecchie parti:

In primo luogo, il giocatore deve aumentare il suo ritmo cardiaco. E per questo può fare una corsa lenta attorno al campo (circa 10 giri saranno sufficienti). A questa corsa, possono evidentemente essere aggiunti dei salti (su un piede o a piedi uniti).

Dopo il primo esercizio, il giocatore deve fare della scioltezza su ogni parte del suo corpo (rotazione o ancora flessione), e cioè principalmente: le caviglie, le braccia, il tronco, la testa, le gambe, le ginocchia così come una serie di addominali.

È anche necessario un riscaldamento più intensivo. Il giocatore deve fare degli esercizi che possono essere degli spostamenti rapidi, dei tuffi, o ancora dei movimenti di ginnastica. Il migliore mezzo è fare un percorso attorno al campo che comprende tutti questi esercizi, come per esempio: partire dal fondo campo a piccoli passi, fare un tuffo a metà campo. Una volta arrivato a rete, fare dei salti a muro lungo tutta la larghezza del campo e infine ritornare a passo di corsa a fondo campo. Per questi piccoli "giochi", il giocatore può lasciare libero corso alla sua immaginazione! In ultima istanza, gli esercizi si fanno con il pallone: servizio, palleggio, bagher, attacco e combinare il tutto.

<b>QUANDO</b>	<b>PARTI DEL CORPO</b>
Durante dei tornei e serie d'azioni	Il corpo intero
Serie d'azioni intense	Il corpo intero
Posizione di base e bagher	Gambe
Muro, servizio, attacco	Addominali
Tuffo, muro, schiacciata, servizio	Pettorali
Tocco, muro	Mani
Servizio, muro, tuffo	Polsi
Schiacciata, servizio, muro	Dorsali
Tocco, tuffo, schiacciata	Braccia
Schiacciata e muro	Gambe
Posizione di base, bagher, spostamento	Gambe
Tocco, schiacciata	Braccia
Muro, schiacciata	Addominali
Schiacciata, muro	Gambe
Schiacciata, muro	Addominali

## PREPARAZIONE

Adesso possiamo alla preparazione fisica in sé. Tutti i giocatori devono preparare il loro corpo per il gioco. Ecco una breve tabella che raccoglie le qualità richieste in funzione delle differenti azioni:

Vediamo adesso come sviluppare le principali qualità.

### Endurance organica

Un giocatore che ha una buona resistenza organica è quello che sopporta facilmente uno sforzo di lunga durata e di un'intensità media. Durante un tale sforzo, l'organismo utilizza principalmente come risorsa energetica l'ossigeno.

Possono essere utilizzati due metodi per sviluppare questa resistenza.

Primo metodo: di una durata di circa 10 minuti, la sua intensità deve essere del 60% del massimale che il giocatore può fornire. Il recupero si fa in maniera lenta, per esempio una corsa lenta. Il giocatore può, per esempio, fare delle corse lente (jogging) su percorsi non piani, o ancora andare in bicicletta su questi stessi percorsi.

Secondo metodo: di breve durata (10-15 secondi), la sua intensità deve essere dell'80% del massimale che il giocatore può fornire. Il recupero si fa per 50 secondi. Il giocatore può ripetere quest'azione 4-5 volte. Il giocatore può per esempio fare una buona serie di 100 metri intensamente.

### Resistenza organica

La resistenza organica è la capacità del giocatore a sopportare uno sforzo di media durata e d'intensità elevata. Durante questi sforzi c'è produzione di acido lattico che provoca dei dolori "insopportabili" su tutto il corpo nei soggetti non allenati. Di durata da 1 a 2 minuti, l'intensità deve essere massimale. Il recupero si fa camminando. Per sviluppare la propria resistenza organica, il giocatore può fare parecchie corse rapide su 200 metri (su terreno piano), o fare un circuito intenso.

### Forza muscolare

Prima di fare della muscolazione, il giocatore deve anzitutto fare un buon riscaldamento. L'esercizio di muscolazione si fa in maniera lenta. La rapidità di un esercizio in questo caso è inutile. In effetti, non solamente il giocatore si affaticherà molto più velocemente, ma non avrà sviluppato grande cosa a livello muscolare. Il giocatore deve respirare in maniera regolare durante questo sforzo.

Fare tre sedute di muscolazione a settimana è la frequenza consigliata.

