

Argomento del modulo:

**Organizzazione e realizzazione di un  
programma di allenamenti con 3  
sedute settimanali**

Modugno 14 maggio 2006

In generale, per organizzazione del processo di allenamento, s'intende:

**un modo di ottimizzare i contenuti dell'allenamento nel tempo, secondo gli obiettivi da raggiungere.**

La durata e l'organizzazione (struttura) dei carichi di allenamento diventano i parametri principali e reciprocamente dipendenti per organizzare il processo di allenamento stesso.

Il tempo influenza la scelta di un metodo di ottimizzazione dei carichi soprattutto negli sport di squadra, dove il periodo competitivo è particolarmente lungo.

Riuscire a trovare una struttura di organizzazione dei carichi di allenamento che sia la più razionale possibile, ed essere in grado di realizzarla entro i limiti di tempo prestabiliti, sono gli scopi che un allenatore deve provare a raggiungere.

L'obiettivo che la pianificazione della stagione deve prefiggersi consiste nel fare rendere al meglio la propria squadra, mediante l'ausilio di esercitazioni che consentano di ottenere il massimo rendimento nel periodo agonistico e, in particolare, mettendo in relazione il calendario con il tipo di campionato che si intende disputare.

Per programmare nella maniera più razionale possibile la stagione, sarà necessario individuare, in sede di pianificazione (quindi da giugno ad agosto),

**Gli obiettivi  
generali**

**Gli obiettivi  
tecnici  
specifici**

**Gli obiettivi  
condizionali**

## Gli obiettivi generali riguardano:

- Il tipo di campionato che si intende disputare
- La formulazione “**dell’obiettivo realistico di prestazione**” (classifica finale)
- Le decisioni in merito all’organizzazione dell’allenamento (composizione del gruppo e loro capacità in funzione dell’obiettivo di prestazione – la disponibilità degli atleti e dell’impianto)
- Analisi delle stagioni precedenti alla ricerca delle caratteristiche negative della propria metodologia di lavoro sia in caso di conferma dell’incarico nella stessa società, sia in caso di nuovo incarico.

## Gli obiettivi tecnici specifici riguardano:

Il sistema di base da utilizzare per le situazioni di

Un **OBIETTIVO** raggiunto diventa prerequisito per un obiettivo più complesso. Pertanto una volta stabilizzato il sistema di base si può passare a

**Ricezione**

A due a tre o a quattro  
Far ricevere o meno il 4  
Utilizzare o meno il libero

Inserire eventuali variabili

**Ricezione attacco**

Se giocare primi tempi o meno  
Se utilizzare o meno la seconda linea

Il sistema di base della squadra è fondamentale, in quanto serve a tutelare gli “**eventuali**” errori individuali

**Muro Difesa**

Se giocare in lettura o opzione  
Se utilizzare le segnalazioni di muro  
Se giocare con la copertura o meno  
Che tipo di difesa adottare  
Che tipo di competenze dare in difesa

**Contrattacco**

Se prevedere o no il primo tempo  
Chi costruisce e chi attacca se difende il palleggiatore

**Gli obiettivi condizionali**, in una stagione nella quale si prevedono tre sedute settimanali di allenamento avranno come scopo

**L'attività di prevenzione a carico delle strutture maggiormente sollecitate nel volley**

**La ricerca di metodologie di lavoro che consentano di sfruttare le esercitazioni tecniche previste al fine di migliorare la resistenza specifica al gioco**

