

La preparazione fisica nella pallavolo

Vincent Larivée

Gli strumenti che facilitano la performance sportiva sono numerosi. Una preparazione fisica efficace, funzionale (dove si osserva un transfert dell'attività), adeguata e specifica è uno strumento che sosterrà grandemente un atleta nel raggiungimento dei suoi obiettivi. La preparazione fisica comporta parecchi aspetti:

- l'allenamento muscolare;
- l'allenamento dei processi energetici;
- l'allenamento dell'equilibrio, dell'agilità e della coordinazione;
- l'allenamento della flessibilità;
- gli esercizi correttivi e posturali.



Idealmente, un allenatore che conosce poco l'argomento o che non ha una formazione nell'ambito dell'allenamento fisico dovrà fare appello ad un preparatore fisico qualificato.

Tuttavia, nella nostra realtà attuale, ciò non è sempre possibile. La serie di articoli che vi proponiamo vuole essere un aiuto e un filo direttivo che potrete utilizzare al fine di favorire lo sviluppo a lungo termine del potenziale dei vostri atleti. Aggiungerei dei riferimenti così come dei suggerimenti di autori da consultare, che vi incoraggio ad utilizzare ampiamente.

Il mondo della preparazione fisica è complesso e in costante evoluzione. Diventa quindi molto importante avere apertura di spirito, interrogarsi, testare ed innovare.

I fattori da considerare

Al fine di creare una preparazione fisica adeguata, efficace, e rassicurante, sono da considerare ed analizzare una moltitudine di fattori. Il non rispetto di uno o parecchi di questi fattori può nuocere alla progressione di un atleta, perfino infortunarlo!

Eccone una breve lista:

- età cronologica dell'atleta;
- età d'allenamento dell'atleta (antecedenti d'allenamento e sportivi);
- livello e sesso dell'atleta;
- infortuni presenti e passati dell'atleta, disequilibri muscolari e posturali;
- analisi dell'attività (caratteristiche della pallavolo, richiesta fisica, scelta degli esercizi, metodi d'allenamento, pianificazione);
- tipo di materiale utilizzato, installazioni sportive disponibili, ecc.

In seguito, è importante conoscere i principi dell'allenamento di base, i diversi parametri e la tecnica di parecchi esercizi. Tante cose che affronterò nel corso di articoli futuri.

Quindi, applicando certe conoscenze ed agendo in modo intelligente su certi fattori, è probabile che la progressione dell'atleta sarà costante. Si rischia di osservare ugualmente, sul filo degli anni, un transfert interessante anche al di fuori della realizzazione della performance nella pallavolo.

Le tappe di progressione

Nella preparazione fisica con i giovani, così come con i principianti (di tutte le età), raccomando la seguente progressione (modello adattato di Paul Chek):

1. Analisi e correzione posturale.
2. Stabilizzazione del corpo e correzione degli squilibri muscolari.
3. Sviluppo di una flessibilità funzionale.
4. Sviluppo della forza.
5. Sviluppo della potenza.

Non importa quale atleta di non importa quale livello può, in ogni momento, ritrovarsi da qualche parte in questo processo. Normalmente, nel corso di una carriera, le tappe 1 e 5 dovranno seguirsi e accavallarsi nell'ordine. Ma siccome le viviamo come allenatore, parecchie imponderabilità possono venire a modificare il nostro piano di partenza.

Nello sviluppo dell'aspetto fisico di un atleta, così come nel suo sviluppo globale, il concetto di pazienza è di estrema importanza.