Alcuni esempi di esercizi di muscolazione: salti con atterraggi laterali e alternati, estensione dinamica di una gamba con cambiamento di piede (piegare la gamba su una sedia e fare dei salti per cambiare piede), piegamento ed estensione degli arti inferiori con peso (o senza e in questo caso, lasciare le braccia distese), ecc. Per maggiori consigli consultare un testo sulla muscolazione.

### Potenza muscolare

Quando un giocatore possiede una grande potenza muscolare, egli è capace di fornire una grande forza muscolare in un tempo molto breve. La potenza muscolare è la capacità più importante, in effetti è grazie ad essa che un buon giocatore di volley è capace di superare facilmente la rete.

Questo lavoro deve durare da 5 a 15 secondi (al massimo), con una ripetizione di 10-12 volte. L'intensità deve essere ottimale e il tempo di riposo è di circa 60 secondi. Il lavoro effettuato per sviluppare la potenza muscolare è lo stesso di quello della forza muscolare, ma rispettando la durata, la ripetizione e l'intensità che non sono identiche.

### **Velocità gestuale**

La velocità dei gesti è primordiale, e il lavoro deve essere fatto in assenza di ogni affaticamento. Gli esercizi assomigliano a quelli effettuati per la potenza muscolare.

### **Flessibilità**

Gli esercizi di stiramento permettono di evitare le lacerazioni muscolari e di aumentare l'ampiezza articolare. Il lavoro viene fatto a coppie. L'uno e l'altro si aiutano reciprocamente a stirare i gruppi muscolari necessari. Uno stiramento in opposizione è eseguito in seguito e il compagno deve resistere e contrastare il movimento. I gruppi muscolari che bisogna stirare sono principalmente: le anche, i polpacci, il tronco e le spalle.

### **Agilità**

L'agilità permette a un giocatore di reagire molto velocemente qualunque sia la situazione con la quale è confrontato. Per gli esercizi, il giocatore deve concatenare dei movimenti molto rapidi su un circuito, con certamente un tempo limite, perché il lavoro sia effettuato in modo ottimale.

### Ecco un riassunto breve di una seduta di preparazione fisica, con esercizi tipo:

<b>Footing</b>	per il motore cardiaco, fare delle corse lente intramezzate di stiramenti, fare del footing su terreni non piani (sabbia, pendio, bosco, ecc.).
<b>Tenuta</b>	Fare degli addominali, fare dei dorsali, fare dei piegamenti sulle braccia.
<b>Braccia</b>	Lanciare il pallone contro il muro il più forte possibile e riprenderlo.
<b>Muscolazione</b>	Piegamenti ed estensioni alla spalliera; piegamenti ed estensioni con un peso (squat); allungati sul una panca, sollevare un peso che va da 2 a 15 kg.
<b>Acrobazia</b>	Capovolte avanti e indietro; trampolino.

### Ecco un programma tipo:

<b>Per il riscaldamento</b>	Corse con un pallone, scioltezze con un pallone e velocità con un pallone.
<b>Per la preparazione fisica</b>	Fare addominali e dorsali, velocità di reazione e riflessi su palloni attaccati a breve distanze, scioltezza, acrobazia e muscolazione.

## Una settimana tipo con 2 allenamenti:

### **Martedì**

10 minuti	Riscaldamento senza palloni con corse e stiramenti.
10 minuti	Spostamenti su brevi distanze, velocità di reazione con palloni.
5 minuti	Giocare con il pallone contro il muro.
5 minuti	Riflesso di difesa contro il muro: un compagno è dietro il giocatore che si trova di fronte al muro, il pallone è lanciato senza che lo veda, il giocatore deve cercare di recuperarlo con dei gesti di pallavolo (bagher, palleggio, cc.).
10 minuti	Servizi piazzati nelle zone richieste.
10 minuti	Fare dei muri su attacchi.
50 minuti	Attacco e muro.
5 minuti	Servizio.

### **Giovedì**

10 minuti	Riscaldamento con palloni, corse e stiramenti.
10 minuti	Invio di un pallone tra due giocatori con piegamenti ed estensioni.
15 minuti	Lavoro con pallone su un circuito (palleggio, bagher, ecc.).
10 minuti	Servizi.
45 minuti	Fare delle serie di 3 muri (o 3 attacchi), ricezione e alzata.
15 minuti	Lavoro collettivo, fare dei piazzamenti corretti con attacco, alzata, attacco e ricezione. Fare delle permutazioni per tutti i giocatori.
5 minuti	Addominali.
5 minuti	Stiramenti.