tenendo sempre in massima considerazione

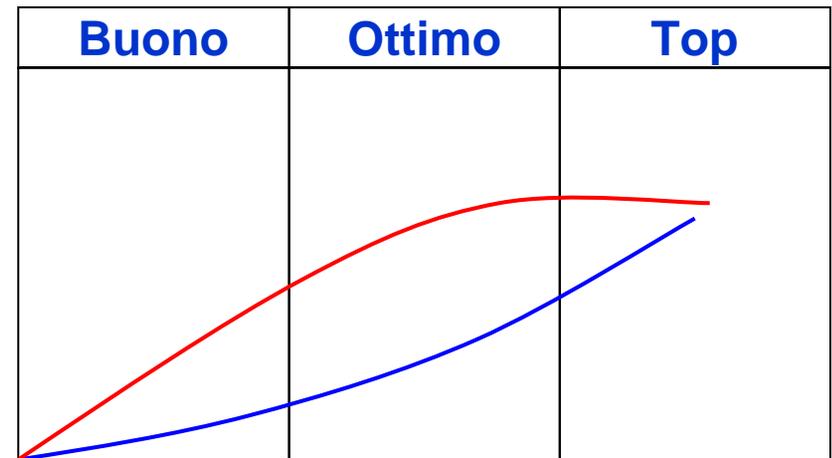
**Età degli atleti a disposizione**

**Esperienza specifica degli atleti a disposizione**

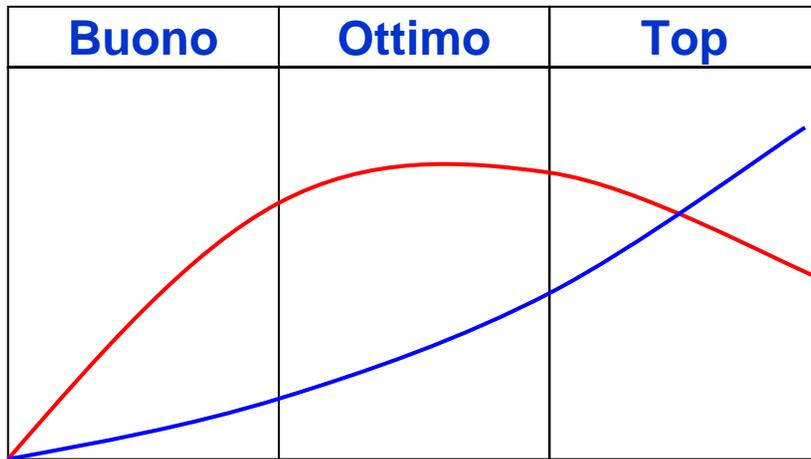
**L'attività svolta nella normale vita di relazione**

All'interno del periodo agonistico è necessario programmare e organizzare blocchi di lavoro che prevedano carichi di intensità variabile che siano direttamente proporzionali al livello funzionale attuale dell'atleta, anche in caso di un programma di allenamento che preveda poche sedute settimanali

La capacità di sopportare carichi di lavoro per un atleta viene determinata principalmente da due fattori:  
dall'entità dell'effetto allenante del carico  
e dalla capacità di lavoro



Con l'aumento della capacità di lavoro (**linea rossa**) si richiede un aumento dell'entità dell'effetto allenante (**linea blu**)

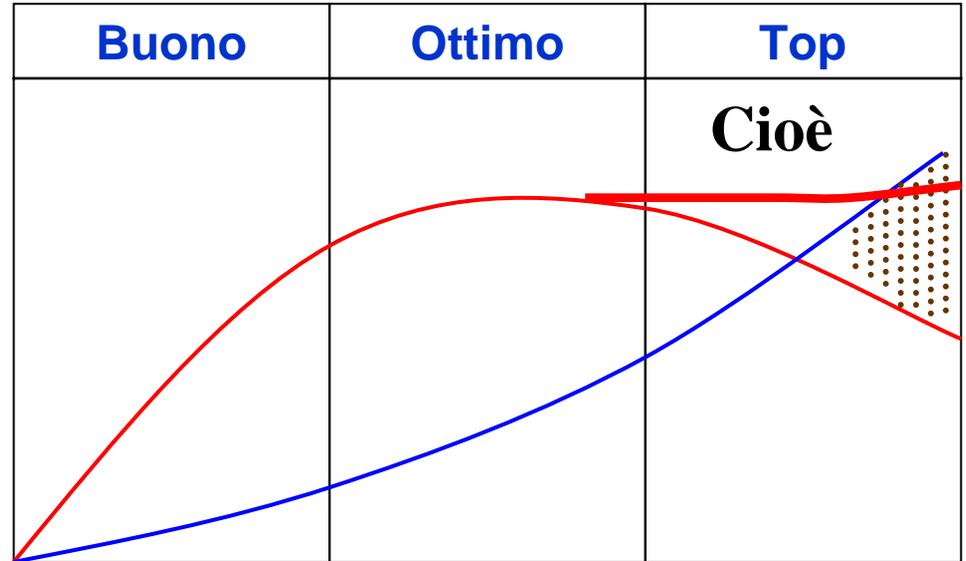


Aumentando l'effetto del carico,  
ad un certo punto la capacità specifica di lavoro diminuisce

Questo fenomeno viene identificato come esaurimento delle riserve fisiologiche "*disponibili*", fenomeno che si verifica in presenza di un allenamento organizzato in modo razionale.

