

# CONDIZIONAMENTO FISICO DI BASE

*Philippe Blain, presidente della Commissione allenatori della FIVB*

La pallavolo esige sempre competenze tecniche, fisiche e mentali. Il nostro lavoro di allenatori è di passare la nostra attività al setaccio in vista di chiarire l'asse del lavoro.

Il condizionamento fisico non sfugge a questa regola.



La logica interna della pallavolo consiste nell'assicurarsi che il pallone cada al suolo nel campo avversario evitando, nello stesso tempo, che non cada nel nostro campo. Gli strumenti a nostra disposizione per questo sono: saltare, colpire, correre e cadere.

Le azioni sono intense, discontinue e brevi, il trattamento dell'informazione è determinato partendo da questioni di ritmo e di timing.

È sulla base di queste esigenze sportive che andiamo a costruire e pianificare l'allenamento fisico.

## **Asse principale dell'allenamento fisico nella pallavolo**

### **1. Asse prioritario**

Gli strumenti indicati nel paragrafo precedente sono tutti in rapporto con la coordinazione. Questa coordinazione specifica è l'obiettivo ultimo del pallavolista. Ogni allenamento fisico deve integrare delle componenti di coordinazione e, più di essere generale, orientato o specifico. Tutte le parti dell'allenamento derivano da questa logica. Esse saranno strumenti che serviranno a raggiungere quest'obiettivo.

- Così, noi preferiamo il lavoro di aumento della forza che utilizza un supporto al suolo piuttosto che macchine.
- Lo sviluppo della resistenza include forme di supporto al suolo vicine alla specialità (corsa a navetta verso l'avanti, verso l'indietro e laterale) più che il lavoro unicamente basato sulla corsa della atletica.

Come dimostra l'analisi dell'attività nella pallavolo, quasi tutti i movimenti specifici

sono effettuati a grande velocità o a velocità massimale. Il tempo d'azione è molto breve (5-10 sec.). Si tratta di un'attività di «potenza/velocità». Ogni progresso significativo passa dalla sollecitazione permanente di queste due componenti, simultaneamente o successivamente.

Dobbiamo lavorare la coordinazione intramuscolare (forza) e la coordinazione intermuscolare (velocità). I modi di combinazione proposti all'allenatore per organizzare le sedute d'allenamento sono praticamente illimitati e questa diversità potenziale permette di coprire tutto l'asse dell'allenamento in funzione delle esigenze della pallavolo.

### *La pianificazione*

Per i giovani giocatori, le componenti dell'apprendimento della coordinazione, su tutti i tipi, costituiscono un asse praticamente esclusivo del lavoro d'apprendimento.

Il lavoro di forza è presente nella tenuta della cintura addominale e dell'asse della colonna vertebrale. Mira, contemporaneamente, al rinforzo muscolare e alla propriocezione (posizione del bacino, sentimento di supporto sul suolo in statica o in dinamica).

Durante la pubertà, il posizionamento pedagogico sarà lo stesso: priorità alla posizione e ai movimenti.

Gli adolescenti devono imparare i movimenti di base del potenziamento muscolare (trazioni e flessioni, strappi con pesi ed estensioni).

Tutti questi esercizi saranno realizzati con carichi leggeri o nulli. Questi ultimi saranno progressivamente aumentati in funzione del controllo di questi esercizi.

Dal livello junior al livello superiore, la progressione deve andare da una coordinazione ampia ad una coordinazione più specifica (indurimento, pliometria media con esplosioni vive). Questo tipo di lavoro

può essere esaminato solo se l'apprendimento anteriore è stato assimilato. Se questo non è il caso, i giocatori devono acquisire queste basi, anche se la loro età e gli obiettivi sportivi giustificano un allenamento più intensivo.

Di conseguenza, lo sviluppo della forza come descritto precedentemente sarà, con gli aspetti di coordinazione, l'asse prioritario dell'allenamento dei pallavolisti.

## **2. Asse secondario**

Per un giovane giocatore, è vitale sviluppare delle competenze motorie – generali o specifiche – il più vaste possibile. Di fronte a situazioni o parametri differenti o variati, il giocatore imparerà ad adattarsi. Potrà così integrare in maniera più rapida e più stabile le competenze tecniche variate che si attenderanno da lui.

Questa molteplicità mobiliterà tutte le componenti dell'attività del giocatore, ciò che di conseguenza determina uno sviluppo più equilibrato.

Più tardi, con la specializzazione e un allenamento più intenso, il lavoro di prevenzione della compensazione (spalla, cioè dei rotatori; ginocchio, cioè il muscolo vasto mediale e generalmente la zona del dorso, ecc.) diventerà necessaria.

Questo eviterà l'inadattamento fisico dovuto al fatto di allenarsi solo per la pallavolo. Parallelamente alle modificazioni morfologiche e all'aumento della tensione muscolare, sarà esteso il tempo dedicato alla flessibilità muscolare.

Tutto ciò sarà effettuato in modo efficace solo se le attitudini sono sotto controllo.

## **Resistenza specifica**

La pallavolo è uno sport di tipo «potenza/velocità» in cui la qualità del supporto al suolo è essenziale. Paradossalmente, l'evoluzione recente delle regole di

gioco rinforza questo parametro (diminuzione di durata effettiva delle partite). La necessità di mantenere un grado di qualità elevata sfocia nella nozione di resistenza specifica.

La partecipazione a competizioni importanti (Campionati continentali, Campionati del mondo, Giochi olimpici), che comportano un torneo in formato *round-robin* seguito da semifinali e finali, richiede una performance costante.

Il sistema di punteggio continuo, in cui ogni punto conta, impone ugualmente un recupero ottimale tra gli scambi di gioco.

Il giocatore di alto livello deve poter essere all'altezza dopo un grande numero di partite e di scambi di gioco importanti. Deve avere un buon recupero a breve come a lungo termine. La resistenza specifica deve prestare attenzione alle esigenze di ciascuna fase. L'impulso, la flessibilità e la resistenza specifica sono gli elementi costitutivi dell'asse d'allenamento secondario.

### **3. Allenamento personalizzato**

La ricerca di una performance superiore richiede la specializzazione dei giocatori.

La preparazione fisica segue lo stesso schema.

L'allenatore cerca di determinare il profilo del giocatore, prestando attenzione a differenti punti:

- qualità muscolari e morfologiche,
- età,
- esperienza in termini di allenamento fisico,
- posto e doveri in quanto giocatore.

Rispettando i principi principali e secondari del lavoro fisico, il miglioramento individuale di ciascun giocatore ottimizza la qualità della squadra nel suo insieme.

### **Conclusione**

L'allenamento fisico è un elemento importante della pallavolo.

Esso permette lo sviluppo equilibrato del giocatore, dandogli l'occasione di esprimere in tutta la misura del possibile le sue competenze tecniche.

È importante non dimenticare che il recupero è una parte cruciale del condizionamento fisico.

Traduzione da:  
Manuel des entraîneurs FIVB, Livello I, 2011, Capitolo X

