

Il riscaldamento nella pallavolo

Ogni sportivo e ogni sportiva dovrebbe preparare il suo corpo allo sforzo. In questa preparazione – il riscaldamento – opereremo la distinzione tra il riscaldamento generale e il riscaldamento specifico. Il riscaldamento dovrebbe essere adattato a ciascuna disciplina sportiva. In questo caso dobbiamo preparare il corpo alle situazioni proprie della pallavolo.

Nella pallavolo, il programma generale di riscaldamento comincia con una corsa leggera che ha i seguenti effetti:

- aumento della temperatura del corpo;
- stimolazione del sistema cardiovascolare;
- secrezione di ormoni favorenti la performance;
- aumento della velocità di contrazione della muscolatura e preparazione alla attività muscolare;
- lubrificazione delle articolazioni;
- miglioramento dell'irrigazione sanguigna del sistema articolare;
- miglioramento della coordinazione;
- miglioramento della percezione e del potenziale d'apprendimento e di performance.

Nella seconda fase del riscaldamento generale, l'accento è messo su corse e salti propri alla pallavolo, nei limiti del terreno.

Questo permette anche di «programmare» il cervello in funzione delle dimensioni della superficie di gioco.

In seguito viene la fase specifica, che serve a riscaldare e a mettere in azione i gruppi muscolari sollecitati dalla pallavolo, così come ad attivare gli schemi di coordinazione conformemente alle esigenze d'allenamento che seguirà.

Gli esercizi che presentiamo sono specialmente concepiti per la pallavolo. Essi costituiscono una buona base. Potete scoprire altri esempi di esercizi nei corsi pratici che farete.

1. Riscaldamento generale

a) Movimenti generali di decontrazione (1)

Movimenti rilassati come bilanciamenti delle braccia e delle gambe.



Bilanciamento senza ritorno.

b) Corsa di riscaldamento

Da 3 a 5 minuti di corsa generale di riscaldamento.

c) Preparazione della coordinazione e mobilizzazione progressiva per una stabilizzazione attiva:

Il bilanciamento (2)



Stabilizzazione attiva della gamba e del piede.
Controllo della postura statica del bacino,
del tronco e della cintura scapolare.

Stabilizzazione del tronco in posizione supina (3)



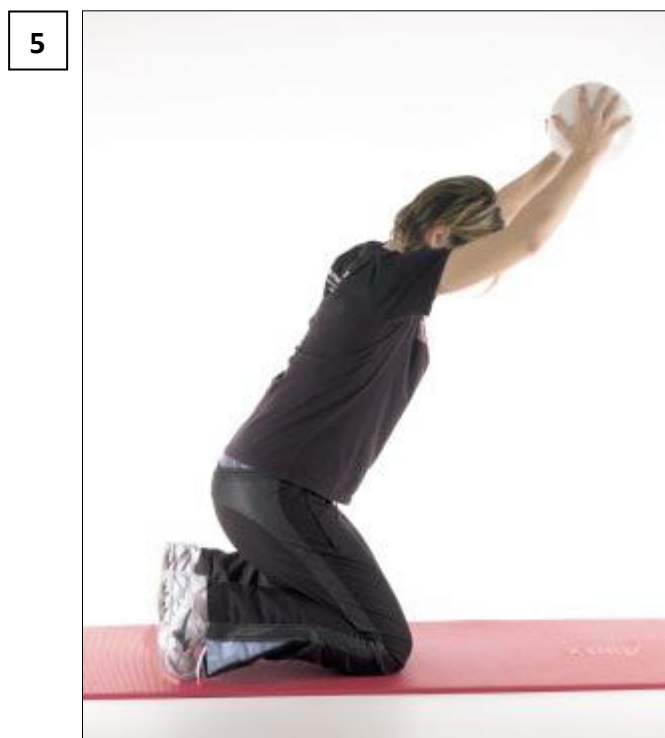
Movimento alternato delle gambe.
Le mani controllano la posizione del dorso (non incurvare!).

Stabilizzazione in appoggio frontale (4)
(forma semplice)



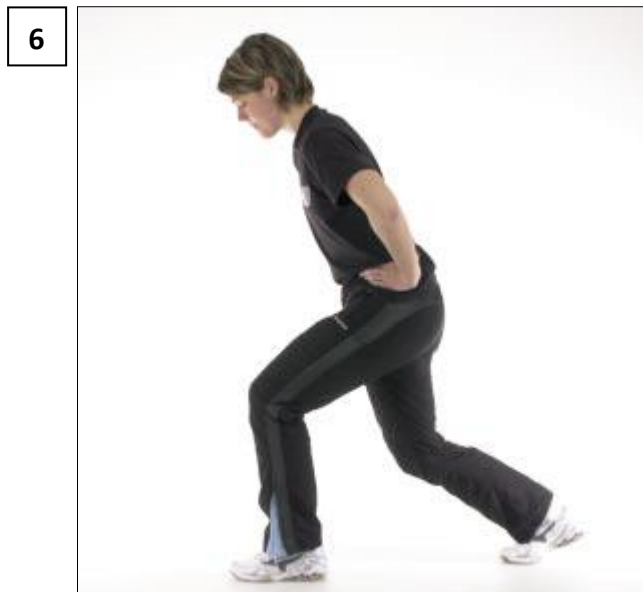
Gomiti piegati, spalle stabilizzate, testa orizzontale,
ginocchia piegate, bacino e dorso stabili (nessuna curvatura)

Sulle ginocchia (5)
Esercizio statico (forma semplice)



Tronco inclinato stabilizzante il dorso.
Braccia distese al di sopra della testa.
Con carico: pallone di volley o palla zavorrata.

Piegamento delle ginocchia in affondo (6)



Peso sul piede avanti, rotula orientata verso l'avanti, movimento lento di piegamento-estensione delle ginocchia, controllare e stabilizzare il bacino e il tronco durante tutto l'esercizio.

Esercizi statici (2, 4, 5): mantenere la posizione corretta per 20-30 secondi, 34 ripetizioni con pause intermedie

Esercizi dinamici (1, 3, 6): 8-10 ripetizioni.

2. Riscaldamento specifico

Iniziare gli esercizi a media intensità, poi salire di regime fino ad intensità massima (velocità di corsa, altezza dei salti, forza di lancio, ecc.): 5 secondi di attività, 20-30 secondi di pausa, 5-15 ripetizioni.

a) Preparazione alla corsa e al salto

Scuola di corsa: tirando le ginocchia, tirando i talloni, lateralmente su una linea, simulazione delle corsa sul campo di pallavolo.

Scuola di salto: partendo dalla posizione semi-piegata, su una gamba, ma anche e soprattutto simulazione di attacco e di muro.

b) Preparazione al colpo e al passaggio (palleggio)

Esercizi con piccoli carichi o palloni; esercizi di lancio con un pallone di pallavolo o una palla zavorrata leggera (1-2 kg).

c) Preparazione con pallone

L'ultima parte del riscaldamento specifico serve ad assicurare la transizione verso la parte principale dell'allenamento: preparazione con pallone di pallavolo e utilizzando le tecniche proprie alla disciplina (alzata, difesa, e cc.).

Titolo originale

Échauffement, Cahier de l'entraîneur (CH), 1/2005.