L'abilità dell'allenatore nell'organizzare il lavoro deve consistere nel proporre blocchi di lavoro che, alternando continuamente fasi di carico a fasi di scarico, consentano di innalzare continuamente la capacità specifica di lavoro

Si deve ridurre al massimo questa area innalzando la curva rossa



Pertanto diventano indispensabili

- **Scelta delle metodologie di lavoro da utilizzare per lo sviluppo, attraverso le esercitazioni tecniche, delle qualità di resistenza specifica al gioco**
- **Scelta dei mezzi di controllo**

La pianificazione dell'allenamento comincia con un modello teorico per la strutturazione dell'allenamento in uno spazio di tempo definito e strutturato in mesi e settimane

al cui interno si definiscono gli obiettivi condizionali e tecnici

	Settem.				Ottobre				Novem.				Dicemb.				Gennaio				Febbr.				Marzo				Aprile			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Resistenza																																
Forza																																
Velocità																																
Palleggio																																
Bagher																																
Attacco																																
Muro																																
Difesa																																
Battuta																																
Ricezione																																
Partite						1	2	3	4	5	6	7	8	9				10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		21	22	23

# Il tutto inquadrato in una struttura organizzata in:

Mesocicli

1° Per. Prep. 1° Per. Competitivo 2°P.Pr. 2° Per. Competitivo 3° 3° Com°

Microcicli

Mic. Sviluppo Mic. Mantenimento Mic. Sv. Mic. Man. M. S M.M

Microblocchi

R F V Car. Var R F V Car. Var R F V C. Var

Settem.

Ottobre

Novem.

Dicemb.

Gennaio

Febbr.

Marzo

Aprile

1 2 3 4

E 6 7 8

E 10 11 12

E 14 15 16

E 18 19 20

E 22 23 24

E 26 27 28

E 30 31 32

Resistenza

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Forza

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Velocità

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Palleggio

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Bagher

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Attacco

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Muro

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Difesa

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Battuta

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Ricezione

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

Partite

--	--	--	--

	1	2	3
--	---	---	---

	4	5	6	7
--	---	---	---	---

	8	9		
--	---	---	--	--

	10	11	12
--	----	----	----

	13	14	15	16
--	----	----	----	----

	17	18	19	20
--	----	----	----	----

	21	22	23
--	----	----	----

### **a) Il microciclo di Siluppo**

è determinato da un periodo di lavoro formato da più microblocchi (insieme di sedute di allenamento che possono comprendere da 2 a 6 settimane) che ha come obiettivo il miglioramento di determinate capacità condizionali attraverso la ripetizione di carichi anche di diversa direzione allenante, purché organizzate in forma razionale.

### **b) Il microciclo di mantenimento**

ha per obiettivo principale quello di stabilizzare il lavoro mediante una organizzazione in microblocchi di carichi variabili, laddove per carichi variabili si intende l'alternanza, all'interno della settimana, di specifiche esercitazioni su quelle che si reputano essere le capacità condizionali su cui lavorare sempre.

In una programmazione basata su tre sedute settimanali, tale organizzazione non mi sembra molto “**razionale**”, pertanto diremo che in tali microcicli ci preoccuperemo di utilizzare le esercitazioni tecniche in maniera il più possibile “**condizionante**”.

**I Microblocchi di esaurimento** o di scarico aiutano a prevenire il fenomeno di eccessivo esaurimento dell'organismo

Infatti, carichi ripetuti di volume elevato, indipendentemente dalla loro direzione, conducono all'esaurimento del potenziale funzionale dei sistemi ormonali ed alla soppressione permanente delle loro funzioni. Tale azione sopprime le reazioni di difesa necessarie a prevenire il fenomeno già definito

**“di eccessivo esaurimento dell'organismo”**

Una volta pianificato il modello teorico e programmata la stagione in funzione

1. degli obiettivi che si vogliono raggiungere
2. del periodo di inizio dell'attività
3. del calendario del campionato

la parte più difficile riguarda la realizzazione pratica, sempre in funzione delle 3 sedute settimanali della durata di 2 ore ciascuna di cui disponiamo, cercando di associare il più possibile l'azione tecnica con quella condizionale.