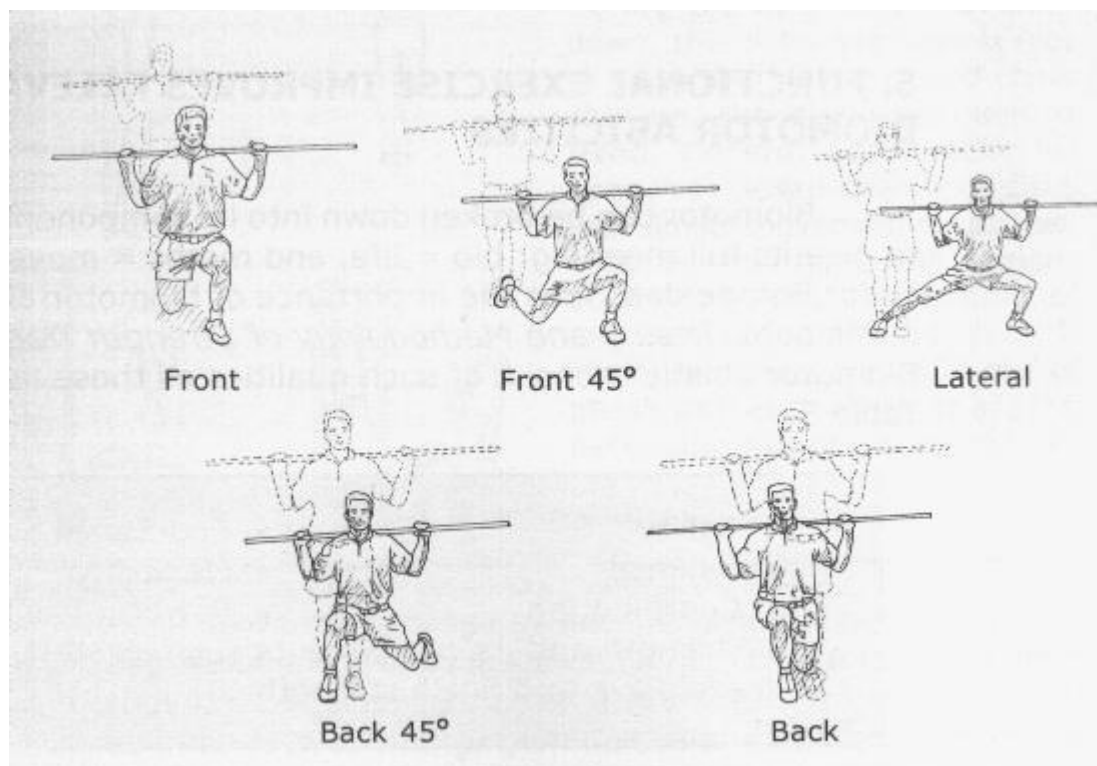
Al fine di assicurarsi uno sviluppo costante, con il minimo di infortuni possibili, è capitale agire progressivamente, non bruciare le tappe!

Vi lascio con una citazione di Robin S. Sharma, che illustra bene il mio pensiero e che mette bene le cose in prospettiva quando si affronta l'argomento dell'allenamento sportivo:

«Una vita che piena di meraviglie è costruita giorno dopo giorno. Le piccole vittorie portano alle grandi. I piccoli cambiamenti progressivi e i miglioramenti creano delle abitudini positive. Le abitudini positive creano i risultati. E i risultati ispirano a fare maggiori cambiamenti personali».

La scelta degli esercizi

Nell'elaborazione della preparazione fisica di un atleta si devono considerare parecchie variabili. Esistono differenti metodi d'allenamento e ci vengono proposti migliaia di esercizi e attrezzi d'allenamento. Non sempre ci si ritrova! L'ideale, a mio avviso, è analizzare i nostri sport (pallavolo e beach volley) allo scopo di identificare i bisogni reali degli atleti. La scelta degli esercizi da prescrivere è importante e deve essere giudiziosa. Parecchie variabili orientano questa scelta. In questa parte vi propongo, come punto di partenza, un metodo per identificare e scegliere degli esercizi funzionali per la pallavolo e il beach volley.



Che cos'è un esercizio funzionale ?