Nelle prime due settimane di lavoro dovremmo mantenere un andamento del carico crescente:



Le tre sedute della prima settimana avranno lo stesso andamento:

- 1. Prima parte dedicata alla mobilità articolare e allungamento (durata 35')**
- 2. Seconda parte dedicata al potenziamento organico con lavoro tecnico o in forma specifica (durata 25')**
- 3. Terza parte lavoro tecnico (durata 60').**

Per quanto riguarda gli aspetti tecnici è consigliabile, in questa prima settimana evitare di saltare

## Esercizio specifico di potenziamento organico:

4' di lavoro – 3' di pausa

Metodica di lavoro:

per due minuti si lavora nella seguente maniera

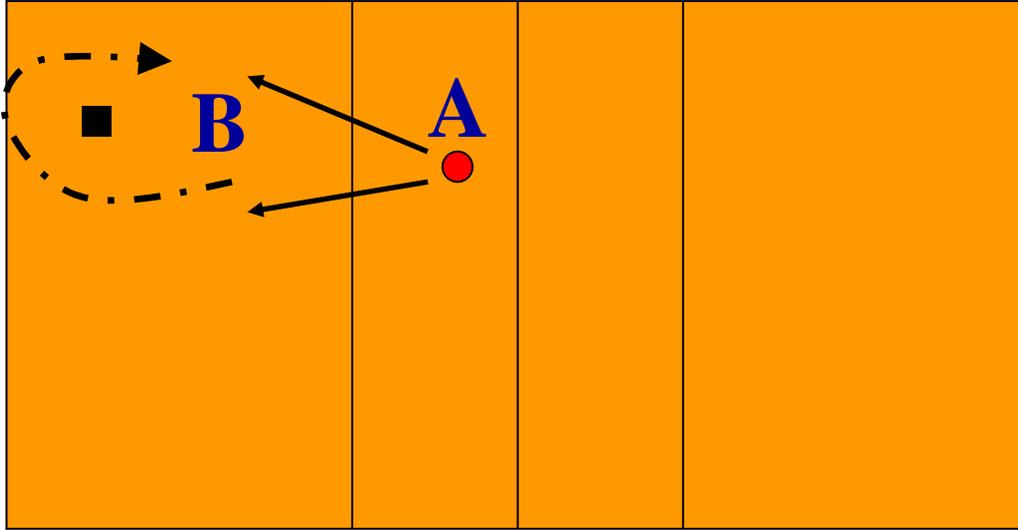
- 40'' corsa normale
- 15'' corsa saltata
- 20'' corsa normale
- 5 salti a piedi pari in avanzamento con mani ai fianchi (10'')
- 20'' corsa a velocità sostenuta
- 15'' corsa normale
- Per i due minuti successivi si alternano 10'' alla massima velocità a 10'' di corsa lenta.

Si fanno 3 serie di questo lavoro. Al termine della terza serie si fanno 5' di recupero per un totale di 23' di lavoro

### Variante:

Corsa a navetta in 10''+10'' 4 serie di 4' di lavoro e 2' di pausa per un totale di 24'

## Esercizio tecnico di potenziamento organico:



Si lavora in serie di 2' di lavoro (spostamento) e 2' di pausa (palleggio da sotto rete) da 4 a 6 serie (16' o 24' di lavoro)

La seconda settimana potrebbe avere questo andamento:

### **PRIMA SEDUTA**

- 1. Prima parte dedicata al potenziamento organico con lavoro tecnico o in forma specifica (durata 25')**
- 2. Seconda parte dedicata al lavoro tecnico (durata 65')**
- 3. Terza parte dedicata al lavoro muscolare in circuito (durata 30').**

### **SECONDA SEDUTA**

- 1. Prima parte dedicata al lavoro tecnico (durata 90')**
- 2. Seconda parte dedicata al lavoro muscolare in circuito (durata 30').**

### **TERZA SEDUTA**

- 1. Prima parte dedicata al potenziamento organico con lavoro tecnico o in forma specifica (durata 25')**
- 2. Seconda parte dedicata al lavoro tecnico (durata 65')**
- 3. Terza parte dedicata al lavoro muscolare in circuito (durata 30').**

La terza e quarta settimana potrebbero avere questo andamento:

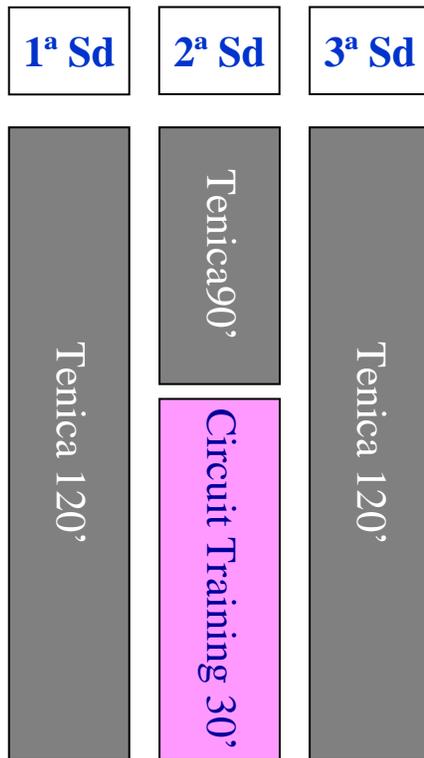
1 <sup>a</sup> Sd	2 <sup>a</sup> Sd	3 <sup>a</sup> Sd
Tenica 90'	Pot. Organico 25'	Tenica 90'
Circuit Training 30'	Tenica 95'	Circuit Training 30'

In tal modo nelle prime quattro settimane di lavoro avremo programmato

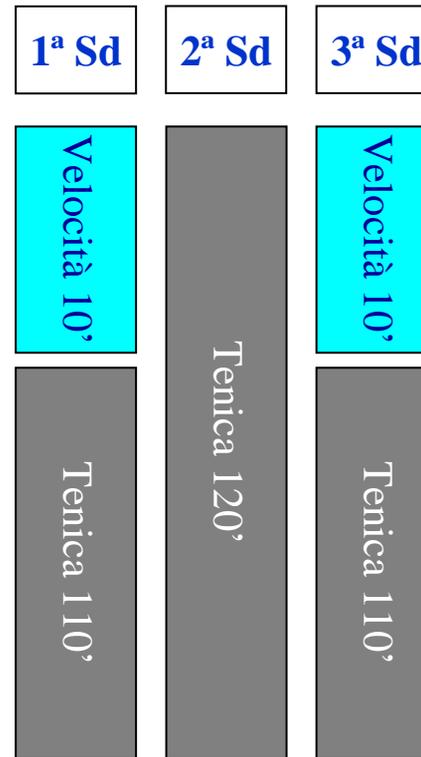
6 sedute sul potenziamento organico

5 sedute sul Potenziamento muscolare

La quinta settimana è di scarico, quindi:



La sesta e settima settimana potrebbero avere questo andamento



Anche il lavoro di sviluppo della velocità (trasformazione) può essere effettuato tanto in forma tecnica quanto in forma specifica. Dal punto di vista dell'organizzazione della seduta di allenamento le esercitazioni sul potenziamento organico e sulla velocità, vanno inserite all'inizio della seduta, quelle sul potenziamento muscolare, alla fine.

## Esercizio tecnico per lo sviluppo della velocità:

L'atleta si mette sui 3 mt di fronte alla rete.

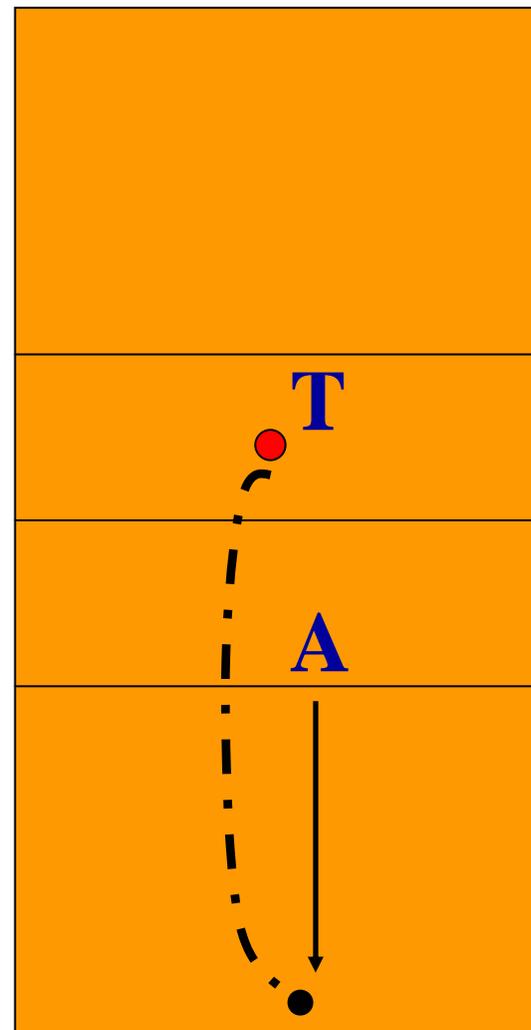
L'allenatore al di là della rete con una palla in mano