Un esercizio funzionale permette di migliorare la performance sportiva. Favorisce l'allenamento delle esigenze fisiche e motorie ritrovate nei compiti da effettuare nella pallavolo. Così, l'allenamento fisico è efficace e si osserva un transfert durante la pratica dello sport. Allo scopo d'identificare se un esercizio è funzionale, ecco tre concetti che vi guideranno.

Le abilità motorie

Secondo Bompa, ogni movimento sportivo è composto di una o parecchie di queste qualità fisiche:

- potenza,
- resistenza,
- forza (di scatto, esplosiva),
- agilità,
- flessibilità,
- equilibrio,
- coordinazione (intra- e intermuscolare).

I nostri sport (pallavolo e beach volley) sono estremamente esigenti su questo piano. Eseguire efficacemente un gesto d'attacco parecchie volte per partita necessita la padronanza di tutte queste abilità! Diventa quindi interessante scegliere (e creare) degli esercizi in cui parecchie abilità saranno allenate contemporaneamente. Per esempio, nell'esecuzione di una rincorsa multidirezionale, è possibile allenare parecchie di queste qualità.

I pattern di movimenti di base

Secondo Paul Chek, il corpo umano è fatto per eseguire 6 movimenti di base. Questi gli avrebbero permesso di sopravvivere e di adattarsi sulla Terra. Questi movimenti sono:

- la "rincorsa";
- lo "squat";
- i movimenti tipo "spingere";
- i movimenti tipo "tirare";
- i movimenti tipo "inclinarsi";
- i movimenti di rotazione.

Sempre secondo Chek, ogni gesto sportivo è composto da uno di questi movimenti o da una loro combinazione. Per esempio, un attacco di pallavolo (ciclo completo) si caratterizza, nell'ordine, da azioni di:

- "rincorsa" (approccio),
- "squat" (ammortizzamento del salto, fase eccentrica), combinato ad un movimento di "inclinazione" verso l'avanti,

- “squat” (spinta per il salto, fase concentrica),
- spingere (colpo del pallone alto sopra il corpo), combinato ad una rotazione (possibilità).

Ancora una volta, la pallavolo necessita quindi l’allenamento di tutti questi pattern di movimenti e di queste varianti.

Esercizio a catena aperta / catena chiusa

Quando il corpo si muove attorno ad un punto fisso, si tratta di un esercizio a catena aperta (esempio: squat, *chin-up*, salto). Al contrario, in un esercizio a catena chiusa, il corpo fa muovere un oggetto o una resistenza (*leg press*, *bench press*, colpo sul pallone). Maggiormente, nella pallavolo, si ritrovano esercizi a catena aperta per gli arti inferiori e a catena chiusa per la parte alta del corpo.

Un punto interessante da prendere in considerazione durante la scelta degli esercizi.

Vi lascio sulla citazione di Michel Ange che porta sulla riflessione:

«Il pericolo non è mirare troppo in alto e di non raggiungere l’obiettivo, ma nel mirare troppo in basso e di raggiungerlo».

La nostra missione e i nostri obiettivi dell’inquadramento degli atleti sono molteplici: dare il gusto dello sport e della salute, tessere dei legami sociali, trasmissione di valori, superamento di sé, imparare a vincere, ecc. Questi elementi sotto tutti molto nobili ed importanti. Lo scopo è ugualmente di sviluppare degli atleti di alto livello. Il ruolo dell’allenatore è quindi, tra le altre cose, di pensare allo sviluppo a lungo termine di quest’ultimo.

Dare ogni anno ciò di cui l’atleta ha bisogno, al suo stadio preciso di sviluppo. La chiave del successo a lungo termine è di non saltare alcuna tappa. È là che risiede una grande sfida per gli allenatori! Cosa dare? Come? Quando? E ciò nei differenti aspetti della performance (tecnico, tattico, fisico, mentale, ecc.). Nei prossimi articoli vi propongo delle tappe concrete per lo sviluppo della preparazione fisica a lungo termine per l’atleta di pallavolo.