lancia la palla alta, a superare l'atleta, cercando di farla cadere sulla linea di fondo campo.

L'atleta si gira corre e recupera (possibilmente fermandola in mano senza cadere) la palla.

Effettuare 8 ripetizioni per ogni atleta. Tra una ripetizione e l'altra rispettare 1' di recupero.

L'esercizio va fatto ad inizio seduta dopo essersi riscaldati molto bene



## Lavoro specifico per lo sviluppo della velocità:

Il lavoro va fatto ad inizio seduta dopo essersi riscaldati molto bene.

**Fase A:** corsa progressiva per 1'.

Per 30" ad ogni metà campo si aumenta la velocità per i successivi 30" si diminuisce

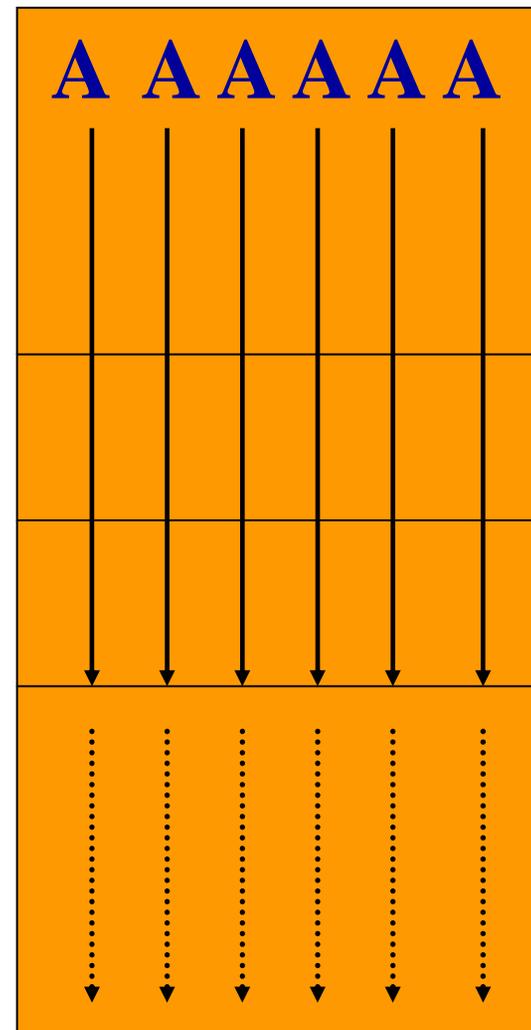
**Fase B:** partenza da fondo campo si corre fino al fondo campo successivo al 70% della massima velocità. 3 RIPETIZIONI

Si recupera tornando di passo alla partenza

**Fase C:** partenza da fondo campo si corre alla massima velocità fino ai 6 metri della metà campo successiva. 1 serie di 4 Rip. con 1' 30" di recupero tra le ripetizioni

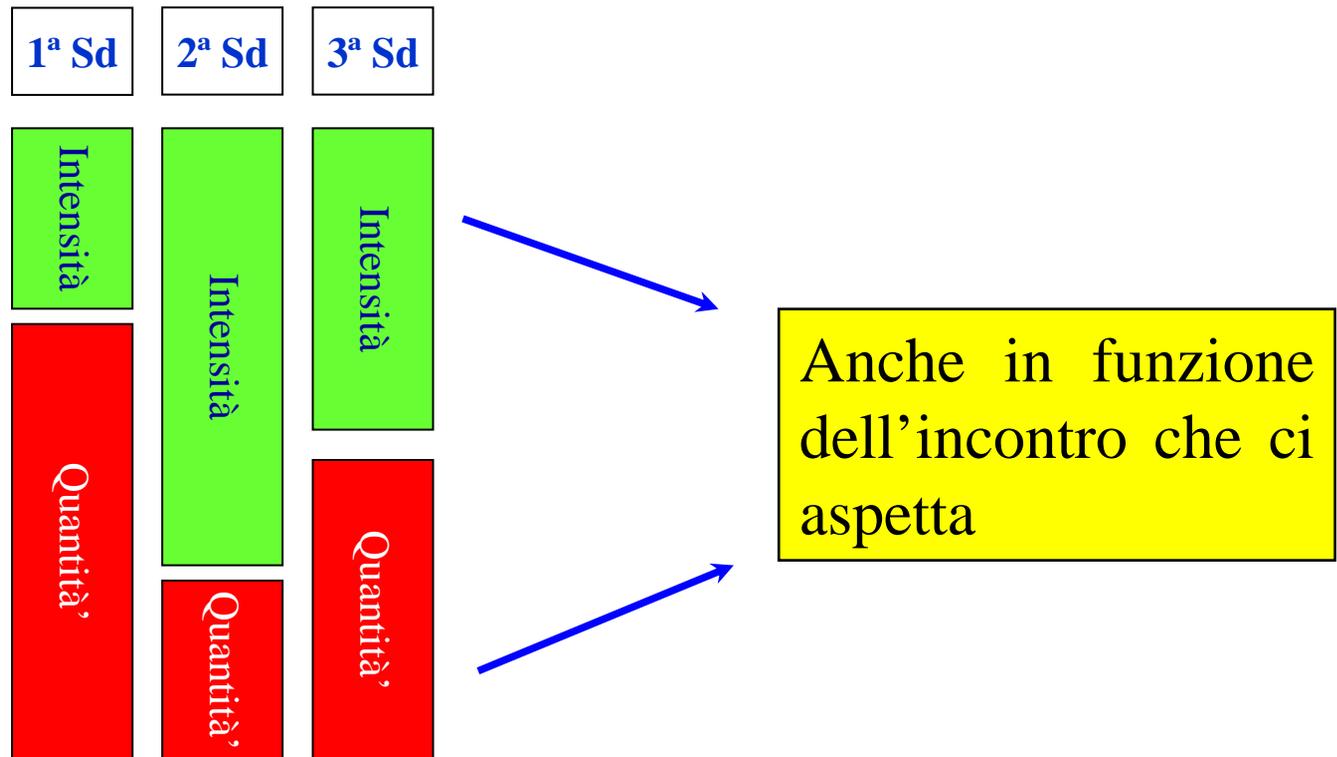
**N.B.: NON FERMARSI IMMEDIATAMENTE**

In totale il lavoro dura circa 10'



Con l'ottava settimana si entra nei microblocchi di lavoro dedicati ai carichi variabili del microciclo di mantenimento.

Con tre sedute di allenamento settimanali non è razionale programmare sedute in cui prevedere esercitazioni specifiche sugli aspetti condizionali, pertanto sarà necessario cercare di “*mantenere*” la condizione organica ottimale con esercitazioni tecniche cercando di distribuire i carichi di lavoro nella seguente maniera:



Queste sedute vanno programmate anche dal punto di vista tecnico, non solo individuando gli aspetti specifici su cui lavorare (variano a seconda delle esigenze personali), ma anche inquadrando gli aspetti metodologici.

In particolare:

1<sup>a</sup> Sd

Fondamentali individuali e lavoro sintetico

2<sup>a</sup> Sd

Lavoro sintetico e globale

3<sup>a</sup> Sd

Lavoro globale con riferimenti tattici

Si continuerà con questo schema, rispettando eventualmente le settimane di scarico (**ESAURIMENTO**), fino alla settimana n° 14 (l'ultima prima della sosta natalizia) quando si riprenderà a lavorare sui microcicli di sviluppo richiamando, nell'ordine

1. Resistenza
2. Forza
3. Velocità:

Sarebbe auspicabile che alla fine di ogni seduta, per tutta la stagione agonistica, gli atleti si abituassero, anche nello spogliatoio, ad effettuare 15' di esercizi preventivi per evitare guai seri a carico del cingolo scapolo omerale.