Prima tappa: l’importanza di un a postura adeguata

Ogni pratica sportiva ripetitiva stimola certi gruppi muscolari a scapito di altri. Nella pallavolo, i gruppi muscolari anteriori sono più sollecitati di quelli della catena posteriore. Se c’è presenza di squilibri muscolari e posturali, si creano delle costrizioni di movimenti. A medio e lungo termine, questo rischia di causare degli infortuni e delle patologie sia articolari sia muscolari sia legamentose (crampi, stiramenti, tendiniti, infortuni ricorrenti, ecc.).

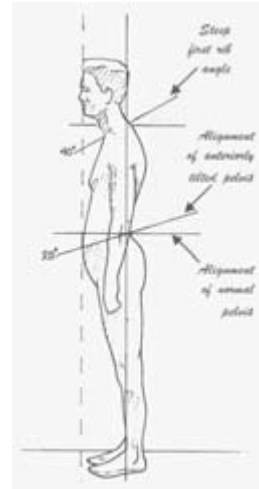
Una postura adeguata favorisce una performance di qualità. A livello tecnico, è importante che non ci sia restrizione di movimenti al fine di eseguire bene gli esercizi e i gesti e così prevenire eventuali infortuni.

Migliorare, mantenere e correggere la postura riguarda specificamente la preparazione fisica. Questa è la base che permetterà di costruire un corpo stabile, forte, potente e senza infortunio sul filo degli anni.

Postura ideale



Postura patologica



La prima tappa consiste quindi, idealmente, in un'analisi posturale approfondita. È un ambito di studio complesso che ha attinenza con le neuroscienze. Sono necessarie certe tecniche al fine di valutare e correggere gli squilibri importanti.

Piede valgus



Conseguenze dei piedi valghi sugli arti inferiori:

- rotazione interna delle tibie e dei femori;
- ginocchia verso l'interno;
- asse interno delle rotule.

Piede varus



Conseguenze dei piedi vari sugli arti inferiori:

- rotazione esterna delle tibie e dei femori;
- ginocchia verso l'interno;
- asse esterno delle rotule.

La valutazione posturale deve quindi essere fatta da un professionista di questo settore. Tuttavia, l'allenatore può individuare certi segni antecedenti che permetteranno di dirigere l'atleta verso una persona qualificata. I punti di base da controllare per l'atleta di pallavolo sono:

- piede piatto o affondato (valgo);
- piede varo;
- testa e spalle verso l'avanti;
- restrizione di mobilità a livello dorsale (parte alta del dorso) che causa spesso una sovra-utilizzazione della spalla durante il colpo sul pallone.

Il corpo è un organismo che si adatta e, se sono presenti, questi squilibri causeranno modificazioni ossee e muscolari che rischiano di portare a problemi a livello delle ginocchia, delle anche, della parte bassa del dorso, della colonna vertebrale e delle spalle. Se si vuole assicurare una lunga e piacevole carriera ai nostri atleti, diventa importante identificare questi squilibri ed apportarvi i necessari correttivi.

La postura può anche essere migliorata stirando i muscoli troppo corti e rinforzando quelli che sono troppo deboli.

In un prossimo articolo vi proporrò degli esercizi muscolari posturali così come alcuni esercizi di stiramento interessanti per la preparazione fisica dell'atleta nella pallavolo. Seguiranno, più tardi, articoli sulla stabilità, il potenziamento, gli esercizi muscolari di base e specifici alla pallavolo così come delle descrizioni tecniche.

Materia di riflessione:

«Se trattate una persona ... per ciò che potrebbe e dovrebbe essere, essa diventerà ciò che dovrebbe e potrebbe essere»

Gothe

Titolo originale

Vincent Larivée, *La préparation physique en volleyball*, Revue Smash, Revue Smash, Le magazine électronique des entraîneurs de volleyball québécois, 3-4-5, 2006.